

Dossier

Soigner sans traiter : voyage au pays du « non-agir »

Et si la meilleure façon de prendre soin de soi était de ne pas agir ? Ce n'est pas un appel à l'oisiveté, mais une invitation à s'abandonner à la puissance intérieure ! Voyage au pays du non-agir avec le Dr Philippe Véroli, anesthésiste diplômé d'hypnose et grand connaisseur de la médecine traditionnelle chinoise.



Dr Philippe Veroli Médecin spécialiste en anesthésie-réanimation, ancien Chef de Clinique, il est notamment diplômé en Nutrition, Hypnose et Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pour commencer ce voyage au pays « du non-agir », je voudrais partager avec vous l'expérience d'une de mes patientes.

Le cas d'Eliette M. m'a particulièrement marqué.

Il s'agit d'une patiente de 75 ans, venue consulter pour différents problèmes métaboliques et qui se plaint par ailleurs d'une angoisse permanente depuis le décès de son mari cinq ans auparavant.

Au terme de la première consultation où je me suis intéressé à ses problèmes somatiques, je propose une séance d'hypnose qui, peut-être, pourrait l'aider à être moins angoissée. Elle accepte.

Une semaine plus tard elle revient donc, et après avoir accueilli la

patiente, je ne la questionne pas pour chercher l'origine de ses angoisses mais lui demande si elle les ressent physiquement et où elles se localisent. La réponse est claire et immédiate : il s'agit d'une sensation d'oppression permanente au niveau du plexus solaire.

J'invite alors la patiente à être simplement attentive à cette sensation, sans rien faire d'autre, seulement ressentir physiquement ce qui se passe et laisser évoluer la sensation.

La patiente ferme spontanément les yeux et entre rapidement en transe hypnotique. Elle ressent et indique que « l'air a du mal à passer et que ça coince ». Puis vient l'image d'une main : c'est elle qui appuie et empêche l'air de circuler librement.

Je demande à la patiente « À qui appartient cette main ? ». Là encore, la réponse jaillit brutalement : « C'est la main de ma mère. »

Aussitôt, la sensation d'oppression disparaît et l'air circule librement.

Me vient alors l'idée de demander à Madame M. si elle souhaite dire quelque chose (intérieurement) à sa mère. La patiente accueille positivement ma proposition, et pendant quelques minutes nous restons silencieux sans que je sache ce qui se déroule devant moi.

Quand Madame M. a terminé son « travail intérieur », elle revient doucement et se sent très soulagée. La séance a duré 30 minutes et la patiente me quitte avec une sensation de bien-être intérieur qu'elle n'avait pas ressentie depuis longtemps.

Un mois plus tard, lors d'une autre consultation, elle m'indique que son angoisse n'est pas réapparue, et qu'elle ne sait pas pourquoi, mais elle a arrêté de fumer...

Une approche énergétique du corps et de l'esprit

Pourquoi ai-je voulu partager avec vous cette séance d'hypnose ?

Vous allez comprendre.

La médecine occidentale, actuellement strictement matérialiste, ne considère comme réel et digne d'étude que ce qui est moléculaire et mesurable. À l'opposé, la médecine traditionnelle chinoise (MTC), basée sur le principe du Tao¹, s'intéresse à la circulation de l'énergie.

Il n'existe en vérité aucune contradiction entre ces médecines, il s'agit « simplement » de façons différentes de considérer et d'observer le vivant, et d'en déduire des processus physiopathologiques puis thérapeutiques.

« C'est ce que nous pensons déjà connaître qui nous empêche souvent d'apprendre » disait Claude Bernard (1813-1878), médecin et physiologiste français, fondateur de la médecine expérimentale.

L'être humain ne se résume pas à de complexes réactions biochimiques. Une vision énergétique apparaît nécessaire à une vraie compréhension de son fonctionnement.

« Car il n'est pas un corps qui relève de la seule physiologie », F. Roustang (*La fin de la plainte*, Odile Jacob)

Il est classique en Occident de séparer le corps (fait d'os, de chair et de sang) de l'esprit (fait de conscience, d'émotions, de sentiments, de force ou faiblesse de caractère et d'intelligence). En vérité, si l'on y réfléchit, cette séparation est surtout théorique.

Mais dans la pensée traditionnelle chinoise, il n'y a aucune dualité entre corps et esprit qui sont un continuum énergétique : « C'est le corps tout entier qui est l'esprit » (*Gao Panlong, 1562-1626*).

C'est pourquoi la médecine chinoise accorde une grande importance aux émotions des patients : leurs perturbations ont des répercussions tant psychologiques que physiques.

C'est surtout le langage du corps qui permet au médecin de constater que telle émotion est en excès, telle autre atrophiée, et ainsi d'adapter son traitement. Le patient n'a donc pas forcément à se raconter comme dans le cadre d'une psychothérapie occidentale.

Pour mieux comprendre cela, je vous propose aujourd'hui un voyage « au pays du non-agir », ce qu'on appelle le Wu Wei.

無為

WU WEI

Laisser l'esprit travailler par lui-même

« Il n'est rien qui ne s'arrange par la pratique du non-agir », Lao Tseu (V^e siècle avant J.-C.)

Pour Lao Tseu, être non-agissant, c'est être vraiment. On accomplit alors son cycle vital avec la même absence d'effort que l'onde mouvante. Rien ne trouble plus la quiétude. Rien de ce qui entre dans le champ de la conscience ne cause de souci.

Lao-Tseu préconise une méthode contraire à celle que recommandent les mystiques occidentaux. Ceux-ci enseignent que les instincts et les passions doivent être maîtrisés par l'effort et qu'il faut dominer, par la volonté, les actes qui résultent d'eux. Il s'agit donc de lutter continuellement contre les tendances considérées comme inférieures.



Lao Zi (Lao Tzu)

Au lieu d'utiliser la lutte et l'effort dans la dualité, Lao-Tseu propose de leur substituer l'inertie et l'indifférence : c'est le non-agir pour tout ce qui est contraire à l'évolution : « s'engager sans peine dans le sentier qui vient de Tao et qui remonte vers lui. »

Et Lao-Tseu confirme : « Nul homme ne saurait détruire Tao. L'immortel Tao vit au cœur de tous, du sage comme de l'assassin, du poète comme du dernier des débauchés. »

Après avoir enseigné Tao, Lao-Tseu indique le moyen de se joindre à lui : ce moyen s'appelle le non-agir, le laisser-faire, le Wu Wei. *Wu* signifie « non » ou « absence », et *Wei* signifie « action », « occupation ». Cela ne signifie pas exactement ne rien faire, mais laisser l'esprit en paix, lui faire confiance en le laissant travailler par lui-même.

C'est l'un des concepts les plus importants du Taoïsme.

Dans le Wu Wei, nos actions sont réalisées sans effort, en alignement avec le flux et le reflux des cycles élémentaires de la nature. Il s'agit de « suivre le mouvement » sans lutter. La lutte est un effort accompagné d'émotions négatives et de désespoir. Si les émotions sont écartées, la vie devient un flux naturel.

1. Ce principe du Tao est admis et non démontré autrement que par l'empirisme et des siècles d'efficacité

Il ne faut pas interpréter le non-agir de Lao-Tseu comme l'équivalent de la passivité, de l'inertie ou de la paresse. C'est exactement le contraire qu'il s'agit d'y voir, c'est-à-dire l'inactivité des passions et des désirs matériels qui sont, selon Lao Tseu, en contradiction avec la loi de la nature.

« Le non-agir est un creux qui peut tout admettre, une courbe concave qui se dispose à tout ce qui pourrait advenir et donc une préparation à la prise en compte de toute la réalité. Le chemin qui mène au non-agir est celui d'une longue patience. Car le non-agir suppose d'entendre les voix de ce qui nous entoure, de distinguer sa complexité infinie, de sentir les tonalités multifformes qu'il dégage »
François Roustang (1923-2016)

En même temps que ce non-agir, Lao-Tseu recommande l'activité dans le mouvement, c'est-à-dire dans l'impulsion naturelle procédant de Tao. *« Les hommes pourraient vraiment devenir des hommes s'ils se laissaient aller comme vont les flots à la mer, comme fleurissent les arbres, à la simple beauté de Tao »,* explique-t-il.

Ainsi, Lao-Tseu n'entendait point par Wu Wei le contentement paresseux aux yeux clos. Il désignait l'inaction des mouvements terrestres, des désirs, des aspirations vers les pré-occupations dépourvues de réalité.

Il entendait l'action vers des choses réelles. Par le non-agir, Lao-Tseu entendait l'abandon à la puissance intérieure, au rythme que chacun tient de Tao et qui l'y ramène : *« Découvre Tao toi-même en te libérant de tout désir, de toute émotion, puis en vivant sans effort, sans action qui soit en opposition avec la nature. D'un mouvement calme et régulier il faut te laisser emporter vers Tao. »*

Ces notions philosophiques peuvent paraître abstraites et inapplicables dans la vie quotidienne. Pourtant il n'en est rien, et même si Lao-Tseu explore le sens métaphysique du Tao,

son premier souci est de s'occuper des hommes et de leur façon de vivre, en tant qu'individus et en société.



Le Wu Wei ou guérir sans « chercher » de résultat thérapeutique

L'énergie (QI) circule à l'intérieur de notre organisme comme l'eau dans la rivière. Lorsqu'il y a fluidité de la circulation, il y a harmonie. Mais nos émotions, nos pensées ou des événements extérieurs (traumatismes physiques par exemple) peuvent créer des blocages et empêcher l'énergie de circuler librement.

Lors de sa pratique, le thérapeute ressent ces blocages s'il est détendu, vigilant, réceptif et neutre, dans un état de pleine conscience. Pour œuvrer de manière juste, il doit faire confiance à l'intelligence du corps sans que son mental ne s'impose ou

interfère en « voulant » un résultat thérapeutique. Dès lors, il permettra à l'énergie de circuler conformément aux besoins de son patient.

Lin Yu Tang définit le Wu Wei en ces termes : *« C'est l'art de maîtriser les circonstances sans leur opposer de résistance ; le principe d'esquiver une force qui vient sur vous en sorte qu'elle ne puisse vous atteindre. Ainsi, celui qui connaît les lois de la vie jamais ne s'oppose aux événements... Il en change le cours par son acceptation, par l'intégration, jamais par refus. Il accepte toutes choses jusqu'à ce que, les ayant assimilées toutes, il parvienne à la maîtrise parfaite. »*

Dans la pratique des arts martiaux, au cours de l'entraînement particulier au Chi Sao (mains collantes) avec un partenaire, un pratiquant de Wingtsun (un des arts martiaux chinois) apprend à s'oublier et suit les mouvements de son opposant, laissant son corps-esprit libre de faire ses propres techniques de défense et contre-attaques sans délibérations interférentes.

Il se libère de toutes les suggestions mentales de résistance, et adopte une attitude souple, « collant » à celle de son partenaire. Ses actions sont accomplies sans préméditation.

Regardez l'eau couler : le principe du Wu Wei

Le phénomène naturel qui s'assimile le plus au Wu Wei est l'eau. En effet, l'eau est si délicate qu'il est impossible d'en saisir une poignée. Frappez-la, elle reprendra sa place. Poignardez-la, elle ne sera pas blessée. Coupez-la, elle ne sera pas divisée. Elle n'a pas de forme propre, mais elle s'adapte au récipient qui la contient. Lorsqu'elle s'échauffe à l'état de vapeur, elle devient invisible, mais elle a suffisamment de puissance pour fendre la terre

elle-même, lorsque le froid la cristallise et la rend plus dure que la roche. D'abord elle est turbulente comme un torrent, ensuite elle se calme comme un étang paisible. Ainsi est le principe du Wu Wei. *« Rien n'est plus faible que l'eau, Mais lorsqu'elle attaque quelque chose de dur, Ou de résistant, rien ne peut l'égaliser, Et rien ne pourra modifier son chemin. »*

Lao Tseu

S'il se met à réfléchir, le flux de ses mouvements sera perturbé et il sera frappé par son adversaire. Chaque action doit être accomplie « sans intention ».

À travers le Wu Wei, une reposante aisance est assurée. Cet accomplissement passif, ainsi que Chuang Tseu l'a fait remarquer, libère l'individu de ses propres contraintes, de ses propres limitations : « *Une volonté flexible possède cette reposante aisance, douce comme un duvet, une quiétude, une réduction de l'action, une apparence d'incapacité à agir. Tranquillement libéré de l'anxiété, le pratiquant agira en temps opportun. Il bougera et réagira dans le sens de l'action. Il ne foncera pas en avant, mais s'adaptera aux influences qui arrivent sur lui, établira le vide en lui. Laisser les choses être ce qu'elles sont, se déplacer comme l'eau, réfléchir comme un miroir, répondre comme un écho, glisser rapidement à la non-existence et demeurer aussi tranquille que la pureté. Ceux qui gagnent, perdent. Ne précédez jamais les autres, suivez-les.* »

Le Wu Wei dans tous les domaines de la vie

Le concept de Wu Wei ne se limite pas au Kung Fu et à la médecine. Chaque individu créatif a éprouvé un certain « flux » à un moment ou à un autre. Cette expérience se fait plus évidente en peignant une toile ou en jouant d'un instrument de musique, parce que ces activités rendent facile, voire naturel de se couler dans ce fleuve non physique d'énergie que nous tentons de décrire. Une fois immergé dans cet écoulement, on perd toute perception du temps et on délaisse l'idée du « Moi ».

La conscience se dilate alors pour embrasser chaque aspect de l'activité dans laquelle on est engagé ; nos mains semblent développer un esprit

qui leur est propre, n'exigeant plus notre contrôle conscient. Il s'agit bien là d'un état hypnotique. On peut même confortablement se retirer à l'écart dans son propre esprit, prendre plaisir à devenir spectateur pour un moment et s'émerveiller de ce travail qui semble sortir de nulle part. Beaucoup plus tard, longtemps après que l'expérience est terminée, on peut se rendre compte qu'au cœur du flux, nous étions « envahis de béatitude ». Tout ceci fait partie de la puissance du Wu Wei.

Le Wu Wei est un état de détente dans lequel on se sent libre, et pourtant concentré. C'est l'antithèse du conflit et de la lutte. Seul un attachement émotif aux résultats nous amène à lutter pour accomplir. Le Wu Wei se résume à l'effort sans attachement.



Pratiquer le Wu Wei, c'est accepter de s'arrêter un temps

Mais nous ne passons pas chaque heure de nos journées à danser, à peindre, à jouer de la musique ou à casser des briques à mains nues. Alors comment se servir du Wu Wei dans les sphères les plus ordinaires du quotidien ?

La philosophie du non-agir consiste à se placer dans la dynamique du Tao, en harmonie avec ses forces et ses puissances (c'est le fondement du *feng shui* pour les lieux de vie), avec ses mouvements et ses intentions, avec ses rythmes et ses pulsations.

L'idée centrale en est la totale acceptation du réel tel qu'il est : ne rien

en refuser, chercher en tout les opportunités et énergies qui permettent de s'accomplir, ici et maintenant, demeurer sereinement en harmonie avec le cours des choses, avec le flux de vie qui traverse et nourrit toute chose. Il s'agit de laisser vivre l'émotion, la laisser se développer sans la bloquer, tout comme en chi sao on laisse se développer sans la bloquer l'avancée de l'adversaire.

« *Pratique le non-agir et tout restera dans l'ordre* » disait Tao Tö King (chapitre 3)

Face à cette pratique du non-agir, Lao Tseu pose la notion d'ordre cosmique ; tout restera dans l'ordre (et non en ordre). Il ne s'agit pas d'un ordre figé, hiérarchisé, rigidifié, mais d'un ordre fluide, vivant, souple.

« *Accepter le changement, c'est accepter qu'il soit permanent, que plus rien ne soit figé* », F. Roustang

« *Le Tao demeure toujours sans agir, et pourtant il n'y a rien qui se fasse sans lui* », Tao Tö King (chapitre 37)

Le non-agir signifie que le Tao n'intervient pas activement mais permet aux choses de suivre leur cours normal. La spontanéité est la signature du Tao :

« *Les hommes suivent la terre ; la terre suit le ciel ; le ciel suit le Tao, le Tao suit sa route à lui* », Tao Tö King (chapitre 25)

En conséquence, le sage doit suivre le Tao en pratiquant le non-agir comme principe de vie. Cela signifie une remise de soi paisible au Tao en respectant la course naturelle des choses sans violence ni interférence. Le non-agir est caractérisé par le fait que le sage n'a pas de propre pensée, qu'il n'est pas préoccupé par un intérêt personnel (chap 7). Le non-agir implique aussi la non-dépendance de sa propre réussite : « *Le sage se cantonne dans le non-agir et prodigue un enseignement sans parler... il accomplit les œuvres mais elles ne lui appartiennent pas. Il agit, mais*

ne se réserve rien. Il accomplit sa tâche sans la revendiquer sienne. » (chap. 2).

Lao Tseu recommande le non-agir surtout comme la qualité essentielle d'un maître idéal qui doit transmettre les règles du Wu Wei : « **Le sage dit alors : je ne fais rien et les gens eux-mêmes se transforment.** »

On voit bien ici l'analogie avec la position que prend le thérapeute lors d'une séance d'hypnose.

Apprenons à savoir attendre !

La non-action n'est pas l'opposé de l'action.

Agir positivement c'est contrôler, supporter, fuir. Dans la non-action, la totale attention de l'observation silencieuse induit une transformation de ce qui est observé.

Comme l'indique François Roustang, hypnothérapeute éminent, la formation des thérapeutes se réduit souvent à l'apprentissage des techniques d'hypnose. Il faudrait toujours *savoir faire*, alors que la solution peut aussi apparaître dans le *savoir attendre*.

C'est l'attention totale que porte le thérapeute à son patient, sans



L'hypnose permet de se défocaliser

effort de compréhension ni de réflexion, dépouillée de toute intention particulière, qui permet la création d'un « espace » où la souffrance commencera à être délivrée de son caractère envahissant. Il s'agit, selon la psychothérapie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise, de permettre la remise en mouvement des masses d'énergie psychique dont la circulation est entravée.

La décontraction physique à laquelle on invite le patient installé sur son siège lors d'une séance d'hypnose va permettre de supprimer (*dé*) ce qui empêche (*contre*) d'agir (*action*). Retirer ce qui empêche d'agir est la phase active (*yang*). En complément, la pratique de l'expiration amènera un relâchement supplémentaire des tensions énergétiques intérieures et permettra de doubler (*re*) le lâcher

(*lax*) de l'action, donc la relaxation (phase passive *yin*).

Décontraction et relaxation invitent alors ensemble au dénouement !

Livres

La fin de la plainte, François Roustang (Odile Jacob)

La Pratique de la Psychologie en Médecine Traditionnelle Chinoise, Daniel Laurent (Guy Tredaniel, 1978)

La Pensée Chinoise, Pierre Granet (PUF)

Traité didactique d'acupuncture traditionnelle, A. Faubert (La Maisnie, 1976)

Savoir attendre pour que la vie change, François Roustang (Odile Jacob).

Dr Philippe Veroli

Actualités

→ Corticostéroïdes : ils vous font risquer la mort dès 30 jours d'utilisation !

Il est probable que vous ayez déjà été traité avec des corticostéroïdes, ces médicaments anti-inflammatoires prescrits par les médecins pour traiter des maladies comme l'eczéma, l'asthme ou l'arthrite.

Ils sont très puissants et leur durée d'utilisation doit être la plus courte possible pour évi-

ter les effets secondaires et les complications.

Néanmoins, une étude¹ rapporte qu'il existe aussi des effets secondaires importants pour des prescriptions de courte durée.

En examinant les enregistrements médicaux d'environ 300 000 personnes ayant utilisé des corticostéroïdes pendant moins de

30 jours, les chercheurs se sont aperçus qu'ils multipliaient leur risque de septicémie, de fracture, de thrombo-embolie veineuse et même de décès.

De quoi s'interroger sérieusement sur le rôle de ces médicaments qui agissent essentiellement sur les symptômes de la maladie et non sur les facteurs qui en sont à l'origine.

1. Waljee Akbar K, Rogers Mary A M, Lin Paul, Singal Amit G, Stein Joshua D, Marks Rory M et al. Short term use of oral corticosteroids and related harms among adults in the United States: population based cohort study BMJ 2017; 357 :j1415