

# Aux Sources du Bien Être



Malgré les progrès remarquables de la médecine, notre monde moderne voit l'accroissement et la diversification des troubles de la santé, des maladies. Ceci, chez des sujets de plus en plus jeunes. On les regroupe sous des noms divers : nervosité, mal de dos, insomnie, allergies, dépendances, somatisations, obésité, problèmes cardiovasculaires, cancers... Une cause nommée « stress » est de plus en plus souvent citée. De fait, le stress intervient selon des formes et des intensités variables dans l'apparition ou l'aggravation des troubles, cela est de plus en plus démontré.

## **Notre corps est le lieu**

Notre corps est le lieu où s'inscrivent et se « parlent » notre histoire, notre rapport à nous même, à l'environnement. Pour la grande majorité d'entre nous, la conscience de notre propre corps est très limitée, parcellaire, « étriquée ». Il n'existe pas de véritable éducation, de formation à l'écoute sensible des messages du corps et à la mobilisation de nos ressources intérieures. Nous passons la majeure partie du temps à côté de nous même, pris par les contraintes du quotidien, englués dans les remous et les ambitions de notre « moi » multiple et divisé, déterminés par les conditionnements et les « ratés » de notre histoire. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les professionnels dont le métier est d'user du corps d'une manière spécifique (Sportifs, danseurs, militaires...) ou ceux qui le soignent, le réparent (médecins, chirurgiens, psy...) ne sont pas pour autant mieux lotis ! Nous sommes dans un « manque au corps » où les déterminants familiaux et culturels jouent un rôle majeur. Ce constat, je l'effectue à partir de mon expérience de vie, de mes rencontres avec des cultures différentes, de mes pratiques de thérapeute psychocorporel, de psychopédagogue et de chercheur.

## **Les dernières découvertes**

L'épigénétique a récemment mis en évidence que l'expression de nos gènes peut être modulée par notre mode de vie : l'alimentation, le stress, les émotions, notre interaction avec l'environnement... Ainsi, prendre soin des différentes dimensions de notre existence est une voie majeure pour cultiver le bien être et favoriser la santé ou la guérison.

Les dernières découvertes sur le cerveau mettent en évidence son étonnante plasticité et des possibilités que nous pourrions exploiter pour notre mieux être, pour notre santé. Ainsi, une nouvelle discipline pourrait naître et se développer, elle pourrait peut-être s'appeler la « psychoneuroplastie » !

Nombre d'expériences mettent en évidence que nous ne savons pas que nous savons, que notre conscience ne sait pas que notre corps « sait » ! En son temps déjà, le philosophe Spinoza, observait que « ce que le corps peut, personne ne le sait ». L'observation scientifique de pratiques psychocorporelles et spirituelles millénaires, comme le yoga, le chi-kong, ou des techniques de méditation par exemple, ont depuis de nombreuses années mis en évidence que le corps humain et le cerveau disposent de ressources que seule une minorité d'entre nous sait mobiliser en conscience. Sauf pour des cas très particuliers, cette mobilisation ne s'effectue pas sans un entraînement spécifique et assidu. Nous disposons de processus neurobiologiques qui peuvent ouvrir des voies pour la guérison, pour le mieux être, pour une plus grande conscience de soi et du monde, pour la créativité. De fait, de nombreuses méthodes sont disponibles à qui sait chercher. Bien pratiquées, elles peuvent appréciablement nous aider à évoluer dans ce sens.

Notre mission, si nous acceptons de l'accomplir consistera en...

## **Quelques questions**

Voici quelques questions que nous pouvons nous poser :

- Quelle conscience ai-je de mon corps ? De moi-même ?
- Puis-je apprendre à développer cette conscience ? A l'affiner ?
- Puis-je agir sur mon corps, sur moi-même ?
- Puis-je générer du mal être en moi ? Autour de moi ?
- Puis-je générer du bien être en moi ? Autour de moi ?
- M'est-il possible d'identifier les sources de mon bien être ?
- M'est-il possible d'identifier les sources de mon mal être ?

- En quoi est-ce que je génère mon mal-être ou celui d'autrui ?
- En quoi est-ce que je génère mon bien être ou celui d'autrui?
- Comment accéder à la réponse à ses questions ?

Il y a une première condition fondamentale à remplir :  
Nous devons d'abord décider de nous les poser vraiment !

### **Se contenter de croire d'une manière aveugle**

Après s'être bien décidé à se poser les bonnes questions, il s'agit donc de mettre en route le « comment », c'est-à-dire les processus qui vont favoriser l'accès, l'ouverture aux réponses appropriées. Nous vivons une époque à la fois terrible et formidable, où de nombreuses méthodes s'offrent à nous. Leur accès est brouillé par une inflation d'informations contradictoires où le pire peut avoir les apparences du meilleur ! Mon parcours personnel s'est nourri de l'expérience de différentes disciplines psychocorporelles, de thérapies dites naturelles, d'observations scientifiques... Plus de quarante cinq années de pratiques assidues qui m'ont permis de me confronter à d'habiles charlatans et à d'authentiques maîtres. J'ai appris ainsi à danser avec mes rêves et avec mes désillusions. Je suis ainsi devenu précocement un « chasseur d'illusions », un « traqueur de manipulations ». J'évolue avec un pied dans la rigueur de la science, l'autre dans l'ouverture aux savoirs de traditions millénaires comme celles de la médecine chinoise, indienne... Dans l'esprit de la Gestalt-thérapie, j'ai appris à connecter ma part de responsabilité dans ce que je vis, dans ce qui m'arrive dans ma vie. Ceci, sans jugement moral. La démarche gestaltiste consiste à développer notre « capacité à répondre » de nous même, de nos actes (dans le sens anglais de « response » « ability »). La plupart du temps nous attribuons la « faute » de notre mal-être ou de notre maladie à autrui, à l'environnement, à « pas-de-chance ». Chercher les réponses dans une attitude de non jugement moral, de non culpabilisation est une clé pour mieux faire la part des choses : pour « re-connaître », pour « re-naître » !

Mon expérience professionnelle multidimensionnelle de thérapeute, de formateur, de coach et d'artiste, me permet d'affirmer que la réponse aux questions qui concernent notre bien être et notre santé, relèvent de la responsabilité de chacune et de chacun de nous. Il s'agit de décider de se questionner sincèrement, de remettre en question le savoir dominant « en vogue ». A cet égard, ma démarche pragmatique et philosophique s'appuie à la fois sur des connaissances issues de la tradition et sur des pratiques

contemporaines étayées par la science moderne. Elle est libérée de tout « veau d'or », de toute croyance aveugle. J'ai cru détenir la vérité parfois ! Mais il y a longtemps que « je ne bois plus de ce lait ». Je suis vigilant à rester hors de toute pensée hégémonique, intégriste. Hélas, l'intégrisme n'est pas que religieux, il existe en science, dans toutes les sphères de la connaissance et du comportement humain.

Nous vivons à l'ère de la globalisation, où les chiffres du profit et les prouesses de la technologie ont pris le pas sur l'humain. Cette dynamique est délétère à bien des égards. Le philosophe indien Krishnamurti, nous a judicieusement fait remarquer que de s'adapter à une société qui est malade, n'est pas nécessairement un signe de bonne santé ! Il tient à chacun de nous de faire l'effort de se poser les bonnes questions, d'aller chercher la bonne information. Parfois, celles-ci est en contradiction avec la pensée dominante.

## **Nous pouvons choisir**

Quatre voies sont à notre disposition :

1 - Nous pouvons continuer à vivre comme des « zombies » - ce que fait la plupart d'entre-nous - dans l'ignorance de soi et des différents facteurs qui déterminent nos comportements, nos conflits, notre « état » au quotidien, parfois l'accident ou la maladie. Faisant une confiance aveugle aux experts et industriels de la maladie. Avalant sans aucune remise en question ce qu'on nous fait « gober ».

2 - Nous pouvons nous en remettre à des marchands de miracles, à des pilules magiques, à des spécialistes, à des gurus, à des « vérités » ingurgitées sans aucun recul. Celles-ci peuvent être prodiguées par de sincères professionnels, des charlatans, la publicité, une figure vénérée ou adulée...

3 - Nous pouvons choisir d'évoluer vers une meilleure conscience de nous même, vers la connaissance de facteurs qui vont favoriser le bien être, vers l'identification de ce qui peut générer le mal être et la maladie. Nous pouvons chercher à identifier, à questionner nos habitudes et conditionnements qui peuvent être générateurs de troubles.

4 - Nous pouvons choisir de devenir plus responsables de notre évolution et de notre interaction avec notre environnement, avec le monde. Dans ce cas, il s'agit de choisir de devenir véritablement acteurs de notre santé. Nous pouvons devenir des éco-citoyens experts, responsables de leur bien être.

Je côtoie quotidiennement des personnes qui sont dans les deux premières voies. Avec celles-ci, je communique avec plaisir au registre qui est le leur et ne cherche pas à les convaincre d'autre chose. L'expérience me montre qu'en règle générale, c'est une dépense de temps et d'énergie inutile que de chercher à convaincre. « Il n'y a pas plus aveugle que celui qui ne veut pas voir, et plus sourd que celui qui ne veut pas entendre » nous rappelle le dicton. Cela ne m'empêche pas de témoigner parfois de mon expérience et de ma façon de voir les choses. Je rencontre certaines d'entre elles dans le cadre de mes consultations où en formation. Elles me permettent de « toucher » le puissant mécanisme d'auto hypnose dans lequel nous pouvons nous enfermer, et, que nous pouvons nous transmettre de génération en génération. Celui-ci ne laisse pas la place à autre chose que la réalité que nous recréons et reconduisons même si le prix en est la souffrance, la maladie, la chronicité. L'accompagnement ajusté, permet de catalyser le processus de maturation nécessaire à la mise en contact intime avec soi, avec les messages dont notre corps est porteur, avec les différentes « langues » dont nous disposons pour traduire la réalité et pour évoluer. Souvent les personnes que je vois, sont conduites à se poser les bonnes questions à la suite d'une grosse perturbation dans leur vie personnelle, familiale, à l'occasion d'un « burn out » professionnel, lors de la perte d'un être très cher, lorsque le trouble de comportement ou la maladie sont caractérisés. C'est alors qu'elles se mettent en mouvement pour accéder aux voies trois et quatre que j'ai présenté plus haut. Ces voies sont celles de la véritable prise de responsabilité, celles de la connexion à leurs ressources de changement. C'est ainsi qu'elles se mettent en route vers les sources de leur bien être, de leur mieux-être. J'ai ainsi le privilège d'être témoin de « renaissances », de transformations émouvantes. Ce sont des moments magnifiques.

## **Accompagner les personnes vers les sources**

Accompagner les personnes vers les sources de leur bien être tient un grande place dans mon chemin de vie. J'ai débuté assez précocement, à l'adolescence, je n'ai jamais cessé depuis. Je ne me fais plus d'illusion, en ce sens que je sais que si je suis dans cet exercice de l'accompagnement, que celui-ci soit du coaching, de la formation, de l'animation ou de la thérapie, c'est pour enrichir ma propre quête, accroître mes connaissances, mes propres possibilités de mieux être. Dans ma pratique, je me retrouve régulièrement dans une attitude ou j'oublie tout ce que je sais pour me rendre disponible dans l'instant, à la relation, aux connexions nouvelles qui peuvent naître chez la personne que j'accompagne, à celles qui peuvent advenir en moi dans l'interaction. Son questionnement nourrit le mien, ce qu'elle vit et éprouve peut me confronter aux limites de mon propre système. C'est là une de mes façons d'évoluer, de questionner ma vérité, de renouveler ma créativité, de me connecter aux sources de l'être... de la vie. Ceci, dans la démarche maïeutique qui consiste à « accoucher de soi-même », des « savoirs du corps », dans une approche de l'être dans sa globalité psychosomatique, relationnelle, spirituelle...

J'ai aussi le plaisir d'accompagner des personnes qui ne sont pas particulièrement en souffrance, mais rencontrent une limite du moment. Elles souhaitent accroître leur compétence, améliorer leur possibilité de réponse, d'ajustement à une dimension particulière de leur vie. Je les aide alors à connecter ou à reconnecter leurs ressources créatives, à relancer leur dynamique propre. La légèreté et la profondeur peuvent alors danser, comme le font l'écume et la vague avec la complicité du vent. Comme le font la soif et l'eau avec la complicité de l'instinct de vie. A l'instar du mouvement du yin et du yang, dont l'équilibre optimal permet l'avènement d'un bien être – ou d'un mieux-être – intégré... Jusqu'au prochain déséquilibre qui nous rappelle à la relance du bon questionnement et de notre dynamique unique et singulière.

Je sais aussi, comme le dit ce proverbe tibétain, que « pour qui sait s'y prendre, peut trouver son bonheur même en enfer ! ». Inconsciemment la majeure partie d'entre-nous est accrochée à son mal être. Je considère cela comme une forme d'addiction ! Il est précieux d'apprendre continuellement, de reconnaître les multiples possibles et les différentes stratégies d'existence ou de survie que chacun(e) de nous développe sur notre vaisseau cosmique nommé Terre. Cette curiosité sincère vis-à-vis de soi, des autres, de la vie, conduit à la capacité à relativiser les choses de la vie, de s'ouvrir à de nouveaux possibles, de s'adapter au changement. En ce sens, la curiosité et la passion pour la vie peuvent être une source d'évolution et de bien être très appréciables.

## **De la mer à la source**

De la source à la mer, il y a d'innombrables petits filets d'eau, des ruisseaux, des cascades, des torrents, des canaux avec des écluses, des fleuves, des mouvements paisibles ou tourmentés... Nous sommes tous animés par différentes transformations de l'eau. Celle ci constitue d'ailleurs les deux tiers de notre masse corporelle. Notre « esprit/cerveau » dispose du potentiel extraordinaire de nous transporter en conscience de la source à la mer, d'expérimenter les états et mouvements de notre eau intérieure : paisible ou tourmentée, froide ou brûlante, gazeuse ou liquide... C'est ainsi que « esprit/cerveau » peut remonter de la mer de nos dysfonctionnements à la source de notre bien être, de notre épanouissement.

### **Faites votre choix**

Nous pouvons choisir de compter sur des pilules miracles que nos sociétés savent très bien inventer et commercialiser.

Nous pouvons choisir de compter sur les mains expertes du thérapeute ou du guérisseur pour nous soigner.

Nous pouvons choisir de compter sur la providence divine ou les esprits de la nature.

Nous pouvons choisir de croire aveuglément tout ce que nous racontent ceux qui s'emparent de la parole : scientifiques, politiques, charlatans, intégristes de la connaissance...

### **Mais, aussi !**

Nous pouvons aussi choisir de prendre notre responsabilité et de commencer à répondre de ce que nous faisons et de ce que nous ne faisons pas.

Nous pouvons aussi choisir de chercher à lever les voiles de notre ignorance pour accéder au savoir de ce qui est bon et juste pour soi.

Nous pouvons choisir de considérer que pour notre voisin, ce ne sera pas nécessairement la même réponse !

Bien sûr, les dimensions collectives, culturelles et politiques ont un rôle prépondérant en termes d'habitudes de vie, de conditionnements, de croyances... Ces dimensions nécessitent d'être régulièrement questionnées, visitées, réaménagées. La même eau, aussi bonne et pure soit-elle, n'aura pas la même saveur pour tous. Nous sommes tous pourvus de filtres personnels,

culturels, qui orientent notre manière de percevoir. C'est cette manière que nous prenons pour la vérité. C'est cette manière qu'il s'agit avant tout d'explorer pour lever les voiles de notre ignorance. Un proverbe de sagesse africaine nous dit que « l'ignorance est la nuit de l'esprit. Cette nuit est sans lune, ni étoiles ! ».

La même eau, aussi bonne et pure soit-elle, n'aura pas la même saveur pour tous. Nous sommes tous pourvus de filtres qui orientent notre perception d'une manière qui nous est propre. C'est cette manière que nous prenons pour la vérité. C'est cette manière qu'il s'agit avant tout de revisiter régulièrement, de questionner. Au-delà de la métaphore, le bien être, la santé ou la maladie sont le fruit de la conjugaison de plusieurs facteurs. Notre mission, si nous l'acceptons, consistera donc à les identifier et à les mobiliser, à les harmoniser en conscience et en responsabilité, au service d'une écologie de l'Être. Aujourd'hui, différentes voies d'exploration et de transformation sont à notre disposition.

Karim M. Reggad  
Directeur de l'IFGAP  
[www.ifgap.net](http://www.ifgap.net)



#### Bibliographie :

- « Bien se réveiller chaque matin » par Karim Reggad, Editions Guy Trédaniel
- « Se créer par la Gestalt » par Joseph Zinker, Editions de l'homme
- « Prévenir l'infarctus et l'AVC » par dr Jean-Dr Michel de Lorgeril, Editions Thierry Souccar
- « Se libérer du connu » par Jiddu Krishnamurti, Editions Livre de poche.