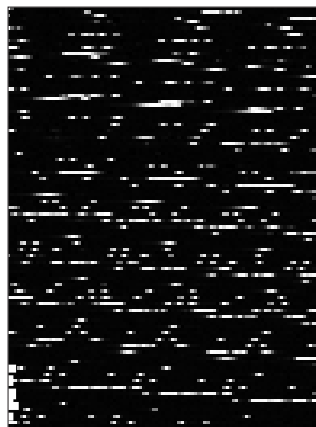


Soutenir la vie

Une approche chinoise de la santé



entretien avec
Marc Sokol

Marc Sokol est devenu praticien en énergétique chinoise après tout un travail sur les textes, les idéogrammes, la méditation, « une manière de se former très proche d'un Chinois de l'Antiquité », dit-il.

Pour lui, les visions de la santé et de la maladie, qu'elles soient chinoise ou occidentale, sont des ensembles cohérents qui témoignent d'une représentation du monde propre à chacune de ces civilisations.

De l'approche traditionnelle chinoise, il a acquis les possibilités de soutenir la vie, d'aider celui qui souffre et d'accompagner ainsi le processus de transformation.

La Chine a développé une vision de la santé et de la maladie très différente de la conception occidentale. Vous êtes occidental et praticien en énergétique chinoise ce qui vous donne un regard sur les deux traditions. Que diriez-vous de la vision chinoise de l'art du soin ?

Les Chinois ont toujours pensé qu'on ne pouvait pas étudier le vivant à partir du corps d'un homme mort, qu'on ne pouvait connaître le vivant que par le vivant et ils ont développé une connaissance fine et rigoureuse de la structure énergétique de l'être humain et de ses transformations sans disséquer de cadavre. De là un art du soin radicalement différent du notre dans sa manière même de considérer l'être humain.

Fondamentalement, la pensée chinoise repose sur l'idée que l'homme n'est pas achevé, qu'il est, à tous les niveaux, en construction. Une des manières de dire « corps » en chinois est « femme enceinte », comme si le corps était destiné à donner naissance à autre chose que lui-même. De là découle déjà une pratique dans laquelle la personne reçue en consultation n'est pas considérée comme achevée mais comme étant en chemin, en transformation. On ne la bloquera donc jamais à l'endroit où elle est actuellement, parce que cet endroit est lui-même en mouvement. L'accompagner dans un soin sera comme prendre des repères sur un bateau : faire le point est nécessaire pour savoir où l'on va mais on ne le fait pas de façon obsessionnelle parce que l'on sait que le bateau bouge en même temps. C'est donc aussi une vision non normative.

La tradition chinoise conçoit trois niveaux de l'être qu'on appelle aussi les trois puissances : le ciel, la terre et l'homme. Ces trois niveaux sont en même temps les ressources de l'être humain, les lieux où il se nourrit, où il se connecte, où il vibre, ainsi que les lieux potentiels de maladie et de dérèglement. On parle de trois causes possibles de perturbations : liées au ciel – venant des éléments atmosphériques, liées à la terre –

venant du mode de vie et de la nourriture, liées à l'homme – venant des perturbations émotionnelles. Ces types de dérèglements vont avoir différents lieux d'impact et différentes trajectoires mais aussi des résonances entre eux. Par exemple, le vent-énergie atmosphérique et la colère-énergie émotionnelle ont des trajets différents dans l'être mais aussi une résonance commune ; de même, certains saveurs, certains comportements ou pratiques vont aggraver ou au contraire améliorer la situation. Penser et agir de cette manière exige d'autres systèmes de description que ceux que nous connaissons mais ces descriptions ne prétendent pas être le réel.

Les Chinois se sont en fait peu préoccupés de l'origine ultime des choses, comme l'a fait la métaphysique occidentale. Dans cette tradition, nous sommes dans une vision stratégique, qui ne prétend pas que les choses décrites existent mais qui les voit comme des points de repère dans un réel toujours considéré comme mystérieux finalement.

Je prends souvent cet exemple : savoir que le vent résulte de la rencontre de masses d'air chaud et de masses d'air froid n'est qu'une manière savante de dire « vent », manière intéressante parce qu'elle permet un certain type d'action. Les descriptions, dans la tradition chinoise, ne prétendent pas être quelque chose de définitif mais ce qui va permettre d'agir. Dans ce sens, la responsabilité de l'homme n'est peut-être pas de connaître la nature ultime du vent, mais seulement de savoir se servir du vent pour naviguer. Et plus l'homme aura le respect de l'inconnaissable du vent, moins il aura de risque de se laisser surprendre par une tempête et plus il pourra faire son travail, qui consiste à mener son bateau en utilisant ces forces-là.

Il y a également dans cette vision de la médecine, cette idée héritée de la tradition taoïste que notre intervention ne doit pas être à son tour créatrice de perturbation mais juste aider à rétablir l'ordre naturel des choses. C'est une sorte d'agir par le non-agir. Le praticien agit comme s'il voulait ne pas laisser de trace, se retirer, c'est à dire laisser un espace libre pour que « cela » agisse sans lui, sans chercher à être partout. On peut y voir l'idée d'un travail de retrait de l'ego, l'idéal du soignant étant qu'une fois la personne soignée rentrée chez elle, celle-ci vive sa vie et que tout rentre dans l'ordre de façon tellement naturelle qu'elle en oublie qu'elle est allée voir un soignant. Lao Tseu disait : « Le sage accomplit son œuvre et se retire et comme il se retire, son œuvre durera ».

C'est une vision radicalement différente de celle de l'Occident qui pense au contraire décrire réellement le réel et être la cause agissante.

Oui, mais une idée majeure est que chaque système est cohérent en lui-même. J'aime raconter qu'un jour une amie m'a offert une peinture, qu'elle avait réalisée, du ciel étoilé vu par les Occidentaux et vu par les Chinois. La Chine est dans l'hémisphère nord, les constellations que les Chinois voient sont les mêmes que celles que nous voyons. Et pourtant, avec ce même ciel étoilé, les dessins dans lesquels les Chinois et les Occidentaux ont projeté leur imaginaire sont radicalement différents. Une même réalité, de mêmes hommes et des représentations du « réel » différentes, l'une pas meilleure que l'autre. De là sont nées des réalisations différentes. L'Occident a permis Platon, la pensée juive, le christianisme, Descartes, la physique quantique... et la Chine, Lao Tseu, l'énergétique, l'acupuncture... En réalité, tout cela a un fond commun, quelque chose en nous comprend, à condition que nous fassions l'effort d'aller vraiment vers l'autre, en arrêtant de penser que c'est nous qui avons raison, sans pour autant se dire que nous n'avons rien compris. Une différence fondamentale entre la vision chinoise du monde et celle de l'Occident tient probablement à la langue elle-même. On ne peut pas mesurer, à moins de s'y aventurer, l'impact sur l'esprit humain de l'écriture

par idéogrammes. Rencontrer le texte en idéogrammes, c'est réellement faire un voyage dans d'autres zones de notre cerveau c'est entrer dans un monde de transformation. Il n'est pas besoin de connaître le chinois, mais on ne peut pas, à mon avis, plonger dans l'énergétique chinoise sans rencontrer le texte dans sa langue originale. Personnellement, je ne parle pas le chinois, je serais incapable de demander mon chemin vers la gare en Chine, mais j'ai toujours étudié les textes en chinois, j'ai passé des nuits enthousiastes, penché sur les textes. Je ne saurais pas dire comment mais cela a profondément aidé ma capacité à accueillir l'autre.

L'Occident voit la cause de la maladie dans les micro-organismes pathogènes extérieurs ou des gènes intérieurs déficients. Quelle est la conception chinoise ?

Tout comme pour les Occidentaux, la maladie peut avoir deux grandes causes : une déficience de l'interne ou une agression par l'externe. On compare facilement l'être humain à un pays. Il peut être attaqué par l'extérieur ou bien mis en péril par des contradictions de l'intérieur. Bien souvent l'ennemi de l'extérieur n'attaque que lorsque le pays est déjà affaibli de l'intérieur. Les énergies qui attaquent de l'extérieur sont appelées *fong*, vents. Ce sont les énergies climatiques (le froid, le vent, la chaleur, l'humidité...) qui agressent l'homme et pénètrent dans son territoire corporel en suivant certaines trajectoires. Tout ce qui agresse l'homme en venant de l'extérieur pourrait entrer dans cette catégorie.

Ce qui pourrait correspondre aux gènes déficients ou non c'est ce qu'on appelle énergie ancestrale. C'est le lot de vie imparti à chacun à sa naissance et qui ne peut être augmenté dans les conditions habituelles de vie. Une bonne hygiène de vie permet de gérer au mieux ce qui nous est donné à notre naissance.

Ce qui fait interface entre l'intérieur et l'extérieur c'est la vie émotionnelle. Les émotions résultent de notre relation avec le monde et agissent directement sur l'interne. Pour moi, c'est dans notre relation avec le monde que se trouve la bonne santé qui passe par un équilibre émotionnel.

Comment pouvait-on, dès l'origine, parler de foie ou de poumon dans une médecine qui ne pratiquait pas de dissections ?

On se laisse piéger par les mots. Ce qu'on appelle d'un nom d'organe dans la tradition chinoise est beaucoup plus vaste que l'organe ainsi désigné dans la tradition occidentale, même s'il y a tout de même rapport à ce dernier. Ce que j'appelle poumon ici est quelque chose qui va de la peau en passant par les intestins, les poumons eux-mêmes et qui a aussi un rapport avec la tristesse, toute une direction de l'être qui, en quelque

sorte, se résume dans un lieu qu'on appelle poumon. L'idéogramme *zang*, que l'on traduit par organe, signifie cachette secrète porteuse de sa propre intelligence. C'est comme s'il y avait cinq directions de l'espace, cinq familles et que chacune ait un recel.

Dans cette conception où l'homme, comme vous le disiez, est en devenir d'autre chose que lui-même, la question de la santé a-t-elle sa place ?

De façon ultime, la santé est de l'ordre d'une transformation. Je ne conçois pas la santé comme une espèce d'homéostasie, un état de bonheur un peu bourgeois où il s'agirait de maintenir les choses en l'état le plus longtemps possible. Bien sûr, je passe beaucoup de temps à essayer de ramener les gens à un meilleur état général. Mais il est clair pour moi que ce retour à une situation d'harmonie dans l'état n'est pas un but en soi. Je crois que cette harmonie fait partie d'un processus et qu'il faut résoudre certains conflits pour relancer effectivement le processus. La maladie pourrait être vue comme un arrêt du processus ou une des manières dont se fait le chemin. Quoi qu'il en soit, nous sommes là pour accompagner, faire en sorte qu'il y ait le moins de souffrance possible. La souffrance de l'autre oblige à agir, on ne peut faire de théorie sur elle.

Dans la tradition chinoise, on trouve la description d'hommes sages en parfaite santé. C'est comme s'il y avait la notion d'un « plus que santé ». On trouve l'idée de l'immortalité – du corps ou autre, on ne sait pas – en tout cas il y est souvent question de longue vie. Pour ma part, à côté de raisons triviales à cet attachement à une longue vie, j'y vois la pensée des initiés taoïstes selon lesquels certains processus de transformation demandent du temps. Il est donc de ma responsabilité de me maintenir en bonne santé le plus longtemps possible pour aller au bout des transformations qui se font en moi, pour raconter « mon histoire ». Cela s'appelle « vivre sa numérologie », aller au bout de ses nombres. On peut y voir l'idée qu'on nous aurait confié quelque chose pour une certaine « mission », qu'on n'a pas à s'attacher au corps parce qu'il faudra le rendre, mais que l'on doit en prendre soin pour aller au bout de ce que l'on doit accomplir, qui n'est cependant pas de l'ordre du déterminé mais d'une métamorphose. Si le chemin passe par une bonne santé, la médecine chinoise semble dire au-delà que la santé est avant tout la condition du processus de transformation dans lequel nous sommes.

Si, comme vous le signaliez, chaque cas est unique et requiert une stratégie appropriée, comment fait-on pour apprendre ?

C'est un chemin, beaucoup de travail... Ce que je dis en ce moment, pour faire un parallèle, naît de la ren-

contre due à cet entretien, et est unique, mais j'ai fait l'apprentissage de la grammaire et de la syntaxe à l'école. Pour communiquer de façon spontanée, il faut ce matériel acquis, éventuellement péniblement ! Dans ma pratique, le matériel, ce sont les grandes lois de l'énergétique, les méridiens, les lois liées aux saisons, aux cinq mouvements, aux six énergies... tout un corpus de savoirs qui viennent de deux grands livres sacrés de médecine et de leurs commentaires. C'est une logique différente de la logique occidentale, mais tout à fait rigoureuse également dans ses apprentissages. A la place d'apprendre la constitution chimique des plantes, par exemple, on apprendra l'impact des saveurs sur tel ou tel organe, et le méridien destinataire. Par exemple, le lait est à la fois doux et de nature fraîche et agit sur le méridien du cœur et du poumon. Voilà qui, en dehors de toute position idéologique pour ou contre le lait indique que celui-ci n'est pas indiqué s'il y a froid sur le poumon puisqu'il ramène de la fraîcheur sur le méridien du poumon. Il est également nécessaire bien entendu de connaître parfaitement les trajets complexes de la circulation de l'énergie et les lieux où on peut agir sur cette circulation, là encore, connaître le nom des lieux en chinois aide à appréhender leur « mandat » particulier.

Ce qui est particulier à ce mode d'apprentissage c'est son côté impliquant, j'enseigne les techniques de qi gong, j'enseigne des moyens de se transformer et donc d'aller mieux, cela signifie évidemment des années de « fréquentation de soi-même » de pratiques corporelles et méditatives, la traversée de certaines étapes de transformation. C'est donc un apprentissage impliquant et transformant ; ce n'est qu'en s'efforçant d'être soi-même sur un chemin de transformation que l'on peut accompagner les autres dans leurs transformations.

Et pour soigner ?

Je me souviens que, lorsque j'étais débutant quelqu'un m'a demandé si je pouvais faire quelque chose pour « un parkinson ». Impressionné, j'ai demandé à une collègue si elle savait, elle. Après avoir réfléchi, elle m'a dit : « Je ne vois pas ; comme ça, mais ce dont je suis totalement sûre, c'est que tu peux faire beaucoup de bien à un parkinsonien. » Du coup, j'avais des repères pour, effectivement, lutter contre la maladie de Parkinson. Il est donc toujours question d'un sujet, de quelqu'un qui est atteint de « cela ».

C'est sans doute cela la grande différence avec la médecine occidentale. Je n'ai jamais traité de cancer, j'ai aidé des cancéreux. Je n'ai pas de point pour les rhumes, les sciatiques ou autres. Il y a des choses qui reviennent bien sûr, mais à chaque fois c'est une nouvelle aventure. Si une heure après quelqu'un d'autre vient me voir avec un rhume ou une sciatique, il y a peut-être des choses communes, mais cela va être

radicalement différent, comme cela le sera aussi selon les saisons, les moments de la journée, et bien d'autres choses de l'ordre de la relation qui se sera nouée au moment de l'entrevue et qui fait, elle aussi, partie intégrante du soin. Je ne peux fonctionner que dans la globalité. Mes propositions ne sont en aucun cas concurrentielles ou contradictoires avec celles de la médecine.

Qu'est-ce qu'utilise un praticien en énergétique chinoise ?

C'est un tout : arts du souffle, qi gong, massage, diététique, plantes, rencontre par l'écoute et la parole. On se forme beaucoup par le travail personnel, le compagnonnage, et éventuellement chacun utilise un ou deux outils privilégiés. Pour ma part, je préfère le travail sur la relation et j'utilise le massage avec des huiles essentielles et les pratiques respiratoires et corporelles. Mon travail est un travail de tissage entre le corps et la parole. Je m'intéresse aussi beaucoup à la diététique et aux plantes. J'utilise également l'enseignement des techniques corporelles et méditatives et des connaissances sur les saisons, les émotions et les autres grands thèmes de la tradition.

Est-ce que les soins en énergétique chinoise sont envisageables dans les pathologies lourdes ?

C'est là qu'il faut revenir à cette logique différente que j'évoquais. En énergétique chinoise, on traite une personne et non un symptôme. La question de savoir si je vais soigner le Sida par exemple ne se pose donc pas. Je vais de toute façon pouvoir aider quelqu'un qui est porteur du virus du Sida. Mon « créneau » est d'essayer d'aider la personne. Et cela peut vouloir dire l'accompagner jusqu'au bout. J'ai aidé des gens qui avaient un cancer, ce que je faisais, c'était soutenir la vie, ce qui n'est pas en opposition avec les chimiothérapies ou autres thérapies « classiques », mais complémentaire. C'est là que la notion de stratégie réapparaît aussi : je prends les pouls, j'écoute, j'entends les points forts, les points faibles, j'essaie de m'appuyer sur les points forts, parce que ça, on peut toujours le faire. Mon souci à moi est de mettre tout mon cœur, toutes mes forces et mes possibilités, ce que je sais et ce que je sens, à la disposition de cette personne-là, là où elle en est. Aller, jusqu'au bout, dans le sens de la vie. C'est ma façon à moi de me positionner.

Propos recueillis par Anne de Grossouvre

Marc Sokol
Sur le Ruth - 24620 Tursac
tél. 05 53 50 26 42
e-mail : marsokol@club-internet.fr