


Essence Et Traditions

La Gazette



“Entrer dans la vieillesse, c’est se rendre compte que l’on a connu plus de morts que l’on ne fréquente désormais de vivants.”

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.

Découvrez les Sciences Taoïstes à Nancy !

Retour sur le Nouvel An chinois : une journée riche en découvertes!

Le cadre était somptueux, comme toujours, et de nombreux visiteurs, passionnés par les sciences taoïstes et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), étaient présents.

Cette journée a été l'occasion de présenter mon activité en Médecine Chinoise ainsi que les formations dispensées au sein de l'École Essence et Traditions.

L'astrologie chinoise Bazi a rencontré un vif succès, et les participants ont pu découvrir que cet art ne se limite pas à l'étude de l'animal associé à leur année de naissance. Ils ont pu constater la pertinence de cet outil pour le développement personnel à travers quelques exemples concrets.

Le Feng Shui, souvent perçu comme une simple tendance de décoration, a suscité un nouvel intérêt grâce à des explications replaçant cette discipline dans le contexte énergétique des sciences taoïstes mettant en lien l'habitant, ses directions favorables et son habitat.

Cette journée, riche en échanges, a été une fois de plus un véritable succès, grâce à l'organisation impeccable de l'ACL et de l'ECCE notamment, que nous remercions chaleureusement pour leur invitation.

Nouvel agenda de formation à Nancy

Numérologie INITIATION
Samedi 22 et dimanche 23 février 2025

Bazi (Astrologie chinoise) INITIATION
Samedi 22 et dimanche 23 mars 2025

Conférence "La Médecine Traditionnelle chinoise, une approche holistique de la santé"
Vendredi 25 avril à 19h00 à la boutique LIHUA à Nancy

Bazi (Astrologie chinoise) KARMIQUE
Samedi 19 et dimanche 20 avril 2025

Bazi (Astrologie chinoise) PRATICIEN
Samedi 10 et dimanche 11 mai 2025

Renseignements, modalités, inscriptions :
essenceettraditions@gmail.com

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

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.

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

<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.

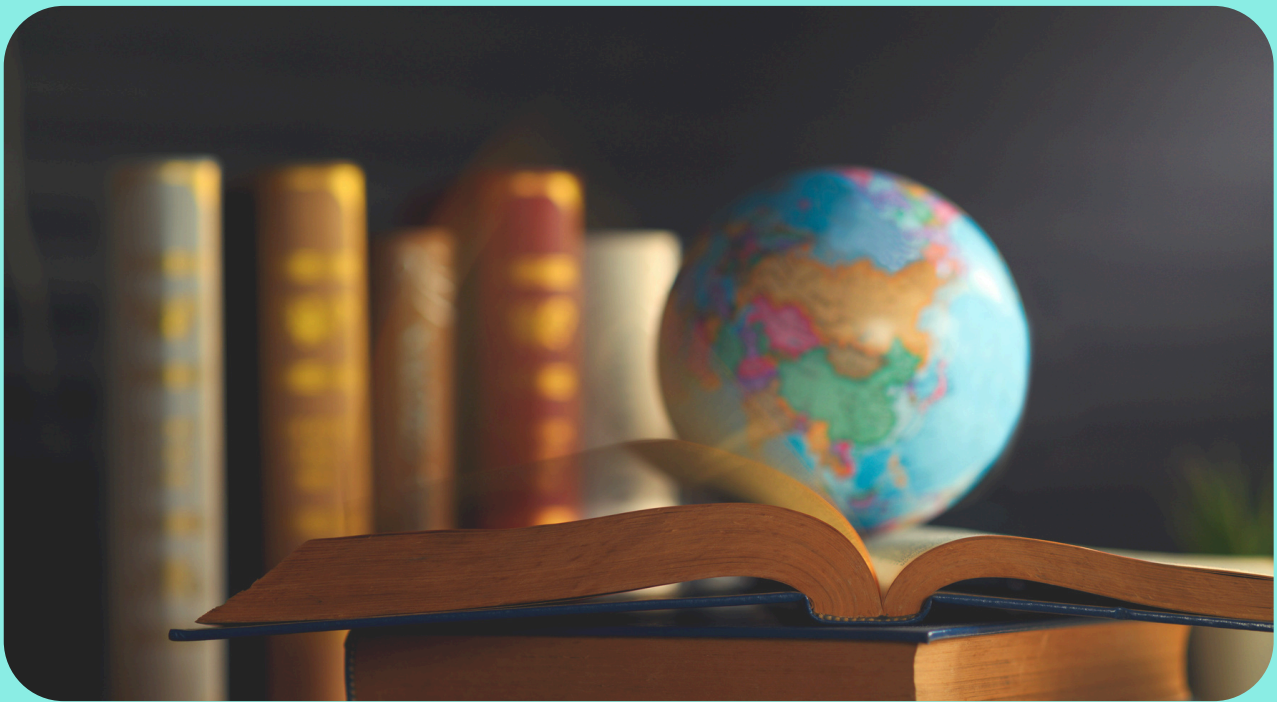
L'APPORT D'AUTRES DISCIPLINES DANS L'ANALYSE NUMÉROLOGIQUE.

1. Numérogie et tarologie.

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

3. Applications pratiques.

Sommaire



2	ACTUALITÉS D'ESSENCE ET TRADITIONS	17	LE COIN DU CINÉPHILE
5	SOMMAIRE	19	UN JOUR, UNE CHANSON
6	ÉDITO	20	SANTÉ ~ BIEN-ÊTRE
7	BILLET D'HUMEUR YIN	23	CHRONIQUE DES TEMPS MODERNES
9	BILLET D'HUMEUR YANG	25	L'INSTANT MÉTAPHYSIQUE CHINOISE
11	LE COMPTOIR DU PHILOSOPHE	27	L'ATELIER DU PRATICIEN
14	LE COIN DU LECTEUR		



Le stoïcisme dans tous ses états !

L'engagement dans la défense des valeurs varie souvent selon les circonstances. Il est toujours plus facile de proposer la solution militaire lorsqu'on est à l'abri du danger. Une vision bien éloignée du stoïcisme !

À l'inverse, prendre du recul, évaluer nos possibilités d'action, distinguer ce qui dépend de nous de ce qui nous échappe, voilà qui pose de bonnes bases.

Un voyageur pressé, blasé par le énième retard de son TGV, s'arrête un moment, comme saisi par la beauté de l'instant. Un autre, voit ses traits se déridier. Le hall de gare, lieu de passage par excellence, devient alors un espace de respiration, une parenthèse enchantée dans le tumulte du quotidien. Faut-il l'accepter ou y résister? Les stoïciens ont leur idée !

N'est-ce pas, après tout, le rôle de l'art ? Offrir une échappée, une parenthèse de beauté dans un monde souvent trop terre-à-terre ou laid.

La musique, en particulier, a ce pouvoir en nous aidant à nous réapproprier notre temps, notre espace, notre être. Et si, plutôt que de subir le retard de notre train, nous choisissons d'écouter ? Si nous laissons les notes (musicales et olfactives) nous envahir, nous apaiser ?

D'un hall de gare à une nef d'église, il n'y a qu'un pas. Les lieux sacrés ont un pouvoir eux aussi. Ils nous recentrent, nous concentrent sur nos émotions, notre intériorité, et nous soumettent à ce qui nous dépasse. Tandis que la fumée de l'encens élève les prières, sa combustion imprègne l'air des notes de fond caractéristiques de la résine de Boswellia Sacra.

Encore un pas, et nous voilà à la découverte des vertus de l'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier.

Dans l'atelier du praticien, il est aussi question de pouvoir. Mais cette force, dans le BaZi, exige subtilité et discernement : une énergie délicate à manier, à l'image de notre propre rapport au monde.

Bonne lecture.





Quelques notes dans le tumulte

par Fabienne BOTELLA

Avez-vous remarqué combien sont jeunes les pianistes des halls de gare ? Avez-vous déjà pris le temps d'observer attentivement les pianistes qui animent ces lieux de transit ?

Il y a quelques temps, alors que je traversais une gare, j'ai été captivée par une mélodie. Un piano en libre accès, un jeune homme concentré, les doigts agiles. Il devait avoir une vingtaine d'années tout au plus. Chopin, son compositeur préféré, résonnait dans le hall : la délicate Nocturne N°20.

J'ai souri. Il y a quelques années, ces pianos en gares étaient surtout fréquentés par des seniors. Quelques notes pour tuer le temps, faire plaisir aux passants. Désormais, ce sont les jeunes qui s'en emparent.

La musique adoucit les mœurs, dit-on. Peut-être. Mais elle rajeunit surtout l'atmosphère de ces lieux de passage, elle apporte une touche de fraîcheur et de spontanéité.

La plupart de ces jeunes pianistes sont des passionnés. Ils prennent le temps de s'installer derrière un piano, parfois sous le regard amusé ou attendri des voyageurs.

Certains sont timides, d'autres plus extravertis. Peu importe, ils jouent.

Pour eux, pour nous. Un cadeau sonore et visuel offert à tous ceux qui prennent le temps d'écouter. Un moment de partage, de connexion humaine dans un monde souvent individualiste et pressé.

Il y a quelques jours, alors que je faisais nonchalamment défiler les publications d'un réseau social, je suis intriguée par une vidéo étonnante. Une jeune femme avait installé un tabouret pour accompagner au violoncelle un pianiste.

Un mini-concert improvisé en plein hall de gare ! Magique.

Ces initiatives sont formidables. Elles apportent une touche de poésie dans un monde parfois un peu trop pressé. Le temps s'est alors comme ralenti, les passants ont cessé de courir pour profiter de ce moment musical inattendu. Un îlot de calme et de beauté au milieu du tumulte quotidien.

Quel contraste saisissant avec ces voitures qui roulent sono à fond, basses vrombissantes, vitres ouvertes !

Sont-ils les mêmes... ?

Ceux qui, le temps d'un morceau de piano, semblent si calmes, si concentrés, deviennent-ils parfois les conducteurs de ces bolides sonores ? La musique classique n'est-elle qu'une parenthèse enchantée dans leur quotidien bruyant ?

On peut se le demander. Il est vrai que les goûts musicaux évoluent avec l'âge, mais il est aussi possible que ces jeunes apprécient différentes formes de musique, chacune ayant sa place et son moment.

On n'entend jamais Bach à tue-tête dans les voitures.

Pourtant, il y a une beauté, une subtilité, une harmonie dans ces œuvres classiques qui mériteraient d'être redécouvertes. Certainement que ces jeunes pianistes, à leur manière, y contribuent... Ils sèment quelques notes, quelques mélodies dans les gares.

Qui sait, peut-être qu'un jour, certains des voyageurs en transit se laisseront tenter par un concert, un disque, une découverte musicale. Ces musiciens ouvrent une fenêtre sur un univers sonore riche et varié, ils suscitent la curiosité et l'envie d'explorer d'autres horizons musicaux.

La prochaine fois que vous verrez un piano en gare, tendez l'oreille. Laissez-vous emporter par la musique. Fermez les yeux et laissez les sons vous envahir. Imaginez les histoires que ces mélodies racontent, les émotions qu'elles suscitent.

Et si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à applaudir. Ces jeunes talents le méritent bien.

Ils nous offrent un moment de grâce, une parenthèse enchantée dans le tumulte de nos vies. Ils nous rappellent que la musique est un langage universel qui peut nous toucher au plus profond de nous-mêmes, quels que soient nos goûts ou de notre âge.





ODE À CEUX QUI SONT RESTÉS FIDÈLES

par Vincent GALLET

Tous les samedis soir à 17H45, les cloches de l'Église du quartier où je réside à Montigny-Les-Metz sonnent à l'unisson pour enjoindre les fidèles, de venir accomplir, de manière certes un peu anticipée, leur devoir dominical.

J'enfile ma veste, ajuste ma casquette et vérifie que mon missel figure en bonne place dans ma pochette-sac.

J'aime arriver à l'Office un peu en avance pour m'imprégner de l'énergie de ce lieu sacré, couper les liens avec le monde profane et observer l'arrivée de ceux qui, en dépit du désert spirituel qui caractérise notre monde désenchanté et matérialiste, sont restés fidèles.

Cette Église Sainte-Thérèse de l'Enfant Jésus a des allures de paquebot de béton enlaidi par la pollution de l'intense circulation automobile qui constitue son calvaire quotidien. Si les délires subversifs et l'hybris des architectes de la modernité ont globalement épargné la ville de Metz, force est de reconnaître que ce ne fut pas le cas lors de la construction de cette Église de quartier.

Quand on pénètre dans la nef, l'impression est heureusement fort différente. Si le béton et le verre prédominent toujours, l'atmosphère est apaisante, enveloppée par quelque chose d'irrationnel, de doux, comme si la transcendance voulait nous faire comprendre que la laideur moderne n'est en réalité qu'un voile, une illusion, un vernis extérieur.

Au fil des semaines, je me suis rapidement rendu compte que chacun avait ses repères, ses habitudes et occupait, dans une forme de routine kantienne, la même place dans la nef.

Au premier rang, un vieil homme, l'échine courbée par le temps et les épreuves de la vie vient s'installer ; la lenteur et les difficultés avec lesquelles il déambule sont inversement proportionnelles au courage dont il fait preuve pour demeurer fidèle chaque samedi. Sa fragilité semble telle qu'en sa présence, je ressens toujours l'angoisse de la dernière fois.

À ma gauche, un homme ventripotent, au souffle court, consulte méticuleusement son missel ; je repère, en guise de marque-page, la photo d'une vieille dame qui devait sûrement être sa maman.

Ses cheveux gominés, le soin qu'il a apporté à sa tenue vestimentaire simple mais digne me font penser à cette catégorie d'hommes qui continuent à fréquenter les Églises de nos campagnes. Souvent vieux garçons, un peu perdus dans des parcours de vie sacrificiels, ils tentent désespérément et en dépit des moqueries et sarcasmes de leurs congénères revendiquant avec fierté leurs certitudes athéistes voire leur apostasie, de rester fidèles aux valeurs de leurs ancêtres.

Juste avant que la cloche n'informe les fidèles de l'arrivée imminente du prêtre, une famille vient en principe s'installer sur ma droite. Les deux parents se tiendront la main pendant une grande partie de la messe, tout en surveillant discrètement leurs trois enfants. Je croiserai plusieurs fois le regard doux et pur de l'aînée qui suit le déroulement de l'Office sur un missel adapté à sa juvénilité. Cette petite fille qui semble si raisonnable et si innocente sera-t-elle suffisamment préparée pour affronter, dans quelques années, à l'heure de son envol, la bêtise et le vice du monde profane ?

De jeunes garçons prépubères aident les personnes âgées retardataires à s'installer ; à la sortie de la messe ils vendront des bredeles et des bougies pour financer leur prochain pèlerinage. Ils sont polis et souriants. Que c'est agréable !

À la fin de l'eucharistie, en regagnant ma place, j'observe une femme assise derrière moi, les yeux fermés, une larme coulant discrètement au coin de l'œil ; je ne suis donc pas le seul à ressentir physiquement dans ma chaire la puissance de la Transsubstantiation.

L'heure passée dans cette atmosphère apaisante est un instant intemporel et magique.

Je sors de l'Office régénéré. La réalité profane me rattrape toutefois rapidement. Un jeune adolescent fonce avec son scooter pétaradant sur la place adjacente à l'Église et manque de me renverser. Sans un mot d'excuse, je croise son regard noir gorgé de suffisance.

Au bout de la rue, un homme hurle sur sa femme qui vient de renverser un sac de courses.

Je poursuis ma route pour regagner mes pénates ; je croise une femme hystérique qui donne un coup de pied à son chien qui refuse d'avancer comme elle le souhaiterait. La pauvre bête effrayée me regarde avec stupéfaction ; nous nous sommes compris en un éclair !

Je m'arrête quelques secondes, j'observe la voûte céleste qui semble indifférente à ce triste spectacle.

Combien de temps ces deux mondes pourront ils encore cohabiter ?



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

LA GESTION DES FRUSTRATIONS ET CONTRARIÉTÉS AVEC LES STOÏCIENS.

Pourquoi s'intéresser à la philosophie des stoïciens ?

- Car nous nous sentons souvent insatisfaits, contrariés, frustrés.
- Car nous avons beaucoup de mal à lâcher prise.
- Car nous voulons le plus souvent tout maîtriser et que rien n'échappe à notre contrôle.
- Car notre vie intérieure est trop souvent dépendante de l'environnement extérieur.

Ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous

Il suffit de passer quelques heures en ville, dans les transports en commun ou tout simplement à son travail pour constater qu'une part de plus en plus importante de la population nage en permanence dans un océan émotionnel intérieur fait de colère, de contrariétés, de ressentiments et d'agressivité.

Pour les stoïciens, ces réactions ne sont pas saines et sont le symbole d'une compréhension erronée de ce qu'est l'ordre réel du monde.

Le stoïcisme est une école philosophique grecque développée au IV^{ème} siècle avant JC. Son fondateur est Zénon de Kition mais ses représentants les plus illustres sont Cicéron, Sénèque, Épictète et Marc Aurèle, l'auteur des fameuses « Pensées pour moi-même ».



Le constat de départ des stoïciens est de dire que, la plupart du temps, nous ne sommes pas maîtres de notre vie émotionnelle et intérieure ; celle-ci fluctue en effet au hasard des événements extérieurs que nous sommes amenés à vivre. Si ces derniers nous conviennent, nous ressentons de la joie et de la satisfaction et s'ils vont à l'encontre de nos projets, nous ressentons de la colère, de la frustration, du ressentiment.

Le but de la philosophie stoïcienne est de retrouver le contrôle de sa vie intérieure en apprenant notamment à supporter le report de nos désirs, à inverser notre passivité émotionnelle.

Pour ces philosophes antiques, c'est notre incompréhension fondamentale de l'ordre du monde qui est la source de cette immaturité émotionnelle. En effet, et même si la plupart du temps ce modèle est inconscient, nous avançons dans la vie avec la certitude sous-jacente que le monde doit fonctionner comme on voudrait qu'il fonctionne. Or, il n'y a ABSOLUMENT aucune raison pour qu'il en soit ainsi. C'est une illusion absolue.

« Dès l'aurore, dis-toi d'avance : je vais rencontrer un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un envieux, un égoïste ». Marc Aurèle. Pensées pour moi même.

Si l'on part du constat que notre environnement et les événements extérieurs ne sont pas aux ordres de nos aspirations et désirs, quelle doit être notre attitude ?

Les stoïciens distinguent à ce titre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous. Mon appartement est mal rangé, cela dépend de moi. Mon TGV est en retard, cela ne dépend pas de moi. À quoi bon s'énerver puisque je n'ai aucun contrôle sur cet événement. Or, la plupart du temps, nous nous mettons dans des états émotionnels négatifs et énergivores face à des situations ou des événements sur lesquels nous n'avons ABSOLUMENT aucune prise et influence possibles.

Les deux exemples évoqués plus haut sont relativement simples car ils laissent peu de place à la nuance. La réalité est généralement un peu plus complexe; nous avons le plus souvent le choix entre deux stratégies possibles face à une même situation : agir ou supporter. Il n'y a pas de troisième voie. Se mettre en colère, râler, ruminer relèvent de l'entre-deux, de la passivité et de l'absence de recul et de sagesse.

Prenons un exemple. J'accepte l'invitation d'un voisin avec qui je n'ai aucune affinité et qui m'insupporte au plus haut point. La soirée est ennuyeuse et je n'en tire aucun plaisir. En rentrant à la maison, je me dispute avec ma compagne car j'ai le sentiment d'avoir perdu mon temps lors de cette soirée. Je suis en réalité le SEUL responsable de cette situation. Dans l'ordre du monde, il y a potentiellement des voisins antipathiques et inintéressants. J'ai accepté cette invitation et les conséquences induites en connaissance de cause. Il n'y avait donc que deux possibilités au départ. Soit refuser l'invitation soit en supporter les conséquences éventuelles de manière philosophiquement stoïcienne.

Le stoïcisme est donc avant tout une éthique de la responsabilité qui nous invite à assumer l'intégralité des conséquences de nos choix.



Revenons un peu plus en détail sur les situations sur lesquelles nous n'avons pas de prise, qui ne dépendent pas de nous; certaines impactent très fortement notre existence et notre équilibre émotionnel. Le retard de TGV, évoqué plus haut, n'est qu'un événement matériel, un petit grain de sable dans l'agenda de la journée. En revanche si votre épouse, dont vous avez toujours pris le plus grand soin, vous trompe avec le fameux voisin antipathique, la situation risque d'être beaucoup plus délicate à gérer. Vous allez probablement ressentir de la colère face à cette trahison que vous estimez injuste. Or vous n'avez rien vu venir et n'avez rien pu faire pour empêcher cet événement.

Que préconisent les stoïciens dans cette situation un peu plus inconfortable qu'un simple retard de TGV ?

La logique de départ est toujours la même. En effet, il est dans l'ordre des choses que certaines épouses soient infidèles ; cela fait partie du champ des possibles. C'est regrettable mais c'est ainsi.

Il n'y a que deux options philosophiquement tenable et saine dans ce type de situations ; agir ou accepter totalement et sans réserve.

- Agir en tournant définitivement la page. Ouvrir le champ des possibles à une autre vie. Quitter son épouse sans colère pour cheminer dans une autre direction ;
- Accepter la situation mais en pardonnant totalement à son épouse.

La pire des situations pour les stoïciens est de ne faire ni l'un ni l'autre, c'est-à-dire de rester avec son épouse sans lui pardonner **TOTALEMENT**, ce qui ne fera qu'engendrer à intervalles réguliers, colère, jalousie, ressentiment voire disputes et violences.

Accepter est souvent vu comme de la faiblesse. Or, c'est tout l'inverse. Pour accepter et pardonner totalement, il faut une grande force, une grande sagesse ; ne pas être affecté par le cours des événements demande d'immenses ressources intérieures. C'est le faible qui râle, se met en colère. Le fort lui a la capacité d'accepter, de pardonner, de comprendre que le monde et son ordre naturel sont au commandement de nos destinées et non pas de nos désirs.

Que peut nous apporter la vision stoïcienne de la vie ?

- Reprendre le contrôle de sa vie intérieure ;
- Évoluer plus sereinement dans son existence quotidienne ;
- Vivre avec plus de détachement les événements sur lesquels nous n'avons aucune influence ;
- Comprendre qu'il n'y a que deux options possibles, agir ou accepter ;
- Devenir plus tolérant en comprenant que le Monde n'est pas aux ordres de nos désirs.



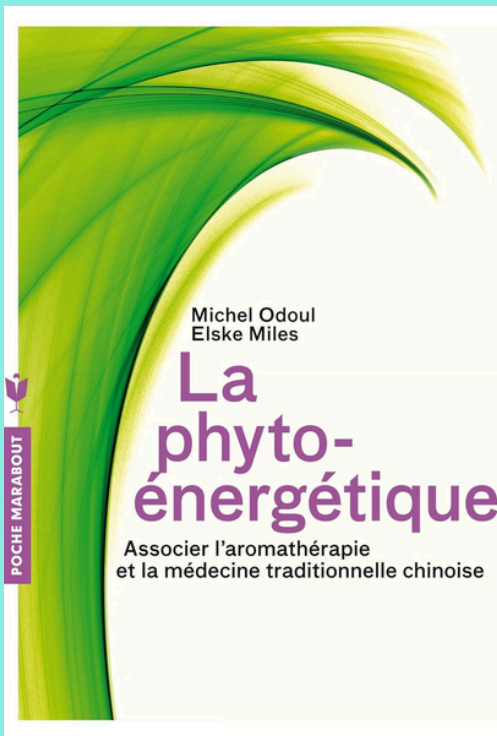
Dans cette rubrique 3 conseils de lectures vous sont proposés chaque mois. Vous trouverez pour chacune d'elles un résumé succinct et une critique... nécessairement subjective.

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.



Michel Odoul et Elske Miles La Phyto-énergétique



Cet ouvrage propose une approche qui associe les propriétés des huiles essentielles aux principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Michel Odoul est un expert en énergétique chinoise et un spécialiste des relations entre les émotions et la santé. Il est le fondateur de l'Institut de Formation en Psycho-énergétique Appliquée (IFPEA).

Elske Miles est une aromathérapeute et énergéticienne de renom. Elle est passionnée par les synergies entre les huiles essentielles et les méridiens d'acupuncture.

La Phyto-énergétique considère que les huiles essentielles ne sont pas seulement des substances chimiques, mais qu'elles possèdent également des vibrations énergétiques qui peuvent agir sur nos méridiens et nos points d'acupuncture. Ainsi, chaque huile essentielle est associée à une énergie spécifique et à des propriétés thérapeutiques ciblées.

Ce livre permet de :

Comprendre les liens entre les huiles essentielles et les énergies de la médecine traditionnelle chinoise.

Choisir les huiles essentielles adaptées à vos besoins en fonction de votre état émotionnel et de vos déséquilibres énergétiques.

Utiliser les huiles essentielles pour stimuler vos points d'acupuncture et rééquilibrer votre énergie vitale.

Soulager les maux courants tels que le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, les douleurs musculaires, etc.

"La Phyto-énergétique" est un guide clair et pédagogique, accessible à tous, que vous soyez débutant ou connaisseur en aromathérapie. Il contient de nombreuses illustrations et des exemples concrets pour faciliter la compréhension et l'application des principes de la Phyto-énergétique.

En explorant les liens entre les huiles essentielles et les énergies du corps, ce livre vous ouvre les portes d'une approche holistique de la santé et du bien-être. Vous découvrirez comment les huiles essentielles peuvent être de véritables alliées pour harmoniser votre corps et votre esprit.

Sylvain Tesson

Une très légère oscillation

Le journal intime est un style littéraire que j'affectionne plus particulièrement.

Exercice vespéral voire parfois nocturne, il apporte une touche poétique, philosophique à nos journées ou plus simplement un recul nécessaire sur notre quotidien routinier.

Ancrage de la pensée, il permet également d'entrer dans l'univers intérieur d'un auteur, dans son intimité émotionnelle, dans la manière dont il perçoit le monde et les événements qui jalonnent son parcours.

Si le roman ouvre les portes de l'univers fantasmé, l'essai celles du monde intellectuel, le journal intime permet de réaliser une sorte de jonction entre les deux en associant réflexions, rêveries et expériences du réel.

« Une très légère oscillation » couvre les années 2014 à 2017 du célèbre écrivain-aventurier Sylvain TESSON ; une période difficile pour l'auteur qui a failli perdre la vie en août 2014 en chutant d'un toit un soir d'ivresse. C'est aussi la période durant laquelle il a perdu sa mère.



Le ton est donc sensiblement différent de « Géographie de l'instant », son précédent journal qui couvrait les années 2006 à 2014 période d'insouciance, d'aventures où Sylvain TESSON a, il le reconnaît lui même, brûlé la chandelle par les deux bouts.

La pensée de l'auteur a mûri, s'est aussi assombrie, mais est toujours en résonance avec l'anti-modernité, regrettant le manque de profondeur et de silence du monde moderne, son culte du progressisme et sa fascination pour la société-spectacle.

"L'absurdité

Ce monde est fatigant. on y fait un séjour fugace. Pour quoi? Pour y prendre goût avant d'y renoncer. La vie est plus ou moins longue selon les forces dont on dispose, l'intelligence que l'on manifeste et les chances que l'on reçoit. Le temps passe, on se démène, on s'époumone, on se méprend sur presque tout, on se croit éternel, et soudain c'est fini. Face à cette absurdité, il n'y a pas trente six choix, mais il existe quelques méthodes. Celle de Cocteau : chercher partout les manifestations de la beauté. Les trouver, les peindre, les chanter. Celle de Léon Bloy hier : détecter partout la laideur, vitupérer ses contemporains. Celle du fondateur du Crapouillot; Galtier-Boissière : trouver partout une occasion de rigoler, taper sur les cuisses de l'Histoire, opposer ainsi aux temps difficiles le remède de la plaisanterie.

Dans le premier cas, on s'enivre, dans le deuxième, on se meurt de tristesse, dans le troisième on s'amuse bien. Dans les trois cas à peine levé, le rideau tombe sans que nous entendions le moindre applaudissement."

• ◆ •

Philibert Humm et Pierre Adrian

La Micheline : Tournée des bars de France à la fraîche.

Je considère qu'il est indispensable, quand on a un coup de cœur pour un écrivain, d'explorer la quasi-totalité de son œuvre pour en extraire la quintessence. Un voyage dans le temps car la pensée évolue quand on se confronte aux aspérités de la vie mais aussi un approfondissement des différents genres littéraires utilisés par l'écrivain afin de s'imprégner des différentes facettes de sa personnalité.

Dans la dernière gazette nous avons fait connaissance avec Pierre Adrian, dans sa version romancier nostalgique avec la présentation de « Que reviennent ceux qui sont loin ».

Avec l'ouvrage présenté dans cette gazette, « la Micheline, tournée des bars de France à la fraîche » c'est avec Pierre Adrian, le bon vivant, l'amateur de bonne chère et de bon vin, le supporter Ultra de football que nous allons faire connaissance.

Sa belle écriture toute en rondeur, puissante, vibratoire est capable de s'adapter à tous les contextes et à tous les environnements sociaux.

Co-écrit avec Philibert HUMM, à l'instar du «Tour de la France par deux enfants d'aujourd'hui», ce petit ouvrage de 130 pages est une sorte de road-movie des bars, guinguettes et autres estaminets.

Les deux auteurs complices entament une tournée hexagonale de ce qu'ils nomment les bars Micheline.

Pour être considéré comme un bar Micheline, les établissements doivent répondre à des critères très précis, très éloignés de ceux généralement recherchés par la bobosphère.

" Les inspecteurs de la Micheline apprécient les stores pas trop propres et les portes qui ferment mal. Celles qu'on claque en entrant et font se retourner la clientèle. On aimera aussi les dentelles aux fenêtres et, à défaut, les napperons sur les tables. Le matériau utilisé pour le comptoir importe peu, mais celui-ci doit pouvoir accueillir a minima six ou huit paires de coudes pour être jugé recevable."

Des bars, un peu hors normes, pas dans l'air du temps, éloignés des poncifs hygiénistes et des obsessions pour l'harmonie des décors, des bars qui résistent à la fadeur contemporaine et qui, le plus souvent, ont traversé les époques.

La personnalité des tenanciers fait aussi partie du cahier des charges.

" Les inspecteurs évalueront avec plus de bienveillance un patron qui porte la moustache. Ce critère n'est cependant pas éliminatoire. Notons que la patronne peut elle aussi, si elle le désire avoir du poil au menton à condition que cela ne nuise pas à son élocution.

D'une manière générale, un bon patron est un patron moins saoul que ses clients. Un patron qui tempère les débats quand ils s'échauffent et les échauffe quand on s'ennuie. À la différence du mauvais, le bon patron opine autant qu'il recadre. Il est, selon son caractère et les circonstances, le capitaine ou l'arbitre. Il ne devra user de la violence qu'en dernier recours. "

Les différents établissements sont présentés par région avec un système de notation qui permet de faire la distinction entre ceux qui valent le détour et ceux qui méritent le déplacement à eux seuls.

Dans notre région Lorraine, signalons la Cabane au darou à Saint-Dié des Vosges, le café des Bosquets à Baccarat, une des rares villes françaises à encore organiser un rallye nocturne en plein centre-ville, ou encore le Bar de l'U4 à Hayange.

Le café des BOSQUETS à BACCARAT

"La plupart des voyageurs se rendent à Baccarat pour visiter les cristalleries. Ils ignorent qu'un rallye nocturne fait aussi la renommée du pays. Chaque année, au printemps, on y pétarade en pleine rue. Le café des Bosquets se trouve après la ligne de départ, à deux pas des stands. Entre deux spéciales, les pilotes y viennent couler une bielle et deux muscadets. Carrelage glissant, comptoir en épingle, risques importants de dérapage."

Le bar de l'U4 à UCKANGE

" Hayange, Gandrange, Florange, Bertrange...De la vallée des Anges, il y a longtemps que les anges ont foutu le camp. La mondialisation a signé l'arrêt de mort des hauts-fourneaux. L'U4, celui d'Uckange, ne fume plus. Seul est resté le bar attendant. Les anciens s'y retrouvent pour parler du bon temps qui passe et les dépasse. Quelquefois aussi pour une bataille navale. U4 : touché mais pas encore coulé."





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.

HIVER À SOKCHO

SYNOPSIS

À Sokcho, petite ville balnéaire de Corée du Sud, Soo-Ha, 23 ans, mène une vie routinière, entre ses visites à sa mère, marchande de poissons, et sa relation avec son petit ami, Jun-oh. L'arrivée d'un Français, Yan Kerrand, dans la petite pension dans laquelle Soo-Ha travaille, réveille en elle des questions sur sa propre identité et sur son père français dont elle ne sait presque rien. Tandis que l'hiver engourdit la ville, Soo-Ha et Yan Kerrand vont s'observer, se jauger, tenter de communiquer avec leurs propres moyens et tisser un lien fragile.

CRITIQUE

Adaptation du roman éponyme d'Elisa Shua Dusapin par le réalisateur franco-japonais Koya KAMURA, ce film actuellement en salle, a pour cadre Sokcho, une ville de Corée du Sud, toute proche de la frontière Nord Coréenne et de la fameuse DMZ, la zone démilitarisée qui sépare les deux Etats encore officiellement en conflit.

Tourné en hiver, il nous plonge dans l'atmosphère envoûtante et fantomatique d'une station balnéaire désertée par les touristes quand la belle saison n'est plus de mise.

Soo-Ha, la jeune héroïne, vit seule avec sa mère, hantée par l'absence d'un père français qu'elle n'a jamais connu. La venue dans cette ville figée par l'hiver d'un dessinateur de BD français en quête d'inspiration va réveiller cette blessure encore vive et cette quête jamais assouvie. Bourru, taciturne, solitaire, Yan Kerrand incarne à merveille l'artiste brillant, mystérieux et torturé qui fascine tout ceux qui l'approche et tente sans succès de l'appivoiser.

L'attrait principal de ce magnifique film est sans conteste l'ambiance vaporeuse et fascinante des paysages hivernaux coréens, la photographie froide, austère et épurée ainsi que le nuage de mélancolie qui enveloppe chacune des scènes.

Il n'y a jamais rien de trop dans cette rencontre entre deux solitudes sublimée par la poésie des silences et de la retenue.

Koya KAMURA signe un premier film exceptionnel qui donne envie de découvrir la suite de sa carrière.





« Vaincre ou mourir » a reçu un accueil glacial de la part des média de grand chemin alors qu'il a eu un énorme succès populaire dans les quelques salles où il a pu être diffusé. Il est d'ailleurs très intéressant d'observer le gouffre abyssal entre les critiques de ce film faites par nos « élites » culturelles hors-sol et celles faites par des spectateurs enracinés dans la vie réelle, signe d'une cassure de plus en plus prégnante entre le Système et le peuple parfaitement décrite par Michel Maffesoli dans son ouvrage « L'ère des soulèvements. »

Espérons que ce film historique réalisé avec peu de moyens par Paul Mignot et Vincent Mottez et produit par les équipes du Puy du Fou permette au plus grand nombre de lâcher enfin leurs illusions naïves sur la révolution française.

VAINCRE OU MOURIR

« Vaincre ou mourir » revient sur les heures sombres de la Terreur de 1793 en évoquant le destin tragique de François Athanase Charette de la Contrie dit Charette, officier de marine qui prend la tête de l'insurrection royaliste contre révolutionnaire en Vendée. Les massacres de Vendée, 200 000 innocents dont 40 000 lors des nuits des colonnes infernales, tués sur ordre de la République, ont longtemps été minimisés voire niés par la bien-pensance déracinée et apostate.

Depuis quelques années, force est de reconnaître que le vent commence à tourner et que quelques historiens, écrivains ou metteurs en scène ont le courage de contester le narratif officiel.

Citons entre autres exemples « le livre noir de la révolution française » publié en 2008 aux éditions Cerf sous la direction de Renaud Escande ou encore, plus près de nous, le film « Le déluge » réalisé par Gianluca Jodice, sorti en 2024, qui évoque les dernières heures de Louis XVI et de Marie Antoinette et les excès idéologiques voire la folie hystérique qui enveloppa cette période.



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.

DEATH OF AETHELFLAED ~ JOHN LUNN

Pour ceux qui ont vu la série The Last Kingdom, il n'y a rien à ajouter de plus... Ils ont sûrement déjà tout compris en écoutant [ce morceau](#).

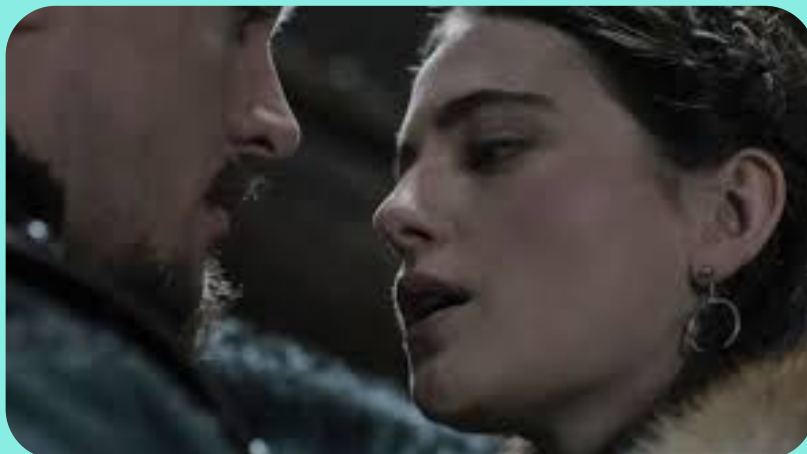
Pour les autres, il est juste nécessaire de rappeler qu'Uhtred a été arraché à sa famille anglo-saxonne au 8ème siècle lors des grandes invasions vikings pour être élevé par une famille danoise. Uhtred croise, durant toutes les grandes étapes de sa vie, Aethelflaed qu'il a aimée dès leur première rencontre. Si le respect, les sentiments et l'admiration furent réciproques, leur rapprochement ne fut jamais possible.

Il ne sert à rien d'épiloguer sur le pourquoi du comment et ce n'est pas l'objet de cette rubrique. Je vous renvoie aux 5 saisons de la série, en précisant qu'à cette époque, honneur, vertu et fidélité avaient encore un sens. CQFD.

Quand Uhtred apprend qu'Aethelflaed va mourir, il prend tous les risques pour arriver à temps et lui confier, avant son dernier souffle, ce qu'elle sait déjà, à savoir qu'elle fut le grand Amour de sa vie ; grand car idéalisé et jamais incarné dans la chair. Grand aussi et surtout car inscrit dans le respect de leurs engagements, de leurs fidélités familiales et de leurs pudeurs.

Ce morceau exceptionnel de John Lunn accompagne la scène où Uhtred, arrivé juste avant le crépuscule d'Aethelflaed, décide de la porter dans ses bras pour l'accompagner dans sa dernière demeure. Nous portons tous le fardeau de nos regrets, de ce que nous n'avons jamais pu exprimer, de ce qui restera inaccompli ou inachevé dans nos vies.

Puisse ce morceau nous aider à sublimer et à transcender cette réalité !





L'HUILE ESSENTIELLE DE PETIT GRAIN BIGARADIER

par Fabienne BOTELLA

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est l'un des trésors de l'aromathérapie, réputée pour ses multiples vertus tant sur le plan physique qu'émotionnel. Extraite des feuilles et des jeunes rameaux du bigaradier (*Citrus aurantium amara*), cette huile délicate séduit par son parfum floral, boisé et légèrement citronné, ainsi que par ses propriétés apaisantes et équilibrantes. Voyons dans cet article les origines, la composition, les bienfaits et les modes d'utilisation de cette huile essentielle aux multiples facettes.

A
L
T
E
R
N
A
T
I
V
E
S

Le bigaradier, également connu sous le nom d'orange amère, est un agrume dont l'arôme subtil se retrouve dans plusieurs huiles essentielles. Contrairement à l'huile obtenue par pression à froid sur les zestes de l'orange douce, l'huile essentielle de petit grain bigaradier est issue de la distillation à la vapeur d'eau des feuilles et des jeunes pousses. Ce mode d'extraction préserve la complexité de ses composants aromatiques et permet de conserver toutes ses propriétés thérapeutiques.

La richesse de cette huile essentielle réside dans sa composition chimique variée. Parmi les constituants principaux, on retrouve :

- Le linalol : reconnu pour ses vertus relaxantes et antiseptiques.
- Linalyl acetate : qui contribue à l'effet calmant et à la douceur du parfum.
- Des monoterpènes tels que le pinène et le limonène : qui apportent des propriétés anti-inflammatoires et stimulantes.
- D'autres composants secondaires qui, ensemble, confèrent à l'huile son profil aromatique unique et ses bienfaits thérapeutiques.

Chaque composant agit en synergie pour offrir un large spectre d'applications, de la relaxation nerveuse à la revitalisation cutanée.

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est particulièrement prisée en aromathérapie pour ses nombreuses vertus :

- Effet calmant et apaisant : Elle aide à réduire le stress, l'anxiété et les tensions émotionnelles, favorisant ainsi un état de détente et de bien-être général.

- Stimulation de l'équilibre nerveux : Par son action sur le système nerveux, elle peut contribuer à améliorer la qualité du sommeil et à atténuer les troubles liés à l'insomnie.
- Propriétés antiseptiques et cicatrisantes : Utilisée en application locale (toujours diluée dans une huile végétale), elle participe à la régénération de la peau et aide à prévenir les infections cutanées.
- Soutien à la digestion : Son effet relaxant sur les muscles lisses peut aider à soulager certains inconforts digestifs et favoriser une meilleure circulation sanguine.
- Propriétés anti-inflammatoires : Ses constituants permettent de réduire les inflammations, ce qui peut être bénéfique en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

Ces bienfaits font de l'huile essentielle de petit grain bigaradier un allié précieux, que ce soit dans la gestion du stress quotidien ou dans le soin de la peau. On dit d'elle qu'elle agit aussi bien sur le stress des businessmen que pour conquérir le sommeil chez les enfants.

À chaque besoin correspond un mode d'utilisation à privilégier.

Passons les en revue.

La diffusion : pour créer une atmosphère propice à la détente, quelques gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier ajoutées dans un diffuseur permettent de profiter de ses arômes apaisants. La diffusion régulière aide à calmer l'esprit et à favoriser un environnement serein.

L'olfaction : directement en respirant au bouchon ou en utilisant un inhalateur (stick nasal) que vous aurez rempli préalablement. Nous disposons également d'un outil personnel à tout instant : une goutte déposée au creux des poignets (après test de tolérance cutanée) se diffusera agréablement pour un instant méditatif à l'aide de vos mains jointes en cathédrale devant le nez.

Le massage et les soins de la peau : Diluer cette huile essentielle dans une huile végétale (telle que l'huile d'amande douce ou de jojoba) permet de préparer une synergie idéale pour un massage relaxant. Grâce à ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, elle est également intégrée dans des soins cosmétiques pour apaiser et revitaliser la peau.

Le bain aromatique : Quelques gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier ajoutées à l'eau du bain offrent une expérience sensorielle complète, aidant à détendre les muscles et à calmer l'esprit après une journée stressante. Comme les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, prenez soin de les intégrer à une base neutre soluble avant de la déposer dans l'eau.

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est bien plus qu'un simple parfum d'agrumes : c'est un concentré de bienfaits pour le corps et l'esprit. Que ce soit pour apaiser les tensions nerveuses, soigner la peau ou créer une ambiance relaxante, cette huile précieuse mérite sa place dans l'arsenal naturel de ceux qui cherchent à harmoniser leur quotidien. Comme pour tout produit aromatique, son utilisation doit être encadrée par quelques précautions afin d'en tirer tous les bénéfices en toute sécurité.

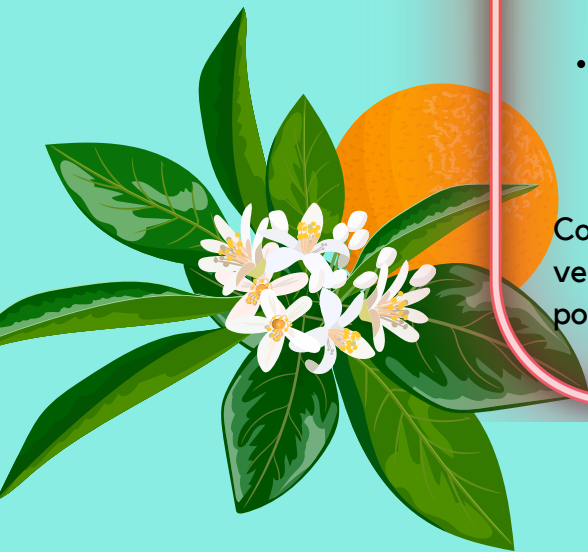
Embarquez dans l'univers subtil et bienfaisant du petit grain bigaradier et laissez-vous envoûter par ses arômes apaisants et son pouvoir régénérant.

Précautions d'Emploi

Bien que cette huile essentielle soit reconnue pour sa douceur, quelques précautions d'usage sont néanmoins recommandées :

- Dilution obligatoire : Toujours diluer quelques gouttes dans une huile de support avant une application cutanée pour éviter toute irritation.
- Test cutané préalable : Effectuez un petit test de tolérance sur une zone réduite de peau.
- Usage pendant la grossesse et l'allaitement : Consultez un professionnel de santé avant utilisation.

Conservation : Conservez l'huile dans un flacon en verre teinté, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pour préserver ses qualités.



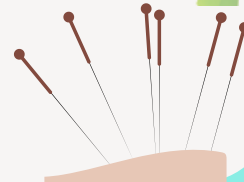
Fabienne BOTELLA

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



<https://fabiennebotella.com>



Essence & Traditions | Nancy

Essence & Traditions, Nancy. 23 likes. École née de notre passion pour les sciences taoïstes et plus généralement tout ce qui touche aux traditions, a...

 facebook.com

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



JAUNE ET BLEU

Depuis le début du conflit, Jean-Baptiste était un supporter acharné des jaune et bleu, un soutien inconditionnel de la cause ukrainienne.

Preuve en est que sur sa trottinette électrique, qui lui permettait chaque matin de se rendre à son bureau avec le label khmer vert, flottait un magnifique drapeau aux couleurs de la nation qui avait été envahie par l'ogre russe le 24 février 2022.

Anne-Caroline, son épouse que tout le monde appelait affectueusement Anne-Caro, trouvait d'ailleurs que Monsieur Z., le courageux président de cette démocratie en danger, dont tous les spécialistes en géopolitique et autres experts en droit constitutionnel vantaient l'exemplarité et la probité, avait un charme fou. À maintes reprises elle avait fébrilement parcouru les marchés et friperies de la région pour tenter de trouver ce fameux t-shirt vert kaki qui donnait au torse de Monsieur Z. des allures martiales et conquérantes. Anne-Caro n'en avait jamais parlé à Jean-Baptiste mais son fantasme ultime était que son petit mari imberbe et fragile la prenne violemment, lors de leur unique rendez vous hebdomadaire coïtal, revêtu de cette magnifique armure chevaleresque verdâtre.

Chaque soir, après avoir avalé son repas, dans la précipitation et la fébrilité, Jean-Baptiste se jetait sur son canapé pour suivre les chaînes d'information en continu et s'injecter une bonne dose d'adrénaline testostéronée. Fébrilement, il attendait le décompte quotidien des morts et blessés en priant la providence que les Russes aient payé le plus lourd tribu durant cette journée de combats, qu'il avait passé, quant à lui, confortablement installé dans son fauteuil de D.R.H. d'une grande banque internationale.

À chaque fois que le visage de Monsieur P. apparaissait à l'écran, Jean-Baptiste était pris d'une colère hystérique, son visage se tordait de douleur, des vociférations spasmodiques émergeaient de ses cordes vocales. Anne-Caro prenait parfois peur mais elle était tellement fière du combat que menait courageusement son mari qui, pourtant, avait été dispensé de service militaire il y a une vingtaine d'années.



Ce retour de la guerre en prime-time sur les écrans de TV, rappelait à Anne-Caro que, dans sa prime jeunesse, elle était tombée amoureuse d'un jeune étudiant en corniche, classe préparatoire à l'École Spéciale Militaire de Saint-Cyr. Certains soirs, en attendant que Jean-Baptiste rentre d'une réunion ou d'un séminaire tardifs, elle se caressait en pensant à ce bel officier qu'elle n'avait jamais pu sentir entre ses cuisses. Elle avait finalement, et sans le regretter, fait le choix de la raison et des nuits sereines en épousant un fils de bonne famille diplômé d'une école de commerce de province.

Un soir où Jean-Baptiste avait un peu trop forcé sur le Côte du Rhône, la situation avait toutefois failli virer au drame. Le « mâle ALPHA » de cette modeste demeure de 230m² avec piscine située à quelques encablures de l'agglomération lyonnaise avait en effet hystériquement jeté dans un sac la totalité du rayon littérature russe de la bibliothèque familiale (dont les plus beaux et rares spécimens avaient pourtant été légués par belle maman), s'était précipité en dehors de la maison, avait rejoint en titubant le jardinet pour organiser, dans un délire sacrificiel quasi-paien, un autodafé. S'immergeant dans les volutes de fumées, affrontant les pires dangers, Jean-Baptiste hurla dans un cri déchira le crépuscule naissant... « VICTOIRE !!!! »

Jean-Baptiste était tellement fier de son engagement. Il voulait en effet se battre... jusqu'au dernier Ukrainien.

D'ailleurs depuis qu'il avait appris que l'armée nord-coréenne avait prêté main forte à l'armée russe, il n'adressait plus la parole à M. Hoong, son voisin péninsulaire, ingénieur système, qui était venu renforcer les effectifs d'une grosse boîte française en déficit de spécialistes DATA.

Si le moral de Jean-Baptiste était parfois chancelant, en dépit des piqûres régulières de dopamine injectées par les média de grand chemin, il fallait toutefois bien admettre que, depuis que le président M. avait annoncé son intention d'envoyer la puissante et terrifiante soldatesque française, combattre aux côtés des troupes ukrainiennes, Jean Baptiste avait repris espoir. Allez, nos petits gars nourris à la Playstation, aux double cheeseburgers, aux journées-canapé et autres séries Netflix sauraient résister avec hardiesse aux méchants russes. Il fallait avoir confiance.

Perturbé depuis quelques minutes par le vacarme et les vociférations de son père, le fluet Jean-Julien, fils unique de Jean-Baptiste et Anne-Caroline, poète à ses heures perdues et grand militant de la cause végan avait fait son entrée dans le salon et écoutait attentivement le flux ininterrompu d'informations belliqueuses déversées par le petit écran.

Pris de panique, Jean-Julien, dont la voix à 23 ans n'avait pas encore muée, demanda à son père :

- papa, je vais devoir aller me battre en Ukraine moi aussi ?

Jean-Baptiste se releva promptement de son canapé et déclama fièrement :

- non mon fils, il n'en est pas question, on te fera exempter par le cousin de maman, officier d'état major au ministère de la Défense.

Jean-Baptiste se recroquevilla sur son canapé, brandit le poing en l'air et hurla dans un spasme quasi satanique :

- on va la gagner cette putain de guerre !!!!



par Fabienne Botella

Une approche holistique et complémentaire des sciences taoïstes

Le taoïsme offre une vision du monde profondément interconnectée, où tout est en constante évolution. Cette approche holistique se manifeste de manière particulièrement riche dans les différentes sciences taoïstes, qui se complètent pour offrir à l'Homme une compréhension globale et harmonieuse de lui-même et de son environnement.

Celles-ci peuvent être considérées comme une boîte à outils complète au service du bien-être de l'Homme et sont en résonance avec les Cinq Éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau), concept fondamental dans la philosophie chinoise, déclinaison directe de la théorie du Yin et du Yang. Chacune de ces disciplines apporte une dimension particulière à la compréhension de soi et du monde.

Ainsi, la médecine traditionnelle chinoise a pour objectif de rééquilibrer l'énergie corporelle vitale. Chaque organe est associé à un élément et à une émotion; un déséquilibre d'un élément peut se manifester par des problèmes de santé spécifiques.

Parmi les arts corporels, le Qi Gong cultive cette énergie et améliore la santé physique et mentale. Les mouvements de ces pratiques sont souvent conçus pour stimuler les méridiens et ainsi renforcer l'énergie vitale.

Moins connue, l'alchimie interne vise à transformer l'énergie vitale pour atteindre un état d'éveil supérieur. Les pratiquants d'alchimie interne cherchent à transformer leur énergie interne en respectant les cycles des cinq éléments.

Le Feng Shui, quant à lui, optimise l'environnement pour favoriser le bien-être. Dans cette optique, le praticien utilise les cinq éléments pour analyser un espace et y apporter les corrections nécessaires pour favoriser le flux d'énergie positive. Par exemple, un excès d'énergie Feu peut être équilibré par des éléments Eau.

Le Yi Jing offre des conseils pour naviguer dans les vicissitudes de la vie. Les hexagrammes du Yi Jing peuvent être interprétés en fonction des cinq éléments, offrant ainsi des clés pour comprendre les situations vécues et prendre les bonnes décisions.

Le Tong Shu guide les actions en fonction des rythmes cosmiques.

Le Bazi, également connu sous le nom des "Quatre Piliers de la Destinée", complète de manière remarquable la vision holistique de l'être humain et de l'univers. En analysant la date, l'heure et le lieu de naissance d'une personne, il permet d'établir un portrait énergétique individuel, révélant ainsi ses forces, ses faiblesses, ses potentiels et les différents cycles de vie.

Applications pratiques des connaissances taoïstes dans la vie quotidienne

Les connaissances acquises à travers les sciences taoïstes peuvent être appliquées à de nombreux aspects de la vie quotidienne et on peut retenir :

L'aménagement de l'espace : Le Feng Shui permet d'optimiser l'agencement de son logement ou de son lieu de travail pour favoriser le bien-être et la productivité.

L'alimentation : La MTC associe certains aliments à des éléments spécifiques, permettant ainsi de composer des repas équilibrés et adaptés à chaque individu.

Les relations interpersonnelles : La compréhension des cinq éléments et du Yin et du Yang aide à mieux appréhender les dynamiques relationnelles et à gérer les conflits.

La gestion du stress : Les pratiques comme le Qi Gong et le Tai Chi sont des outils efficaces pour réduire le stress et favoriser la relaxation.

La prise de décision : Le Yi Jing offre un cadre pour réfléchir et prendre des décisions en tenant compte des différentes influences en jeu.

Focus sur l'astrologie chinoise Bazi

Vous le savez maintenant que vous nous suivez depuis plusieurs mois, l'astrologie chinoise Bazi se révèle être un outil précieux pour optimiser les enseignements des autres sciences taoïstes.

Mis en relation avec la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), il permet d'établir un diagnostic énergétique plus précis et de personnaliser les traitements. Il met en évidence les prédispositions à des déséquilibres énergétiques chroniques d'une personne. Ainsi il est possible de proposer des attitudes de prévention adaptées à sa constitution.

En associant le Bazi au Feng Shui, on peut optimiser l'aménagement d'un espace en fonction des énergies personnelles de l'occupant. Ainsi, il est possible de créer un environnement qui favorise le développement personnel et la réalisation des objectifs de vie. La mise en relation de l'énergie du lieu avec notamment le Ming Gua personnel détermine des directions favorables pour dynamiser le Qi ou au contraire, le tempérer.

Le Bazi permet de choisir les exercices de Qi Gong ou de Tai Chi les plus adaptés à la constitution énergétique d'une personne, afin de maximiser les bénéfices de ces pratiques.

Enfin, le Bazi et le Yi Jing peuvent être utilisés en complémentarité pour obtenir des éclairages complémentaires sur une situation donnée. Le Bazi fournit une analyse approfondie de la personne, tandis que le Yi Jing offre des conseils et des perspectives sur une situation spécifique.

Même si elles constituent un ensemble de pratiques à part entière, les sciences taoïstes se combinent harmonieusement avec d'autres pratiques :

- Méditation : Favorise la conscience de soi et la paix intérieure.
- Yoga : Partage des racines communes et des bienfaits similaires.
- Psychologie : complète la compréhension des émotions et des mécanismes psychologiques.
- Astrologie occidentale et numérologie : offrent des perspectives complémentaires sur la personnalité et le destin.

L'idée centrale est de souligner l'interdépendance et la complémentarité de ces différentes sciences taoïstes. En travaillant ensemble, elles offrent à l'individu un ensemble d'outils pour vivre une vie plus épanouie et en accord avec les lois de la nature.

Elles offrent une approche holistique du bien-être, en considérant l'être humain dans sa globalité et son environnement. En les combinant il est possible de développer une approche globale du bien-être, en prenant en compte les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.



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 : LA PROBLÉMATIQUE DE LA DÉITÉ POUVOIR DANS LA DÉTERMINATION DES ÉLÉMENTS FAVORABLES OU DÉFAVORABLES AU MAITRE DU JOUR (M.D.J)

Cet atelier sera un peu plus technique qu'à l'accoutumée. Il nécessite en effet quelques connaissances en BaZi pour bien en mesurer tous les enjeux.

Parmi les questions importantes dans l'analyse d'un thème figure celle de déterminer les éléments favorables et les éléments défavorables à un M.D.J.

La déité Pouvoir est la déité qui nécessite le plus de pratique, d'expérience, de nuances et de subtilités.

Voyons concrètement ce qu'il en est.

Détermination des éléments favorables dans le cas d'un MDJ ordinairement fort.

ATTENTION : les règles explicitées dans cet atelier ne concernent pas les MDJ qualifiés d'extraordinaire. Nous consacrerons prochainement un atelier sur ce sujet.

Un MDJ ordinairement fort a besoin de produire et de conquérir. Production et Richesse sont donc favorables. En revanche pour le Pouvoir, il convient de nuancer quelque peu les choses. Le Pouvoir permet en effet de mettre sous contrôle le MDJ, de le modérer, d'en tempérer les ardeurs et dans un second temps de placer la concurrence (identifiée par la déité Parallèles) sous surveillance. Mais l'inconvénient du Pouvoir est qu'il va aussi avoir pour effet de renforcer la Ressource, ce qui parfois peut être très défavorable aux thèmes dont le MDJ est fort.

Ainsi, dans l'hypothèse où le MDJ est fort en raison d'une Ressource omniprésente, l'élément Pouvoir devient défavorable. En revanche, si le MDJ est ordinairement fort car la déité Parallèle est puissante, l'élément Pouvoir sera nécessaire et favorable en raison de son action de contrôle direct sur les Parallèles.

	Pilier de l'Heure	Pilier du Jour	Pilier du Mois	Pilier de l'Année
Troncs célestes	JIA Bois Yang	BING Feu Yang	BING Feu Yang	REN Eau Yang
Branches terrestres	WU Cheval	SHEN Singe	WU Cheval	ZI Rat
Troncs cachés	DING Feu Yin	GENG Métal Yang	DING Feu Yin	GUI Eau Yin
	JI Terre Yin	REN Eau Yang	JI Terre Yin	
		WU Terre Yang		

Ce MDJ BING est fort car né en saison mais il ne s'agit pas d'un thème extraordinaire dans la mesure où l'élément qui le contrôle, à savoir l'Eau, est bien représenté et enraciné.

La question se pose de savoir si le Pouvoir est favorable ou défavorable dans cette carte de naissance. La Ressource est faible, non enracinée. La force du MDJ est essentiellement liée à la puissance du Feu à savoir la déité Parallèles. Dans ce cas de figure, le Pouvoir et donc l'Eau sont favorables à ce thème.

Détermination des éléments favorables dans le cas d'un MDJ ordinairement faibles.

ATTENTION : les règles explicitées dans cet atelier ne concernent pas les MDJ qualifiés d'extraordinaire. Nous consacrerons prochainement un atelier sur ce sujet.

S'agissant des MDJ ordinairement faibles, ils ont besoin du soutien de la Ressources et des Parallèles. En revanche, le Pouvoir sera plus ou moins favorable en fonction des caractéristiques du thème. En effet, dans la mesure où le Pouvoir soutient la Ressource, il pourra, dans certaines hypothèses, être favorable et utile à un MDJ ordinairement faible.

La règle à appliquer est la suivante:

- si la personne manque de Ressource, le Pouvoir ne sera pas favorable car il va exercer une pression directe trop forte sur le MDJ ; la Ressource n'est en effet pas suffisamment drainante pour détourner le Pouvoir du MDJ.
- si la Ressource est présente et bien en place, le Pouvoir devient favorable car il sera occupé à soutenir la Ressource et son action oppressante sur le MDJ sera fortement atténuée.

NB :Si la personne est une femme, on considère en général que le Pouvoir est nécessaire car il représente le mari et donc une forme de soutien et d'appui.

Enfin, quand on doit choisir entre Ressources et Parallèles pour soutenir un MDJ faible, les Ressources sont toujours préférables sauf circonstances particulières dans le thème.

	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	

Le MDJ REN de ce thème est légèrement faible car la Terre le contraint et l'enserme assez fortement. La Ressource en revanche est bien en place avec XIN le Métal Yin présent dans deux Troncs Célestes et bien enraciné dans CHOU et XU.

En raison de la force de la Ressource, le Pouvoir est ici favorable. En effet, la Ressource détourne le Pouvoir du MDJ car sa force drainante est réelle.

Métal, Eau et Terre sont favorables dans ce thème.

*“Ce qui doit être sera”
Eschyle*

