



## La voie est libre !

### Ecrire la vie, éclairer le vivant par l'énergétique traditionnelle chinoise

Les premiers mois de la vie sont dominés par l'expérience sensorielle (vision, toucher, odorat, goût, ouïe) : avant les mots, il y a les sensations et les images marquant leur empreinte sur le corps. La parole permet de communiquer cette expérience : les mots sont la pointe de l'image, la plume nécessaire à l'expression et au partage.

Or, avec le temps, l'éducation, les blessures, l'accumulation d'expériences, il arrive – souvent – que la parole se dissocie des ressentis. On se sent « coupé de soi », on a l'impression de « parler dans le vide » ou « pour ne rien dire », on ne se souvient plus de nos rêves, on se sent confus, dans le brouillard, « la tête dans les chaussettes ».

Comment relancer en soi le mouvement de circulation de l'énergie, de la pensée, des émotions ? La **dynamique du souffle** de vie qui nous anime et se heurte, sur son trajet, à des embouteillages, des nœuds, des barrages, des trous. Comment **recréer les ponts entre les sensations, les images et les mots** ?

L'approche des émotions et des principes spirituels par l'énergétique traditionnelle chinoise peut être d'une grande utilité dans la compréhension des processus psychiques que nous vivons au quotidien.

Associer écriture de soi et énergétique traditionnelle chinoise, c'est possible, passionnant et heuristique! L'écriture à partir de son histoire de vie, afin d'explorer les processus internes qui nous animent, entre sensations, images et mots ; pour mettre à jour ce qui nous détermine d'un point de vue social et psychique ; pour éprouver, approuver le mouvement du Sujet dans sa liberté (Dolto). L'énergétique traditionnelle chinoise pour éclairer ces processus à partir de l'alternance Yin-Yang et des mouvements des cinq éléments- Bois, Feu, Terre, Métal, Eau – en relation avec les saisons, les organes, les émotions, les principes spirituels.

Nous proposons d'expérimenter cette double approche au cours de journées consacrées chacune à un aspect ou un élément de l'énergétique traditionnelle chinoise, en résonance avec différents états spirituels, émotionnels et somatiques (manifestations corporelles).

Chaque journée constitue un temps d'**exploration individuelle et de réflexion collective**, alternant des propositions d'écriture ou de travail personnel, des éclairages de la médecine traditionnelle chinoise, des moments de partage et quelques pistes issues de la pensée médicale chinoise.

Dans la langue française, *la voix*, qui se réfère à la parole s'entend de la même manière que *la Voie*, reliée au Chemin, au *Dao* insaisissable de la pensée chinoise et au Un, étincelle de vie présente en chaque être reliée au grand Tout. **Libérer la voix dans l'écriture, c'est aussi libérer les entraves sur la Voie et relancer le mouvement naturel de l'énergie et du changement.**

### Ce double mouvement est au principe de ces journées.

*Chaque journée thématique a lieu durant la période correspondante dans le calendrier saisonnier de la pensée chinoise composée de 5 saisons – les 4 que nous connaissons et l'inter-saison « terre ».*



### **Objectifs :**

- Mêler l'approche socio-clinique, fondée sur les sciences humaines (sociologie, psychanalyse) et la pensée traditionnelle chinoise.
- Comprendre les émotions et les principes spirituels à partir des notions de la Médecine traditionnelle chinoise.
- Explorer, par l'écriture, la manière dont ces émotions se manifestent en nous ; relier, par l'écriture, sensations, images et mots.
- Repartir avec des clefs de compréhension et de soin.

### **Contenu**

---

#### **L'énergie de l'eau : Nourrir l'essence, explorer les ressources souterraines**

L'énergie de l'eau est associée à l'hiver, période achevant le mouvement de descente du Qi débuté en Automne. Les correspondances émotionnelles, somatiques et sensorielles sont l'Essence, les Reins, la Vessie, la Volonté et la Détermination (*Zhi*), le *Ciel antérieur* et l'énergie ancestrale (*Jing Qi*). L'Essence

est l'un des trois trésors, elle est étroitement liée aux âmes « corporelle » et « éthérée » et à l'Esprit dont elle est la racine.

L'hiver constitue le moment propice pour nourrir ces racines, se relier à son univers prénatal, souterrain : ancêtres et personnages de la généalogie ; ombres et trous de l'histoire. C'est un temps d'ancrage dans une verticalité *Shen-Yi-Zhi*, période de retrait, de repos, fondamentale à la préparation du surgissement de l'énergie du printemps.

*Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations de tableaux pathologiques et d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.*

→ **Date et lieu : mardi 5 janvier 2021 à Aix-en-Provence**

#### **L'énergie de la Terre : Se recentrer, nourrir son ancrage, our servir d'appui au passage du printemps**

Confusion, impression d'avoir la tête dans le brouillard, ressassement, soucis permanents... Les pathologies de vide et d'excès reliées à l'énergie de la Terre sont fréquentes. Elles sont souvent en résonance avec les problèmes d'humidité et de glaire, de lourdeur, de difficulté de mémorisation, de vivacité.

L'intersaison entre l'hiver et le printemps est un moment fondamental dans le mouvement du Qi car c'est à cette période qu'il amorce un mouvement de repolarisation et de remontée vers la surface. Or, parfois, la fatigue et le manque d'intériorisation rendent ce passage difficile. C'est pourquoi cette période est propice aux soins et à nourrir les énergies Yin, afin que l'ascension du Yang et des énergies vers l'extérieur demeure ancrée.

Par des éclairages théoriques, des techniques de Qi Gong et d'acupression, puis par l'écriture, nous travaillerons en profondeur ce grand moment de l'année.

Travailler sa terre, c'est réfléchir à son ancrage : l'énergie que l'on emmagasine et que l'on dépense au quotidien, dans nos pratiques, nos pensées, nos émotions. C'est comprendre ce qui tourne en rond et ce qui peut aider à tourner rond.

*Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations de tableaux pathologiques et d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.*

→ **Date et lieu : mardi 9 février 2021 à Aix-en-Provence**

## **L'énergie du Bois : faire émerger les couleurs de la vie**

Colère, frustration, désirs inassouvis, culpabilité, dépression, anxiété et angoisses, les pathologies de type bois sont nombreuses à notre époque, dans des sociétés fondées sur la stimulation permanente du désir et de sa satisfaction immédiate. Reposant souvent sur une énergie insuffisante de l'eau durant la période hivernale, elles se manifestent par un mouvement d'échappée de l'énergie vers le haut : non retenu, le Qi va et vient de manière incontrôlable.

Le bois est relié au Hun : « âme éthérée », « va et vient de l'Esprit », il est mouvement vers l'extérieur (communication) et vers l'intérieur (rêves, imagination, créativité). Il apporte l'intuition et l'imagination à l'Esprit, il est chargé d'images.

Dans l'écriture, il est propice à l'expression de l'imaginaire et de la créativité, à la mise en route de projets, à une réflexion sur la relation entre l'inconscient et le conscient.

*Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations de tableaux pathologiques et d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.*

→ Date et lieu : **mardi 9 mars 2021** à Aix-en-Provence

## **L'homme tridimensionnel : Ciel-Terre et Yin-Yang, repérer le mouvement dans l'écriture de vivant**

Dans la pensée chinoise, le mouvement de circulation Yin-Yang est au fondement de l'organisation et du fonctionnement du vivant, incluant la pensée et les idées, les émotions, les organes et les vaisseaux. Il est à la source de la théorie des cinq éléments et du célèbre livre du changement, le *Yi-Jing*, rassemblant 64 situations engendrées par ce processus du changement.

Dans la respiration comme dans l'écriture, le Yin-Yang est mouvement du Qi, relié à l'idée d'homme tridimensionnel, lien entre ciel et terre.

Cette journée est l'occasion de revenir à certaines notions et manifestations fondamentales de la pensée traditionnelle chinoise – *Dao, Xu-Li, Yin-Yang* – et de les mettre en œuvre à travers le mouvement de l'écriture, sur la base d'extraits et de propositions d'exploration thématique.

*Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations de tableaux pathologiques et d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.*

→ Date et lieu : **mardi 6 avril 2021** à Aix-en-Provence

**Tarif pour une journée : 70 euros (9h-17h30)**

*L'argent ne doit pas être un frein à votre projet. N'hésitez pas à m'en parler, nous trouverons une solution!*

## **L'intervenante : Marie d'Hombres**



«Formée aux sciences sociales, écrivain, je travaille depuis vingt ans dans le recueil et la valorisation des histoires de vie, l'accompagnement narratif, l'écriture, la photographie et la formation. J'anime également des ateliers d'écriture en lien avec le récit de soi.

En 2018, après quatre années de formation à l'Energétique traditionnelle chinoise et l'étude du corps humain, j'ai été diplômée du collège Sfere ([www.sferemtc.net](http://www.sferemtc.net)).

Bien que ces domaines d'activité semblent hétérogènes, ils sont reliés par la question de la place de l'homme dans le monde : Être au monde, avec les Autres et son environnement naturel, relié à la vie qui anime chacun de nos mouvements.»

En savoir plus [mdhombres@gmail.com](mailto:mdhombres@gmail.com) – **Tel : 06 58 66 29 78**

<http://www.recitdevie.fr/>

### **A suivre en 2021 :**

**Mardi 11 mai : l'énergie de l'été – Le ministre du cœur et les trois foyers**

**En juin : Le Cœur, l'Empereur : Voler haut dans le ciel**

**En septembre : L'énergie de l'automne : Rentrer en soi, descendre dans ses contrées intérieures**

L'énergie du Métal est associée à l'automne, période correspondant, par rapport à l'été, à un mouvement de retournement et de descente du Qi vers les profondeurs. Ses correspondances somatiques, émotionnelles et sensorielles sont les Poumons et le Gros Intestin, l'intériorisation, l'introspection et ses manifestations pathologiques la mélancolie, la tristesse, les faiblesses immunitaires (rhume, toux, problèmes de peau et respiratoires.) . Cette période signe le déclin du Yang et l'ascension du Yin.

L'automne est un moment propice au ralentissement, à l'observation des sensations du corps et des émotions internes. Comme on prépare sa maison avant l'arrivée de l'hiver, de même on prend soin de ses failles et on fabrique les ressources de défense du vivant. L'écriture est posture d'écoute de ce qui anime notre être intérieur, elle permet d'approcher le refoulé et de débiter un cheminement.

*Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations de tableaux pathologiques et d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.*

→ Dates et lieux : à définir