

Oser s'accomplir

Marie-Pierre Dillenseger

Le livre

Mêlant sagesse taoïste et pragmatisme contemporain, l'ouvrage de Marie-Pierre Dillenseger nous confie douze clés issues de la pensée chinoise pour parvenir à être soi et à conserver notre énergie. En rencontrant les pièges, croyances et conditionnements qui nous éloignent de nous-même et nous fragilisent, nous retrouvons notre chemin et notre vitalité. 23 €, Mama Éditions, octobre 2019.

L'auteur

Écrivaine et conférencière, Marie-Pierre Dillenseger est praticienne des arts chinois consacrés aux forces spatiales et temporelles (feng shui, yi jing...). Elle a développé une approche fondée sur l'économie des énergies individuelles et le renforcement de la vitalité des personnes, des projets qu'elle accompagne.



Cohérence

Les personnes et les organisations intègres sont entièrement elles-mêmes. Aucun aspect du soi n'est différent ou séparé. Au centre se trouve la clarté, pas le conflit.

Margaret Wheatley

La méditation fait rentrer l'ensemble du système nerveux dans un champ de cohérence.

Deepak Chopra

La mise en cohérence de notre manière de vivre avec notre être profond réveille et décuple nos capacités. L'absence de cohérence émiette la force de frappe, fragilise la connexion à soi et désintègre l'âme.

Pascale suit son conjoint à l'étranger, mais « son cœur n'y est pas ». Rachel est appréciée dans un département de radiologie réputé, mais « travailler au sous-sol la tue ». Max a accepté de se remarier, mais la perspective – et les préparatifs – d'une grossesse « lui prennent la tête ». Tristesse, découragement et manque d'entrain sont d'excellents révélateurs d'incohérence. Comme le sont les lapsus et les actes manqués. Mary est contrainte d'intégrer « un jeune arriviste » dans son service. Elle s'est exprimée, sans effet, auprès de sa hiérarchie. Elle glisse sur le parking de l'entreprise et se fracture l'épaule. Son corps prend le relais d'une parole inefficace.

Un être en cohérence est à la fois « rassemblé et entier ». Les actes sont en phase avec la parole et les pieds suivent la tête. La personne fait ce qu'elle dit. Elle connaît et assume ses valeurs. Le terme signifie « être attaché ensemble, qui se tient, en général de manière logique ». L'apprentissage de la cohérence se fait très tôt dans la vie, stimulé par la fiabilité d'un adulte attentif et les jeux d'assemblage où l'on emboîte des formes géométriques, apparie les « sept familles » ou trouve l'erreur dans un dessin.

La cohérence s'installe quand le corps et la tête communiquent, quand le cœur, l'âme et l'esprit se rejoignent, quand toutes les parties d'un tout sont au diapason. Lorsque l'ensemble des muscles, des équipes ou des citoyens tendent vers un objectif clair, la synergie est maximale et la force de frappe renforcée. Dans le cas contraire surviennent la méfiance en amitié, la dissonance en musique, la discorde en politique, la dispersion en économie, l'inefficacité en entreprise et le gâchis dans la grande distribution. Le manque de cohérence crée des fuites énergétiques. Selon le domaine, ces pertes se mesurent en doutes, en euros, en kilos, en personnel, en graines et en nourriture. Globalement, celles-ci affectent le niveau de vitalité de l'organisme considéré.

Doute, dissonance, discorde, dispersion, inefficacité et gâchis ne sont autres que les variations d'un même effet : l'absence de cohérence entre un tout et l'une de ses parties.

Un propos incohérent n'est pas écouté et l'incohérence mentale conduit à l'hôpital. Les messages contradictoires mettent sur le qui-vive, agitent l'âme et font dérailler les trains.

Qu'il s'agisse d'un système ou d'une machine, l'absence de cohérence se manifeste par un dysfonctionnement : un climatiseur qui souffle de l'air chaud au lieu de refroidir la pièce, un médicament qui tue au lieu de guérir, une institution caritative qui détourne de l'argent. Tel un caillou dans la chaussure, le dysfonctionnement attire à lui des forces qui ne lui sont pas destinées, rendant moins performante la bonne marche des choses. Il peut s'agir d'un parent qui réclame une visite et qui, systématiquement, est souffrant lors de votre séjour ; un ami qui s'autorise une critique blessante au nom du « bien qu'il vous veut » ; un organisme dont les actes contredisent les valeurs. La réalité se trouve en décalage avec l'intention affichée, créant malaise, perplexité et parfois blessure. Intentionnelle ou pas, consciente ou non, l'incohérence est source de désorientation chez qui la côtoie. Elle brouille les pistes et ralentit ceux qu'elle rencontre. L'incohérence est une force d'inertie qui ne dit pas son nom.

L'inverse, un excès de cohérence, mène à l'uniformité, à la monotonie, à la conformité et potentiellement à la dictature. La cohérence extrême est aussi problématique que son contraire. C'est en son nom que les vêtements

de Sophie étaient toujours assortis à ceux de sa mère et qu'une divergence d'opinions est systématiquement censurée dans la famille de Dominique.

De telles exigences retardent le moment où la personne peut assumer la légitimité de sa différence. Lorsque Andrew Johnson, un jeune athlète noir américain, est sommé de couper ses dreadlocks ou de déclarer forfait, quelques minutes avant un match, c'est toute une génération et une communauté qui sont insultées. L'exigence de conformité vient alors alimenter des forces d'émancipation – ou de rébellion – ultérieure comme un feu qui couve sous la cendre.

Les dangers du manque de cohérence, distincts de l'incohérence avérée, sont plus discrets et plus sournois. La partie manquante ou « en dysfonctionnement » n'est pas forcément visible ni facile à identifier. C'est le conjoint de Claire, toujours charmant en société, mais hypercritique dès que les amis repartent ou un individu « bien sous tous rapports » qui tourmente un animal lorsqu'il est seul chez lui. Le maillon problématique n'est pas forcément mécanique. C'est un regard en coin, un silence, un oubli non innocent qui créent une ambiance vaguement déplaisante, une atmosphère un rien délétère, une perte d'énergie inexplicée. Tous les garagistes connaissent la difficulté à identifier la pièce qui épisodiquement bloque, clapote et râtelle le moteur. Mais lorsque le grain de sable est immatériel, la difficulté est décuplée. Quelqu'un qui

pique dans la caisse finit en général par être pris, mais quelqu'un qui pique la vitalité des autres est moins facile à identifier¹.

Pour Valérie, c'est un urticaire débilisant qui l'a mise sur la piste d'une part d'elle-même en mal de cohérence. En poste aux Caraïbes où elle a été mutée avec son mari, elle développe des démangeaisons telles que sa peau part en lambeaux. Rien n'y fait. Les douleurs sont atroces. « On dirait des brûlures ». Elle ne peut plus assumer ses fonctions d'intendante sur la base militaire. Elle constate que les démangeaisons empirent lorsqu'elle passe du temps à la maison. Comme sa carte énergétique indique une capacité à être en lien avec le subtil, je lui demande de faire des recherches pour savoir à qui appartenait autrefois le terrain sur lequel les logements ont été construits. Son état est tel qu'elle est rapatriée en France, mais Internet lui permet de continuer son enquête. Elle s'est prise au jeu et se demande si elle n'a pas « chopé une information liée au lieu ». Elle finit par apprendre que le terrain en bord de mer et en surplomb faisait partie d'une très ancienne plantation de canne à sucre. Lors d'une révolte d'esclaves, le propriétaire des lieux a donné l'ordre de mettre le feu à la récolte, acculant les esclaves à fuir vers la mer. Ils ont dû choisir entre être brûlés vifs ou se jeter à l'eau dans une mer déchaînée. Aucun d'eux ne savait nager. L'histoire hérisse les poils sur la peau. Elle est abasourdie, mais son état s'améliore. Elle revient sur la base

après quelques mois, sans reprise des symptômes. Je lui propose néanmoins de poser un acte à la mémoire de ceux qui ont connu un tel sort et de voir s'il n'y a pas un musée à leur mémoire. Comme souvent, les étapes suivantes prennent du temps et rencontrent des obstacles, mais elle persévère. Un an plus tard, elle m'envoie un message ébouriffant. Elle a non seulement retrouvé la maison où quelques rescapés ont pu être soignés, devenue un musée, mais en se promenant dans le parc, elle tombe sur une pierre commémorative. La femme qui a dédié sa vie à soigner ceux que la société exploitait sans vergogne s'appelait Valérie, comme elle. C'est le dernier signe qu'il lui fallait pour enfin suivre sa véritable vocation, en dormance jusque-là. Valérie est aujourd'hui thérapeute.

L'arrivée d'un nouveau dirigeant au sein d'une entreprise n'est pas seulement l'arrivée d'un curriculum vitae, combinant expérience et compétences, c'est aussi l'arrivée d'une nouvelle énergie. Celle-ci a son degré de cohérence plus ou moins grand avec les équipes et les pratiques déjà en place. S'ensuivent inévitablement une mobilisation et un rassemblement des forces ou une démoralisation et une hémorragie de talents. Un changement de politique environnementale, une réforme, une réhabilitation d'immeuble ou de quartier ont le même effet. Plus le degré de cohérence est grand, plus les décisions et les mesures proposées s'inscriront dans la durée. Plus le dynamisme et la vitalité viendront

irriguer le pays, l'immeuble ou le quartier. Moins les gens prendront la poudre d'escampette et moins les rats quitteront le navire.

Au niveau individuel, faire tous les jours une activité qui n'est pas en phase avec sa conscience draine les forces. Vivre avec quelqu'un qui ne vous comprend pas, ne vous entend pas, ne vous écoute pas, épuise. Manger ce qui ne vous convient pas rend malade, littéralement. Vivre à Paris alors que votre nature a besoin d'un air sec sape le moral. Et l'on peut dorénavant affirmer que « *de nombreux symptômes et maladies sont affectés par nos pensées, nos émotions et nos comportements*². »

Comment identifier cette part de nous-mêmes qui est atrophiée, déboussolée et fragilisée par un entourage en manque de cohérence ? Est-ce quelque chose que nous apprenons à l'école ? En famille ? Pas forcément.

Une étude publiée par la Harvard Business Review³ conclut que « *les rats peuvent être plus intelligents que les humains quand il s'agit d'intégrer de nombreux facteurs et l'intuition* ». Les rats perdent moins de temps que les humains à chercher une règle qui n'existe pas et à rationaliser une situation qui leur est défavorable. Quand leur survie est en jeu, ils prennent la clé des champs plus rapidement que nous.

Lorsque la culture de la conscience à soi, distincte de la conscience de soi, n'est pas inculquée par l'éducation

ou par un adulte bienveillant, cet apprentissage tend à s'imposer par le biais d'une maladie, d'un événement ou d'une expérience douloureuse. À quelques jours d'un voyage important m'était venue l'idée de déplacer, seule, des meubles. L'initiative s'est soldée par la chute d'un banc lourd sur mon pied. Il a fallu la douleur, puis la remarque d'un interne au service des urgences, pour que je réalise mon décalage avec la réalité. Alors que je lui expliquais que je devais « être sur pied dans trois jours pour prendre un avion », il m'a regardé droit dans les yeux et m'a très sérieusement répondu : « *Madame, nous ne sommes pas dans un hôpital psychiatrique ici !* » En d'autres termes, j'étais en incohérence avec mon état. Son humour m'a remis de l'ordre dans les idées. J'ai annulé le voyage et remercié mon pied blessé. Le message était bien sûr de « *lever le pied* ».

Est-il possible d'être en cohérence, sur tous les plans, tout le temps ? À quel aulne se mesure la cohérence ? Est-ce avec soi-même ? Est-ce avec un système social, familial ou politique ? Avec ses expériences passées ou avec son ambition future ? Sa couleur de peau, sa taille ? Sa force, sa faiblesse ?

Un professeur de Qigong qui s'éclipse tous les quarts d'heure pour fumer une cigarette, un défenseur des droits de l'Homme qui maltraite sa femme, une personne diabétique qui boit des sodas sont-ils incohérents ? Officiellement, non. Mais dans la mesure où leurs actes, leurs fonctions et

leurs habitudes ne sont pas connectés, attachés, la réponse est oui : le Qigong est une pratique de santé, la déclaration des droits de l'Homme est unisexe, les boissons sucrées sont contre-indiquées en cas de diabète.

Épouser quelqu'un d'une autre culture, d'une autre religion, d'une autre langue que la sienne est-il incohérent ? Un tel choix n'est-il pas en contradiction avec un passé familial et culturel ? Comment savoir ?

La réponse est claire : Vous, et vous seul, savez. Vous savez, quand bien même vous n'avez encore aucun élément pour prouver la cohérence de votre acte ou de votre ressenti. Écoutez votre voix profonde. Écoutez-la. Il ne s'agit pas simplement de « s'écouter », mais d'entendre la voix tapie au fond de soi, celle de l'instinct, celle d'une conviction profonde que rien n'étaye encore de façon visible. Un test d'ADN montrera peut-être un jour, comme pour Christina, que l'un de vos ancêtres venait du même coin du monde que votre conjoint, pourtant « si différent de vous ». Aux États-Unis où les tests d'ADN sont légaux et abordables, de nombreuses histoires familiales sont en cours de mise à jour actuellement.

Quand un enfant vient vous annoncer qu'il change complètement de voie ou de vie et qu'une part, même infime, de vous-même le comprend, il est vital de s'incliner et de ne pas s'opposer. Vous avez permis à cet être de venir dans ce monde-ci. Vous lui avez donné la possibilité de s'incarner.

Il doit trouver, avec votre aide et votre amour évidemment, les conditions de sa pleine incarnation. Vos prédictions, vos projections, vos conseils, aussi utiles et pertinents soient-ils, appartiennent à votre propre système de cohérence. Pas au sien. Respectez cette apparente incohérence. Elle n'a de prise que si vous oubliez qu'il est un être qui vous doit la vie physique, mais pas forcément sa vie énergétique. Votre enfant a un dessein qui le lie à l'univers, quand bien même son chemin et le vôtre ne sont pas alignés. Sa cohérence interne diffère de la vôtre. Acceptez-le. La tentation d'influer est humaine, mais aller à contre-courant est source de souffrances inutiles pour vous comme pour lui.

Rachid est l'avant-dernier d'une famille nombreuse. Après quatre garçons, sa maman, qui rêvait d'une fille, a tenté d'avorter plusieurs fois. Mais rien n'y a fait. Rachid est né quand même. Une fille a suivi quelques années plus tard. Quand il a fallu fuir la guerre civile et immigrer aux États-Unis, c'est Rachid qui a sauvé tout le monde.

Dans le système chinois du décodage des forces individuelles, certaines caractéristiques énergétiques sont en telle cohérence avec la personne que de les nommer transforme la consultation en véritable cure de revitalisation, littéralement. La personne sort régénérée et déculpabilisée car sa voix/voie personnelle profonde est enfin validée. S'entendre dire qu'il « est vital de voyager » parce que

« le cheval de poste », indicateur d'une force incompressible de mobilité, est présent dans sa carte énergétique, est profondément revigorant.

Mireille transforme immédiatement en forces positives ce qui la veille encore était un douloureux effort d'adaptation à un travail sédentaire. Elle peut enfin postuler à un poste international et organiser des vacances ailleurs que dans la maison familiale où elle va depuis son enfance. Les forces profondes se réveillent, s'ébrouent et accourent. Et comme par hasard, des voies impensables jusque-là s'ouvrent.

Comprendre comme Bruno que « l'énergie du général », qui indique une capacité décisionnelle et une aptitude au commandement, l'accompagne depuis la naissance lève des doutes inutiles et lui permet de viser plus haut dans l'organigramme professionnel. Et ainsi de suite. À partir du moment où la personne entre en résonance avec elle-même, elle s'oriente naturellement vers son chemin propre. Les opportunités se présentent ensuite « par hasard ».

Il n'y a pas de Dieu dans le Ciel ancestral chinois. Il s'agit des forces extérieures à nous avec lesquelles nous sommes en continuelle interaction.

Les techniques chinoises dites du Ba Zi (basée sur le calendrier solaire) ou de Zi Wei Dou Shu (basée sur le calendrier lunaire) ont pour objectif le décodage de la trame énergétique de la personne

à partir de sa date de naissance. La carte énergétique est la combinaison de l'année, du mois, du jour et de l'heure de naissance, traduits en éléments chinois. Ce travail permet la mise à plat des forces en présence, des atouts et points de fragilité, comme le pouls révèle l'équilibre des forces en médecine chinoise. Pratiquées en conscience, avec compétence et bienveillance, ces techniques éclairent le chemin et mettent la personne face à la responsabilité d'exercice de ses qualités. ●●

© Avec l'aimable autorisation de Mama Éditions, 2019.