

Numéro 17

Juin 2024


# Essence Et Traditions

## La Gazette



“Nuages ... mélancolie passagère du  
Ciel.”

Aphorisme méditatif du mois. VG



La gazette, ce sont des articles, des entretiens, des billets...  
Ce sont des partages, des idées, des pensées...  
Ce sont aussi les actualités de l'École Essence et Traditions.

par Fabienne Botella

## Actualités

### ASTROLOGIE CHINOISE OU NUMÉROLOGIE, LAQUELLE DE CES DISCIPLINES CHOISIREZ-VOUS POUR LA RENTRÉE ?

La période est agitée, les doutes nous submergent. Le besoin de s'épanouir au quotidien se fait pressant quand les turbulences gagnent.

Quoi faire, que penser ? Attendre ou se lancer dans un projet longtemps repoussé ?

Il n'y a pas cinquante solutions. Notre proposition : vous reconnecter!

D'abord à soi-même mais aussi aux traditions ancestrales. Celles-là même qui, depuis des générations, proposent d'observer la modélisation de l'univers pour s'en inspirer.

Faire un bilan de compétence, c'est un peu une formule moderne pour qualifier les possibilités du BaZi et de la Numérométrie. Et c'est enfoncer une porte ouverte que de dire qu'il est plus facile d'avancer dans la vie quand on connaît ses compétences et, qu'avec l'expérience, on peut mieux conduire sa barque.

Alors pour une rentrée sur les bons rails, nous vous proposons un nouveau cycle dans chacune de ces disciplines.

Le module d'initiation au BaZi aura lieu les 14 et 15 septembre 2024. Vous y apprendrez les bases et principes fondamentaux de l'astrologie chinoise pour bien débuter en BaZi.

La conférence gratuite du 30 août 2024, "L'astrologie chinoise BaZi : un outil métaphysique au service de notre épanouissement quotidien." vous aidera à mieux cerner les contours de cette discipline.

Le module d'initiation à la Numérométrie est quant à lui programmé les 28 et 29 septembre 2024. Cette discipline permet l'interprétation des nombres de votre date de naissance et de vos nom et prénoms. D'un abord plus simple, sa lecture donne de nombreuses indications sur le caractère et les potentiels d'une personne. Elle s'utilise seule mais n'en est pas moins très complémentaire au BaZi.

Notez encore qu'il reste des places pour la journée d'ateliers du praticien du dimanche 23 juin et qu'un module de BaZi Santé est prévu les 31 août et 1er septembre 2024.

Vous avez constitué un groupe d'au moins 6 personnes et vous disposez d'une salle pour une formation...

Contactez-nous et nous pourrions nous déplacer près de chez vous pour le module de votre choix après avoir discuté de votre projet.

Renseignements, modalités, inscriptions :

[essenceettraditions@gmail.com](mailto:essenceettraditions@gmail.com)

<https://fabiennebotella.com/essence-et-traditions/>

03 83 90 38 99





## Le calendrier

- **dimanche 23 juin 2024** : ATELIERS PRATIQUES DE BAZI - analyse guidée de thèmes - questions les plus couramment posées en astrologie chinoise. Par Fabienne Botella et Vincent Gallet. Ces ateliers sont ouverts aux étudiants ayant validé au moins les modules d'initiation et de praticien.
- **vendredi 30 août 2024 à 19h** : Conférence "L'astrologie chinoise BaZi : un outil métaphysique au service de notre épanouissement quotidien." Par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **samedi 31 août et dimanche 1er septembre 2024** : BAZI SANTÉ - Par Fabienne Botella et Vincent Gallet. Ce module est ouvert aux étudiants ayant validé au moins les modules d'initiation et de praticien.
- **samedi 14 et dimanche 15 septembre 2024** : BAZI MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.
- **samedi 28 et dimanche 29 septembre 2024** : NUMÉROLOGIE MODULE 1 - niveau initiation par Fabienne Botella et Vincent Gallet.



# Modules de base en BaZi

(accessibles sans pré-requis)

## MODULE 1 : INITIATION (2 jours)

- TAO, Yin-Yang, 5 éléments, énergie (Qi).
- Coordonnées de naissance vraies et montage du thème.
- Troncs célestes, branches terrestres, troncs cachés.
- Équilibre Yin Yang.
- Maître du Jour.
- Force des éléments.
- Les Déités
- Élément(s) d'équilibre du thème.
- Clashes. Combinaisons.

## MODULE 2 : PRATICIEN (2 jours)

- L'équilibrage du thème. Conseils et méthodes.
- La détermination de la personnalité.
- Ming Gua et Gua secret.
- Pénalités, Blessures et Destructeurs.
- Les Dix Dieux. Approfondissement.
- Les Étoiles.
- Les Cycles du Temps.
- Les Thèmes Spéciaux.
- Analyse approfondie de l'harmonie des 4 piliers.

## MODULE 3 : PERFECTIONNEMENT (2 jours)

- Structures de thèmes et stratégies.
- Mission de vie et moteur de vie.
- Les NA YIN, âme profonde du thème.
- Les configurations spécifiques des Branches Terrestres.
- L'analyse de la vie familiale sous l'angle du BaZi. Étude des parents. Le couple. Les enfants. L'énergie ancestrale.
- Le Ming Shu.
- BaZi et chronobiologie.
- La circulation du Qi dans le thème.
- L'analyse métaphorique du thème de naissance.

### ATELIERS PRATIQUES DE BaZi (1jour)

(réservés aux élèves ayant suivi les modules d'initiation et de praticien en salle avec *Essence et Traditions* ou à distance avec *Noble Céleste*)

Analyse guidée de thème.

Études des questions les plus couramment posées en BaZi.

## Modules d'enseignement spécialisés en BaZi

(accessibles après validation des modules 1 et 2)

### BAZI SANTÉ (2 jours)

Introduction

Les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

- Le Yin et le Yang appliqués à la santé.
- Les Cinq Éléments et la santé.
- Le Qi, sources, circulation et facteurs d'optimisation.
- Les fonctions des organes en Médecine Traditionnelle Chinoise.
- Les relations entre les organes.
- Les trois Trésors ou SAN BAO.
- Les principaux syndromes complexes rencontrés.

L'analyse du BaZi sous l'angle de l'énergétique santé.

- Troncs Célestes, Branches Terrestres et corps humain.
- Les principes généraux d'analyse du thème en matière d'énergétique de la santé.
- Les conditions d'une bonne santé en Médecine Chinoise analysées sous l'angle du BaZi.
- L'analyse approfondie des 5 organes dans le thème BaZi.
- Étude des syndromes complexes en BaZi.
- BaZi et gestion des émotions.

### BAZI KARMIQUE (2 jours)

Le Ciel postérieur et l'énergie d'incarnation:

- Personnalité innée et personnalité acquise.
- Le Maître du Jour comme révélateur de la quintessence du Qi du ciel postérieur.
- L'accès à la Source par l'analyse du pilier de l'heure.
- Les NA YIN révélateurs des énergies ressources.
- Structure de thème et moteur de vie comme processus dynamisant de l'incarnation.

Le Bazi Source ou Bazi du Ciel Antérieur:

- Méthodologie d'élaboration du BaZi Source.
- La méthode métaphorique d'analyse des Bazi Source.
- Le Karma, point de rencontre entre Ciel Postérieur et Ciel Antérieur.

Les relations karmiques:

- Identification et mode d'expression dans le thème.
- Synastries et relations karmiques. Exemples concrets.

### BAZI SYNASTRIE (1 jour)

(réservés aux élèves ayant suivi les modules d'initiation, de praticien et de perfectionnement en salle avec *Essence et Traditions* ou à distance avec *Noble Céleste*)

Analyse et comparaison de deux énergies de naissance.



Renseignements, modalités, inscriptions :

[essenceettraditions@gmail.com](mailto:essenceettraditions@gmail.com)

<https://fabiennebotella.com/essence-et-traditions/>

## Contenu des modules de Numérogie (accessibles sans pré-requis)

### NUMÉROLOGIE MODULE 1 : INITIATION

(2 jours)

Introduction générale. TAO, métaphysique et pensée chinoises.

Origines et Histoire de la numérogie.

Numérogie chinoise et numérogie occidentale. Approche synchrétique et choix pédagogiques de ce module.

Les grands nombres qui gouvernent nos vies.

- Le nombre Étoile majeur.
- Le nombre Étoile mineur.
- Le nombre du Chemin de Vie.
- Le nombre du jour de naissance.

Le carré séquentiel.

- Les axes du carré séquentiel.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré séquentiel.

Le carré LUO SHU.

- Les axes du carré LUO SHU.
- Les flèches de force.
- Les flèches de faiblesse.
- L'analyse des nombres dans le carré LUO SHU.

L'inclusion et ses principes d'interprétation.

Les cycles du temps. Première approche avec l'année personnelle et le mois personnel.

Méthode d'analyse comparée de deux énergies de naissance.

Première approche de la Synastrie en numérogie.



Les carrés de nombres

7	8	9
4	5	6
1	2	3

CARRÉ SÉQUENTIEL

4	9	2
3	5	7
8	1	6

LUO SHU

### NUMÉROLOGIE MODULE 2 : PRATICIEN

(2 jours)

#### LES DONNÉES DE BASE DE LA NUMÉROLOGIE

##### La boîte à outils de la date de naissance :

1. Rappels des outils présentés dans le module 1 :

Nombre Étoile majeur et mineur.

Nombre du Chemin de Vie.

Nombre du jour de naissance.

2. Analyse approfondie des Nombres Étoile-majeur et Nombres Étoile-mineur :

La vie émotionnelle.

Le passage du Nombre Étoile-mineur au Nombre Étoile-majeur. La période clef de l'adolescence.

La polarisation Yin et Yang des Nombres Étoiles et son impact sur la personnalité.

##### La boîte à outils des noms et prénoms :

1. Rappel sur l'inclusion et ses règles d'interprétation.

2. L'Inclusion et les arcanes de la personnalité.

L'élan spirituel.

Le Nombre d'aspiration matérielle.

Le Nombre d'Expression.

Le Nombre d'initiation spirituelle.

##### La boîte à outils karmique :

1. Introduction à la notion de karma et à son application en Numérogie.

2. Les karmas d'évolution.

3. Les dettes karmiques.

#### LES DONNÉES CYCLIQUES DU PARCOURS DE VIE

1. Rappel sur l'année personnelle et le mois personnel.

2. Cycles de Vie, apogées et Défis :

Les cycles de vie.

Les apogées.

Les défis de vie.

MÉTHODE D'ANALYSE COMPARÉE DE DEUX ÉNERGIES DE NAISSANCE. PREMIÈRE APPROCHE DE LA SYNASTRIE EN NUMÉROLOGIE.

#### L'APPORT D'AUTRES DISCIPLINES DANS L'ANALYSE NUMÉROLOGIQUE.

1. Numérogie et tarologie.

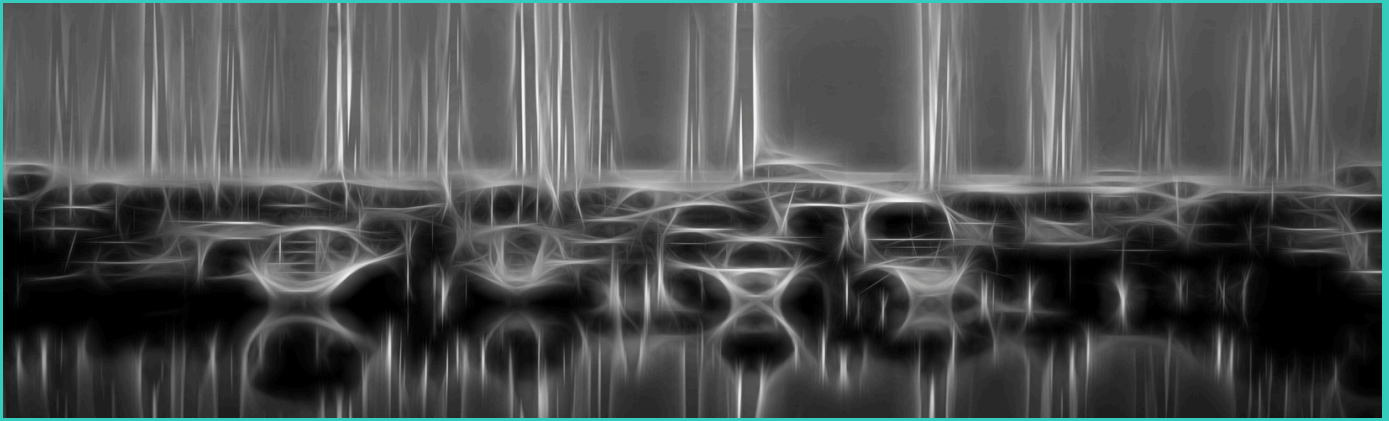
2. Présentation des 22 lames majeures du tarot de Marseille.

3. Applications pratiques.

# Sommaire



2	ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS	15	LE COIN DU LECTEUR
6	SOMMAIRE	18	LE COIN DU CINÉPHILE
7	ÉDITO	20	UN JOUR, UNE CHANSON
8	BILLET D'HUMEUR YIN	21	SANTÉ ~ BIEN-ÊTRE
10	BILLET D'HUMEUR YANG	23	CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES
12	LE COMPTOIR DU PHILOSOPHE	25	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
		27	L'ATELIER DU PRATICIEN



Chers lecteurs,

Dans l'effervescence quotidienne, il est souvent difficile de trouver un équilibre entre notre bien-être physique, nos aspirations spirituelles et nos relations personnelles. La gazette se propose de vous accompagner dans cette quête de sens à travers des thématiques aussi diverses qu'enrichissantes.

Dans ce numéro, nous avons choisi de mettre l'accent sur les sujets suivants :

- Micronutrition : le bien-être à portée de main.

La santé commence dans l'assiette, dit-on souvent. La micronutrition, science des apports nutritionnels, met en lumière l'importance des vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels pour notre bien-être global.

- L'astrologie chinoise BaZi nous invite à prendre connaissance de notre programme de naissance, de notre mission originelle en utilisant notamment le mouvement des 5 éléments de la cosmogonie chinoise.

Les ateliers que nous proposons dans notre gazette permettent une application concrète de nos enseignements théoriques en abordant les questions les plus couramment posées en consultation. Ce mois-ci, nous vous proposons d'identifier dans un thème les facteurs prédisposants à un travail dans la fonction publique.

- Henri Bergson, philosophe français du début du XXe siècle, nous offre une vision du temps et de la conscience profondément humaniste.

Il nous invite à repenser notre rapport au temps, en le considérant non pas comme une succession de moments, mais comme une continuité dynamique et surtout comme un allié, support de la mémoire, clef de notre identité personnelle, mais également point d'arrimage de notre transformation personnelle.

- Le ciel antérieur : à la recherche de l'harmonie originelle

Le ciel antérieur, concept taoïste, nous propose de retrouver l'état de pureté et d'harmonie qui préexistait à notre existence physique. C'est un retour aux sources, une quête spirituelle pour comprendre notre véritable nature. Dans notre dossier spécial, nous tenterons de vous donner quelques pistes pour mieux intégrer cette philosophie dans votre vie, apaiser votre esprit et renforcer votre connexion avec l'univers.

- Enfin, un sujet sensible et touchant : les relations père-fille quand on est papa à mi-temps.

Être parent à temps partiel présente des défis uniques, mais aussi des opportunités précieuses pour construire des liens profonds et significatifs.

Des souvenirs musicaux, des suggestions de lecture, une citation et un aphorisme à méditer aussi! Que ces articles vous guident et vous inspirent à trouver l'équilibre entre votre corps, votre esprit et vos relations.

Bon voyage au cœur de cette nouvelle édition !



## JE NE PENSE PAS DONC JE SUIS

par Fabienne BOTELLA

Le verbe "suivre" a l'idée saugrenue de se prononcer et de s'écrire de la même façon que le verbe "être" lorsqu'il est conjugué au présent à la première personne du singulier. À moins que ce ne soit l'inverse.

C'est fâcheux.

Peut-être que c'est pour cette raison que tant de gens se comportent en suiveurs sans esprit critique. Cette troublante similitude des deux verbes n'est pas sans conséquence sur la manière de penser ou ... de ne pas penser.

Elle impacte "Je" au présent, c'est à dire l'individu dans ce qu'il vit au quotidien.

La confusion entre "suivre" et "être" n'est pas seulement linguistique, elle révèle une certaine dualité dans la nature humaine. En français, "je suis" peut signifier à la fois "je suis un individu" (verbe être) et "je suis quelqu'un ou quelque chose" (verbe suivre). Cette ambiguïté pourrait symboliquement refléter la tension entre l'individualité et le conformisme dans nos comportements sociaux.

Le conformisme est une tendance psychologique dans laquelle les individus adaptent leur comportement, leurs attitudes et leurs croyances pour se conformer aux normes du groupe. Cela peut être dû à la pression sociale ou à un désir de ne pas se démarquer, ne pas faire de vagues.

Dans une société où le verbe "suivre" s'entend comme le verbe "être", la notion de suivre les autres devient presque une condition de l'existence.

L'éducation joue un rôle crucial dans la formation de l'esprit critique. Une éducation qui valorise la pensée indépendante, l'analyse critique et la curiosité intellectuelle peut aider à réduire le nombre de suiveurs passifs. Cependant, une éducation qui privilégie l'apprentissage par cœur et la conformité peut faire le contraire et induire un formatage insidieux.



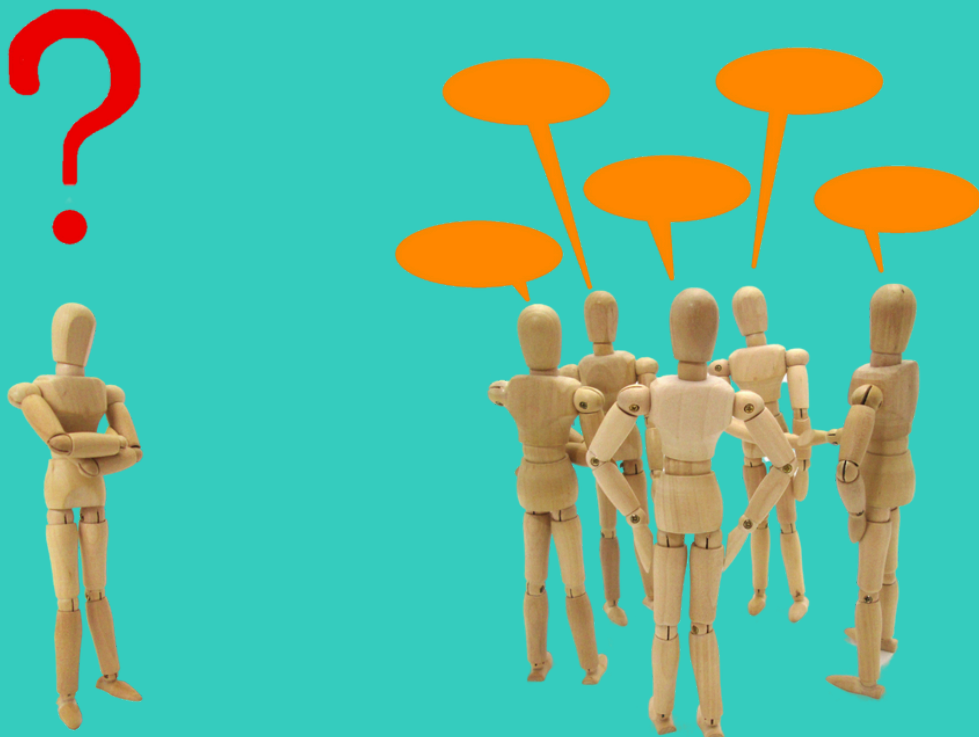
Les médias et les réseaux sociaux amplifient ce phénomène. Les algorithmes des plateformes sociales tendent à créer des bulles de filtres, où les individus sont exposés à des informations qui renforcent leurs croyances préexistantes. Cela peut conduire à un effet d'auto-renforcement où le suivi aveugle des opinions populaires devient la norme.

L'importance de l'esprit critique : être pour ne pas suivre.

Pour contrer ce phénomène, il est essentiel de promouvoir l'esprit critique. Cela implique d'encourager les gens à poser des questions, à chercher des sources d'information variées et fiables, et à développer leurs propres opinions basées sur des faits et une réflexion personnelle. En développant un esprit critique fort, les individus peuvent passer du statut de suiveur à celui de penseur indépendant. Ils peuvent apprendre à "être" vraiment, dans le sens d'exister en tant qu'individus autonomes, capables de prendre des décisions éclairées et de résister à la pression du groupe.

Pour critiquer il faut observer et tenter de comprendre. Une critique uniquement fondée sur un sentiment ou une impression, dénuée de la moindre tentative de compréhension des éléments factuels d'une situation, implique le risque de céder à la manipulation. La pensée manichéenne est un fléau quand elle n'est pas étayée autrement que par le ressenti.

La similitude entre les verbes "suivre" et "être" en français nous offre une métaphore puissante de la lutte entre le conformisme et l'individualité. En promouvant l'éducation critique et en encourageant la pensée indépendante, nous pouvons espérer voir émerger une société où les individus ne se contentent pas de suivre aveuglément, mais cherchent activement à comprendre le monde qui les entoure et à y participer de manière significative.



# Billet d'humeur Yang



## GARDER LE CAP !

par Vincent GALLET

Très récemment, plusieurs personnes de mon entourage amical et familial m'ont confié leurs difficultés à rester serein, à ressentir bonheur et bien-être dans un monde chaotique qui semble partir à vau-l'eau.

Le constat est limpide et peu contestable... crises économiques, endettement endémique des États occidentaux, retour de la guerre sur le continent européen, dégradation des écosystèmes... les occasions de s'inquiéter et d'envisager la suite des événements avec angoisse sont légions.

Mais le monde se portait-il réellement mieux avant ? Il n'est pas nécessaire de voyager très loin dans le temps pour se rendre compte que, répondre à cette question de manière affirmative, est loin d'être évident. En 1900, l'espérance de vie était inférieure à 50 ans. Le XXème a été particulièrement dramatique avec deux guerres mondiales et des idéologies totalitaires qui ont fait des millions de morts. Quant aux années 80, que l'on présente souvent comme un paradis perdu, elles furent aussi les années SIDA, celles d'un chômage endémique et de famines meurtrières dans le tiers monde.

Le contexte contemporain dans lequel nous sommes baignés est surtout celui d'un accès illimité, via internet et les réseaux sociaux, à l'ensemble des événements dramatiques de la planète. C'est plus la saturation informationnelle et donc d'hyperstimulation émotionnelle qui nous rendent vulnérables.

Face à ce constat d'une conscience exacerbée d'un monde en déliquescence, plusieurs options s'offrent à nous.

La première est celle de la fuite, du retrait. Faire le choix de vivre en ermite, immergé dans la nature pour retrouver une forme de paix originelle, en s'extrayant de la folie des hommes. Plusieurs intellectuels et philosophes ont retenu cette option et en ont témoigné dans leurs écrits. C'est le cas de Henry David Thoreau dans son ouvrage « Walden ou la vie dans les bois » mais aussi, dans un style plus radical, de John Muir.

Cette option est délicate à mettre en œuvre quand il nous tient à cœur d'assumer nos responsabilités, notamment familiales, et surtout, il n'est pas certain que nous sachions encore vivre de manière autonome, en pleine nature, sans nous mettre rapidement en danger.

Le triste destin de Christophe Mac Candless dont nous avons présenté le biopic « Into the Wild » dans la gazette n° 10 en est l'illustration dramatique.

La seconde possibilité, c'est celle du combat, de l'engagement. Plonger au cœur du chaos pour, par exemple, venir en aide aux opprimés, aux gens de peu comme les qualifiait Pierre Sansot. Vouloir en quelque sorte changer le monde, être acteur de sa transformation. Cette option flirte le plus souvent avec le combat politique. La philosophe Simone Weil, dans l'entre deux guerres, et le sociologue Robert Linhart (un des fondateurs du mouvement des Etablis) ont opté pour cette seconde voie. Tous les deux, diplômés en philosophie, se sont fait embaucher dans des usines, ont infiltré le monde des ouvriers pour les aider à mener le combat d'une existence plus digne et plus juste. La réussite ne fut pas au rendez-vous. Robert Linhart tentera de se suicider et Simone Weil est morte à 34 ans, épuisée, désenchantée et faisant le constat terrible d'une aliénation totale du prolétariat. L'action politique vient en effet le plus souvent se fracasser contre les murs de l'Histoire, contre sa direction profonde, sa destinée au sens hégélien du terme ; nous avons évoqué cet aspect dans le comptoir du philosophe de la gazette n° 10.

Entre la fuite et l'engagement sacrificiel il existe une 3ème voie, celle de l'action détachée. Participer au monde, assumer ses responsabilités, s'engager, tout en prenant une immense distance avec les événements et donc avec les plus ou moins bons résultats que nous obtenons. On agit, on pose des actes mais on laisse le soin à la Providence de décider des conséquences induites. L'ego doit ici accepter de substituer la confiance, la foi à son besoin viscéral de maîtrise et de contrôle.

Cette position n'est pas la plus facile à vivre car elle présente un écueil majeur ; celui du cynisme, de l'inconséquence.

Il est donc indispensable d'enrober ce détachement actif d'un système de valeurs bien arrimées au temps, de type traditionnel.

Il est aussi vital de le relier à la transcendance, en prenant conscience que ce n'est pas le hasard qui tient le gouvernail mais une Conscience Supérieure qui nous dépasse et connaît le but final à atteindre.

Enfin reste à évoquer la voie de la création. Faire le choix, via l'écriture, de décrire le monde tel qu'il est, sans ambages, sans jugement, sans fioriture, dans sa nudité crue. À une époque où le politiquement correct atrophie notre lucidité, où le narratif officiel devient dogmatique, il est plus que jamais vital que l'écrivain remplisse sa mission ; celle d'être un observateur et un témoin de son temps ; celle d'être, avec sa plume, une petite lueur qui éclaire le chemin de croix de l'humanité et ce, tout en évitant de tomber dans le double piège de l'assèchement stylistique et de l'aridité factuelle. C'est pourquoi il doit aussi et surtout témoigner de sa propre résonance avec le monde en cultivant la nostalgie qui le relie à sa Source ; il doit enfin s'offrir la possibilité voire s'imposer le devoir... d'imaginer un autre Monde.



# Le comptoir du philosophe



La relation que nous entretenons avec la philosophie n'est pas toujours des plus... cordiales ! Les cours dispensés en classe de terminale nous arrivent en pleine figure à 17 ans. Rien ne nous prépare dans notre scolarité à rencontrer Kant, Hegel ou Spinoza et le choc est parfois brutal. Il faut aussi souligner l'austérité et la difficulté de la plupart des ouvrages dans cette discipline. Se plonger dans l'Éthique de Spinoza peut rapidement tourner au cauchemar !!!

Quant aux ouvrages de vulgarisation, ils flirtent le plus souvent avec le développement personnel, le psychologisant, simplifiant avec excès la pensée des grands auteurs et édulcorant ainsi leur puissance intellectuelle.

Cette rubrique n'est pas un cours de philosophie. Elle a pour plus modeste ambition de vous présenter un philosophe, un concept, une problématique sous un angle pratique et de tenter d'en extraire ce qui peut nous être utile concrètement, dans notre vie de tous les jours. La philosophie selon nous ne doit pas somnoler dans les étagères poussiéreuses de nos bibliothèques mais doit au contraire s'aérer, s'immerger dans nos vies, visiter notre quotidien pour devenir un compagnon de route lucide, sincère et bienveillant.

par Vincent GALLET

## LE TEMPS BERGSONNIEN

### *Pourquoi s'intéresser à la conception du temps selon Bergson ?*

- Car le temps est un concept simple en apparence mais difficile à appréhender quand on cherche à l'approfondir ;
- Car il est impossible d'échapper à ses lois qui nous accompagnent de notre naissance à notre mort ;
- Car il est souvent perçu comme un ennemi contre lequel il convient de lutter ; le jeunisme contemporain en constitue une illustration parmi d'autres ;
- Car nous n'avons pas toujours le sentiment que le temps est objectif, qu'il passe toujours à la même vitesse.

### *Quelle est la conception du temps chez Bergson ?*

Henri BERGSON est un philosophe français de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle et du début du XX<sup>ème</sup> siècle. Il a travaillé sur de nombreux sujets, notamment sur la conscience, le rire ou encore la critique du scientisme.

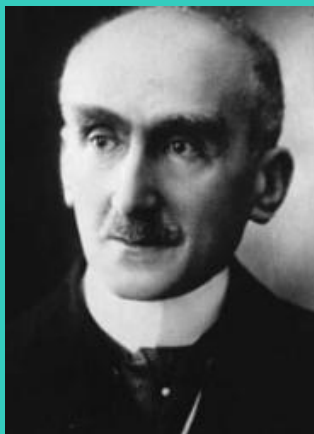
Dans ce comptoir du philosophe, c'est à sa vision du temps que nous allons nous intéresser. Si le temps apparaît de prime abord comme un concept évident dans la mesure où il est notre compagnon quotidien, l'aborder sous un angle plus philosophique devient rapidement complexe voire abscons.



Le temps fait certes partie de notre réalité mais nous n'y avons réellement accès que par le biais de ses effets, de ses conséquences à l'instar de l'évolution d'une situation ou encore du vieillissement de notre enveloppe corporelle. En revanche le définir avec précision a toujours été une gageure pour les philosophes.

Ainsi pour Saint Augustin, le temps se définit par ses trois modalités existentielles à savoir passé, présent et futur. Cette conception se fracasse rapidement sur le mur de la Raison. Le passé n'existe plus, le futur n'est qu'une hypothèse. Toute ce que l'on vit relève du présent ; le passé n'existe que dans la mémoire du présent et le futur dans sa projection.

Cette première réponse n'est pas totalement satisfaisante non plus dans la mesure où le présent est lui même insaisissable. Tout ce qui arrive présentement, aussitôt qu'il se produit, fait déjà partie et de manière instantanée, du passé. C'est d'ailleurs l'une des raisons profondes des angoisses existentielles humaines... la conscience de sa propre finitude mais aussi la conscience que le présent est par essence insondable et qu'il est impossible de le capturer. Dès qu'on cherche à figer le présent dans le temps, il fait déjà partie du passé.



Si passé, futur et présent n'existent pas, cela revient-il à dire que le temps lui même n'existe pas ?

Henri BERGSON va tenter de résoudre cette quadrature du cercle en faisant la distinction entre deux notions à savoir le temps et la durée.

Le temps, c'est le temps objectif c'est-à-dire l'unité de mesure qui sert à positionner les événements les uns par rapport aux autres ; cette vision un simpliste pose deux problèmes majeurs selon le philosophe français :

- d'une part elle ne tient pas compte de la nature du temps qui est de s'écouler de manière continue. Notre temps n'est pas celui d'une seconde suivie d'une autre seconde comme nous le laisse penser nos horloges ou nos montres. Le temps réel, c'est le mouvement qui se produit à l'intérieur de l'intervalle entre le début et la fin de cette seconde ;
- s'il est juste que le temps s'écoule de manière uniforme pour tout le monde, nous en avons toutefois une perception subjective ; nous ne percevons pas tous le temps s'écouler à la même vitesse. C'est ce qui différencie le temps de la durée selon Bergson. Quand nous sommes en immersion et en résonance avec ce que nous faisons, le temps n'existe plus ; il devient secondaire.



Pour Bergson, il est philosophiquement erroné de ne pas opérer cette distinction fondamentale entre le temps objectif et le temps subjectif car cela revient à nier la perception que nous avons du temps et donc notre nature fondamentalement réceptive.

C'est à ce stade de la réflexion que Bergson introduit la notion de mémoire. Le souvenir n'est qu'une pâle copie de la réalité ; il en est surtout sa réécriture dans le sens où il n'est que la trace de la perception que l'on a eu d'un événement. Quand on dit que le passé n'existe plus, il faut tout de même nuancer selon Bergson. Il reste présent sous la forme de traces, de souvenirs et se manifeste à travers l'Histoire mais aussi et surtout à travers NOTRE histoire. Le temps c'est en réalité la conservation du passé dans le présent car nous ne sommes au final que le fruit de nos expériences passées. Seule la conservation du passé dans le présent via notre mémoire nous permet de savoir qui nous sommes et donc où nous sommes susceptibles d'aller. La mémoire est en quelque sorte le ciment, le support de la conscience de soi.

Si le temps, comme nous venons de le constater est lié à la notion de conservation, via la mémoire, il est aussi et surtout en résonance avec la notion de transformation car il est le vecteur, la condition de notre évolution.

Le changement présuppose le temps, condition sine qua non pour que nous puissions évoluer, progresser et avancer. Pour illustrer le temps, pour le conscientiser, nous n'avons d'autre choix que de passer par le changement, la métamorphose.

Le temps est notre allié et non quelque chose contre lequel nous devons lutter. Si on le regarde d'un mauvais œil, notre passé qui l'arrime deviendra stérile. L'âme de notre réalité c'est cette transformation permanente qui nous entoure et dont nous faisons partie.

C'est parce que le temps ne nous attend pas que nous avons le devoir de le faire vivre.

### ***Que peut nous apporter la vision Bergsonienne du Temps ?***

- Prendre conscience de la différence entre temps et durée ;
- Se réconcilier avec le temps, se détacher de la pensée moderne qui cherche à repousser les effets du temps par tous les moyens;
- Apprendre à méditer sur ses souvenirs, se connecter réellement à sa mémoire pour comprendre ce que le temps a fait de nous, pour conscientiser notre évolution personnelle.
- Rendre le temps vivant en faisant de lui un complice de notre évolution, de notre transformation.





Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

Parmi ces trois références figureront un ouvrage de métaphysique, un ouvrage, généralement un essai, en lien avec les traditions, la pensée anti-moderne et l'enracinement et enfin un roman.

Le roman s'est imposé comme une évidence pour intégrer ce triptyque mensuel car, bien que basé sur une fiction, il est la seule voie littéraire possible pour percer le cœur de la réalité existentielle humaine, faite d'émotions, de sentiments et de subjectivité.



Philippe Claudel  
Quelques-uns des  
cent regrets

Philippe Claudel vient tout récemment d'être nommé président de l'Académie Goncourt ; c'est la raison pour laquelle nous avons choisi de mettre à nouveau à l'honneur cet écrivain lorrain (qui réside toujours à Dombasle sur Meurthe 54), présenté une première fois dans la gazette n°3 avec le sublissime «Parfums».

Dans « Quelques-uns des cent regrets », Philippe Claudel narre l'histoire d'un homme qui revient, à l'occasion du décès de sa mère, dans sa petite ville natale (noyée sous les eaux durant son séjour) qu'il a quittée depuis 17 ans.

On comprend rapidement que sa mère l'a élevé seule, son père étant mort à la guerre. Mais un jour la légende familiale s'effondre: l'adolescent découvre que sa mère lui a menti sur sa filiation. Il part brutalement de la maison. Il n'a alors que seize ans.

Durant les quelques jours qui le séparent des obsèques de sa mère, le narrateur part à la reconquête de son enfance, tente de se réconcilier avec son passé pour finalement prendre conscience qu'il a brisé le cœur de sa mère par ces longues années de silence accusateur et de distanciation. On retrouve dans ce roman l'univers singulier de Philippe Claudel, nostalgique, triste, mélancolique mais aussi son écriture poétique, profonde et envoûtante dans laquelle chaque mot est à sa juste place. Il n'y a jamais rien de trop ni de trop peu chez cet auteur aussi discret dans la vie qu'il est brillant dans son métier d'écrivain. Tout est ciselé, poli et peaufiné ; de l'orfèvrerie littéraire.

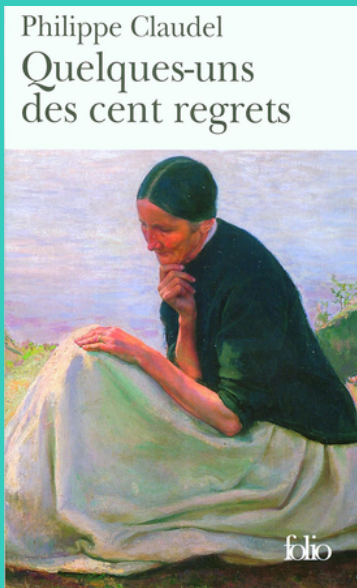
L'intérêt de ce roman est double :

- d'une part il démontre avec brio le fait que la plupart des vies se construisent sur des malentendus, voire parfois des secrets. Les silences, les non-dits alourdissent et empèsent les destins. Nous sommes tous faits de ce matériau névrotique qui pourtant constitue le sel de nos vies et donne corps et profondeur à ce que nous sommes ;

- d'autre part, il rend magnifiquement hommage à ce que peut être, à ce que DEVRAIT être l'amour filial. Un amour protecteur, inconditionnel, sacrificiel, sublimé par les renoncements et dont le destin inéluctable est d'être conscientisé par celle ou celui à qui il s'adresse.... tardivement et le plus souvent... quand il est trop tard !!

Si je devais résumer en une courte phrase ce magnifique roman, j'opterais pour :

« Si j'avais su....».



Éric Marié  
Précis de médecine chinoise



La médecine traditionnelle chinoise dispose d'un vaste réservoir de connaissances et d'un nombre incalculable d'ouvrages « de référence », classiques, anciens ou contemporains, parmi lesquels il est souvent difficile de choisir pour débiter. Aux Éditions Dangles, le Précis de Médecine chinoise d'Éric Marié en fait partie.

Est-il encore nécessaire de présenter cet ouvrage ?

Le Précis de médecine chinoise d'Eric Marié est un livre que je possède en triple exemplaire : un chez moi et un dans chacun de mes cabinets. Comme son nom l'indique, ce livre est un précis, les concepts de la MTC y sont abordés de manière concise.

Principes fondamentaux, fonctions des organes, Quatre couches, Six niveaux, pouls, syndromes... tout y est !

Comme c'est le cas avec beaucoup d'ouvrages de médecine traditionnelle chinoise, chaque lecture apporte son lot de nouvelles compréhensions. À chaque fois, c'est un nouveau morceau du puzzle qui s'assemble, permettant une meilleure vision globale.

Les ouvrages d'Eric Marié sont synthétiques et reposent sur des bases solides. Vous trouverez facilement le Précis de médecine chinoise en librairie, ce qui n'est plus le cas du Grand Formulaire de pharmacopée chinoise, dont les quelques exemplaires restants atteignent des prix élevés en raison de leur rareté.

En plus, Eric Marié est lui aussi un auteur lorrain. Bien qu'il ne puisse obtenir le Goncourt avec ce genre d'écriture, contrairement à Nicolas Mathieu, ce livre mériterait indéniablement un prix dans la catégorie médecine chinoise.

Évidemment, ce n'est pas un cours exhaustif de médecine chinoise, mais c'est un ouvrage indispensable à la bibliothèque de tout étudiant et praticien de cette discipline.

Fabienne BOTELLA



Cédric Gras

Vladivostok : Neiges et moussons

Écrivain français né en 1982 à Saint Cloud, Cédric GRAS a reçu le prix Albert LONDRES pour son ouvrage « Alpinistes de Staline » publié en 2020. Mais il est surtout connu et reconnu pour son goût de l'aventure et son fort tropisme pour le monde russe ; à l'instar de Sylvain TESSON qui a préfacé l'ouvrage qui vous est présenté dans ce numéro 17 de la gazette et avec qui il partagea notamment l'expédition motos sur les traces de la retraite de Russie de 1812, immortalisée dans le superbe « Berezina » que nous présenterons dans un prochain numéro.

Ayant dirigé l'Alliance Française à Vladivostok durant quelques années, Cédric GRAS nous relate dans « Vladivostok, neiges et moussons » la fascination que cette ville a très rapidement exercé sur lui ; il tente, de manière plus globale, d'expliquer l'aimantation obsessionnelle de certaines âmes avec la géographie russe.



Ce sont les 4 saisons qui servent de fil conducteur à son témoignage. Tout commence au mois de juin quand l'auteur débarque, via le transsibérien, dans cette ville finistère qui tourne le dos à l'Europe et regarde avec crainte vers l'Asie. La ville passe une partie de l'été dans le brouillard ; l'air y est vicié et l'horizon bouché.

Cédric GRAS nous restitue avec talent le rythme des saisons et la lenteur des jours, notamment sa première confrontation brutale avec l'hiver russe mais aussi le dur combat qui oppose les derniers jours d'hiver aux prémices du printemps, entre le gel des nuits et la douceur des rayons diurnes.

Au delà de la découverte d'une ville et d'un pays c'est surtout la compréhension profonde de l'âme russe qui permet à l'auteur d'écrire les plus belles pages de cet ouvrage.

« La Russie [...], c'est avant tout un art de vivre. L'esprit étant le suivant : une grande indifférence poétique. Entendez par là qu'il faut, tout en si fichant de tout, y compris à un certain degré de soi même, développer un amour de l'existence non sélectif englobant les peines et les euphories. Il faut se penser génial tout en ne croyant pas en l'avenir ».

Le chapitre le plus troublant est celui dans lequel Cédric GRAS décrit la conception russe de l'Amour et la façon dont les couples se forment et vivent leur parcours commun.

En Russie, l'Amour est un vrai choix ; il n'est pas subi car il relève du Destin et non des contingences. On ne tombe pas amoureux, on fait le choix d'aimer et de partager sa vie.

Les Russes ne disent pas « je t'aime » mais « ya polioubliou tebya », ce qui signifie « je vais t'aimer »

« Je t'aimerai à force de te voir, parce que tu seras là pour moi, à mes côtés. Et les hommes s'occupent des femmes sans fin ; cadeaux, fleurs, services et disponibilité au quotidien. Il me semble parfois que l'Amour a une autre définition en Russie. »

Les femmes acceptent et recherchent cette protection. L'instinct de survie féminin est beaucoup plus exacerbé qu'en Occident.

La complémentarité homme femme y est aussi beaucoup plus valorisée. Se marier pour une femme se dit « vyiti zamouj » qui se traduit par « suivre son homme ».

Quand les mots se suffisent à eux mêmes...

Un très beau récit de voyage et d'aventures destiné à tous ceux qui ne peuvent se résoudre complètement à l'occidentalité.

Vincent GALLET



par Vincent GALLET

Nous avons fait le choix dans la gazette de faire une place (qui nous semble amplement méritée) au cinéma. Art majeur du XXème siècle, il fut considéré comme le 7ème par Ricciotto Canudo, complétant ainsi la classification proposée par Hegel dans Esthétique où les différents arts sont répertoriés selon une double-échelle de matérialité décroissante et d'expressivité croissante.

Le cinéma est certes un mélange d'art et de technique mais il a la particularité d'intégrer les 5 éléments artistiques que sont le langage, le son, l'image, le mouvement et l'interactivité ; ce qui en fait un spectacle unique et fascinant.

Chaque mois, deux films (ou séries) vous seront proposés. Les articles comporteront un synopsis pour vous donner une idée du fil conducteur scénarique et une critique de quelques lignes pour vous donner envie... ou pas, de vous y plonger à votre tour. L'accent sera mis sur le cinéma contemporain mais nous n'hésiterons pas aussi à sortir de nos malles poussiéreuses d'anciens chefs d'œuvre qui ont marqué l'Histoire du 7ème Art. Nous ne sommes pas des spécialistes de la technique et notre but se limitera à partager avec vous la riche palette émotionnelle ressentie dans les salles obscures.



## UN HOMME IDÉAL

### SYNOPSIS

Mathieu, 25 ans, aspire depuis toujours à devenir un auteur reconnu. Un rêve qui lui semble inaccessible car malgré tous ses efforts, il n'a jamais réussi à être édité. En attendant, il gagne sa vie en travaillant chez son oncle qui dirige une société de déménagement.

Son destin bascule le jour où il tombe par hasard sur le manuscrit d'un vieil homme solitaire qui vient de décéder. Mathieu hésite avant finalement de s'en emparer, et de signer le texte de son nom.

Devenu le nouvel espoir le plus en vue de la littérature française, et alors que l'attente autour de son second roman devient chaque jour plus pressante, Mathieu va plonger dans une spirale mensongère et criminelle pour préserver à tout prix son secret...

### CRITIQUE

Thriller électrique magnifiquement mis en scène par Yann Gozlan, « Un Homme Idéal » vient confirmer le fait que Pierre Niney est sans conteste un des acteurs les plus doués de la génération contemporaine.

Si être scotché à l'écran du début à la fin est un critère pour déterminer la qualité d'une œuvre cinématographique alors « Un Homme Idéal » est un film exceptionnel.

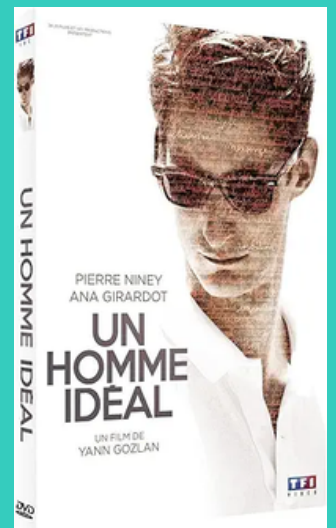
Nous ne sommes jamais vraiment ce que nous prétendons être, ce que nous projetons à la face du monde. En chacun de nous se trouve une plus ou moins grande proportion d'imposture et de mensonges. C'est cette réalité peu reluisante que Yann Gozlan nous renvoie en pleine figure et c'est ce qui rend ce film, au scénario « hitchcockien », si dérangentant et si passionnant.

Mathieu rêve d'être écrivain, il n'en a ni le talent, ni l'envergure. C'est pour se mettre en résonance avec cette aspiration obsessionnelle qu'il fait un choix qui va rapidement l'enfermer dans l'enfer du mensonge et de l'imposture. Sa compagne Alice, incarnée par Ana Girardot, est admirative de l'écrivain qu'il n'est pas, plus que de l'homme fragile qu'il est. Il sait que, démasqué, il la perdra aussi.

« Un Homme Idéal » narre la lente descente aux enfers d'un homme prisonnier du regard des autres, qui vit dans la terreur d'être démasqué et qui est dépassé par le scénario complètement fou qu'il a mis en place.

Dans une tension narrative constante, avec un dénouement final absolument sidérant, « Un Homme Idéal » aborde avec brio le sujet de la réalisation de soi, de l'acceptation de ses propres limites et donc du caractère parfois étouffant et restreint de nos destins individuels.

Un grand film !



## UNE VIE CACHÉE

### SYNOPSIS

Franz Jägerstätter, paysan autrichien, refuse de se battre aux côtés des nazis. Reconnu coupable de trahison par le régime hitlérien, il est passible de la peine capitale. Mais porté par sa foi inébranlable et son amour pour sa femme Fani et ses enfants, Franz reste un homme libre. Une vie cachée raconte l'histoire de ces héros méconnus.

### CRITIQUE

« Si les choses ne vont pas aussi mal pour vous et pour moi qu'elles eussent pu aller, remercions-en pour une grande part ceux qui vécurent fidèlement une vie cachée et qui reposent dans des tombes que personne ne visite plus. »

Cette citation extraite du roman *Middlemarch* de George Eliot vient de s'afficher sur l'écran ; elle est l'épilogue « d'Une vie cachée », un des meilleurs films de Terrence MALICK avec la Ligne Rouge sortie en 1998. Je suis encore assommé, émotionnellement pétrifié par les 2H54 que je viens de passer dans l'univers « malickéen ». Voir un film de Malick n'est pas uniquement un moment cinématographique ; c'est avant tout et surtout une expérience métaphysique.

Le brillantissime metteur en scène américain a de nombreux détracteurs, je le concède. On lui reproche la longueur de ses films, leur élitisme, leur mysticisme, leur difficulté d'accès...

Comme tous les artistes de génie, Terrence MALICK a ses obsessions et chacun de ses films est fondamentalement centré sur une seule question, celle de savoir pourquoi le mal existe dans un monde créé par Dieu.

À travers le destin de Franz Jägerstätter (qui sera béatifié en 2007 à la cathédrale de LINZ en Autriche), paysan autrichien qui refuse de combattre sous l'uniforme nazi, Une vie cachée n'échappe pas à la règle et donc à cette interrogation fondamentale.

Tout commence, comme à l'accoutumée avec Terrence Malick, par la vision d'une Nature édénique, originellement pure ; une forme d'innocence première visant à nous faire prendre conscience de tout ce que nous avons perdu (y compris et surtout dans les rapports humains) en faisant le choix d'une civilisation de type technologique.

Très rapidement, le réalisateur américain nous reconnecte à l'Histoire et plus spécifiquement au contexte de la seconde guerre mondiale.

Franz Jägerstätter ira au bout de sa foi chrétienne qui lui intime l'ordre de ne pas servir la cause nazie, renoncera à sa propre vie et à ce qu'il a de plus cher au monde à savoir sa femme et ses enfants.

Terrence MALICK continue avec « Une vie cachée » d'approfondir sa quête métaphysico-chrétienne en nous offrant un film-méditation, un film-prière d'une beauté sidérante.



# Un jour, une chanson



par Vincent GALLET

Les chansons sont, depuis la nuit des temps, associées à tous les événements importants de nos vies. Elles nous accompagnent dans les bons moments (mariage, fêtes populaires, victoires sportives...) comme dans les plus délicats (chants religieux des enterrements, chants de la soldatesque au moment de la mobilisation...).

Elles sont aussi parfois en résonance avec des événements plus intimes, à la charge émotionnelle forte. Une rencontre amoureuse, un souvenir d'enfance... Les chansons constituent, dans ce dernier contexte, un moyen unique de se reconnecter au passé pour s'y plonger avec délice, nostalgie ou tristesse.

Chaque mois, une chanson sera mise à l'honneur. Parfois elle sera associée à un vécu personnel, parfois on se contentera d'en souligner les signifiants universels de notre condition humaine.

---

## OPENING, LA NUIT VENUE ~ RONE



### À écouter ici !

Certaines musiques nous transportent dans le passé, épicerie de nos souvenirs, nous téléportent aussi, et en même temps, à des centaines de kilomètres... c'est peut être leur raison d'être, leur vocation originelle. Je viens de passer deux semaines de vacances émouvantes avec mes filles en Bretagne. Pour deux raisons principales.

D'une part, nous avons fait l'expérience unique d'une région "finistère"; la fin d'une Terre mais aussi et surtout une ouverture immense et vertigineuse sur un horizon infini; deviner, imaginer la vie qui grouille au delà du panorama qui s'offre à nous.

D'autre part, et plus personnellement, j'ai surtout tenté de saisir chaque instant, dans une forme de gravité inconsciente, annonciatrice des dernières fois.

Vient pourtant, trop rapidement, l'heure de regagner les marches de l'Est. La rentrée et les brouillards automnaux nous attendent impatiemment en Lorraine.

Nous avons fait le choix à l'unanimité (3 votes pour 0 contre) de faire la route du retour de nuit, non pas pour fuir l'effervescence diurne mais pour vivre et ressentir la profondeur de la nuit, son atmosphère unique et sa beauté étoilée.

J'ai toutefois l'intime conviction que ma progéniture dormira rapidement à poings fermés. Pari gagné. À défaut d'interactivité, j'ai donc prévu du RED BULL ainsi que tout un registre de musiques éthérées, planantes, des sons « drive by night » comme les appelle ma fille aînée.

Ce superbe titre de RONE, extrait de la BO du film « La nuit venue » que nous vous avons présenté dans la gazette n°7 m'a ainsi tenu compagnie durant une bonne partie de ce trajet nocturne de plus de 900 kms.

La nuit est grisante ; elle amplifie les sensations de vitesse ; je suis porté voire exalté... bien que limité par la motorisation poussive de ma Peugeot 206 qui devrait pourtant m'inciter à la modestie.

La lumière des phares donne une dimension féérique à des environnements qui, le jour, sont, je n'en doute pas, beaucoup plus ternes et monotones ; elle me permet aussi de veiller régulièrement sur mes deux filles qui dorment à poings fermés depuis l'entrée sur l'autoroute à Rennes.

La nuit s'effiloche, le temps se vaporise. Je conduis maintenant depuis presque 10 heures, concentré, porté par la musique envoûtante de RONE. De manière un peu impromptue, irréaliste, l'aube se déploie et nous accueille; elle finit par s'incliner devant le soleil qui se lève, nous faisant fièrement face ; il est 6h00. Ma fille aînée se réveille, un peu en sursaut, et me déclare le plus naturellement du monde :

- « On est déjà arrivé papa ? »

Je ne dirai rien de la nuit que je viens de passer, seul, accroché à mon volant durant toutes ces heures et lui répondrai tout aussi naturellement :

- « Oui on est déjà arrivé et on va s'arrêter prendre un petit café si tu en as envie. »

D'Ouest en Est, de la fin des Terres aux confins de l'Est ne reste finalement que le souvenir de quelques musiques éthérées (dont l'extrait qui vous est proposé dans cette rubrique « un jour une chanson ») mais aussi et surtout la certitude que tout est juste et à sa place quand l'Amour filial peut s'incarner et se déployer à sa guise.



## MICRO-NUTRITION

par Fabienne BOTELLA

M  
I  
C  
R  
O  
-  
N  
U  
T  
R  
I  
T  
I  
O  
N

La micro-nutrition est une approche de la nutrition qui se concentre sur l'optimisation de l'apport en micronutriments essentiels pour la santé et le bien-être.

Les micronutriments comprennent les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les acides gras essentiels et les acides aminés essentiels, qui sont nécessaires en petites quantités mais jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions physiologiques.

Les grands principes d'une micro-nutrition de qualité résident dans 4 pôles essentiels.

En premier lieu, la micro-nutrition considère que chaque individu a des besoins nutritionnels uniques en fonction de facteurs tels que l'âge, le sexe, le mode de vie, les habitudes alimentaires, la santé digestive et les prédispositions génétiques. Par conséquent, l'apport en micronutriments doit être personnalisé.

En second lieu, il est essentiel de maintenir un équilibre entre différents micronutriments, car ils interagissent souvent de manière complémentaire. Par exemple, la vitamine D améliore l'absorption du calcium, les corps gras celle de la vitamine C etc.

Le troisième point fondamental tient à la qualité des aliments consommés. Les aliments doivent être riches en nutriments, idéalement issus de sources biologiques et non transformés, pour maximiser l'apport en micronutriments. La complémentation doit bien sûr suivre la même règle de qualité.

Enfin, la capacité de l'organisme à absorber et à utiliser les micronutriments est cruciale. Certains micronutriments nécessitent des conditions spécifiques pour une absorption optimale. C'est le cas du fer qui est mieux absorbé en présence de vitamine C. Les anciens ne s'y trompaient en accompagnant le boudins de pommes !

Le rôle des micronutriments est souvent complexe et les étapes physiologiques permettant leur utilisation optimale sont nombreuses. On distingue plusieurs catégories de micronutriments en fonction notamment de leur composition.

Les vitamines sont essentielles pour des fonctions telles que le métabolisme, la croissance, et l'immunité. Par exemple, la vitamine C est importante pour la réparation des tissus et la vitamine A pour la vision.

Les minéraux ont un rôle fondamentale pour les os, les dents, la fonction nerveuse, et la régulation des fluides corporels. Ainsi le calcium est crucial pour la santé osseuse et les fonctions musculaires. Le magnésium, lui aussi impliqué dans le fonctionnement musculaire, est indispensable au bon fonctionnement de la plupart des neurotransmetteurs.

Nécessaires en très petites quantités mais essentiels pour des réactions enzymatiques et des fonctions physiologiques spécifiques, les oligo-éléments sont tout aussi utiles. A titre illustratif, le zinc est important pour l'immunité et la cicatrisation.

Vous avez très certainement entendu parlé des oméga-3 et oméga-6. Leur nécessité est indiscutable pour la fonction cérébrale, la santé cardiovasculaire et la réduction de l'inflammation.

Quant aux acides aminés essentiels, ils constituent des blocs de construction des protéines, nécessaires pour la croissance, la réparation des tissus et diverses fonctions métaboliques.

Concrètement, la micro-nutrition est utilisée pour prévenir et gérer des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles inflammatoires, et certains cancers en optimisant les apports en nutriments.

Autre intérêt, celui de l'amélioration des performances : les sportifs et les personnes cherchant à améliorer leurs performances physiques et mentales utilisent la micro-nutrition pour optimiser leur énergie, leur endurance et leur récupération.

L'équilibre des micronutriments est crucial pour une bonne santé digestive; les probiotiques et les prébiotiques jouent un rôle dans le maintien de la flore intestinale.

La santé mentale bénéficie aussi des micronutriments, tels que les vitamines B, le magnésium et les acides gras oméga-3. Ils sont essentiels pour l'équilibre psychologique et peuvent aider à mieux gérer l'anxiété et la dépression.

La micro-nutrition est une approche holistique qui met l'accent sur l'importance des micronutriments pour la santé globale. En personnalisant les apports nutritionnels et en se concentrant sur la qualité et la biodisponibilité des nutriments, la micro-nutrition vise à prévenir les carences, à optimiser les fonctions corporelles et à améliorer le bien-être général.

**Fabienne BOTELLA**

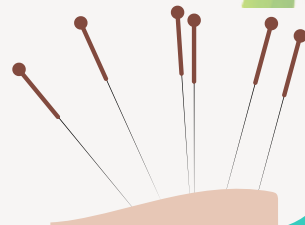
**THÉRAPIES TRADITIONNELLES CHINOISES**

49 rue de Laxou  
54000 NANCY

9 rue Victor Genoux  
70300 LUXEUIL LES BAINS

Sur rendez-vous

**03 83 90 38 99**



# Chronique des temps modernes

Avertissement : ces mini-saynètes sont des œuvres de fiction inspirées par la réalité pathétique mais souvent burlesque de notre modernité décadente. Toute ressemblance avec des personnes ou des situations ayant réellement existé ne saurait être que fortuite et involontaire.

par Vincent GALLET



## FILIATION !

Après avoir refermé, dans un claquement sec, la porte d'entrée de son appartement, Pierre s'écroula dans son canapé. Une semaine de vacances, c'était si vite passé !

Les murs du salon, à la décoration spartiate, exsudèrent rapidement un silence angoissant, propice à l'introspection et à la nostalgie.

Cela faisait presque 4 ans que la vie de Pierre était entrecoupée, hachée, saccadée, rythmée par le un sur deux ; un week-end sur deux, un Noël sur deux, un mois d'août sur deux, une réunion scolaire sur deux...

Comme beaucoup d'hommes de sa génération, Pierre était un intermittent de l'existence, un employé à mi-temps de la parentalité, un erratique du bonheur ; depuis son divorce, il jonglait sans conviction avec les nombreuses facettes de sa vie . Fils unique idéalisé par des parents dont il était la seule éclaircie dans une vie laborieuse, papa un peu mystérieux et iconoclaste, collègue solitaire et souvent cynique, partenaire amoureux sporadique et désenchanté, Pierre avait bien conscience que ces 4 versions de lui même ne constituaient même pas la moitié du quart d'un homme accompli !

Jetant un coup d'oeil fugace par la fenêtre du salon, Pierre constata avec résignation que la pluie s'était remise à tomber, indifférente, détachée.

Sortant de sa torpeur mélancolique, il se leva pour aller respirer le parfum si singulier de l'absence dans la chambre que sa fille unique avait occupée pendant ces 7 jours.

Les draps étaient encore froissés, un paquet de mouchoirs en papier attendait la suite de son destin sur la table de nuit, la poubelle était remplie de débris de feuilles froissées, victimes collatérales de révisions intenses qui annonçaient l'imminence des examens de fin d'année.

Cette semaine avec Chloé n'avait donc pas été un simple songe ! Il en avait la preuve irréfutable devant lui.



Les yeux embués de larmes, Pierre fila à la cuisine, déboucha la bouteille qui traînait sur le plan de travail... le vin est commode quand la lucidité transperce le cœur.

Il alluma instinctivement la télévision sur une chaîne d'information en continu mais coupa rapidement le son ; il avait toujours préféré observer la déliquescence du monde en silence, religieusement...

Laissant le vin prendre lentement possession de son corps, Pierre céda sans résistance à ses rêveries qui, instinctivement et instantanément, le propulsaient à nouveau dans cette semaine de vacances qu'il avait tant attendu et fantasmé...

Les questions se bousculaient, les doutes affleuraient ; l'acidité du vin un peu trop juvénile enrobait ce moment éthéré d'une âpreté terreuse et incarnée.

Avait-il été un papa authentique capable d'assumer ses faiblesses, ses défaites et ses doutes ?

Avait-il été un papa à l'écoute, protecteur et rassurant ?

Avait-il été un papa généreux dans la parole comme dans le silence ?

Avait-il incarné l'inconditionnel et l'absolu ?

Avait-il donné l'exemple par le sacrifice et le don de soi non revendiqués ?

En guise de réponses, Pierre ne reçut que des bribes de souvenirs !!!

Un café préparé avec amour.

Un film partagé dans le silence d'une salle obscure.

Un restaurant où l'on peut se dire.

Une voix et un regard qui retrouvent confiance.

Une photo tentant de capturer l'indicible.

Le visage de Pierre s'éclaircit tout à coup d'un sourire fugace ; un long frisson parcouru sa colonne vertébrale. Dans un éclair de clairvoyance quasi-mystique, Pierre fut pénétré de l'intime conviction que chaque souvenir est inscrit à jamais dans le devenir, que le présent a la saveur de l'éternité et que, par conséquent, cette semaine de vacances était à jamais archivée dans la mémoire cosmique !!!

Gagné par l'ivresse, rassuré, Pierre se mit en position fœtale et s'endormit d'un sommeil profond !!

Demain sera le premier jour du...reste de sa vie !!





par Fabienne Botella

## Ciel antérieur ou le champ des possibles

Le concept de "Ciel Antérieur" (先天, xiāntiān) dans les sciences taoïstes est une notion complexe et profonde qui se réfère à l'état primordial ou originel de l'univers avant toute manifestation matérielle.

La traduction la plus commune signifie littéralement "Ciel avant", "précosmique" ou "pré-natal".

Il représente un état de pure potentialité, une condition de l'univers avant la création physique.

C'est l'état de l'unité absolue et de la pureté, avant que les dualités (comme le yin et le yang) ne se manifestent. C'est l'état dans lequel tout est possible.

Par opposition, ou plutôt si on intègre la dimension du temps, le "Ciel Postérieur" (后天) représente l'état de l'univers après la création, le monde manifeste et dualiste où toutes les choses existent concrètement.

Développons dans ce numéro quelques aspects du Ciel Antérieur. Le Ciel Postérieur sera évoqué dans la prochaine édition.

Le concept de Ciel Antérieur trouve ses racines dans les textes taoïstes anciens comme le "Dao De Jing" de Laozi et le "Zhuangzi".

Ces textes évoquent souvent l'idée d'un état originel et non différencié du Tao (la Voie) avant la création du monde. (voir Gazette n°8)

Dans la cosmologie taoïste, comprendre le Ciel Antérieur est crucial pour saisir la nature de l'Univers et la place de l'humanité dans celui-ci.

Il symbolise la source ultime de toutes choses, l'état de perfection et d'harmonie que les taoïstes cherchent à retrouver.

Le Ciel Antérieur est souvent symbolisé par les trigrammes (Bagua) dans une disposition particulière connue sous le nom de "Bagua Antérieur" ou "Bagua du Ciel Antérieur" (先天八卦, Xiāntiān Bāguà). Cette disposition est attribuée à l'ancêtre mythique Fuxi et représente les forces primordiales en équilibre parfait.

Du point de vue philosophique, Ciel Antérieur représente l'unité absolue avant que le yin et le yang ne se différencient. Comprendre cette unité permet de transcender les dualités et de percevoir la réalité ultime.

Pour les taoïstes, revenir à l'état du Ciel Antérieur signifie retrouver sa nature originelle, pure et non corrompue par les influences extérieures et les désirs matériels.

Très important dans la MTC, le concept de Ciel Antérieur est utilisé pour décrire l'énergie vitale innée (yuan qi) que l'on reçoit à la naissance. C'est en quelque sorte un potentiel héréditaire.

Cette énergie est considérée comme la base de la santé et de la longévité, et les pratiques de santé (Yang Sheng voir Gazette n°6) visent à préserver et à nourrir cette énergie.

Le Ciel Antérieur se distingue du Ciel Postérieur, qui représente l'énergie que nous acquérons et transformons après la naissance, par la nourriture, l'air, et les interactions avec notre environnement. Tandis que le Ciel Postérieur peut être influencé et amélioré par nos choix de vie et notre mode de vie, le Ciel Antérieur demeure une énergie fixe que nous devons gérer avec soin.

Des pratiques telles que le Qi Gong, le taiji et la méditation taoïste visent à aligner l'individu avec les principes du Ciel Antérieur. Cela implique de cultiver une énergie vitale (Qi) pure et harmonieuse, en revenant à l'état d'unité et de non-différenciation.

En somme, le concept de Ciel Antérieur dans les sciences taoïstes est une notion clé qui renvoie à l'état primordial de pure potentialité avant la manifestation de l'univers physique. Il sert de fondement philosophique et pratique pour diverses disciplines taoïstes visant à harmoniser l'individu avec l'essence originelle de l'univers.



## ← Administration

par Vincent GALLET

Cette rubrique vous propose chaque mois un exercice pratique dans une des disciplines de la métaphysique chinoise. Si le BAZI, astrologie chinoise des 4 piliers, est le plus souvent à l'honneur, d'autres domaines sont abordés comme la numérologie chinoise JIU GONG MING LI, le MANG PAI BAZI, le YI JING, le FENG SHUI...

Les différents angles d'approche proposés dans ces exercices ont pour but de développer un spectre pédagogique large, allant de la question très concrète et triviale à l'analyse théorique d'un concept en passant par des approches plus singulières (synastrie, karma, chronobiologie...).

### BAZI : SUIS-JE FAIT POUR TRAVAILLER DANS LA FONCTION PUBLIQUE ?

21 % de la population active en France travaille pour la fonction publique ; ce qui fait grosso modo un français actif sur 5. La question est donc souvent abordée en consultation car elle se pose avec acuité quand on accède au marché du travail.

Les conditions de travail dans l'Administration sont assez singulières et nécessitent des qualités clairement identifiables dans un thème BaZi.

Il faut notamment être capable de s'intégrer facilement dans une structure hiérarchisée et collective. Il faut aussi avoir un goût assez marqué pour tout ce qui touche au respect des règles, des normes, des législations ou, en tous les cas ne pas y être allergique.

Voyons tout ceci en détail.



### 1° Un MDJ faible.

La capacité à s'intégrer dans un cadre collectif, à travailler au sein d'une structure très hiérarchisée est souvent plus aisée pour un MDJ faible. Les MDJ forts ou très forts ont plus de difficultés à accepter les contraintes inhérentes à ce type de fonctions. Ils ont en effet besoin d'autonomie, de fixer le cap et ont un goût plus prononcé pour la prise de risque et l'entrepreneuriat. Ce qui est difficilement applicable dans une administration publique. Ils peuvent avoir rapidement la sensation d'étouffer dans ce type d'environnement professionnel.

### 2° Une déité Parallèle aux caractéristiques positives et présente dans le pilier professionnel.

La déité parallèles doit répondre aux critères lui permettant de développer ses caractéristiques positives. Ainsi, la personne aura plus de facilités à développer des relations professionnelles sereines et sera moins encline à rentrer en compétition avec les autres, ce qui n'est pas porteur et utile quand on œuvre pour le service public. Je vous rappelle ces trois conditions.

- elle est équilibrée dans le thème, c'est-à-dire ni trop forte, ni trop faible.
- elle est forte, bien présente, mais utile au MDJ.
- elle est faible mais peu utile au MDJ.

Ce paramètre est encore plus stimulé quand cette déité est présente dans le pilier professionnel et social, celui de l'année.

### 3° La présence de la déité Pouvoir Juste.

Cette déité représente l'autorité, la relation avec le pouvoir et la hiérarchie mais aussi la capacité à respecter, à appliquer règles, normes, lois et règlements. C'est aussi la capacité à planifier, à gérer de manière pondérée et raisonnable.

Sa présence et sa qualité dans le thème sont donc à vérifier quand on se pose la question de l'aptitude au fonctionnariat.

### 4° Une déité Production pas trop puissante et utile dans le thème.

Quand la déité Production est puissante et utile, la personne exprimera un fort besoin de créativité, d'autonomie ; elle aura tendance à vouloir voler de ses propres ailes.

Cette caractéristique est encore plus accentuée si c'est la Production Indirecte qui est concernée. Dans une structure de type fonction publique, ces aspirations et prédispositions sont parfois difficiles à incarner et à exprimer.

### 5 ° La présence du couple Terre Métal dans le thème.

Ces deux éléments sont en résonance avec des qualités indispensables pour s'épanouir dans la fonction publique à savoir rigueur, capacités organisationnelles, goût pour les normes, les règlements, conservatisme, routine bien vécue...

Bois Feu et Eau seront, en fonction de leur puissance et de leur positionnement, dans le thème un peu moins favorable !

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	JIA Bois Yang	XIN Métal Yin	JIA Bois Yang	GUI Eau Yin
Branches terrestres	WU Cheval	CHOU Bœuf	ZI Rat	CHOU Bœuf
Troncs cachés	DING Feu Yin	JI Terre Yin	GUI Eau Yin	JI Terre Yin
	JI Terre Yin	GUI Eau Yin		GUI Eau Yin
		XIN Métal Yin		XIN Métal Yin

Ce MDJ est légèrement faible compte tenu de sa saison de naissance ; la Terre est certes bien représentée, présente dans la Branche Terrestre sur laquelle il est assis mais elle est prise dans une combinaison avec ZI et dans une Blessure avec WU. La déité parallèles est dans la tombe de CHOU. Ce qui pose difficultés dans cette carte, c'est la puissance de la Production Eau, émergente, enracinée, en saison et soutenue par le Métal. D'autre part, le Pouvoir Juste, le Feu Yang, est complètement absent du thème. La personne aura un besoin d'autonomie marqué et des difficultés pour intégrer des structures très hiérarchisées compte tenu des deux caractéristiques précitées.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	XIN Métal Yin	REN Eau Yang	YI Bois Yin	XIN Métal Yin
Branches terrestres	CHOU Bœuf	XU Chien	WEI Chèvre	HAI Cochon
Troncs Cachés	JI Terre Yin	WU Terre Yang	JI Terre Yin	REN Eau Yang
	GUI Eau Yin	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	JIA Bois Yang
	XIN Métal Yin	DING Feu Yin	YI Bois Yin	

Ce MDJ est légèrement faible en raison de la forte présence de la Terre qui enserre l'Eau. La déité Parallèles est favorable et bien enracinée dans le pilier de l'année.

Métal et Terre sont très bien représentés. Le Pouvoir Juste est très fort avec CHOU et le mois de naissance WEI.

La production est endommagée par le clash YI XIN. C'est un thème très propice à la fonction publique.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	DING Feu Yin	JI Terre Yin	XIN Métal Yin	REN Eau Yang
Branches terrestres	MAO Lapin	HAI Cochon	HAI Cochon	WU Cheval
Troncs cachés	YI Bois Yin	REN Eau Yang	REN Eau Yang	DING Feu Yin
		JIA Bois Yang	JIA Bois Yang	JI Terre Yin

Ce MDJ est le plus faible des trois. Ce paramètre est donc ici à prendre en compte. La déité Parallèles est, présente, disponible et utile dans le pilier social et professionnel. On trouve du Pouvoir Juste Bois Yang dans les deux Branches Terrestres HAI. La Production n'est pas étouffante car le Métal n'est présent que dans un seul Tronc Céleste et n'est pas enraciné. Ce thème est compatible avec un emploi dans la fonction publique.

*"Ils mentent. Ils savent qu'ils mentent. Ils savent que nous savons qu'ils mentent. Pourtant ils continuent de mentir"*

*Alexandre Soljenitsyne.*

