

Adeline Lorillot

**Praticienne en techniques
éducatives corporelles
de bien-être et de relation d'aide**

Et si l'art authentique était la vie elle-même ?

**Mémoire
pour la reconnaissance des acquis professionnels**

**Jury des 1 et 2 septembre 2008
Artec à Lattes**

Lieux de formation : ESTHEA à Montpellier
ARTEC à Paris et Lattes
les nouveaux nomades à Paris,
COURS RENAISSANCE à Bagnolet
A.I.K à Perthes en Gâtinais.

Résumé

A l'époque où la France est le plus gros consommateur de médicaments (antidépresseurs, neuroleptiques, somnifères), des études démontrent, que sur 3 prescriptions 2 ne seraient pas nécessaires. La consommation de cannabis, alcool, extasy etc... bref, toutes ces conduites addictives démontrent bien, l'élan naturel qu'a l'humain de vouloir lâcher prise. Ces différents produits le propulsent dans cet état de détachement. Les drogues remplaceraient-elles cette éducation sur les effets physiologiques des capacités naturelles qu'a l'humain au détachement, au *lâcher prise* ? Cet espace devient pour lui la seule échappatoire à un certain épuisement .

Ce mémoire voudrait suggérer qu'une éducation sur le fonctionnement corporel par le bien-être et sur l'ouverture d'esprit qu'amène l'art authentique, par prise de conscience de leurs présences naturelles seraient utiles. Ils seraient des outils efficaces pour devenir les initiateurs de cet apprentissage à trouver son équilibre entre le monde intérieur et extérieur. Devenir son propre chef de chantier et faire de ces forces qui s'opposent une œuvre d'art.

Pour décrire cette éducation, je pars de ces forces qui s'opposent pour nous construire. Cela suppose un équilibre. L'art me permet de mettre à jour le travail éducatif et constructif qui se fait entre l'imaginaire et la réalité pour trouver l'équilibre nécessaire à notre bien-être. Et le bien-être me permet de mettre à jour le travail qui s'opère entre le corps et l'esprit pour trouver l'équilibre nécessaire à notre vitalité créatrice. Partant de cette structure, j'essaie aux travers des ateliers de l'art du bien-être, de suggérer à l'individu de jouer avec son propre balancier pour trouver son propre équilibre et son savoir faire que lui dicte son talent de vie (instinct). L'individu devrait s'habituer à s'accorder d'une manière ludique, à vivre savamment... s'accorder sans cesse à ces forces qui s'opposent est inhérent à notre vie : le couple, les enfants, le travail etc... Savoir que nous possédons ce balancier pour marcher sur cette corde tendue entre la vie et la mort. « *C'est réorienter le désir, c'est lui donner le goût du réel absolu, présent dans toutes les réalités relatives, ce qui lui permettra de n'en adorer et de n'en mépriser aucune,...* »¹

J'aimerais pouvoir donner à ma profession un rôle reconnu par l'Etat, les collectivités et le citoyen, avoir même un numéro d'APE correspondant à cette fonction précise dans l'éducation de l'être. C'est peut-être un nouveau métier ? Créer une zone intermédiaire entre ce qui est et ce qui devrait être est le propre de la nature qui vit donnons-lui juste une opportunité de s'encadrer et de se rendre belle. Alors entre le rien et les remèdes quand cela ne va pas, n'y aurai-t-il pas la place de mettre un outil éducatif comme l'art du bien être le suggère ?

¹ Dr Jean-Marc Mantel (il faut mettre des références exactes)

Sommaire

Résumé	2
Qui je suis	4
Sujet du mémoire : <i>Et si l'art authentique était la vie elle-même ?</i>	9
1. A propos de l'art authentique. Un équilibre entre la réalité et l'imaginaire ?	9
a / Ce que m'a apporté l'art : pourquoi j'utilise l'art ?	9
b / L'art et la gymnastique de l'éloignement	10
c / Le droit à la différence recommander via l'art.....	10
d / Le conflit, miroir du quotidien	11
e / L'art et le plaisir du doute	11
f / L'art, un divertissement créatif pour l'insatisfaction et la solitude	12
Conclusion	12
2. A Propos du bien-être. Un équilibre entre l'esprit et le corps ?	13
a / Ce que m'a apporté le bien-être : pourquoi j'utilise le bien-être ?.....	13
b / le bien-être, un objectif éducatif.....	13
c / Notre conscience, le thermomètre du bien-être	13
d / Le bien-être offre une autonomie	14
Conclusion	14
3. Dimension sociale et éducative.....	15
a / Où et comment l'art authentique et le bien-être sont-ils abordés dans notre société	15
b / La partie invisible de l'iceberg	15
c / Le besoin de témoignage.....	16
d / Connaissances et développement personnel.....	16
e / Le conditionnement.....	16
f / L'éducation contre l'ignorance et l'ennui.....	17
g / La vie est une opportunité permanente	18
h / L'individualisme.....	18
Conclusion	18
4. L'art du bien être.....	19
a / L'art du bien-être, une éducation naturelle ?	19
b / Mon éthique de travail	20
c / L'accompagnement, ce silence qui en dit long	20
d / La relation d'aide	21
e / Nos ressources.....	21
f / S'impliquer face à soi, son engagement	21
g / Identification sociale	22
h / La tristesse : un phénomène de société ? À quoi pourrait-elle nous servir ?.....	23
i / L'inconnu et le connu sur le fil de l'espoir	24
j / Techniques manuelles de bien-être (TMBE).....	25
k / Déroulement du prendre soin dans l'art du bien-être en consultation individuelle.....	26
l / Les stages de l'art du bien-être.	28
m / Mon projet professionnel	30
Conclusion	31
À propos de ce Mémoire.....	31
Bibliographie	32
Remerciements	33

Qui je suis

Mon activité professionnelle est une énigme. C'est pourquoi il m'a toujours paru très difficile de parler de mon métier comme s'il s'agissait juste d'une partie de ma vie, alors que celui-ci englobe tous mes états. *Mon métier c'est ma vie.*

Pourvue d'une hyper sensibilité et toujours hors norme, *l'échec scolaire fut ma première expérience sociale réussie.*

Je fus « gentiment » orientée vers un **CAP d'esthétique**, c'était en 1987. J'avais pris l'option : soin du corps. Je n'ai pas eu l'examen, j'ai échoué à la pratique, alors que cela était mon point fort... ah!!! les examens...

Une introduction à l'esthétisme, aux couleurs et aux pinceaux pour le maquillage, et surtout aux soins du corps qui de loin m'ont séduit. *La partie ne faisait que commencer.*

Durant cette même année, **j'ai été bénévole dans une bibliothèque ésotérique à Montpellier**, *j'adorai me retrouver dans cet endroit où le temps n'existait plus, où les livres débordaient de leur support. Ah, ces landes de sagesses...*

Puis, je suis partie en Angleterre, au pair, voie rapide vers l'inconnu. Pendant un an, dans mon sac, un livre *La Puissance du subconscient* de Murphy. De ce livre, j'ai fait les expériences et cela a marché. *J'apprenais mieux l'anglais en suggérant à mon inconscient de tout retenir, qu'en obligeant mon conscient à obéir à des obligations scolaires.*

Un état authentique, celui du voyageur, antennes tout azimut, c'est facile de se surprendre à être soi-même lorsque rien n'est anticipé.

Retour à Montpellier, je me suis inscrite aux cours par correspondance **de l'école de théosophie de H. P. Blavatsky**, qui encourage l'étude comparée des religions, des philosophies et des sciences. Cela m'a servi de moteur de réflexion, merci à eux qui sans aucune distinction de race, credo, sexe ou couleur ouvrent leurs portes et proposent une scène ouverte à la réflexion et aux témoignages de cheminement vers soi.

J'ai suivi la formation de **Rémy Ribot du drainage lymphatique**². Ce furent deux semaines splendides. *Et là, le pouvoir des mains a pris toute son envergure, j'ai senti aux travers des mains de Rémy Ribot, le soin, qui véhiculait cette technique. Ce fut pour moi un exemple fort, en plus de cette excellente technique du drainage lymphatique.* Ce soin nous liquéfie, nous submerge, nous offre une écoute de cette circulation. C'est pour moi, une introduction à l'élément eau. Le flux lymphatique est un témoin de notre comportement corporel.

² Rémy Ribot, *Le Flux lymphatique*,

Pendant un an, deux fois par semaine, j'ai participé à la formation d'un groupe de cinq personnes, afin d'ouvrir **un centre de relaxation** à Montpellier « **IVORA** ». Nous avons échangé nos connaissances et c'est ainsi que j'appris **la technique manuelle de bien-être ou TMBE californienne, la TMBE à quatre mains et les différents états de conscience qu'induisent les techniques manuelles de bien-être.**

Deux mois après l'ouverture du centre, je m'aperçus qu'il me manquait quelque chose de fondamental pour m'épanouir dans ce métier : LA MATURITÉ. J'avais 19 ans et au fond de moi, un émoi me disait clairement : ta compassion est vide d'essence, va, vis et reviens, tu seras alors à l'écoute des sens. Je manquais de matière existentielle. Heureuse d'avoir trouvé mon métier, je le quittais pour l'enrichir de moi-même.

Vendeuse en prêt-à-porter, en boulangerie, serveuse ensuite pendant quelques temps, je suis partie au Sénégal, en Casamance. Encore une fois le voyage me permit de me visiter plus véritablement.

De retour à Paris, je fis un bilan de compétences à l'ANPE pendant une semaine.

C'est ainsi que je découvris la peinture décorative. Mille trois cents heures de formation, devenir imitateur de matière. **J'obtins mon premier diplôme (peintre-décoratrice).** Le directeur de cette école de soixante âmes environ me proposa de faire une deuxième année (gratuite) en tant qu'assistante d'atelier, j'ai accepté. *Soixante personnes en apprentissage, quelle thérapie de groupe ! Une réelle découverte de mes capacités d'adaptation et de ressources humaines.* J'adorais montrer, expliquer et mettre les personnes dans les meilleures conditions pour leur apprentissage. Je découvris qu'il n'y avait pas une façon mais bien soixante différentes d'y parvenir. J'obtins **mon deuxième diplôme avec mention très bien, option chef d'équipe en juin 1994.** Cette expérience de deux ans m'apporta énormément dans le travail individuel et de l'individu face et dans le groupe. Le fait de rester concentrée sur son ouvrage, d'être patiente et de gérer un groupe, c'était devenir artisan, responsable de ses actes. Le faux bois m'a rappelé les rides de la peau, le faux marbre celui du réseau sanguin, nerveux ou lymphatique, un ensemble de choses qui ont fait qu'en suivant cette formation de peinture décorative, **L'ART DU BIEN-ÊTRE venait de naître.**

À la même époque, mes visites au centre de moi-même devinrent invariablement analytiques et prises de tête, *quelque chose clochait.* J'habitais toujours à Paris et j'ouvris un petit journal gratuit : cours de méditation gratuit. Je me suis donc rendue au centre de **RAJA YOGA (ancêtre de la sophrologie).** Je fus assidue pendant deux ans à leur enseignement qui m'a apporté une structure

méditative absolument fantastique, une technique simple de la maîtrise de la pensée.

Un jour, pendant un atelier, Marie me demanda :

- *Pourquoi tu ne veux pas devenir Brahmane et finir tes classes ?*

- *Parce que j'ai une subtile idée de ce que j'aimerais devenir.*

- *Bien..., et tu dis m'en plus ?*

- *Tout, sauf ce qui existe déjà.*

Merci à ceux aussi, qui, gratuitement et sans distinction, ouvrent leurs portes et ne les referment pas. *Une question d'équilibre entre la connaissance et la pratique.* La pratique de la méditation quotidienne est une bonne solution pour vivre dans un état de conscience éveillé sur l'origine de chaque pensée. *J'ai appris à comprendre comment gérer ma qualité d'éveil et mes intentions.*

Forte de cette énergie, je postulais au poste de **responsable d'un centre de relaxation** à Paris, dans le 12^e arrondissement, l'**Institut Altesse**. Pas moins de huit TMBE par jour, cinq jours par semaine, je pus ainsi trouver une technique réparatrice et régénératrice pour ne pas sombrer moi et mes collaboratrices dans des gestes mécaniques dépourvus de toute intention de bien-être. La méditation matin et soir nous permis de rester en contact permanent avec cette source créatrice qui est en nous, et ainsi faire chaque soin comme si c'était l'unique.

Six mois après, la « déco » prit le dessus, en faisant **des démonstrations à Bâtimat de peinture décorative** (grand salon du bâtiment à Paris), j'ai eu mon premier contact dans le monde du spectacle. *Fraîche, belle et merveilleuse, je franchis le seuil de mes premiers plateaux télé, théâtre et cinéma avec des yeux d'enfant. Ce furent aussi douze années d'expériences humaines extraordinaires.* Embarqué sur le même bateau, l'esprit d'équipe est de mise. La réalisation de décors dans le spectacle engendre des performances car, fréquemment, les conditions de réalisation sont stressantes, les délais courts, et l'adaptabilité de chacun est comme les barreaux d'une échelle par laquelle tout le groupe va devoir monter. D'où la richesse de chaque mission. Outre le métier de peintre décorateur, mes journées sont pleines de cette matière humaine qui par nécessité crée une performance à chaque réalisation. Les TMBE sont des outils remarquables qui viennent souligner les derniers coups de pinceau. Ces conditions de travail incroyables nous font ressortir le précieux de nous-même.

Chef peintre depuis trois ans, je suis partie ensuite **en Ethiopie pour décorer le Sheraton Hotel**. J'y suis restée six mois. *J'ai découvert là-bas qu'être peintre-décoratrice ne me suffisait pas. Je restais donc fidèle avant tout à ma nature, qui tous les jours fait de ma vie un métier.*

Au retour, j'ai rencontré l'amour et la maternité, puis enfin la campagne, grande maison, gros travaux et changement de contexte professionnel. Bonjour l'Yonne !

J'ai donné des cours d'art plastique, à Perrigny, aux enfants de sept à neuf ans. Dans ce contexte, j'ai installé des ateliers-débats pour donner un sens constructif à l'esprit créatif de chaque enfant, qui souvent, déjà, sont dans la compétition et beaucoup d'entre eux n'osent pas car ils pensent qu'ils ne seront peut-être pas les meilleurs. Trop de jugements accompagnaient leurs gestes, pourtant, l'art se trouve dans cet espace où l'esprit est libéré de l'analyse, ainsi, ensemble nous avons travaillé dans cette dimension.

Dans une maison de retraite à Mailly-le-Château, l'art plastique s'est façonné en art du bien-être. Il faisait très chaud, je suis allée chercher des bassines d'eau pour que chacun baigne ses pieds tout en modelant de l'argile. Ensuite je leur ai proposé un petit modelage des pieds. L'assistante du directeur est venue nous voir et a apprécié cette initiative.

Je voulais continuer ma formation en connaissance de techniques éducatives corporelles et c'est après une prospection difficile que je choisis la kinésiologie qui pour moi m'offrait un panel de connaissances époustouflant.

Kinésiologie : éducative, pour apprendre, brain gym, 3 en 1, santé par le toucher, principes de santé, modes digitaux, neurologie fonctionnelle, blueprint, 500 heures de formation.

Je me sers souvent de la kinésiologie éducative, pour apprendre, brain gym pour démontrer que nous avons besoin d'apprendre et de s'entraîner, savoir n'est pas tout.

Pour le reste, j'ai abandonné la pratique car très protocolaire et trop thérapeutique pour moi.

J'ai assisté à **un stage d'anato-physiologie avec Roland Fietta**. On enseigne avec ce que l'on est et pas seulement avec ce que l'on sait. Ce furent cinq jours passionnants, je finis ce stage avec la sensation exceptionnelle de faire partie de tout, avec un enthousiasme, une sécurité d'emploi universel bien mieux qu'un CDI. Roland Fietta en nous montrant le corps nous a montré « l'univers »

Après ce stage, j'ai compris que j'apprenais à avoir confiance en ce que je ne connaissais pas, bien plus qu'en ce que je croyais établi. *Être mon propre laboratoire s'imposa à moi. C'est là que je vis à présent.*

Ensuite ce fut l'apprentissage du Hamma³, avec « Les Nouveaux Nomades ». Un moyen d'initier au toucher plus de gens, de par la rapidité d'exécution, la position, le contexte et la dynamisation ; c'est un outil génial : « Un minimum de choses pour un maximum d'effets ». Après une journée de Hamma, c'est-à-dire entre trente et quarante prestations *bien-être* corporelle dans la journée (magasin Le Printemps, Euro Disney, salon du bien-être). Mes mains irradient de chaleur intensément et me picotent toujours.

À présent, sur mes chantiers de décoration avec les particuliers, j'amène toujours la dimension du développement personnel, et la correspondance du travail intérieur qui peut s'y faire naturellement. Je leur propose souvent un travail de visualisation sur les couleurs, et d'interprétation d'ambiance intérieure sur leurs murs. Cette activité s'appelle « Murmure »

En septembre 2002, j'ai commencé à pratiquer **le kung-fu Shaolin**. En août, je suis partie à Shaolin, en Chine, suivre un stage pratique avec les moines dans le temple et les montagnes sacrées, la méditation, le kung-fu, le qi cong, le tai chi venaient nous régénérer. Ainsi, j'eus la preuve évidente, qu'un travail sur la fusion de l'esprit et du corps était essentiel, pour un ressenti global et objectif de ma force vitale. J'attaque ma cinquième année de kung-fu et le passage de ma ceinture noire en décembre 2008.

Conclusion

Cela fait quinze ans maintenant que ces deux activités – celle de la peinture décorative et celle de praticienne les techniques d'éducatrices corporelles de bien-être – m'apportent suffisamment de richesses pour donner un sens à ma vie et pouvoir prendre soin de la personne.

³ massage* japonais ancestral sur chaise ergonomique

Et si l'art authentique était la vie elle-même ?

Quant à cette idée de *construire* nous savons bien que sans un équilibre entre des forces contraires, toute construction s'effondre. La géométrie nous donne bien une autre clé par cette magnifique définition de la proportion harmonique : la petite est à la moyenne ce que la moyenne est à la grande et la grande au tout ?

La belle affaire que ces idées théoriques ! Car dans la pratique, partant de mon chaos intérieur, il n'est pas facile de s'ouvrir peu à peu à ce qui se cherche ; il n'est pas toujours donné de s'ouvrir simplement et de se laisser dépasser dans l'acte même : s'intéresser aux rapports et aux relations plus qu'aux choses en elles-mêmes.

1. À propos de l'art authentique⁴

L'art, un équilibre entre la réalité et l'imaginaire ?

a / Ce que m'a apporté l'art. Pourquoi j'utilise l'art ?

Comme l'arbre, qui fait le lien entre la terre et le ciel, l'art me permet de relier la réalité à l'imaginaire, ou l'imaginaire à la réalité. L'art est un moyen de réaliser le travail qui se cherche et qui œuvre en moi, cet équilibre, ce savant mélange qui lorsqu'il est atteint devient un chef d'œuvre.

A. Coosmaraswamy prétendait que « *chaque homme doit exiger d'être un artiste dans son domaine et non un robot. Toute civilisation qui le lui refuse est inacceptable.* »

Voilà donc où se situe mon idéal, accorder l'Art à tout ce qui vit.

Restons un instant devant *cette action d'accorder*. N'y a-t-il pas là l'expression du plus fondamental des besoins humains ? Accorder des formes, des couleurs, s'accorder avec son voisin, entre amants, s'accorder avec la nature, avec soi-même. *N'est-ce pas la plus grande capacité sur terre à nous donner le sens ? C'est pourtant le secret de toute composition. Le secret d'un certain regard englobant.* Dans la peinture orientale, c'est le vide qui sépare et unit, c'est lui qui parle. Toutes les entrevues (ou cette mise en relief tout à fait personnelle) ont la même sédimentation.

L'art nous propulse dans l'inconnu avec cette certitude d'y être à sa place. L'art me permet de

⁴ en opposition au marché des œuvres d'art, qui souvent devient pour beaucoup la seule notion de l'art, authentique pour attirer l'esprit sur le chemin de la réalisation créative et non sur l'œuvre finie.

transformer ces réflexions profondes en un apprentissage ludique.

b / l'art et la gymnastique de l'éloignement ?

Apprendre à prendre du recul, l'art nous le propose d'une manière ludique.

« *C'est quand je suis le plus loin que je suis le plus pieux* » : le peintre Paul Klee sent que cette distance dont il pressent le prix est à connaître, à appréhender, à éprouver. Qui de nous serait assez inconscient pour penser que l'on peut faire l'économie de cet invisible apprentissage de l'éloignement. Des chemins se proposent pour parcourir cette distance. L'Art en est un. Prendre du recul pour mieux accomplir son ouvrage est quelque chose de fonctionnel dans l'art. Celui-ci devient souvent un excellent contexte éducatif pour comprendre que la transparence (fluidité) de notre esprit s'imprime dans l'art comme le geste parfait et ne s'acquière que par entraînement. Le regard évalue le chemin, le cœur en mesure l'espoir et les élans qui lui faudra impulser, le corps puise déjà en lui les efforts à faire. A l'encontre de soi et de sa paresse une rencontre devient possible avec le divin pressenti. Pouvoir ainsi bouger en soi, monter et descendre, implique une certaine gymnastique, une souplesse, une compréhension des bénéfices qu'apporte ce recul .

c / Le droit à la différence recommander via l'art

L'art me propose une situation ludique pour comprendre l'opposition.

La création, l'acte de voir commence souvent dans le fait de dire non. *Dire non, c'est déjà être prêt pour d'autres traversées, pour rendre d'autres services et vivre d'autres luttes, d'autres conflits. C'est déjà assentir à autre chose, à un autre ordre soupçonné parfois depuis toujours, depuis l'enfance du monde, depuis l'origine de la création. Dire non. Celui qui dit non tente de trouver en lui une identité qui n'est pas faite du seul contentement d'être vécu passivement et de ce qui est subi dans son humaine condition. D'autres espérances viennent en lui déposer un terreau pour un autre dire, car celui qui ne se contente pas de ce qui va de soi, il ne renie en rien ce que la vie propose, mais il veut de toute son énergie prendre part au processus de création. Il veut dire Oui à quelque chose qui le dépasse et qui lui demande de participer à ce qui se crée, de toujours et à jamais, il veut assentir en plus juste connaissance de cause à une autre vie qui est pour l'homme de l'art une vérité singulière, unique et plurielle, un principe fécond et fertile à honorer. Tous les non réellement vécus sont porteurs de sens. Il naît de ces actes de refus un possible accord. L'artiste dit Non pour cela (qui un jour n'a pas dit non) il dit d'abord Non à ce qui n'a pas de sens pour lui. Il*

*refuse d'être complètement joué, en ce lieu où il est, à son corps défendant cet honneur de n'être pas entièrement possédé, il n'a de cesse à vouloir participer à la création du monde, il acquiesce à d'autres forces et d'autres lois. Il acquiesce à l'effort infini et permanent de création, dans l'immanence d'un travail en cours, d'une conception incessée, d'un enfantement du monde re-vu et re-pensé. Il se pense en lui d'autres besoins et il dit son accord, il l'exprime, il le danse.*⁵

L'art, une baguette magique, qui transforme notre monde imaginaire en une magnifique réserve naturelle. Où chacun a le droit d'exprimer son originalité. C'est pouvoir s'opposer en toute légalité.

d / Le conflit, miroir du quotidien?

Albert Camus dans *Noces à Tipasa* nous suggère que l'homme ne se satisfait pas complètement de sa propre vie d'habitant sur cette terre, et qui subirait tout. Il veut témoigner de son existence et de la relation de cette existence à ce monde dans lequel il a été lancé, projeté, il veut partager avec d'autres ce qui lui est donné du tout venant à lui. Il se produit en lui une sorte de conflit. Il ne s'agit pas d'un mécontentement devant ce qui est, mais plutôt d'une insatisfaction éprouvée, ressentie, dans son incomplétude à réellement percevoir, voir, comprendre. Il s'agit plutôt d'essayer de comprendre plus entièrement ce dans quoi il vit, ce qu'il voit, ce qu'il perçoit, ce qu'il ressent. S'il ne lui revient pas de pouvoir changer les choses, il lui revient cependant de retrouver une beauté cachée dans l'origine de toute chose. Le conflit créateur commence par une reconnaissance de ce qui est offert. L'artiste ne nie rien de ce qui est, il tente de reconnaître la qualité de ce qu'il voit. En lui se proposent des luttes pour un sens plus réel et plus vrai de ce qu'il perçoit, une dialectique de formes et de couleurs pour faire apparaître un vocabulaire nouveau. Le conflit opérant propose la base d'une prochaine résolution, d'une possible transformation. L'art est une alchimie ludique.

e / L'art et le plaisir du doute?

L'art peut permettre d'appréhender le doute, d'apprendre à vivre et comprendre cet entre choix.

« *Doute du doute et tu croiras* »⁶

« Je voudrais pouvoir dessiner les effluves qui circulent entre les personnes.

J'aimerais aussi peindre l'homme en dehors de lui, peindre son espace. Le meilleur de lui qui est hors de lui, pourquoi ne serait-il pas picturalement communicable ? Dans la joie, l'enthousiasme, l'amour, l'élan combatif, l'exaltation du groupe, il est hors de lui. C'est là qu'il faudrait le peindre.

⁵ Albert Bordas, *Peinture et spiritualité*,

⁶ C. G. Jung,

Même sa méfiance est autour de lui. » dit Henri Michaux⁷. Entre certitude et ignorance, le doute devient un équilibre. Entre l'imaginaire et la réalité, l'art lui donne vie ludiquement.

F / L'art, un divertissement créatif pour l'insatisfaction et la solitude.

Toute création commence par une insatisfaction, non que le monde ne soit pas satisfaisant, mais l'être pensant, ressentant, veut à toutes forces essayer de comprendre pour quelle raison il a été mis sur terre. *C'est le fait d'exercer quelque chose et d'être éprouvé en l'exerçant, qui est le réel et la vie, le sel et l'essence.*

*Certaines réponses peuvent vous laisser les mains vides, car, au fond, et précisément pour l'essentiel, nous sommes indiciblement seuls. Votre solitude sera pour vous un soutien et un foyer ; c'est d'elle que vous tiendrez tous vos chemins. Les œuvres d'art (ou, il me plaît à croire, les humains) sont d'une infinie solitude ; rien n'est pire que la critique pour les aborder. Seul l'amour peut les saisir, les garder, être juste envers elles.*⁸

Profiter de ces moments où l'existence se vide de sens. L'art prend la place de cette vacuité, pour donner à l'existence le sens du vide. Et à la personne une manière de prendre conscience que le vide n'existe qu'en opposition au plein. Relativiser ludiquement. Il fait de ses mains un enclos pour un travail de retour à lui-même, dans la paume de ses mains tiendra tout entier son labeur. Son talent dans l'œil et le cœur œuvre. Il peint, il dit, il joue, il danse, il vit son insatisfaction et sa solitude.

Conclusion

L'art n'est pas une finalité, c'est un espace temps où le jugement n'a plus lieu. Chaque individu a cette faculté et recherche sa pratique en n'importe quel ouvrage. L'art exige autant de ses simples fidèles que de ses créateurs. Définir l'art serait savoir exactement où il commence et s'arrête. Utiliser l'art pour se comprendre mieux, accepter ses doutes, se laisser venir à soi, dans ces moments de silence enfin utiles. S'entraîner à manipuler cette magie qui nous appartient.

L'art est un outil fabuleux pour s'autoriser à cheminer vers soi.

L'art me sert de scène, de cadre pour valoriser notre intention et son cheminement à travers notre conscience. L'art c'est la corde sur laquelle marche le funambule. À chaque extrémité de son balancier se trouvent d'un côté son imaginaire et de l'autre sa réalité. Le savant mélange qu'il crée à l'aide de son balancier est l'équilibre recherché. Pour moi l'art est une éducation spontanée.

⁷

⁸ R. M. Rilke

2. À propos du Bien-être

Le bien-être, un équilibre entre le corps et l'esprit?

a / Ce que m'a apporté le bien-être. Pourquoi j'utilise le bien-être?

Le bien-être est un alignement divin, une harmonisation de nos sens, une vibration régénérante, un temps qui n'appartient qu'à vous, qui vous transmet l'amour de cet esprit solitaire, une invitation à cheminer vers soi

Cet intermède entre le sommeil et l'éveil, l'état sophronique, vecteur méditatif et physiologique de l'être. Un outil génial pour se rendre compte du pouvoir de l'intention dans notre vie au quotidien.

Le bien-être m'a apporté une qualité de conscience.

b / le bien-être, un objectif éducatif

Le bien-être, une position idéale pour apprendre et est un révélateur de qualités.

Le bien-être est un équilibre entre l'esprit et le corps, je peux appeler ça aussi « le neutre » ou un centrage, être bien dans ses chaussures, être tranquille à l'aise avec soi. Un fameux funambule a dit un jour : l'équilibre n'existe pas, on pallie juste au déséquilibre.

Le physique peut apaiser ou tonifier l'esprit ainsi que dans l'autre sens l'esprit peut lui aussi apaiser ou tonifier le physique d'où la multitude de techniques. C'est une base simple et honnête à donner à quiconque désire bien apprendre. S'équilibrer rapidement avant un apprentissage est simple lorsque l'on sait les avantages que cela nous procure. D'où l'intérêt très tôt de jouer au funambule pour trouver ou se situe son propre équilibre (sa méthodologie la plus efficace) sur cette corde du bien-être.

c / Notre conscience le thermomètre du bien-être

Notre conscience est un thermomètre qui nous sert de balancier avec à chaque côté le corps et de l'autre l'esprit. Sur cette corde du bien-être nous marchons pour trouver notre équilibre et la température idéale. Être conscient de cette relation, c'est être en éveil, s'employer à optimiser nos

expériences pour encore mieux se découvrir et pouvoir graduer ce thermomètre de nos propres degrés d'expérience (du corps à l'esprit et de l'esprit au corps). Cette relation nécessite, un temps réel que l'on s'accorde quotidiennement, une écoute honnête. Un apprentissage ludique au consciemment conscient.

Le bien-être m'a apporté cette qualité de conscience, cette température exhaustive de mon être. Nous pourrions dire qu'il existe autant de bonnes températures que d'individus sur terre. Ce mélange subtil et savant, bien fait, crée cette harmonie entre notre corps et notre esprit. Trouver cette juste vibration en nous peut être fondamental, c'est un épanouissement. Le bien-être n'est pas une nouvelle pratique promettant un pseudo bonheur, non, c'est un état laissé pour compte dans notre société européenne où domine le cérébral.

d / Le bien-être offre une autonomie

Je ne voudrais pas tomber, en parlant de bien-être, dans quelque chose de sectaire. Le bien-être appartient à tous les états car il est une création en soi à chaque instant, une sorte de programme logistique et ergonomique entre le corps et l'esprit qui nous permet d'améliorer constamment nos actes au quotidien. Nous avons tous cette fonction qui est aussi intrinsèque à l'humain que sont celles de boire ou de manger.

Comme lorsque quelqu'un vous dit de faire le vide dans votre esprit (*attention car ton cerveau t'écoute*). C'est le mettre dans une bien fâcheuse situation, presque incompréhensible pour lui, enfin au sens figuré, il est le contraire du vide. Une seule commande pourrait satisfaire cette intention, celle du lâcher prise. Un choix est toujours possible. Le cerveau peut très bien fonctionner en mode automatique sans qu'on y mette notre conscience (digérer, dormir et souvent même conduire etc...)

Décrocher volontairement du mode « se prendre la tête » est très simple et inhérent à l'humain naturel, simplement nous avons le choix de penser à ce que l'on pense ou pas. C'est une gymnastique, un entraînement, une qualité de vie autonome.

Le bien-être c'est *apprendre* à optimiser ses capacités de vie sur terre, à s'utiliser, à savoir de quoi on dispose, à être à son propre service, c'est faire les expériences nécessaires à se sentir bien et confiant en sa propre autonomie. Se valider, se former, s'expérimenter. Comprendre. C'est en se confrontant à soi-même que nous apprenons à créer notre autonomie. Être autonome dans son bien-être c'est ne pas prendre l'autre pour un médicament. En se comprenant mieux on se rapproche de la difficulté de l'autre.

Conclusion

Ce bien-être est une demeure à espace modulable, toujours accueillante, régénérante et réparatrice qui nous propose à tout instant *d'être notre meilleur ami*.

Un proverbe dit « plus tu prends du temps à penser à tes ennemis, moins tu as de temps pour tes meilleurs amis ». Il importe donc que tous les individus puissent témoigner de ce qu'ils comprennent et ne comprennent pas du monde intérieur pour partager ensemble cette magie de création et générer cet art de vivre à apprendre.

3. Dimension sociale et éducative

En opposition au formatage et conditionnement de masse, (et toujours dans un but constructif, lui même témoignant des forces qui s'opposent) qui certes est nécessaire ne serait-il pas utile de mettre quelque chose en face ? Une éducation individuelle.

Pour moi la connaissance de l'art et du bien-être m'ont servi de forces opposantes, l'art du bien-être m'a permis de vivre de cette construction.

a / Où et comment l'art authentique et le bien-être sont-ils abordés dans notre société

Ce noyau dure enkysté dans nombre d'entre nous qui ressemble à « je chante faux », « je ne sais pas dessiner », « je ne sais pas danser », etc... Nous nous sabotons au nom du marché de l'art qui n'est aucunement représentatif du potentiel artistique humain, ce n'est que la partie visible de l'iceberg. Pour le bien-être, c'est du hasard qui ressemble à « je suis tombé sur un livre du dalai lama » qui vous éveille à cette curiosité etc...

Le hammam pour moi est un lieu privilégié, où sont réunis plusieurs éléments (la simplicité, la convivialité, le nettoyage en profondeur, la prise d'un temps réel pour soi avec les autres) qui naturellement amènent au bien-être et témoignent de se prendre soin naturel dont nous avons besoin.

b / La partie invisible de l'iceberg

La « Fabuloserie », lieu de l'imaginaire, de l'enfance retrouvée ou jamais perdue. Des adultes ont fabriqué des œuvres extraordinaires avec des objets de récupération.

Ce lieu à été conçu et réalisé par Alain Bourbonnais, dans les vieilles granges de sa maison de campagne à Dicy dans l'Yonne, pour rassembler des milliers d'œuvres d'art souvent insolites ou anticonformistes mais authentiques, fortes et vrais. Ces créateurs ne sortent pas des écoles d'art mais plutôt des champs et des usines. Ils sont facteurs, maçons, agriculteurs, mineurs, garçon vacher :

tous bricoleurs de leurs rêves... Sortir de cet endroit donne un accès direct à son propre esprit créatif. Un sevrage fort pour les timides et les dévalorisés.

c / Le besoin de témoignage

Il n'existe pas assez de témoignages, de traces comme quoi il est tout à fait normal et éducatif de promouvoir en soi un esprit créatif et un élan au bien-être corporel sans aucune connotation religieuse mystique ou autre. Je suis heureuse de pouvoir dire que celui qui cherche trouve, il existe quand même somme d'écrits et de gens qui témoignent de cette sensation de vie intérieure. Je pense que la diversité des expériences pourrait rendre à ce besoin sa fonction physiologique. Et nous redonner le temps et l'utilité à cette activité.

Et donc culturellement : c'est l'argent, le sexe et la politique qui l'emportent dans nos discussions. Vu sous cet angle-là, il reste énormément à faire.

Le grand manque de témoignages fait perdre l'autorisation pour chacun à suivre sa propre expérience.

Notre société devrait nous permettre dans un contexte social gratifiant, à qui le souhaite, de pouvoir venir s'acquitter de cette profonde démarche. Trop de matérialisme et de réductionnisme ont désenchanté le monde. L'art a cette permission de s'exposer, l'humain en a le devoir, j'ose l'espérer. Les histoires de vie ou légendes personnelles sont entrain aussi de révéler ce besoin de témoigner, cette retraite nécessaire qui par acquis de conscience en formulant sa science crée une sorte de rapatriement sanitaire vers sa propre culture intérieure.

L'imagination, la créativité et le bien-être sont en nous. Ils sont le fait de tous et pas seulement des initiés. L'homme a besoin de rêver, l'homme a besoin de faire, l'homme a besoin d'être bien. L'homme a besoin de témoigner.

d / Connaissances et développement personnel

Le développement personnel devrait porter cette éducation dès le plus jeune âge et surtout pour les adultes, à l'heure des 35 heures. Seule une certaine tranche de la population y accède. Pourquoi ? Un luxe, une certaine sensibilité ou certain confort cela me fait penser à l'art contemporain où certains disent qu'il faut être éduqué pour en percevoir le sens et sa nécessité. L'ignorance peut être notre pire ennemie.

e / Le conditionnement

Dans notre inconscient collectif, depuis moult temps l'individu a été assisté par « abus de pouvoir » : qu'il soit religieux, historique, politique, familial, philosophique scolaire. Ce conditionnement me semble bien présent dans chacun de nous, nos systèmes de croyances fondés bien souvent sur des faits qui ne nous appartiennent même pas, nous sabotent et limitent notre potentiel, nos propres capacités nous sont inconnues. Sans tomber dans un extrême, simplement en nous, soyons honnêtes. Qu'est ce qui nous retient dans cette ignorance ?

Si la vie n'était fondée que sur la raison, alors la vie elle-même disparaîtrait. (voir le film *Into the Wild*)

Serait-il possible de laïciser ces sciences qui nous initient au bien-être de les rendre populaires ? Comme les chinois font leur tai-chi, un bon exemple pour moi de l'éducation physiologique du bien-être.

f / L'éducation contre l'ignorance et l'ennui

Il nous faut apprendre à connaître ce véhicule et à être en rapport direct avec lui, pas simplement lorsqu'il y a un problème mais dans le quotidien et la facilité. Est-on toujours obligé d'attendre que quelque chose se déclenche pour aller au-delà de notre petit quotidien ?

Consulter un médecin, un psy, un thérapeute lorsque ça ne va pas : « tout le monde sait le faire ». Trouver un remède aux maux, oui notre système d'autorisation au bien-être en est malheureusement là. Nous nous employons à avoir la meilleure mutuelle qui soit, le meilleur spécialiste qui soit. Autant dire que nous avons bien souvent une très haute estime de soi, ou est-ce simplement la peur de la mort ?

Le problème est que nous sommes ignorants de notre propre fonctionnement et de notre système d'alarme, bien souvent nous n'entendons pas car nous ne savons pas écouter ou formuler nos besoins. Aucune éducation corporelle n'est proposée. De nombreuses études démontrent les bénéfices de la pensée positive avec Barbara Fredrickson, de la méditation*, du TMBE*(solutions intérieures de Thierry Janssen).

Au lieu de dire qu'il y a trop de violence dans les écoles, que la morale n'existe plus, que l'éducation civique n'a plus d'échos. Pourquoi n'essayons-nous pas de donner d'autres dimensions d'échanges que celle de la compétition ?

L'Amplitude corporelle (étirement, assouplissement physique, TMBE) donnerait-elle une disposition d'esprit plus grande, une ouverture plus spacieuse pour les gros « trucs » de la vie ? La souplesse physique pour moi est un entraînement, une force d'adaptabilité qui vous permet par l'intelligence du corps d'esquiver la brutalité de la vie. Le corps a su m'éduquer, là où mon esprit se heurtait.

Où se trouve le besoin civique de se sentir bien. Au moment où l'on parle de suicide chez les adolescents et les phases de dépressions, les comportements addictifs poussés de plus en plus rapidement à l'extrême. J'aimerais bien pouvoir leur dire que « *le plus gros trafiquant de drogues est notre cerveau* »

Bien des expériences simples pourraient leur être montrés, nous pourrions appeler ça « Le petit manuel du bon utilisateur ». Qu'une pensée positive ou négative n'a pas le même chemin neurologique et impact physiologique.

Thierry Janssen (auteur de *La Solution intérieure*), chirurgien belge, avec qui j'ai partagé quelques propos sur ce manque d'éducation, en lui demandant ce qu'il pensait de l'élaboration de planches pédagogiques sur nos différents systèmes psycho corporel et la mise en place d'ateliers ludiques pour apprendre à se connaître mieux. Il m'a répondu qu'il était entrain de monter « la fondation pour une médecine humaniste » en Belgique qui a pour but d'humaniser la médecine.

Je comprends la réticence de notre système de santé à ouvrir les portes à toutes ces médecines douces, car les prises de pouvoir sont énormes. Je suppose que la seule solution que nous ayons est d'éduquer chacun à sa mesure, à prendre en charge sa propre connaissance et son implication personnelle face à sa bonne santé. Rendre à chacun ses propres pouvoirs, plus d'informations sur le fonctionnement de l'esprit et du corps. Et enfin revendiquer ce droit à se sentir présent en soi. Donnons nous les outils pour pouvoir à souhait aller et venir, cultiver, planter et désherber ce paysage intérieur. L'intention est notre source créative. Cette forme consciente est tellement subtile que nombres d'entres-nous l'avons tout simplement oubliée.

L'ignorance au XXI^e siècle est une superstition tenace qui gère notre capital santé. Nous avons fait de la mort un terrain inaccessible pour le vivant, défendu, cet immense pouvoir gèrerai-t-il notre peur de vivre?

g / La vie est une opportunité permanente

Peut-on aller gratuitement comme ça, simplement en nous, sans passer pour un marginal ? Et pouvoir voyager en territoire inconnu en toute sérénité, aller s'acquitter de son originalité comme de ses impôts ? Et là, on va me traiter d'idéaliste. Notre moyen consultatif pour le moment avec la réalité sociale et notre vie intérieure est d'aller consulter quand cela ne va plus. Mais avant tout cela, devrait-on savoir nager sans aucun apprentissage ? Pourquoi ne pas rendre évident que comme la pratique d'un sport est recommandée, la visite consciente à sa conscience est une activité aussi recommandée et souhaitée pour un développement durable et harmonieux de chacun ?

Une opportunité au bonheur simple.

h / L'individualisme

On parle aussi de l'individualisme : « Oui, on est tous les uns contre les autres, chacun pour soi à vouloir la même chose que tout le monde ». Que ce temps du chacun pour soi, soit enfin employé pour ce à quoi il sert « Aller vers soi ».

Avoir ce corps en tant que véhicule est absolument fantastique, alors soyons fous et prenons nous en charge, rentrons dedans, explorons nous, et profitons un maximum de cette balance, de ce pont intemporel que l'on crée en s'accordant avec soi-même, comme l'instrument du musicien même.

Conclusion

A une époque où tout le monde demande de la transparence. Permettons-nous de nous dévoiler.

Nous apprenons à vivre pour faire attention à ne pas mourir, peut-être un jour vivrons nous pour apprendre à mourir.

4. L'art du bien-être

Bien être permet de bien faire

Il m'est facile de faire correspondre ses deux outils éducatifs, que sont l'art et le bien-être. L'art pour la création et le bien-être pour une bonne digestion.

Le bien-être est en lien direct avec l'art, le bien faire. Celui-ci nous permet de nous réconcilier avec cette notion complètement naturelle qu'est la relaxation. Car l'artisan compagnon du bel ouvrage, de par le temps et la rudesse que nécessite l'action manuelle et sa récurrente répétition. Concentré à rester attentif et contemplatif de cet état, plongeait tout naturellement dans une relaxation ludique qui lui permettait d'œuvrer dans un confort certain. « La nécessité crée l'organe » de Jean-Baptiste Lamarck . En voulant toujours aller plus vite, en ignorant la complexité d'un ensemble, nous avons inhibé en nous cette éducation naturelle simple au bien-être. L'art du bien-être essaie de l'actualiser.

a / Un moyen d'éduquer avec art et bien-être

Une synthèse de l'art et du bien-être. J'aime à penser que l'art du bien-être devient cette corde sur laquelle marche encore ce funambule et que au bout de son balancier se trouvent d'un côté l'art et

de l'autre coté le bien-être et que, l'équilibre trouvé, il fait de chaque pas une éducation qui lui est propre car il apprend à préciser ses besoins, il se développe. C'est aussi éveiller l'autre à sa propre curiosité. Comme le méridien énergétique vaisseau gouverneur (VG), vaisseau concepteur (VC), cet alambique énergétique j'aime lui faire correspondre, l'art pour VG et le bien-être pour VC.

Rainer-Maria Rilke dans *Lettres à un jeune poète* écrit : *Créer, c'est d'abord se créer. Nous ne sommes nous-mêmes, avant de nous être faits, qu'ébauches, que possibles ; et la première matière qui s'offre au créateur, c'est lui même. Il faudrait l'emploi total de la vie, un perfectionnement de l'homme entier et ainsi chacun pourrait œuvrer.*

Le bien-faire ou l'art du bien-être est indivisible et veut l'emploi de tout l'homme. J'aime à croire que l'art du bien-être se situe là où R.-M. Rilke répond au jeune poète.

b / Mon éthique de travail

Les compagnons disent « *ce que tu fais te fait* » et Brancusi disait « *Il n'est pas difficile de faire une chose, c'est de trouver l'état dans lequel elle doit être faite* »

Dans mes entretiens clientèle, que se soit dans une séance de soin du corps, de relaxation ou d'art-thérapie, la relation d'aide et l'accompagnement plus ou moins formulée me semble toujours présente.

Dans mes déroulements de séances d'art du bien-être, j'insiste sur la dimension éducative du prendre soin et non thérapeutique.

c / L'accompagnement, ce silence qui en dit long

Il ne suffit pas de dire, de montrer, d'écrire, d'expliquer, de convaincre, non, il ne suffit pas d'instruire, de protéger, de soigner, il s'agirait de vivre « consciemment conscient ».

Vu notre grande capacité au mimétisme, donner l'exemple sans dire mot est pour moi une des meilleures techniques pour amener l'humain à redécouvrir ces propres ressources. Avoir confiance pour lui, l'accompagner pour qu'il puisse aller puiser dans ses richesses. C'est donner une qualité artistique à l'autre, le reconnaître socialement en tant qu'élève de lui-même, artisan constructeur et créateur de son équilibre qui se cherche en lui. Devenir un « témoin de la vie créatrice ». Et suggérer à l'autre ce goût et cette saveur de vie.

d / La relation d'aide

Quand j'entends le jugement presque négatif de peurs, de dévalorisations et de détresses envers

cette tristesse et solitude par laquelle chacun de nous passe, dans mes séances, c'est par ignorance que l'angoisse et le stress apparaissent bien souvent. J'essaie donc de faciliter l'acceptation de cet état désapprécié jusqu'au stade où la personne voit des bénéfices. En quelques sortes il s'agit de donner les provisions nécessaires pour ce voyage, sorte de viatique.

e / Nos ressources

Ce texte est un exemple ou témoignage qui démontre comment par nous-mêmes mettre en lumière des solutions que l'on tient de l'enfance. Un support pour l'accompagnement de la personne vers une meilleure compréhension et surtout acceptation d'elle-même. C'est en passant par l'art que R-M Rilke a mis à jour ces mécanismes comportementaux.

Rainer-Maria Rilke dans *Lettres à un jeune poète* écrit :

« Le jour où l'on voit que nos soucis sont misérables, nos métiers refroidis et sans rapport avec la vie, comment alors ne pas continuer de les regarder, ainsi que fait l'enfant, comme chose étrangère, du fond de son propre monde, de sa grande solitude qui est elle-même est travail, rang et métier ? Pourquoi vouloir échanger le sage ne-pas-comprendre de l'enfant contre lutte et mépris, puisque ne pas comprendre c'est accepter d'être seul, et que lutte et mépris ce sont des façons de prendre part aux choses même que l'on veut ignorer ? »

f / S'impliquer dans sa vie intérieure, son engagement

Rainer-Maria Rilke montre bien dans le texte qui suit qu'un travail s'adresse à nous et qu'il convient de s'y atteler :

« Appliquez, cher Monsieur, vos pensées au monde que vous portez en vous-même, appelez ces pensées comme vous voudrez. Mais qu'il s'agisse du souvenir de votre enfance ou du besoin passionné de votre accomplissement, concentrez vous, sur tout ce qui se lève en vous, faites-le passer avant tout ce que vous observez au-dehors. Vos événements intérieurs méritent tout votre amour. Vous devez pour ainsi dire y travailler, sans perdre trop de temps ni trop de force à éclaircir vos rapports avec les autres. Qui vous dit d'ailleurs qu'il en est pour vous ? »

Intérieur et extérieur, deux forces qui nous construisent, autant passer souvent sur notre propre chantier.

g / Identification sociale

Je sais, votre métier est dur et vous heurte. J'avais prévu vos plaintes ; elles devaient venir.

Maintenant qu'elles sont venues, je ne peux les calmer. Tout ce que je peux, c'est vous conseiller de vous demander à vous-même si tous les métiers ne sont pas ainsi, pleins d'exigences, hostiles à la personne, comme imbibés de la haine de ceux qui se sont trouvés sans argument et maussades en face du devoir tout nu. La condition dont vous devez actuellement vous accommoder n'est pas plus lourdement chargée de conventions, de préjugés et d'erreurs que n'importe quelle autre condition.

S'il en est qui donnent l'apparence de mieux sauvegarder la liberté, aucune n'a les dimensions qu'il faut aux grandes choses dont est faite la vraie vie.

Mais l'homme de solitude est lui-même une chose soumise aux lois profondes de la vie. Et quand l'un de ces hommes s'en va dans le jour qui se lève ou qu'il dresse son regard à la nuit tombante, cette heure d'accomplissement, s'il sent ce qui s'y accomplit, alors il dépouille toute condition, comme un homme qui meurt, bien qu'il entre alors, lui, dans la vie véritable.

Pourquoi ce texte ?

Parce qu'il illustre très bien le mal être souvent révélé lors de mes entretiens clientèle.

L'identification sociale revient souvent comme étant l'existence elle-même, voilà la « sous-france » peut-être parce que nous n'avons pas assez de témoignages démontrant une autre méthodologie et valorisation de vie. Cette lettre en est un merveilleux.

Je me souviens d'une séance de TMBE avec un monsieur Gérome, à la fin je lui demandais comment il se sentait dans son corps?

Et il me répond : - très bien ! (pourquoi ce point d'exclamation ?), on sent que vous aimez votre métier.

Je lui réponds : - oui et vous qu'est ce que vous faites ?

Il me répond : - de l'alimentaire, je m'occupe de contrôler des stocks et de rentrer des données informatiques. Cela ne m'ennuie pas je gagne bien ma vie, mais je ne m'y retrouve pas, je n'ai pas de passion et je vis seul.

Je lui ai donné ce texte en partant et lui ai proposé de le lire et de le conjuguer au bien-être. Il prit un autre RDV pour 15 jours après.

Au RDV suivant, il me dit alors qu'à la suite de la lecture du texte, il s'était mis à écrire et que cette activité, lui avait été salvatrice.

Je lui demandais si il désirait, qu'à la prochaine séance que nous passions à un atelier d'art du bien être ?

Et c'est avec plaisir qu'il accepta. Cette séance, donc, avait pour objectif de trouver précisément pour lui qu'elles étaient les forces qui s'opposaient en lui pour faire prendre aux lettres le sens de ses mots. Je lui ai demandé d'écrire cet objectif sur une feuille et de la glisser sous la serviette de la table où il allait s'allonger. Je lui ai suggéré de diriger son intention pendant la TMBE vers l'objectif

à atteindre, tranquillement comme lorsque la personne s'autorise à être un voyageur, ou pas ! *

A son éveil, il me dit qu'il avait trouvé. « C'était l'envie de crier ce qu'il sentait monter en lui, contre le besoin de se taire à jamais ». A ce moment-là, je me suis sentie si tellement à ma place que j'avais envie de le remercier mais le professionnalisme l'a emporté (construction incessante qui m'insuffle à utiliser la connaissance et l'expérience de part et d'autre de mon balancier au fil de ma profession).

Un moment fort.

A la séance suivante, une quinzaine de jours plus tard .

Il arriva très excité, plein de choses bougeaient pour lui. Je lui proposai une séance de relaxation, en travaillant sur ses forces qui s'opposaient pour que jaillisse son écriture.

Je fis une petite relaxation guidée en utilisant l'histoire du fil qui sert à former les mots. Cette construction entre l'imaginaire et la réalité, et pour faire office de balancier tel un funambule ou pas*. J'ai utilisé l'encre, cette trace du travail qui se fait en lui naturellement, de cet équilibre, qui oeuvre pour construire ses mots.

Après un petit étirement corporel léger et nécessaire à la reprise rapide d'un état d'éveil vaillant. Je lui ai demandé d'écrire deux petites phrases une de la main gauche et l'autre de la main droite, il peut aussi se poser une question d'une main et y répondre de l'autre. Ces deux phrases pourraient symboliser le travail que vous avez fait ici.

Tout cela bien sûr, devant une tasse de thé « si cela vous convient ». Il me répondit avec plaisir.

Il a écrit, « *Etre soi-même c'est déjà tout changer* ».

h / La tristesse. À quoi pourrait-elle nous servir ?

Il y en a encore une autre qui s'accorde à la détresse dans mes entretiens. R.-M. Rilke écrit au jeune poète :

De grandes et multiples tristesses auraient donc croisé votre route et leur seul passage, dites-vous, vous a ébranlé. De grâce, demandez-vous si ces grandes tristesses n'ont pas traversé le profond de vous-même, si elles n'ont pas changé beaucoup de choses en vous, si quelque point de votre être ne s'y est pas proprement transformé ? Si notre regard portait au-delà des limites de la connaissance, et même plus loin que le halo de nos pressentiments, peut-être recueillerons-nous avec plus de confiance nos tristesses que nos joies. Elles sont des aubes nouvelles où l'inconnu nous visite.

L'âme, effarouchée, et craintive, se tait : tout s'écarte, un grand calme se fait, et l'inconnaissable se dresse, silencieux. Presque toutes nos tristesses sont, je crois, des états de tension que nous éprouvons comme des paralysies, effrayés de ne plus nous sentir vivre. Nous sommes seuls alors avec cet inconnu qui est entré en nous, privés de toutes les choses auxquelles nous avons

l'habitude de nous confier. Nous nous trouvons dans un courant dont il nous faut subir le flot. La tristesse, elle aussi est un flot.

J'ai toujours trouvé dans la tristesse et la solitude une opportunité au recueillement, idéal pour se confronter à l'inconnu, puisque le connu ne nous anime plus. Peindre, méditer, etc... Il n'est pas facile de trouver du temps pour soi. Et bien, ces moments vides de sens devraient être justement des espaces propices à la découverte de soi. Des moments qui donnent un sens au vide. Je me souviens de ses nombreux sourires dans nos regards vides de sens. Recherchant avec avidité un visuel pouvant soutenir cette sensation de vide puis peu à peu découvrir, qu'à l'intérieur de nous, nous avons bien des richesses, suffisamment lumineuses pour éclabousser de lumière et d'amour notre aveuglement.

i / L'inconnu et le connu sur le fil de l'espoir

L'inconnu s'est joint à nous, s'est introduit dans notre cœur, dans ses plus secrets replis : déjà même ce n'est plus dans notre cœur qu'il est, il s'est mêlé à notre sang, et ainsi nous ne savons pas ce qui s'est passé. On ferait croire sans peine qu'il ne s'est rien passé. Et pourtant, nous voilà transformés comme une demeure par la présence d'un hôte. Nous ne pouvons pas dire qui est venu, nous ne le saurons peut-être jamais. Mais bien des signes nous indiquent que c'est l'avenir qui entre en nous de cette manière pour se transformer en notre substance, bien avant de prendre forme lui-même. Voilà pourquoi la solitude et le recueillement sont si importants quand on est triste. Ce moment, d'apparence vide, ce moment de tension où l'avenir nous pénètre est infiniment plus près de la vie que cet autre moment où il s'impose à nous du dehors, comme au hasard et dans le tumulte. Plus nous sommes silencieux, patients et recueillis dans nos tristesses, plus l'inconnu pénètre efficacement en nous. Il est notre bien. Il devient la chair de notre destinée. Il nous maintiendra étroitement à elle quand elle s'échappera de nous pour s'accomplir, c'est-à-dire pour se projeter sur le monde. Et il faut que se soit ainsi. Il est nécessaire – et c'est en cela que tient tout notre développement – que nous ne rencontrions rien qui ne nous appartienne déjà depuis longtemps.

L'imprévu, le changement, la découverte, l'inconnu sont des facteurs de peurs parce qu'il suggère un vide. Si, à la place de cette vacuité, nous pouvions mettre un travail qui révèle la transformation qui est en train d'opérer, cet espace prendrait d'un coup, la couleur de l'espoir. Qu'est ce que nous pourrions bien faire de cela? Peut-être jouer au funambule, faire du présent son balancier et marcher avec art et le bien être sur le fil de l'espoir.

En croisant Véronique, une amie et voisine, nous prîmes le temps de discuter et elle en vint à me dire : - depuis plusieurs semaines je ne peux plus remonter de la position accroupie à debout avec ma jambe droite. J'ai été voir un ostéopathe, puis un médecin généraliste, j'ai donc fait des radios et rien.

J'ai tout de suite senti l'inconnu en elle.

Je lui ai demandé : - La jambe gauche, ça va ? pas de problème ?

Elle me répond : - Parfait, elle va bien !

Alors je lui ai demandé de se mettre dans la position accroupie : - Maintenant veux-tu essayer quelque chose ?

- D'accord.

- Je lui ai demandé si elle pouvait se dire qu'elle n'avait pas d'autre choix que de remonter sur sa jambe droite car la gauche est tout à fait indisponible. (Opposer l'unique solution impossible face à l'inconnue solution possible). Le balancier en elle fait son travail et là ! Sur le fil de l'espoir...

- Incroyable, le fait que je me dise que je n'avais pas le choix, je suis arrivée à remonter normalement. C'était de la peur parce que je ne savais pas quoi en penser. Mais pourquoi personne ne m'a fait faire ça avant.

- Je lui ai répondu que je ne lui aurai pas demandé ça sans avoir les indications de non existences de problèmes pathologiques ou structurels.

- Merci, je vais donc continuer ma petite rééducation.

- Quelques jours plus tard je la croise à nouveau, et ...

- Elle se demandait si elle ne devrait pas se remettre au sport etc...

j / Techniques manuelles de bien-être

Je me sers de TMBE, c'est mon outil de prédilection. D'ailleurs en reprenant *La Solution intérieure* de Thierry Janssen d'un point de vue psychologique, tout d'abord. Tiffany Field a montré qu'un TMBE sur le dos d'une trentaine de minutes, pendant cinq jours consécutifs, améliore considérablement le moral d'adolescents hospitalisés pour dépression. On sait aussi que l'augmentation des taux de sérotonine due au TMBE inhibe la transmission des signaux douloureux au niveau cérébral. Enfin, TMBE énergétique entraîne la production cérébrale d'endorphines qui, à l'instar de la morphine, inhibent la perception douloureuse et procurent une sensation de bien-être. Le TMBE exerce également une influence sur les défenses immunitaires.

Efficacité et rentabilité oblige, le monde du travail commence, lui aussi, à s'intéresser aux bienfaits des TMBE. Une étude récente a testé l'impact d'une TMBE assise, vingt minutes deux fois

par semaine durant deux mois, sur une centaine d'employés dans une entreprise. Comparés à des sujets ayant simplement bénéficié de vingt minutes de pause dans un endroit calme, les sujets relaxés avaient meilleur moral, géraient mieux leurs émotions, dormaient plus profondément, étaient davantage satisfaits par leur travail et présentaient une amélioration significative de leur tension artérielle. Des preuves évidentes de bien-être font apprécier à chacun cet « entre-deux », cette relation, ce recueillement, cette visite chez soi et les bénéfices rapidement ressentis. Je me sers du TMBE dans un aspect de bien-être simplement, je prends en charge le corps, la personne peut lâcher prise assez rapidement et s'installer tranquillement dans la légèreté de son être, « s'expanser », aller au-delà de ses propres pensées.

J'ai mis en place dès que possible des rassemblements. « Tout chez vous » est un rendez-vous pour initier deux par deux personnes à cette relation qu'est le « toucher sage ».

k / Déroulement du prendre soin dans l'art du bien-être en consultation individuelle.

Dans mes entretiens clientèle, je reçois à peu près deux cents personnes en moyenne par an depuis 15 ans. Une personne vient me voir en moyenne cinq fois.

- Mon premier contact et entretien se passe souvent au téléphone. Une écoute, une audition, qui me sert à définir les besoins de la personne. Je lui explique le pourquoi, comment de l'art du bien être, les tarifs, et prise de RDV.

- Le deuxième RDV passe souvent par TMBE, ceci pour le ressenti d'une globalité corporelle et une preuve assez rapide du relâchement des tensions physiques et psychiques ; une prise de conscience du pouvoir du corps.

- Le troisième RDV peut être une séance éducative à la relaxation pour donner des outils de travail et relier consciemment l'esprit et le corps.

- Le quatrième par une écoute, relation d'aide, coaching et surtout prise de conscience de son propre travail.

- le cinquième est une mise en acte de tout ça par une création artistique bien souvent novatrice.

J'ai l'impression à présent de pouvoir aider et apporter à l'autre, dans l'aspect le plus valorisant pour moi, qui est de lui donner confiance en sa propre humanité.

Ce déroulement peut en tout point changer et évoluer suivant les besoins de la personne dans l'art du bien-être.

Chaque rendez-vous, chaque stage de l'art du bien-être est pour moi un témoignage de plus.

Observations

Avant le début de chaque atelier, je demande si la personne désire prendre un objectif de travail. Ceci est souvent une introduction à l'histoire de la personne. Cet objectif me sert à ne pas dépasser les limites du prendre soin et cet objectif restant dans la cadre de l'art du bien être. C'est à ce moment, bien souvent que je demande à la personne sur une échelle de 1 à 10 où se situe son implication face à son confort de vie. Si elle souhaite s'investir plus ou moins ou pas. Car à peu près 30% de ma clientèle souhaitent juste une TMBE et le « prendre soin » s'arrête là. A la fin de la séance, nous regardons ensemble si l'objectif est atteint. Le « avant après » me semble très important, car c'est ainsi que la personne voit la différence d'éveil. Par exemple, il m'arrive souvent de faire dessiner à la personne comment elle se voit corporellement, avant et après la séance.

Je me rappelle une personne qui était ravie de voir qu'après plusieurs séances, d'éducation à la concentration que demande l'art tout simplement, s'est mise à méditer profondément, toute seule.

Une autre personne qui n'aimait pas son corps (enfin qui n'aimait pas ce qu'elle pensait de son corps) ; je lui ai fait plusieurs TMBE, en lui faisant modeler en argile avant et après la séance la représentation qu'elle avait de son corps mais toujours pas d'amélioration. C'est en faisant une séance d'étirements et de tonification physique (un peu Qi cong) que son modelage « prit corps ». En ressentant son corps dans l'effort physique et son implication face à sa volonté d'aller plus loin, elle a réussi à prendre conscience de ce dialogue entre ses forces qui s'opposent pour la construire. Elle avait trouvé le terrain sur lequel il était facile pour elle de s'impliquer.

Je me rappelle d'une séance d'art plastique avec les enfants. Nous avions pour thème la peur. Avec de l'argile, je leur ai proposé en prenant une petite poignée de la serrer très fort, aussi fort qu'ils pouvaient avoir peur. Ensuite chacun est venu poser sa figurine sur une table et là, chacun y allait de son observation sur ces formes. Ensuite je leur ai demandé ce que nous pouvions faire de ces figurines qui représentaient nos peurs. Et là, un petit garçon me dit: « On a qu'à les écrabouiller ». Nous nous sommes mis donc tous face à nos peurs et d'un coup de poing nous les avons ratatinées ! C'est un exercice que je fais souvent avec les enfants à présent.

Aussi je me souviens de Cécile qui dénigrait sa créativité. Après plusieurs séances de TMBE avec un petit modelage d'argile avant après elle s'est mise, sans s'en apercevoir, à passer de plus en plus de temps à faire son modelage de fin de séance, au point que je lui ai demandé de l'emmener et de le finir chez elle. Depuis Cécile modèle et se régale de cette atmosphère

créative découverte qui lui permet aisément de se recueillir en elle-même. Cécile parlait toujours beaucoup pendant une TMBE et suite à ce plaisir découvert, elle se détendit comme jamais je n'avais pu la sentir auparavant. C'est une personne de physionomie et d'esprit assez dure et très rigolote aussi. Je lui fis remarquer sa superbe décontraction et elle me répondit : - A force de tripatouiller cette terre, j'ai appris où je pouvais aller dans ma tête, comme ça, pendant que vous prenez soin de mon corps moi je prends soin de ma tête. L'art et le bien-être me donne un éventail riche et interchangeable pour amener la personne dans un contexte favorable pour se découvrir.

Le « ou pas », dans chaque méditation ou relaxation guidée, je finis ma suggestion très souvent par « ou pas ». Ex : vous découvrez à présent ce paysage , ou pas*.

La personne doit se sentir responsable et décider par elle-même, je lui propose, elle dispose. C'est aussi pour qu'elle puisse s'initier elle-même à voir.

De nos jours où la vie elle-même ne parvient plus à nous animer, soyons sereins, sur ce chemin le bonheur n'est pas au bout, il est le chemin même.

I / Les stages de l'art du bien-être

J'aime mon métier et cet avec grand plaisir que je l'exerce. Et pourtant je préfère de beaucoup la richesse du groupe à l'intimité d'une séance individuelle.

À notre époque, les progrès technologiques, notamment en imagerie médicale démontrent enfin l'interaction physique de nos pensées sur notre corps. Il est plus facile pour chacun de s'informer, de s'éduquer et d'expérimenter pour mieux se connaître. Une chose est sûre : *personne ne le fera à votre place*. Il y a autant de vérités que d'êtres humains sur terre. Notre vrai métier est de la trouver. Exister est déjà une performance en soi. Se connaître c'est s'étudier en action, laquelle est *relation*.

Le chemin à suivre est la voie du milieu. La voie de la connaissance de soi en direct. Ces stages servent à vivre des preuves évidentes de bien-être qui, une fois imprégnées dans notre corps, nous servent de fil d'Ariane. Développer sa fibre artistique tout en travaillant son éveil. Art-thérapie ou art du bien-être, cette fibre holistique tisse ce merveilleux paysage où je vous invite à venir découvrir et déguster.

*** TOUT CHEZ VOUS ***

C'est vrai que depuis que j'utilise les TMBE, lorsque je rencontre mes semblables, ils ne peuvent s'empêcher de me dire : Comme cela doit faire du bien Prise d'empathie, je prends soin d'eux, puis au bout d'un certain temps, je me suis demandé : Pourquoi ne pas

leur apprendre ? Voilà, j'organisais un premier stage.

Les TMBE sont des gestes spontanés qui sont juste une circulation naturelle, un prolongement du cœur, une relation, une écoute et un bien-être partagé. Pourquoi s'en passer.

Huit semaines après la conception, alors que l'embryon ne mesure pas plus de deux centimètres, la peau est déjà bien développée. Premier des sens à apparaître au cours de l'évolution (les organismes unicellulaires ont une sensibilité de contact), le toucher est aussi le premier des sens dont est doté le fœtus. La peau est le plus grand organe du corps, environs 640 000 récepteurs tactiles connectés à la moelle épinière et au cerveau par plus d'un demi-million de nerfs. Immense capteur sensoriel tourné vers l'extérieur, la peau n'est pas plus séparée du cerveau que la surface d'un lac n'est séparée de sa profondeur. LTMBE sont des douches sensationnelles.

« Tout chez vous » a pour but de rendre les mains sages à chacun, au sein de la relation familiale, amicale et professionnelle. Vous devez venir à deux avec, par personne :

- 2 serviettes de plage, 3 petites serviettes, 1 oreiller, 1 couverture, une couette, 1 peignoir,
- 1 bouteille d'huile de massage, du lait corporel, 1 stylo et 1 cahier (par personne)
- 2 tréteaux, 1 porte (pour 2 personnes)

Ce stage est fait pour tous ceux qui ont envie d'en savoir plus sur le fonctionnement de leur corps et qui souhaitent croire en l'Humanité.

Venir avec sa femme, une amie, un frère, etc..., vous invite à continuer cet échange sur une très longue durée et à le rendre aussi commun que nos mauvaises habitudes.

Déroulement du stage : Samedi et dimanche, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

- qui, quoi, comment, pourquoi ?
- technique d'équilibrage para et orthosympathique
- TMBE californienne
- TMBE pied/main
- Techniques de respiration

***** ETRE SOI-MEME C'EST DEJA TOUT CHANGER *****

Atelier sur 2 jours :

- qui sommes nous ?
- ce que nous connaissons du fonctionnement corporel et ce que nous ne connaissons pas.
- mise en évidence des schémas de pensées et des systèmes de croyances

- équilibre sympathique et parasympathique (initiation à la méditation)
- fabrication d'un petit jardin japonais avec correspondances intérieures.

*** LA VOIE À SUIVRE EST AU MILIEU ***

- Atelier sur 2 jours :
- relaxation et peinture
- apprendre à faire confiance en ce que nous ne connaissons pas de nous-mêmes
- découvrir et expérimenter l'esprit créatif qui se trouve en chacun de nous
- mise en évidence du fonctionnement de nos deux hémisphères
- apprendre à lâcher prise via des techniques de relaxation
- performance de peinture en groupe

*** LE JEU DES 7 FAMILLES *** (reste à orchestrer)

- Atelier sur trois jours :
- fabrication d'un jeu de carte correspondant à sa famille
- explication et création des règles du jeu propre à chacun
- le jeu, sa place et sa valeur pour nous et dans la société : échange
- la thérapie familiale et le rire pourquoi, comment échanger ?

m / Mon projet professionnel

- Prochaines formations, les soins du hammam traditionnel. Dans ma grande maison bourguignonne, qui déjà a un grand atelier et une salle de consultation, j'aimerais y installer un hammam au feu de bois, pour proposer des journées soins en groupe, en famille prendre du temps ensemble pour se faire du bien. Faire deux chambres d'hôtes sur le thème de l'art du bien-être.
- Proposer aux gens du spectacle des séances « movie relax » sur les tournages etc...
- Le « top sieste » proposé à la médecine du travail, un partenariat pour initier les salariés, à leur bien-être au sein de leur contexte de travail. Leur donner des techniques de récupérations rapides, simples et efficaces.
- Dans les écoles, proposer des initiations à la décontraction volontaire.

- Monter un petit spectacle pour les petits et les grands. « Etre son propre laboratoire ».

Conclusion

Ce mémoire veut donner une vision pour moi essentielle du cheminement de la personne au cours de la construction de sa vie et du manque flagrant d'accompagnement dans ce parcours. Et, justement, comment l'art et le bien-être peuvent devenir des outils pédagogiques et ludiques pour permettre une éducation d'ouverture et de compréhension de la nature humaines. Nous offrir la bonne distance, pour percevoir détail et globalité.

Je ne donne pas un soin, je ne soigne pas. Je prends soin de ce qui existe déjà. Je révèle à l'autre sa bonne santé et lui propose de se l'approprier, de l'étudier en action.

Faire passer cette envie d'être éveiller, donner des outils révélateurs de cet état pour que chacun puisse étayer son propre chemin. Devenir témoin à son tour, de cette vie, de ce travail intérieur.

À l'heure où c'est « Coca Cola » qui nous dit d'aller faire du sport le samedi, croyez-vous pas qu'il est nécessaire à présent de donner à chacun le choix et pour cela le savoir et le faire ?

À propos du Mémoire

Ce travail de réflexion profonde m'a permis de comprendre l'essentiel de ma démarche qui est de redonner le goût au naturel de la vie : s'éduquer pour mieux se connaître et se comprendre.

Réaliser ce mémoire est pour moi une opportunité avant tout de faire valider par des professionnels mes acquis et mon activité professionnels en tant que praticienne en Techniques éducatives corporelles de bien-être et de relation d'aide.

C'est la première fois que je travaille avec l'écrit. Le plus dur pour moi a été de visualiser la globalité du mémoire. Impossible ! Autant sur une toile, je peux travailler un détail tout en regardant le tout, sur plusieurs feuilles cela devient un vrai casse tête.

Le résultat est sous vos yeux. Terminé ! Heureusement qu'il y a une date butoir, car par contre comme dans une toile, je n'ai pas l'impression d'avoir fini, j'y replongerai volontiers.

« Écrit spontané »

Oui il existe une vie à l'intérieur de la vie

Non ni de lumière ni de chemin juste

Pas de tracé à suivre

Une seule emprunte reste

Celle du vent

Que tous ces souffles réunis

Ont fini par former

Et cette usure

Forme le chemin qui disparaît.

Bibliographie

Rainer-Maria Rilke, *Lettres à un jeune poète*, ed. les cahier rouge de Grasset

La solution intérieure, *Thierry Janssen*, ed. fayard

S'autoriser à cheminer vers soi, *Joëlle Macrez-Maurel*, ed. Véga

Art et spiritualité, *Philippe Braham*, ed. De la lumière

Méditation et psychothérapie, *bernard aurio*, ed. Le fennec editeur

Jacques Castermane

Marc-Alain Descamps

Robert dumel

Marshall govindan

Brigitte Kashtan

Jean-marc Mantel

jean-Pierre Schnetzler

Jacques Vigne q

Albert bordas, *Peinture et spiritualité*, ed Noesis

Gerard Gay-Barbier ?

C.G. Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, ed. Albin michel

Remerciements: A l'ARTEC qui depuis 20 ans , m'a permise de m'éduquer aux techniques du bien-être et encore aujourd'hui d'approfondir et de structurer mon savoir faire professionnel. Merci aux nombreux cobayes qui encore aujourd'hui pour certain restent volontaires à mes apprentissages. Merci aux témoins et témoignages pour toutes ces différentes couleurs qui fascinent ma nature. Merci à tous mes accompagnateurs, ma famille, mes amis, qui me soutiennent parce qu'ils prennent soin de moi. Merci, à mes lecteurs pour leur sang-froid. Merci à moi, d'y croire.

PS: juste pour rire, en reprenant les mots de Jean-Pierre Pichery : - « Un mémoire c'est un accouchement » je poursuivrai en disant: - « et l'Artec est ce « centre hospitalier » où l'on peut en toute sécurité venir se mettre au monde et s'inscrire aux répertoires des naissances aux technicités de la vie qui par l'état actuel de celui-ci nécessite une juste reconnaissance de nos décideurs. Merci d'œuvrer.