



La voie est libre !
Ecrire la vie, éclairer le vivant, libérer la créativité
Journées d'exploration collective en énergétique chinoise et écriture

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 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 et passionnant. L'écriture à partir de son histoire de vie, pour explorer les processus internes qui nous animent, entre sensations, images et mots. L'écriture pour mettre à jour nos héritages sociaux, psychiques, mais aussi pour éprouver, approuver le mouvement du sujet dans sa liberté.

L'énergétique traditionnelle chinoise pour éclairer ces processus à partir des cinq mouvements : eau, bois, feu, terre, métal en résonance avec les saisons, les organes, les émotions, les principes spirituels. L'énergétique parce que l'approche du vivant qu'elle propose est globale, unifiante, reliée à notre environnement naturel et cosmique. L'énergétique car elle nous permet d'aborder le souffle à l'oeuvre dans la langue et toutes ses manifestations, du subtil à la matière.

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

Chaque journée constitue un temps d'exploration individuelle et collective incluant **propositions d'écriture ou d'expérimentation personnelle, éclairages issus de la médecine traditionnelle chinoise**, moments de partage et d'échange.

En français, 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.

Libérer la voix par l'écriture, c'est aussi libérer les entraves sur la Voie qui nous relie à l'Un et permettre le mouvement naturel de l'énergie, le changement naturel de l'être car comme nous dit le Yi-King, « la seule chose qui ne change pas, c'est que tout change tout le temps. ».

Ce double mouvement guide ces différentes journées.



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, dans l'écriture sensations, images et mots.
- Repartir avec des clefs de compréhension au service de sa créativité.

Propositions d'écriture, d'éclairages théoriques et pratiques, présentations d'éléments de médecine traditionnelle chinoise alimenteront chaque journée d'exploration collective.

Journée 1 : 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.

Si on tentait d'accorder, à partir de l'axe ciel-terre, le mouvement de l'écriture à celui de la respiration ? Et à travers l'écriture, ce qui cherche à prendre forme et se dire.

Durant cette journée, nous reviendrons sur certaines notions et manifestations fondamentales de la pensée traditionnelle chinoise – *Dao, Xu-Li, Yin-Yang* – et nous accorderons le mettre en œuvre à travers le mouvement de l'écriture, sur la base d'extraits et de propositions d'exploration thématique.

→ Date et lieu : **Aix-en-Provence : samedi 12 octobre**

Journée 2 : 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. Cette période signe le déclin du Yang et l'ascension du Yin. Au niveau somatique, émotionnel et sensoriel, l'automne est relié au Poumons et au Gros Intestin, à l'intériorisation et l'introspection. Ses manifestations pathologiques sont la mélancolie, la tristesse, les faiblesses immunitaires.

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, présentation d'éléments de thérapeutique alimenteront cette journée d'exploration collective.

→ Date et lieu : **Aix-en-Provence : samedi 23 novembre**

Journée 3 : L'énergie de l'eau : Nourrir l'essence, explorer nos 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.

→ **Date et lieu : Aix-en-Provence : samedi 14 décembre**

Journée 4 : L'énergie de la Terre : Se recentrer, nourrir son ancrage

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 et souvent en résonance avec les problèmes d'humidité, de lourdeur, de difficulté de mémorisation, de vivacité.

Elément central de l'énergie postnatale, la terre est reliée aux 4 intersaisons; elle est nourrie par les énergies du *Ciel postérieur*, notamment l'alimentation ; abritée par la Rate et l'Estomac, elle est la racine du poumon et un élément fondamental dans la bonne circulation des idées et des émotions.

Travailler sa terre, c'est réfléchir à son ancrage, non dans le ciel antérieur, mais postérieur : 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.

→ **Date et lieu : Aix-en-Provence, en janvier**

À suivre en 2025 :

En mars : L'énergie du Bois : faire émerger les couleurs de la vie

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.

En 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

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 Sferes (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 recits@live.fr – Tel : 06 58 66 29 78

www.recitsdevie.org

Tarif : 80 euros la journée- 220 euros les 3 jours