

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 127
03/2023



Photo Farkas Ország

**Tout le printemps des paysages et des rivières
monte comme un encens dans mon cœur,
et le souffle de toutes choses
chante en mes pensées
comme une flûte.**

Rabindranath Tagore (L'offrande lyrique)

Changer notre mode de fonctionnement

Nombre d'entre nous commencent la pratique du taijiquan pour retrouver davantage d'équilibre et d'harmonie. Ils recherchent une méthode pour mieux gérer le stress, avoir plus d'énergie et être en meilleure santé. Ils découvrent l'importance des liens entre le corps, le souffle et la conscience. Cette approche adoptée par la plupart des Écoles donne des résultats tangibles. Ceux qui sont exigeants et lucides se rendent compte de la distance qui les sépare entre ce qu'ils expérimentent et ce qui est mis en exergue sur les différents médias se référant aux Maîtres anciens. Ils se résignent à leur sort en pensant que l'humain a tendance à enjoliver le passé. Les arts internes recèlent encore aujourd'hui la capacité d'amener beaucoup plus loin. Cela demande un autre type d'implication de la part de celui qui apprend tout autant que de celui qui transmet.

Pour entrer en résonance avec le Tao - compris comme mode de fonctionnement des choses - nous devons changer radicalement nos visions, perceptions et manières d'interagir avec les autres et avec le monde.

La technique bien comprise et correctement transmise nous montre le chemin et nous fournit les moyens de nous mettre en route. Il s'agit ni plus ni moins que de changer de paradigme ou de logiciel (allégorie peut-être plus signifiante dans notre hypermodernité).

Dans notre époque où tous les avis se valent et dans laquelle les rumeurs prévalent, quel modèle suivre ? J'ai vécu dans ma jeunesse le culte de la performance en sport, dans les études et dans la vie. J'en ai expérimenté les limites et les dommages. La pratique des arts internes avec des guides expérimentés m'a permis de me reconnecter au vivant. Des auteurs comme Alain Berthoz m'ont sensibilisé à ses modes opératoires : trouver des réponses simples à des problèmes complexes (simplexité) ou remplacer une fonction par une autre (vicariance).

L'approfondissement des arts internes nous montre comment ralentir, comment entrer dans des temps longs. Ils nous enseignent la vertu de la répétition et de la redondance. Ils nous font découvrir l'inanité de pousser les choses jusqu'au bout, elles engendrent inévitablement leurs contraires. Le taijiquan nous fait ressentir dans notre chair que la vie c'est le mouvement et que le mouvement c'est la vie.

Le biologiste Olivier Hamant explique que ce sont également les modes de fonctionnement du vivant. Il met en évidence un concept majeur : la sous-optimalité. En ne fonctionnant pas au maximum de ses capacités, un système se renforce. C'est l'une des clés majeures de notre pratique : ne pas pousser les choses jusqu'au bout : au maximum du yang, il y a un peu de yin et vice versa.

Le vivant ne recherche pas la performance (optimisation) qui épuise, il préfère la sous-optimisation qui renforce (robustesse).

En pratiquant une forme d'auto-limitation, nous participons à réduire les contraintes que nous nous imposons et que nous imposons aux autres et à notre environnement. Le taijiquan nous invite à changer notre mode de fonctionnement pour redécouvrir le mode de fonctionnement des choses.

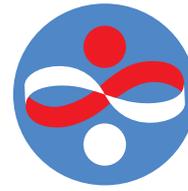
« Les cycles du vivant ouvrent un infini des possibles et intègrent le temps (très) long. Vivre, c'est régénérer. »

Olivier Hamant

31 janvier

Notre école a un nouveau logo réalisé par Michel Jedwab, pratiquant de notre centre d'Uccle.

Pour en savoir plus : p. 9



TAIJIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER



Photo CAP-M.Th Bosman

5 février

**Stage tous publics
Battincourt**

Tant Éric Caulier que Marie-Thérèse Bosman -responsable du centre de Battincourt- sont des adeptes du style Sun, actuellement encore peu enseigné ailleurs. Sous la houlette d'Éric, la quinzaine de pratiquants a revisité ou découvert les bases de ce style très interne créé dans les années 1930 par Sun Lutang, le « Maître aux 3 paumes » (xingyiquan, baguazhang et taijiquan).

La superbe salle du centre de Battincourt illustre bien le *faîte suprême*.

À NOTER

**Pour ses 25 ans, le centre de Battincourt associe 2 arts le temps d'un week-end
Atelier taichi, souffle et chant
22-23 avril (10 h - 17 h)**

Partir à la rencontre de l'énergie vitale, du souffle, à travers un échange interdisciplinaire entre l'art du chant non-verbal et l'art du mouvement du taichi. Il n'est pas nécessaire de savoir chanter ni de connaître le taichi.

Cet atelier sera animé par **Maïté Graff**, musicienne, enseignante en musique, professeure de violon, musicothérapeute benzenzonienne et **Marie-Thérèse Bosman**, sage-femme enseignante retraitée, professeure de taijiquan de longue date dans notre école.

Les journées débutent à 10 h pour se terminer à 17 h dans la Grange de la Chouette, splendide salle de notre centre de Battincourt inaugurée il y a 20 ans (photo ci-dessus). Le repas de midi est inclus et le verre de l'amitié est offert à la fin du stage.

Depuis 1998, l'école de taijiquan Éric Caulier propose des cours deux fois par semaine à Battincourt, en Gaume, sous la houlette de Marie-Thérèse. Pas moins de 335 élèves y ont suivi son enseignement. À l'occasion des 25 ans de son centre, elle et son équipe vous proposent ce week-end exceptionnel, accessible à tous, en ce compris les proches et les amis !

Infos et inscription : M-Th Bosman

063 38 45 40 - 0472 36 74 73 - mtbosman2@gmail.com

www.taijiquan.be

Plus d'info : p.17



TAIJIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

**Taichi, souffle et chant
Battincourt**



**22&23
AVRIL
de 10h à 17h**

Stage tous niveaux

Marie-Thérèse Bosman +32 63 38 45 40
Maïté Graff +352 661 356 394

 www.taijiquan.be



invitation

FÊTE ANNUELLE DE NOTRE ÉCOLE

30 avril

Les activités de notre école s'inscrivent dans le rythme des saisons : la fête annuelle au printemps, le grand stage de 5 jours en été, l'évaluation formative des master classes en automne, la reprise des master classes en hiver. Autant de moments forts empreints d'une convivialité sincère et de joie de se retrouver, tous centres confondus.

L'abbaye de Saint-Denis, dans la région montoise, nous accueille depuis fort longtemps. Ce lieu calme et serein est le cadre parfait pour nos activités. C'est là que nous vous fixons rendez-vous le 30 avril pour faire ripaille.

La *Compagnie des Nombreuses Petites Mains* s'est constituée au fil du temps. Grâce à elle, cette journée est à chaque fois un franc succès. Plusieurs équipes la constituent. Envie d'en faire partie ? N'hésitez pas à vous signaler !

- **équipe préparation salle** : samedi 29 avril
↳ resp. : Mee-Jung Laurent 0472 59 92 29
- **Équipes apéro & buffet** : dimanche 30 avril
↳ resp. : Rose Hupez
0494 64 45 82 rose.hupez@gmail.com

Plus d'information : p.17



Photos Barbara-aufildemesflashes



L'ÉCOCIDE CONTEMPORAIN COMME RACINE SOCIÉTALE DE LA VIOLENCE (II)

Intégration aux pratiques psychomotrices de ce méta-cadre.

Intervention lors du colloque : « Le psychomotricien face à l'agressivité. Face à la violence... Pratiques institutionnelles et résonance psychomotrice » organisé par l'UPBPF

Laurent Lievens

Psychomotricien

Chercheur transdisciplinaire et Chargé de cours UCLouvain

Cet article a été publié dans le n° 32 (mars 2022) de la revue Reliance Psychomotrice, pp 20-28, de l'Union Professionnelle Belge des Psychomotriciens Francophones (UPBPF) <https://www.upbpf.be/revue/>. Nous remercions l'auteur et l'UPBPF de nous avoir autorisés à le publier.

AJUSTER SES ACTES

Résumons-nous. Si le premier monde comporte et induit une violence extrême, constante, totale vis-à-vis des vivants et de la vie, le second monde s'installe dans un tout autre rapport de symbiose. Lorsque je fais allégeance au second, je m'aligne sur les logiques du vivant, mais – et c'est fondamental de le comprendre – je me décale, me désaxe, me mets en porte-à-faux par rapport aux logiques du premier monde qui m'englobe de partout. J'acte un contre-système au sein d'un système, deux directions opposées, deux élan divergents. À un endroit, à une échelle, une déchirure s'opère, obligatoirement.

Par exemple, l'institutionnel (l'Europe, la Commission, l'État, etc.) me demande des bilans, des rapports d'efficacité, des résultats mesurables afin d'être encore financés. Le poison est injecté, par au-dessus, et percole jusqu'à mon organisation (une école, un centre de soins, un hôpital, etc.), qui va répercuter l'exigence sur le niveau en dessous (les équipes, les départements), qui à son tour le répercute en dessous (sur les intervenants, les ouvriers, les enseignants). Tous les métiers du soin vivent ici le drame d'être pris en tenaille entre des bénéficiaires pour qui des logiques du vivant sont requises, et les injonctions venant d'en haut qui induisent très souvent ses logiques toxiques. Combien de fois entendons-nous que « nous ne pouvons plus exercer nos métiers » ?

Si je fais barrière au premier monde vis-à-vis du bénéficiaire, alors le danger est que la déchirure s'opère en moi, au sein de mon système interne, activant la pente du burn-out du soignant. Il y a pour chacun un soin immense à porter à cette question : à quel endroit – aujourd'hui – mettre la déchirure ? À quel endroit vais-je dès lors laisser s'infuser la violence intrinsèque du méta-système, du premier monde ?

Et comme la vie pousse par le bas, par en dessous (d'abord une graine, puis une jeune pousse, puis deux tiges, etc.), l'idéal est d'éloigner le plus loin possible vers le haut cette déchirure. De pouvoir avoir une équipe qui fait membrane

de protection, ou un service entier, ou toute l'organisation, etc.



Photo Libreshot.com

Pour le dire autrement, la strate du dessus doit être directement au service de celle du dessous : l'institution au service de l'organisation, l'organisation au service des équipes, elles-mêmes au service des personnes, elles-mêmes enfin au service des bénéficiaires. Le schéma inverse s'appelle du parasitisme, et ne pas faire membrane de protection conduit mécaniquement à devenir une courroie de transmission du premier monde qui broie, jusqu'au niveau le plus vulnérable, jusqu'au bénéficiaire souvent.

Dans mes accompagnements d'équipes actives dans l'aide à la jeunesse et le travail de rue, j'ai chaque fois eu à remettre au plus haut cette déchirure, et dû nécessairement les aider à construire un écran – en travestissant souvent la réalité pour rester dans les cases – face aux injonctions et demandes d'en haut. Il s'agit de trouver comment continuer à faire son travail ancré dans l'intention du second monde, tout en nourrissant la Méga-machine pour

qu'elle ne nous dévore pas. C'est trouver comment protéger et préserver les jeunes pousses du vivant – que ce soit chez les enfants, les adultes, les personnes en fin de vie – afin qu'elles ne soient pas directement arrachées pour non-conformité. On s'inspire de tout l'univers des hackers et de la piraterie pour entrer en résistance. On adopte l'éthique des compagnons du devoir pour qui les normes d'un travail de qualité sont issues de la matière, du savoir-faire, de l'expérience accumulée, et surtout pas d'une logique bureaucratique et normative.



Barnimages.com

Ensuite, si nous faisons allégeance au second monde, deux mouvements généraux seront nécessaires à toutes les échelles possibles :

Un mouvement de co-construction. Celui de bâtir les zones, moments, lisières, espaces du second monde, en partant - non pas d'une idée - mais du réel, du petit, des jeunes pousses, de l'existant. Contribuer à protéger le vivant, permettre à des Êtres d'accoucher de qui ils sont, véritable programme nietzschéen ! Souvenons-nous que nous sommes encore englobés dans le premier monde, presque partout. Le passage du premier monde au second est un changement racine, paradigmatique, et ne peut pas se concevoir avec les recettes du premier. Ce sera sans doute imprévisible, inattendu, vivant, bordélique, agressif, cacophonique, instable. Cela passe par des initiatives de transition, par des ZAD (zones à défendre), par des jardins partagés et des

habitats groupés, par des coopératives, par des monnaies alternatives, etc. Au niveau de mes séances d'accompagnement, comment laisser place à autre chose, comment permettre une remise en lien entre le bénéficiaire et le vivant ? Est-ce qu'une séance dans une salle, avec du matériel en plastique permet cette reconnexion ontologique au vivant ? Je pense que nous avons grand besoin d'une psychomotricité du sauvage où la rencontre avec l'abeille, le crottin de cheval, le vent, la pluie, l'odeur, le ver de terre sont au rendez-vous.

Un mouvement de co-déconstruction et de co-destruction. Celui de limiter au maximum l'expansion du premier monde, de lui ôter ses racines, d'empêcher les rejets, de le remettre à la niche, avec force souvent. Le risque contemporain est de « juste » tenter de se débrancher du premier monde, et de construire du bon par le second, de se créer des petits îlots. Si cela est fondamental, c'est totalement insuffisant, le rouleau compresseur de la Méga-machine s'accommodera et ingurgitera sans peine ces îlots et continuera à dévitaliser tout le reste. À côté des bâtisseurs, des jardiniers, des artisans du poétique, il nous faut aussi des combattants, des guerriers. Et pas uniquement des guerriers de lumière, des guerriers pacifiques. Des luttes sont à mener, des corps sont à mettre en jeu, des conflits et des combats sont à tenir, sur le plan des idées, sur le plan matériel, sur le plan organisationnel. Le second monde n'est pas une place pour les Bisounours, n'est pas non plus une place pour les perchés, nous avons besoin d'un ancrage dans la matière, dans le réel situationnel. Comment en tant que psychomotriciens pouvons-nous accompagner cela ? Comment ne pas étouffer les colères légitimes chez les bénéficiaires ?

N'étant pas des cerveaux sur pattes, nous fonctionnons notamment grâce à notre moteur émotionnel. Et face à l'effondrement en cours (Gori, 2022) hérité du premier monde, une palette d'émotions et de réactions surgissent, allant du désespoir au déni, en passant par la colère (Baker 2016). Dans le premier monde la colère n'est pas admissible, il nous faut être policés, gentils, normés, adéquats, le tout pour mieux masquer la violence intrinsèque à tous les étages. Le second monde nécessite chez chacun d'apprivoiser son agressivité, de pouvoir poser la limite, de percevoir que nos choix sont politiques, existentiels. Il nécessite toute la palette d'émotions, et toute la verticalité dont les humains sont capables, reliant Terre et Ciel, debout dans notre puissance. C'est notamment cela que nous avons à permettre aux bénéficiaires de notre métier.

Le choix entre ces deux mouvements se fera chez chacun, en soi, avec soi, en fonction des situations rencontrées (Escobar, 2018). Sans doute qu'une boussole personnelle sera celle de la joie spinozienne, qualité intérieure découlant d'un alignement de notre être avec notre âme, à ne surtout pas confondre avec la jouissance consumériste parfaitement insoutenable mais prônée en masse par le premier monde. Il s'agit de pouvoir massivement se désenliser du burger et du smartphone, versions modernes du pain et des jeux antiques.

Est-ce que pour l'instant je me sens en joie dans la construction d'îlots, et/ou dans la lutte contre le saccage du premier monde ? Question simple car le choix vient à nouveau du ventre. La tête permettra ensuite d'organiser intelligemment la chose.

Ici la nuance revient, celle qui permet de composer, de ne pas implorer. Celle qui ne me place pas du côté du pouvoir sur. Celle qui me remet en humilité et m'invite dans la mise en acte. Dans le pas suivant. Si je peux être souverain au niveau de mon choix, mon royaume s'arrête là et j'ai à composer avec l'autre lorsque je m'engage par les actes.

REMETTRE LE TRAVAIL SUR LE MÉTIER POUR METTRE LE MÉTIER AU TRAVAIL

Au travers de la lucidité, puis d'un positionnement, et de l'ajustement des actes, nous avons jusqu'ici posé un cadre large dont l'intégration à toute pratique – et a fortiori la pratique psychomotrice – est requise. Soulignons-le, conserver une planète habitable n'est pas une lubie écologiste, mais une simple (et complexe) question existentielle et sociétale dont nous ne pouvons pas faire l'économie, qui se pose déjà et se posera avec force dans les années à venir. Et la mutation paradigmatique, sociétale, culturelle est telle qu'il n'est pas du tout certain que l'humanité y arrive. C'est, en psychomotricité, notamment la question fondamentale de la limite et il est certain que notre civilisation ne l'a absolument pas intégrée.

La situation d'écocide – induite par un rapport au vivant issu du premier monde – constitue une racine fondamentale de toute une violence à laquelle nous sommes confrontés et que nous transférons malgré nous. La situation est d'ailleurs perçue¹ par de plus en plus de bénéficiaires, notamment des enfants, souffrant par exemple de solastalgie (ou éco-anxiété) et de désespoir. Il n'est pas du tout exclu que les demandes de soin pour des souffrances de ce type explosent dans les années à venir et seront sans doute inaudibles, incomprises, simplifiées, dédramatisées par les tenants du premier monde.

En tant que professionnels, nous sommes également une courroie de transmission de la violence du premier monde lorsque nous appliquons ses logiques sans distance : comment me positionner face aux demandes de parents, d'écoles, de centre PMS lorsqu'ils souhaitent une prise en charge susceptible de mieux adapter l'enfant aux cadres institutionnels ? Au service de quoi – et de quel monde – suis-je en train d'œuvrer ? Comment me positionner lorsque jamais ne m'est demandé d'adapter l'enfant à la forêt, à l'abeille, à la pluie, à faire du feu, à se construire une cabane, à contempler les étoiles (Morin, 2015) ? Comment garder la dignité de la personne en fin de vie lorsqu'elle est comprimée dans une organisation qui doit rester rentable ? Par quels chemins semer des graines pour que les êtres goûtent et incorporent du libre et sauvage (Chapelle, 2015) ?

Atout majeur cependant, la psychomotricité s'inscrit historiquement et par nature dans le deuxième monde, via son approche systémique incluant l'humain dans ses relations, via sa volonté d'accueil inconditionnel et sa non-normativité, via la vision de l'humain comme un ensemble comportant pensées, émotions, actions, langage, symbolisme, etc. Comme tous les éléments de ce monde-là, elle est traversée, menacée, écrasée par le premier monde, elle

subit les pressions, perçoit qu'elle dépend encore de la Méga-machine pour exister. Le risque est de se faire mordre, de devenir docile, de lâcher la main au second monde, d'abdiquer et d'y perdre son âme.

La question par exemple de la reconnaissance peut s'analyser par ce prisme : c'est bien la reconnaissance par le premier monde qui est actuellement recherchée. Celui qui est au pouvoir et qui pilote les institutions, celui qui peut également activer des leviers financiers pour des remboursements. La question est de savoir quel est le prix à payer. Si je parle au départ du second monde, j'invite à envisager que la reconnaissance et la légitimité sont d'abord données par le « bas ». Ce sont les bénéficiaires qui nous signifient notre légitimité, pas l'autorité venue d'en haut. Ce sont bien des choix politiques qui ne vont pas de soi et qui appellent sans doute à ouvrir les possibles : par exemple la mise en œuvre d'autres mécanismes de solidarité pour permettre l'accès aux bénéficiaires en difficulté financière. On peut alors mettre un peu de distance existentielle avec cette reconnaissance, pour y voir une simple stratégie sans doute nécessaire mais ne signifiant rien pour le cœur de la profession.

Nous voyons beaucoup plus d'intérêt dans le fait que la psychomotricité s'interroge en profondeur, se remette au travail pour se positionner face aux conséquences de l'écocide et de la violence du premier monde. Qu'elle puisse intégrer dans sa philosophie et ses pratiques toutes les mises à jour indispensables. Ceci ouvre la voie à un programme de recherche d'où découlerait un programme d'enseignement et de pratique du métier renouvelé. Nous plaidons également par là pour une véritable position politique de la profession, l'inscrivant explicitement dans le second monde et lui permettant – en tant que profession – de réaliser cette membrane de protection. Ce serait donc en tant qu'approche du soin que la psychomotricité viendrait rejeter vers le haut la déchirure dont nous parlions. Dans le cas contraire, le risque est que l'outil magnifique qu'est ce métier soit progressivement mis au service de la reproduction du premier monde, que son contenu soit décoloré, à l'image de ce qu'il advient de la sophrologie, de la méditation, de la pleine conscience, de la communication non-violente, etc., souvent devenus simples outils pour continuer le dramatique business-as-usuel malgré toutes les bonnes intentions.

Pour terminer, voici une série de questions susceptibles de nourrir un programme de recherche et de pratique de terrain. Ces questions tracent deux axes complémentaires : celui de la nécessité de s'enraciner dans le second monde et celui de la nécessaire lutte contre le premier monde écocide.

- En tant que personne, comment avez-vous incorporé la situation d'écocide et son lien intime avec notre mode de vie occidental ?
- Comment avez-vous métabolisé les émotions difficiles pour vous ?
- Quels actes posez-vous pour aller dans le sens d'une décroissance matérielle et énergétique (Lievens, 2022) ?

1. Notamment par mon expérience dans des accompagnements avec ma compagne et collègue, Anne Fontaine, que je remercie ici pour sa précieuse contribution à toutes ces réflexions.

- En tant que professionnel, au service de quel monde êtes-vous en train d'exercer ? (Pour rappel, on ne peut nourrir conjointement les deux mondes.)
- Comment fonctionner dans des institutions, des équipes, des organisations qui n'ont pas cette lecture du monde et agissent à perpétuer le premier monde ?
- Comment intégrez-vous l'accueil de l'autre en période de crise ? En période d'épidémie ? En période de raréfaction des ressources ?
- Que mettez-vous en place dans votre métier et votre accompagnement pour réduire l'écart entre le vivant et une salle Wesco ?
- Où sont concrètement les contacts avec les abeilles, les crapauds, les chats, la pluie, le vent, la nuit, le bois, dans vos séances ?
- Comment accueillez-vous les états de solastalgie chez vos bénéficiaires ?
- Comment cueillez-vous le désespoir, sans mentir ou minimiser le sujet de l'écocide ?
- Comment rendre votre accompagnement en psychomotricité soutenable, résilient, ajusté vis-à-vis de la situation d'écocide ?
- Comment permettez-vous aux bénéficiaires d'être résilients dans l'époque obscure qui est là et s'accroît ?
- Comment êtes-vous positionnés vis-à-vis des attentes du premier monde sur vos bénéficiaires ?
- Comment pouvez-vous articuler pour les enfants, le besoin de respecter les cadres et la nécessité de désobéir aux cadres toxiques hérités du premier monde ?
- Comment articuler votre accompagnement pour doter le bénéficiaire d'une interface saine avec le premier monde, tout en lui offrant la possibilité d'exister par le second monde ?
- Quelles compétences, qualités, habilités, sont à susciter et nourrir chez vos bénéficiaires pour qu'ils naviguent dans un monde en crise ?
- Comment s'organiser en tant que praticiens pour pouvoir lutter, se ressourcer, ne pas s'épuiser face aux logiques du premier monde ?
- Comment percevoir et intégrer une perspective de lutte, une conflictualité ?
- Comment s'adresser aux adultes « normaux » pour réouvrir l'accès à la colère féconde, au libre et sauvage ?
- Par quels chemins intégrer des éthiques alternatives et militantes afin de permettre la mise debout face au premier monde ?
- Comment accompagner l'agonie et la mort de ce premier monde, à tous les niveaux ?
- Quelle tension entre neutralité et engagement, dans l'accompagnement, dans ce qu'on induit ?
- Comment rééquilibrer et articuler de nouvelles représentations du monde, de nouveaux imaginaires, de nouvelles balises culturelles (le triptyque mythos, logos, nomos) ?
- Comment aller plus loin dans la perspective holistique de notre prise en charge, en abordant le corps en lien avec l'esprit et avec l'âme (le triptyque soma, psyché, pneuma) ?

- Comment intégrer dans les fondements du métier des épistémologies alternatives liées à la complexité, à la transdisciplinarité, à des approches anthropologiques (Varela, Morin, Nicolescu, etc.) ?
- Etc.

L'intégration de ces considérations très larges au sein de nos séances, de nos pratiques et de notre métier nous paraissent incontournables si la psychomotricité souhaite maintenir la pertinence et la singularité de son approche du soin. Le défi est considérable mais passionnant.

SOURCES

Albrecht, G., Les émotions de la Terre : des nouveaux mots pour un nouveau monde, éd. Les liens qui libèrent, 2020

Baker, C., L'effondrement – petit guide de résilience en temps de crise, éd. Ecosociété-Résilience, 2016

Chapelle, G., Le Vivant comme modèle. La voie du biomimétisme, éd. Albin Michel, 2015

Chevalier, C., Terre en vue ! Plaidoyer pour un pacte social-écologique, éd. Luc Pire, 2021

Escobar, A., Sentir-penser avec la Terre. Une écologie au-delà de l'Occident, éd. Seuil, 2018

Gori, R., Et si l'effondrement avait déjà eu lieu. L'étrange défaite de nos croyances. éd. Les Liens qui libèrent, 2022

Illich, I., La convivialité, éd. Broché, 2014

Illich, I., Une société sans école, éd. Broché, 2015

Illich, I., Némésis médicale, éd. Broché, 2021

Lievens, L., Décroissance et néodécroissance. L'engagement militant pour sortir de l'économisme, PUL, à paraître début 2022

Morin, E., Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur, éd. Essais (Poche), 2015

Munford, L., Technique et civilisation, Paris, éd. Seuil, 1950

Servigne, P., Luyckx, Ch., Stevens, R., Aux origines de la catastrophe. Pourquoi en sommes-nous arrivés là ? éd. Les liens qui libèrent, 2020

Scheidler, F., La fin de la mégamachine, éd. Seuil, 2020

Servigne, P., Stevens, R., Chapelle, G., Une autre fin du monde est possible, éd. Seuil, 2018

L'histoire d'une balle, d'un nœud de Möbius, de 2 points et d'un pont !

Après avoir longtemps pratiqué des sports « assis » comme la voile et le VTT, à 60 ans, à la recherche d'une activité physique ne nécessitant pas le port du casque, un ami –Daniel L.– m'a suggéré de le rejoindre à un cours de taïchi à Uccle. C'était un bon ami et un très bon conseil : le plaisir de la découverte se renouvelle encore...

Et aussi les contacts amicaux avec Éric, Georgette et les autres. Plus un voyage en Chine avec quelques compagnons taïchiqueurs... Rien que de la belle et bonne vie.

À part l'activité physique et la mélomanie en compagnie aussi de ma femme Nancy, nous nous sommes amusés en exerçant la profession de typo-graphistes pendant 45 ans (nous sommes sortis ensemble à La Cambre en 1972) : logos, emballages, visage d'entreprise, livres, sites internet, etc. pour l'industrie, la culture, la santé, des services publics ou des amis...

Expérience professionnelle et plaisir du mouvement... Au moins deux raisons pour accepter la proposition de créer le nouveau logo de l'école. En plus des échanges avec Éric et Georgette, voici la réflexion qui nous a guidés.

Lors du voyage en Chine, une petite causerie de Marie-Thérèse attira l'attention sur le fait qu'aujourd'hui le taïchi n'est plus sous l'unique influence chinoise mais qu'il faut aussi compter avec les apports européens et américains.

Pour un nouveau logo... on pouvait imaginer quelque chose qui ne porte – et n'exclut – aucune référence culturelle déterminante. Un peu comme un pont entre Occident et Orient.

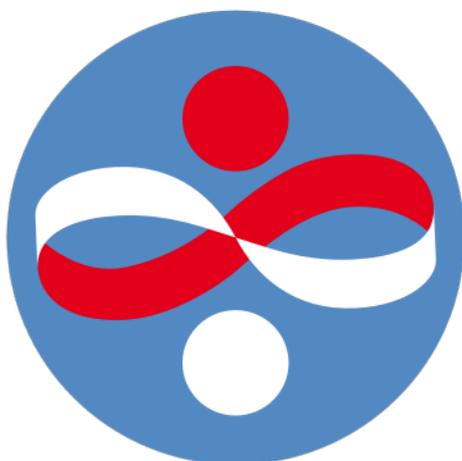
Il est utile pour un logo qui sera décliné sur différents supports, en différentes tailles, de prévoir un « cadre » : la fameuse « balle » idéale du taïchi suggère un cercle.

Jouons alors avec un symbole « spirituel » qui n'est d'aucune chapelle, imaginé au 15^e siècle par un mathématicien européen et qui semble devenu aujourd'hui compréhensible par tout le monde : le signe de l'infini –qui aurait rencontré en chemin un ruban de Möbius... pour suggérer le mouvement.

Et puis, quand même, un point « noir » et un point « blanc » pour la verticalité... et suggérer l'incontestable héritage du Yin / Yang.

Couleurs : elles portent aussi des sens symboliques, avec autant de subjectivités que d'individus ! Là, restons classiques.

Michel JEDWAB (Uccle)



TAIJIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Mon histoire

Nouvellement arrivée dans cette école de taijiquan, voici mon histoire.

Sportive de haut niveau en karaté style kiokushinkai, mon choix de vie professionnelle se porte sur la kinésithérapie. J'entame donc une licence à Louvain-la-Neuve que je termine brillamment en 1996.

Très vite, je fais la connaissance de Michel Haye spécialisé dans la méthode Sohier dont je n'avais jamais entendu parler. Cette façon de pratiquer attire mon attention et je me lance dans cette formation.

Michel, adepte du taijiquan et membre de l'école d'Éric Caulier, me sollicite promptement à la pratique de cet art. Néanmoins, je n'y prête aucune attention.

En septembre 2022, Michel déménage et m'offre tous ses livres. En ouvrant le premier carton, je tombe sur un livre d'Éric. Je ressens le besoin d'appeler Georgette dont j'avais maintes fois entendu parler. Le courant passe bien et je m'inscris pour un cours d'essai.

Fin septembre, c'est le grand jour. Arrivée sur place, je découvre un groupe en train de pratiquer. Je les observe pendant 10 minutes et c'est le désenchantement complet. Je prends conscience que cet art n'est pas fait pour moi. J'éprouve le besoin de partir, mais une force me retient. Un homme passe alors, Pino. Je décide de le suivre, une porte s'ouvre et une charmante dame, Mee-Jung, m'interpelle. Je me sens prise au piège; elle m'embarque, je n'ai plus de solution, me voilà partie pour mon premier cours d'essai.

L'échauffement commence et très vite je suis invitée à rejoindre Michèle dans le groupe des débutants. À bride abattue, je me rends compte que je suis partie pour une heure trente de « calvaire ». Que faire ? je prends mon parti de jouer le jeu en m'appliquant pleinement à cette séance d'essai. La fin du cours sonne, je ne me suis pas rendue compte de l'heure. Une sensation de plénitude m'envahit, je me suis éprise de cet art. Je rejoins Michèle à la fin du cours, nous échangeons quelques paroles, j'achète le livre « Les fondamentaux du style Yang de tai chi ». C'est parti, je pense avoir attrapé le « virus » du taijiquan.

Séance après séance, je ressens le besoin d'en apprendre d'avantage, de travailler par moi-même et de m'imprégner de cet art. Je regarde sans cesse les vidéos afin d'éveiller ma curiosité. Lors d'un cours, j'entends Éric parler d'un stage. Je suis fortement intéressée, j'en parle à Georgette et me voilà partie pour mon premier stage, à Battincourt.

Sur place, je suis accueillie de façon exceptionnelle par

Marie-Thérèse et Mathias. Nous avons partagé le souper ensemble, échangé nos idées, parlé de choses et d'autres. Ce fut une excellente soirée.

Le lendemain, les élèves commencent à arriver. Éric me présente Christine, une charmante personne possédant de nombreux points communs avec moi. Dans la foulée, je fais connaissance avec les autres; le courant passe bien, je me sens très vite à l'aise.

Le stage démarre, c'est parti. Tout au long de la journée, je ressens un bien-être intérieur profond ainsi qu'une admiration en les voyant pratiquer. Une envie d'aller encore plus loin m'envahit tout comme l'idée d'intégrer une master class. Je reste lucide sur mes points faibles, par le peu de pratique, mais je sais que je possède et que je développerai au besoin les qualités mentales et physiques pour y arriver.

Le stage prend fin, nous reprenons le chemin du retour. Je ne sais pas comment aborder Éric afin d'obtenir son approbation pour intégrer une master class. Je me lance, je me sens fébrile. Je lui explique que ma démarche s'inscrit dans une volonté de progresser dans un chemin intérieur. Très à l'écoute, il me demande de lui envoyer une lettre de motivation que je m'empresse de rédiger. Le lendemain, je reçois une réponse positive. Une chaleur douce et apaisante m'envahit. C'est parti pour ma première master class.

Il est clair que je reste attachée aux membres de mon groupe afin de progresser au milieu d'eux et pour qu'ils continuent à m'accueillir dans la chaleur de l'apprentissage en commun auprès de Michèle.

Je ne manquerai pas de vous faire part de mon ressenti lors de cette première master classe.

Christine SCHAECK (Mons)



Photo CAP-M Th. Bosman

Recevoir sans peur, donner sans se perdre, lâcher sans céder

Réflexion sur la pratique des mains collantes

Les quatre piliers de l'apprentissage du taijiquan :

- la préparation et le conditionnement physique (mobilisation articulaire, étirement et tonification musculaire) ;
- le travail des fondamentaux, Wu gong (cinq exercices de base) et Bafa (les huit techniques) ;
- le travail de la forme ;
- le travail avec partenaire (mains collantes et applications).

Si évoluer dans les trois premiers piliers peut déjà s'avérer complexe, le travail avec partenaire accentue la difficulté et pour certaines personnes cela devient ardu, voire même parfois insurmontable. On peut s'accommoder de ses erreurs et tâtonnements lorsqu'on pratique seul mais il devient plus difficile et parfois émotionnant de les conjuguer avec les erreurs et tâtonnements du partenaire. Quoi de plus irritant, en effet, lorsque notre intelligence commence à comprendre et que nos quatre bras s'obstinent à faire des nœuds...

Il faut aussi compter sur quelques barrières mentales que l'inconscient dresse sur le chemin... Difficulté de toucher ou d'être touché, acceptation du regard de l'autre, la peur de perdre, un rejet conscient ou non de la violence, « jeux de mains, jeux de vilains ».

Les frontières les plus infranchissables sont celles que nous portons en nous. (Éric de Kermel, Les chemins de Zagarand)

Cela fait partie du jeu car en allant à la rencontre de l'autre, on va aussi à la découverte de soi-même.

Bref, on l'aura compris, aborder l'enseignement du tuishou n'est pas anodin sauf si le pratiquant possède des prérequis dus à un autre art du mouvement où le toucher avait sa place.

Cette pratique reste cependant fondamentale pour la progression dans la discipline. Comment donc aborder et transmettre cette matière à des débutants ?

Je me suis forgé quelques éléments de réponse :

- avoir une disposition empathique et accueillir avec bienveillance et sans jugement les difficultés éprouvées ;
- mettre des mots sur... Expliquer, démontrer et faire éprouver les bénéfices liés à cette pratique en lien avec ce qu'ils connaissent déjà dans une forme (racine, axe, espace... parer, tirer, presser, repousser...);
- mettre des mots « sûrs » pour éviter la mort sûre (morsure) et donc jouer sur les mots (j'y reviendrai) ;

- proposer une approche ludique et progressive qui conduira le débutant à une acceptation du toucher et à une habitude à la présence de l'autre dans son espace... presque « sans avoir l'air d'y toucher »... (exemple : coller aux mouvements du partenaire sans se toucher, sur place ou en déplacement, en vis-à-vis ou côte à côte...);
- commencer tôt avec les débutants à très petites doses (quelques minutes) ... mais régulièrement en veillant à toujours rester sur une impression positive pour susciter l'envie et le désir d'en savoir davantage...

Mais... le tuishou, à quoi cela sert-il ?



Photo CAP-M J Laurent

Questionnement légitime, verbalisé ou non par l'apprenant, auquel il faudra impérativement répondre afin de susciter la motivation, d'où une mise en mots nécessaire suivie d'une mise en corps progressive qui mettront en évidence tous les bénéfices que l'on peut tirer de cette pratique.

Et quels sont ces bénéfices ?

La répétition de ces mouvements codifiés avec partenaire va permettre d'intégrer et de développer davantage :

- les fondamentaux du taiji déjà explorés dans la pratique individuelle : racine, axe, espace. Le transfert de poids et la notion de plein et de vide. Le lâcher, l'assise dans le bassin, l'importance de celui-ci dans le transfert de l'énergie. Fermeture et ouverture des hanches. Le lâcher des coudes et des épaules. Un parer-tirer-presser-repousser mesuré ;
- l'intentionnalité du mouvement et l'ajustement de celui-ci;
- la coordination, l'unification (c'est tout le corps qui bouge), la continuité dans le mouvement ;
- le lâcher-prise, absorber et offrir le vide ;
- le toucher léger ;
- une perception plus fine de notre corps en mouvement, corps global où chaque partie interagit avec les autres, non seulement nos membres mais aussi peau, muscles, tendons, os et organes...
- l'éveil de nos sens, la perception devient une réelle empathie qui permet de prévoir l'intention du partenaire.

Peu à peu, notre inconscient se reconditionne et on constate que le travail dans le corps s'inscrit dans le mental. On apprend à recevoir sans peur, à donner sans se perdre, à lâcher sans céder.

Des mots sûrs pour éviter les jeux de maux.

Lorsque j'évoque un repousser ou bien un tirer, il y a déjà quelque chose en moi qui se met en mouvement... Les mots induisent une intentionnalité qui influe sur ma disposition intérieure et se traduit en une manière d'agir. De même que l'injonction « Jeux de mains, jeux de vilains » a pu induire une réticence pour la pratique.

Éric privilégie pour cela l'expression « mains collantes » à celle de « poussée des mains ». Il nous recommande aussi d'être en mode *play* et nom en mode *game* pour pratiquer le *tuishou*.

Si on va plus loin, dans les premiers temps d'apprentissage pourquoi ne pas utiliser « donner » pour « pousser », « recevoir » pour « absorber », « offrir » (le vide) pour « tirer » ou « être tiré »... À creuser, à tester...

Par la suite, lorsque les chevaux sauvages sont calmés et les plus timides rassurés, il faudra revenir à la véritable intention du geste. Puis... lâcher prise, arrêter de penser...

Ensuite la pratique, le travail, la persévérance et le temps feront le reste.

Hâtez-vous lentement et sans perdre courage, vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage. (Nicolas Boileau)

Philippe SAUTOIS (*Jurbise*)
Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2022

Ici et maintenant

Réflexion générale sur le taichi

J'ai parcouru un long chemin en apprenant le taichi chuan. Au stade initial, en apprenant la bonne posture en taichi chuan, j'ai senti couler l'énergie intérieure dans le dantian, mais je ne pouvais pas contrôler le flux du Qi dans mon corps. L'esprit et ma concentration étaient principalement dans le processus de maîtrise de la forme externe du taichi chuan.

À un stade ultérieur, après beaucoup de pratique à Pepingen avec Michelle, j'ai également appris plusieurs styles de taichi :

- style Yang : forme des 40 postures, petit bâton, 32 postures épée, 16 postures lance
- style Wuhaio : j'ai obtenu une meilleure coordination entre l'énergie intérieure et les mouvements extérieurs, l'énergie a commencé à couler doucement dans mon corps
- style Chen : j'ai alors abordé ce style. Ces leçons furent un incroyable soutien pour l'apprentissage du Chen, sous l'œil vigilant du prof Georgette ainsi que pendant les master classes et les stages d'été dirigés par master Éric.

À ce stade, j'ai ressenti l'accumulation et la circulation correcte du *qi* dans le corps, une efficacité énergétique et une qualité toujours meilleure.

Cela me permet d'évoluer vers la maîtrise des exigences intérieures et extérieures, le rythme vigoureux et la capacité de se contrôler. Le Chen m'a

permis de mieux comprendre les points clés des mouvements. La coordination des mouvements avec le souffle créant une unité dans tout le corps.

En appliquant le principe du taichi chuan de la progression pas à pas, une loi universelle, tout développement se fait pas à pas et à son propre stade de croissance. Un développement progressif assure une base solide et tout ne doit pas nécessairement changer en même temps.

Depuis plusieurs années, la marche (randonnée) est aussi devenue pour moi une vraie passion. Tout le monde a le moyen de marcher, mais marcher avec une mauvaise posture est funeste et fait plus de mal que de bien. Une mauvaise posture est à la base de nombreux inconforts physiques. Depuis lors j'ai implémenté plusieurs principes importants du taichi chuan dans la marche (randonnée).

Ce n'est pas : en développant plus de muscles, en développant plus de force du corps .

Mais c'est bien : en détendant les muscles, en relâchant les articulations, en utilisant la gravité suivant l'ancien principe du taichi chuan : *less is more*.

J'aborde mes randonnées sous un tout nouvel angle, sous l'angle du taichi chuan. Il faut créer les conditions qui font que la marche devient plus facile, plus efficiente, sans blessure, l'énergie coule.

Les conditions sont les cinq points conscients :

- s'aligner
- utiliser son centre
- créer un équilibre
- faire un choix
- avancer

À chaque challenge, il faut appliquer les cinq points conscients. Le cycle répétitif crée la spirale ascendante du *qi*.

S'aligner : sa posture comme en taichi.

Physiquement : par une colonne vertébrale droite, une respiration abdominale profonde. Le centre est à l'origine de tout le mouvement. La métaphore : l'aiguille en coton.

Mentalement : s'aligner avec les rythmes de la nature, le silence qui règne.

Utiliser son centre (dantian)

Apprendre à utiliser son *dantian*. Vous pouvez rester debout, marcher et de plus en plus vivre une sensation de stabilité et de centrage dans le corps. L'observation de la nature nous apprend que la force de l'arbre se trouve dans son tronc et non pas dans les branches et les feuilles.

L'observation de mon petit-fils qui apprenait à marcher m'a amenée à constater qu'il marchait les jambes écartées, à la largeur des épaules, les genoux fléchis, avançait avec le bassin. C'est le bassin qui pousse les jambes en avant. Les petits enfants bougent naturellement mais inconsciemment.

Créer l'équilibre

S'aligner et utiliser son centre sont les moyens pour acquérir l'équilibre. Celui-ci est essentiel pour une marche technique efficiente.

De l'équilibre au niveau mental, de l'équilibre dans le programme des randonnées.

Faire un choix pour

- agir avec le corps
- agir avec attention
- relâcher les épaules
- respirer profondément
- le programme de randonnée
- un équilibre du corps et de l'esprit

Avancer

Avancer signifie que vous avancez dans la direction de votre vision et de vos objectifs. Ce n'est pas seulement atteindre son objectif mais également que chaque étape du processus de construction vous est précieuse. Pour vous et pour votre corps. Via la spirale ascendante du *qi*,

vous retournez chaque fois vers les mêmes étapes et cela crée plus d'énergie dans votre vie.

Pour citer Lao Tseu, *celui qui connaît son but final trouve le chemin.*

Ainsi les connaissances acquises par la pratique du taichi chuan sont intégrées dans celle de la marche et dans la vie quotidienne.

En conclusion, le taichi chuan devient une manière de vivre. C'est avoir une connexion concentrée et énergétique avec son corps. Vous pouvez apprendre à être en même temps conscient, calme, énergique.

La vie n'est disponible que dans le présent. C'est pourquoi nous devons marcher de telle manière que chaque pas puisse nous amener ici et maintenant.

Grâce au taichi chuan, j'ai abordé mes randonnées d'un point de vue différent et je profite de ses multiples avantages au cours de mes nombreuses randonnées dans la nature en appliquant avec succès ses principes.

Pour cela, je voudrais rendre hommage à Éric Caulier, Georgette et toute leur équipe qui transmet les connaissances, les techniques et les exercices pratiques pendant toutes les leçons, stages et master classes.

TAICHI ET L'ART DU BIEN-ÊTRE

Un beau matin d'un jour de printemps chaud, se mouvoir en méditant dans son propre jardin et trouver un sentiment d'unité en soi-même. C'est ce que le taichi peut faire pour vous.

Les formes et les applications du taichi ne sont pas faciles. Elles vous mettent au défi de vous investir, vous mettent au défi d'utiliser vos propres pouvoirs. Il n'y a que 3 façons de maîtriser le taichi : s'entraîner, s'entraîner et s'entraîner.

Le taichi peut être une partie importante de votre vie et peut vous aider à la fois physiquement et mentalement à être équilibré dans la vie.

Viviane ROOSELAER (Pepingen)
Évaluation formative des Master classes
2021-22
23 octobre 2022

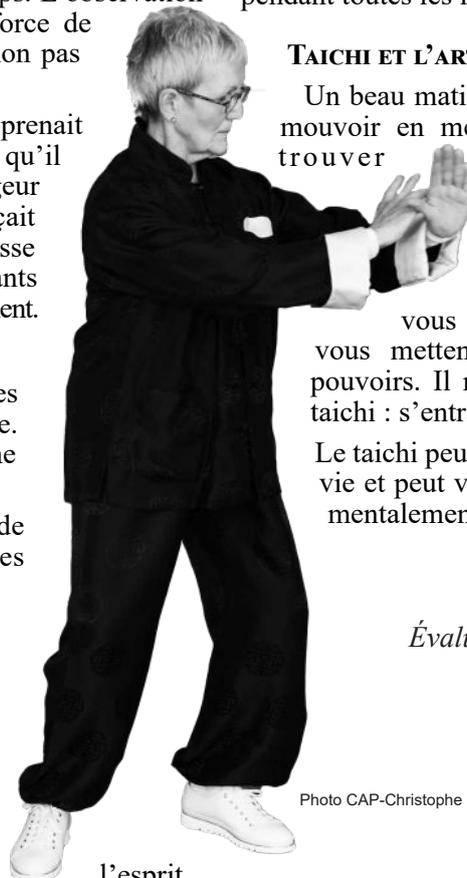


Photo CAP-Christophe Lazaro

Cinq gestes mentaux pour apprendre

Ce qu'on acquiert ne se transforme pas nécessairement en résultat tout de suite. Il est des notions, des sentis, des mouvements qui s'imprègnent et transforment peu à peu notre Être intérieur de manière imperceptible.

En taichi, on a le temps de s'imprégner ! Cela nous est offert ! Il nous est souvent conseillé de *prendre le temps*. Ce temps, ce temps si précieux, il faudrait presque lui décerner une Majuscule tant il prend de la place dans nos vies *courantes* ! En tant qu'enseignante en nos écoles Éric Caulier, je me suis rendue compte très vite que souvent les apprenants n'ont pas du tout envie d'attendre, ils ont besoin d'apprendre, d'absorber et de restituer rapidement. Et, c'est bien normal, nous sommes dans une société où tout, ou presque tout, doit être contrôlé ! Nous sortons d'écoles ou d'entreprises où sans arrêt il est nécessaire de repérer à quelle étape, à quel niveau nous sommes arrivés. C'est nécessaire, bien sûr ! Il faut prendre conscience de cela mais que de confusions, de découragements et d'abandons engendrés !

Mais nous y voilà, le taichi ! Cette pratique que nous avons choisie pour nous apaiser, pour ralentir, cette pratique facile ! Mouais, à première vue ça paraît simple et puis ... ouille ! D'entre les profondeurs de notre être émerge le « Je n'y arriverai jamais ».



Skitterphoto

Effectivement, taichi, colossal fleuve aux rives vertes et fertiles serpentant en tout terrain, cachant cascades et chutes, à s'y tromper ! Drainant savoirs millénaires, prometteur de profondeur en eaux tranquilles mais

aussi de tumultes caillouteux où porter sa barque est seule solution... Pas sauvé !

Mais si, mais si, on n'est pas obligé de plonger en eau froide dans nos écoles de taichi ! « Tu vois, là-bas, il y a un passage à gué ! ». Il va falloir y aller, pas après pas, les pierres sont proches ou éloignées. Il faudra allonger le pas, sentir le contact avec le pied porteur, saisir l'équilibre, le travailler, l'appriivoiser, donner du pouvoir au corps et à ses sensations enfouies, il faudra prendre le temps d'incorporer avant de viser la prochaine pierre ! « Déconstruire et reconstruire » nous dit souvent Éric.

C'est chouette, ce passage à gué. Toutefois, il reste néanmoins chez tout apprenant le grand désir d'accéder à la mémorisation des mouvements enseignés et cela est bien légitime. Dès lors quel processus faut-il mettre en marche pour approcher de la mémorisation ?

Un processus ? Quel processus ? Quand nous a-t-on appris qu'il y avait un processus pour apprendre ? Quand nous a-t-on fait prendre conscience de nos propres modes de fonctionnement ?

Il a été démontré que les élèves qui accèdent avec aisance aux différents apprentissages ont appris tout seuls les chemins utiles à la mémorisation et la restitution ! Mais les autres ? Ils « cafouillent » et perdent un temps fou, ce fameux temps précieux, celui qu'on n'a pas !

Et c'est là que j'en reviens aux travaux d'Antoine de la Garanderie dont je me suis beaucoup inspirée afin de sortir de l'ornière scolaire les petits qui m'étaient confiés. Cela remonte à... ? Pffft ! à longtemps mais aujourd'hui encore cela me parle et je m'en sers beaucoup !

Ainsi, Antoine de la Garanderie a étudié les processus utilisés par les élèves aisés dans leurs apprentissages et a dégagé chez eux **cinq gestes mentaux**. Transfert de cela, il s'agit donc d'explorer et de faire explorer nos propres démarches mentales mises en fonction dans tout apprentissage. Il parle ainsi d'*Attention* (geste mental 1), de *Mémorisation* (GM2), de *Compréhension* (GM3), de *Réflexion* (GM4) et d'*Imagination créatrice* (GM5) tout cela menés en trois étapes essentielles : la *Perception*, l'*Évocation* et la *Mise en projet mental de restitution*.

Il s'agit bien sûr d'un engagement de l'apprenant, d'une prise de conscience de son propre fonctionnement, de sa démarche cognitive. En taïchi, **il s'agira donc d'apprendre « par corps » en se servant de sa tête.**

Partie à la recherche de mon propre mode de fonctionnement, j'ai constaté que je m'appropriais un mouvement enseigné ou que j'améliorais un mouvement déjà rencontré en portant toute mon *Attention* sur ce que je vois, sur ce que j'entends du mouvement répété et commenté de l'enseignant. Je suis donc dans une première étape, celle de la *Perception* conduite par mon *Attention* (GM1) et ma *Compréhension* du geste (GM3). Dans une seconde étape, ce sera l'*Évocation mentale* de ce mouvement qui est possible parce que je vise la troisième étape qui est d'avoir le *Projet de restituer le mouvement*. Pour cette *Évocation mentale*, j'utilise ce qu'on appelle une langue pédagogique auditive ou, autre terme, une langue évocative auditive (d'autres utiliseront une langue évocative visuelle). Pour faire simple, je me parle, je me commente le mouvement (d'autres se représenteront une image, une photo mentale). Afin d'évoquer cette langue évocative en toute conscience et efficacement, j'ai besoin de silence. Ce peut être un silence intérieur qui me coupe de l'environnement, ce peut être un silence donné par l'enseignant, le geste muet. J'intériorise.

Faire naître l'*Évocation* est l'étape indispensable à la mémorisation, il est donc nécessaire de recevoir du temps, de recevoir du silence afin que la langue évocative auditive ou visuelle puisse se mettre en place en conscience de l'apprenant lequel s'est mis, c'est son engagement, en projet de restitution, c'est-à-dire de pouvoir refaire le mouvement seul et ailleurs !

Revisiter tout cela m'a inspiré le besoin d'aller fouiner les « Espace Taiji », à la recherche d'évocations décrites dans les articles de mes amis et connaissances de l'école. J'y ai déniché beaucoup d'exemples. En voici deux qui illustrent l'*Évocation* guidée par la langue évocative visuelle et/ou la langue évocative auditive.

Caroline B. dit : « Et depuis que je vous côtoie (...) des petites parcelles de votre pratique se collent à mes chaussures... Je les ramène à la maison. Des petits bouts de phrases, de réflexions qui trottent dans ma tête et qui finissent par s'y ancrer. »



Isabelle : « Au fur et à mesure des semaines, j'ai trouvé la technique suivante. Tout d'abord, j'observe bien le mouvement, puis je le travaille beaucoup mentalement ; j'effectue la posture normale avec les membres valides et pour les membres paralysés, j'exécute le mouvement de façon mentale. J'imagine les membres hémiparalysés en mouvement. »

J'y ai trouvé aussi beaucoup d'exemples d'imagination créatrice, le 5ème geste mental. Celui qui permet de se servir de l'appris ou de l'acquis et de le transférer dans la vie pratique, de mettre au service de notre quotidien :

Martine M. dit : « Quand je marche, ou dans les positions assises, j'arrondis spontanément les bras, je laisse plus souvent retomber doucement les épaules, ce qui augmente instantanément le lâcher prise. »

Philippe S. : « Accepter d'abandonner la recherche d'une efficacité immédiate pour adopter et installer, grâce à une gestuelle adéquate, une efficacité dans la durée. Retourner le compost, scier la branche, fendre la souche de bambous... »

Chantal P. : « Quand je dois retourner un fauteuil, plutôt que de le faire à la seule force de mes épaules, comme je l'aurais fait auparavant, mon corps cherche de lui-même la jambe d'appui qui ira puiser la force dans la terre. »

Je suis certaine que beaucoup d'entre vous pourront décoder ces différents gestes dans leur pratique. Ça sera peut-être, je l'espère, utile.

Prendre conscience de ces étapes et de ces gestes mentaux, les découvrir, les re-découvrir ou les dépoussiérer peut permettre, à vous pratiquants qui pensez ne pas pouvoir intégrer les matières enseignées aux cours, d'avancer et de vous faire confiance.

Il faut simplement pour ça, vous donner du temps ! Et donner du temps au temps !

Mais il faut surtout « **se mettre en projet de ...** »

Bonne pratique.

Rose HUPEZ (Jurbise)
Évaluation formative des Master classes 2021-22
23 octobre 2023

10 ans de taichi chuan à Hensies

Déjà !!! J'ai commencé sur la pointe des pieds, poussée par une amie très chère aujourd'hui disparue. Nous étions complices dans la maladie (cancer du sein), nous soutenant l'une l'autre et elle s'étonnait de mes ressources trouvées dans la pratique du taichi chuan. Pour moi, mon expérience était d'ordre privé et je n'avais aucune nécessité ni envie de la partager et, plus que cela, je n'étais pas du tout persuadée de l'intérêt de la démarche... Comme je l'ai déjà écrit, il me fallait prendre distance avec mes propres ressentis. Entre temps, mon expérience personnelle grandissait et je pouvais commencer à la « penser ».

Le 3 janvier 2011, je me suis lancée à l'eau avec un petit groupe de six personnes aussi peu à l'aise que moi mais avec une détermination courageuse. Nous nous sommes apprivoisées sur un vécu commun de douleur, d'angoisse et d'envie de vivre.

Nos premières séances réservées, chacune dans sa « bulle », ont évolué en lieux d'échange, en paroles et en mouvement. Notre bulle individuelle s'est agrandie en espace commun de sécurité, de confiance réciproque. Beaucoup de plaisir et d'humour (noir parfois !) avec des séances « avec » et des séances « sans ».

À un moment donné j'ai reçu des appels : « Madame, je n'ai pas de cancer, est-ce que je peux venir ? » C'était parti. Nous nous sommes agrandis et enrichis de personnes au départ en difficulté de santé, ou tout simplement vieillissantes, ne trouvant pas toujours une place dans un groupe plus nombreux ou trop lointain.

J'ai eu le bonheur d'avoir l'assistance d'un compagnon de route, Michel, qui m'amenait sa maman et qui depuis 2015 enseigne avec moi. À deux, nous pouvons accueillir des personnes de différents niveaux tout au long de l'année.

La pratique du taichi chuan est individuelle mais toujours en relation avec le monde qui nous entoure. Elle nous place face à nos propres ressources corporelles, nos ressentis parfois très archaïques comme les sensations de peur, d'évitement, l'équilibre et déséquilibre, les émotions ; nos propres possibilités de communication (modulations tonico-émotionnelles).

Je ne peux pas oublier ceux qui nous ont quittés par leur âge, leur maladie ou simplement en changeant de route. Ils restent dans mon cœur, m'apaisent et me donnent de la force par leurs empreintes laissées dans notre cheminement commun : ils constituent le terreau dans lequel je peux m'enraciner.

Je passe la parole à deux pratiquantes pour exprimer leur ressenti de nos rendez-vous du mardi soir.

Monique Naeije

« La perspective, vue d'ici, du cours de taichi c'est comme se confier à une vague. Prendre la vague au creux ou sur la crête, c'est selon l'état du moment ; c'est tout bon quand on arrive ensemble à la suivre : en haut, au creux, en allant et en retour. Juste pour ces instants, cela vaut la peine de

repandre, de ciseler, de polir à chaque fois, ensemble, chaque geste, chaque appui en quête inexorablement du mouvement. Chaque heurt, chaque raideur, chaque distraction est un enseignement. » (Nadia)

« Le tai chi ? Mais qu'est-ce au juste ?

Une tradition ancestrale, bien loin de notre pensée occidentale, des Chinois qui exécutent des mouvements harmonieux dans un parc... Je n'avais que des images.

Il y a dix ans, à la recherche d'un bien-être suite à l'épreuve de la maladie et curieuse d'en savoir plus, je rejoins le nouveau groupe de Hensies. Les débuts sont laborieux, je ne comprends pas très bien ou cela m'emmène mais peu à peu s'installent une confiance, une détente mentale et physique, une conscience du geste et souvent un apaisement.

Grâce à la bienveillance et à l'attention de Monique et de Michel, j'avance mais avec des moments de découragement quand je me sens dépassée, pas à l'écoute, pas disponible. La concentration, c'est difficile et le lâcher-prise encore plus. Heureusement dans le groupe des relations se nouent, des amitiés naissent et elles sont très précieuses.

Quelle satisfaction de sentir une cohésion entre nous et d'être portée, parfois, comme par une vague ! » (Anne)



Photo CAP

Pour conclure...

« Pour ma part, le cours de Hensies où Monique m'avait invité, m'a interpellé dès le premier contact. En effet, le groupe guidé par elle avait certes des difficultés de santé (qui n'en a pas ?) mais je ressentais avant tout l'envie du travail de groupe, sans prétentions de performances athlétiques et de mémorisation, mais bien un travail de bienveillance entre eux et pour eux dans le respect des qualités et difficultés de tous. Sourires des yeux et rires sont de mise.

Autant dire que pour moi, d'un côté, cela me plaisait beaucoup, mais d'un autre, je me suis remis en question sur ma manière de guider ce groupe. J'apprends aujourd'hui encore beaucoup au contact de ce groupe qui s'est bien développé et diversifié.

Je vous remercie de la confiance que vous m'accordez à chaque cours et j'espère encore pouvoir vous apporter la joie dans la pratique. » (Michel)

22 - 23 avril
10 h - 17 h

25 ans du centre de Battincourt
STAGE CHANT - TAI CHI (TOUS NIVEAUX)

Lieu : grange de la Chouette (2, r. des Sept Fontaines - 6792 Battincourt)

Thème : partir à la rencontre de l'énergie vitale, du souffle, par le biais de l'art du chant et de l'art du mouvement (tai chi)

Avec : Maïté Graff (professeur de violon, musicothérapeute benenzonnienne)
Marie-Thérèse Bosman (professeur de taijiquan, sage-femme enseignante retraitée)

Participation : 130 € (repas de midi et collations de la journée inclus) Verre de l'amitié à l'issue du stage.



Photo CAP-Farkas Ország

30 avril
12 h - 18 h

FÊTE ANNUELLE



Photo Barbara-auffildemesflashes

Lieu : Abbaye de St-Denis (r. de la Filature, 4 - 7034 Obourg)

Programme : apéro, buffet, dessert, pratique tous centres confondus

Participation : 30 € (adultes) - 8 € (enfant de -12 ans)

Inscription obligatoire : en ligne sur taijiquan.be (à partir du 2 avril) ou par courriel (info@taijiquan.be ou michele.vh@gmail.com).

Date limite d'inscription : 21 avril

À
V
E
N
I
R

29 juillet - 2 août
Stage international d'été - tous niveaux
Abbaye de Saint-Denis (Obourg)



Photo CAP-Marc Ginoux

13-19 août
Village d'été des Arts martiaux chinois (Kungfu - Tai chi - Qigong)
Tous niveaux
Domaine de Lembrun - Agen (France)

Organisateurs : École Wushu Brest (Renping-Su Goarzin)
Institut des Arts Chinois du Corps (Georges Favraud) <https://www.inacc.fr/>

Avec : **Éric Caulier**, Emmanuel Agletiner, Benoît Denolle, Marc Lebranchu, Liang Wenming, Su Renfeng, Stéphane Trompé Baguenard, Juliette Vauchez, Mathieu Vignau Loustau, ...

Master classes 2022-2023



Photo Barbara-aufildemes flashes

Les master classes sont enseignées par Éric Caulier en personne. Elles représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à une master class engage le candidat pour la totalité de celle-ci.

Une lettre de motivation adressée à Éric Caulier est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

Inscription et lettre de motivation : info@taijiquan.be

Master class 1 - Sun

Programme :

Dans la continuité de la master class Chen- Baguazhang (2021-22) : style Sun, avec des bases/rappels de Wuhao, xingyiquan et baguazhang.

Dates : 3-4 décembre 2022
18-19 février 2023 (résidentiel Battincourt)
25-26 mars 2023
20-21 mai 2023

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)
Résidentiel : 2, r. des Sept Fontaines - 6792 Battincourt



Photo Almereca



Photo CAF

Master class 2 - Wu de Shanghai

Programme :

Dans la continuité de la master class Yang - Mains collantes (2021-22) : style Wu et applications des mouvements fondamentaux (avec les principes et le toucher des mains collantes).

Dates : 21-22 janvier, 4-5 mars, 15-16 avril, 17-18 juin 2023

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)

FORMATION PARALLÈLE AUX MASTER CLASSES

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignez déjà une pratique corporelle (danse, yoga, art martial, etc.) Vous avez envie d'approfondir, de compléter pour vous-même ou en vue d'enseigner des bases de ces arts internes, cette formation est pour vous.

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

BELGIQUE

ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)
Entrée par la rue Netzer
Le mardi de 20h00 à 21h30

JURBISE

École communale de Masnuy-St-Jean
Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 19h00 à 20h15

SOIGNIES

École Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 19h30 à 21h00
Le vendredi de 13h30 à 15h00

MONS

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise, 1
Le mercredi de 18h00 à 19h15
de 19h15 à 21h00

TOURNAI

Centre Saint-Paul
Rue Saint-Paul
Le lundi de 19h00 à 20h30

BRUXELLES (UCCLE)

Centre Sportif du Collège St-Pierre
Avenue Coghen, 205
Le mardi de 19h00 à 20h15
de 20h30 à 21h45

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Salle St-Martin
Rue de l'Église, 37
Le lundi de 19h30 à 21h00

HENSIES

École communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi de 17h30 à 18h45

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

FRANCE

MAUBEUGE

Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel
Quartier de l'Épinette
(derrière la piscine)
Le jeudi de 18h30 à 20h30

GELOS (PYRÉNÉES-ATLANTIQUES)

Route des Coteaux de Guindalos
461

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT
Rue Jules Ferry 11
Le lundi de 19h00 à 22h00

ITALIE

TARENTE

Inscription :

En ligne via notre site www.taijiquan.be (1ère séance gratuite)

Cotisation :

- Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)
- Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

Contact :

Centre d'Actualisation du Potentiel (CAP) asbl
Rue Brunehaut 107, B-7022 Mesvin

065 84 63 64
info@taijiquan.be
www.taijiquan.be

Sommaire

| | |
|---|----|
| ÉDITO | 2 |
| L'HIVER EN BREF | 3 |
| À NOTER 25 ans de Battincourt - Stage taichi & chant | 3 |
| ÉVÈNEMENT Fête annuelle | 4 |
| REGARD | |
| L'écocide contemporain comme racine sociétale de la violence | 5 |
| CE QU'ILS EN DISENT | |
| L'histoire d'une balle, d'un nœud de Moëbius, de deux points et d'un pont ! | 9 |
| Mon histoire | 10 |
| Recevoir sans peur, donner sans se perdre, lâcher sans céder | 11 |
| Ici et maintenant | 12 |
| Cinq gestes mentaux pour apprendre | 14 |
| 10 ans de taichi chuan à Hensies | 16 |
| AGENDA | 17 |
| MASTER CLASSES | 18 |
| PRATIQUER LE TAIJQUAN | 19 |



Photo Farkas Országh

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

Éric Caulier, diplômé en Arts internes de l'Université des Sports de Pékin, fondateur

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

Georgette Methens-Renard, 7^{ème} Duan
(Mons, Uccle, Tournai)

Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} Duan
(Battincourt)

Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} Duan
(Mons, Soignies, Uccle)

Fabrice Dantinne, 6^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Mee-Jung Laurent, 6^{ème} Duan
(Mons, Soignies)

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle)

Marco Pignata, 6^{ème} Duan
(Taranto, Italie)

Michelle Cornelis, 6^{ème} Duan
(Pepingen)

Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons)

René Getti, 5^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai)

Instructeurs

Henri Behr, 4^{ème} Duan
(Soignies, Tournai)

Isabelle Bribosia, 4^{ème} Duan
(Australie)

Luc Deknop, 4^{ème} Duan
(Pepingen)

Martine Dukan, 4^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
(Battincourt)

Monique Naeije, 4^{ème} Duan
(Mons, Hensies)

Gautier Ravet, 4^{ème} Duan
(Toulouse, France)

Philippe Sautois, 4^{ème} Duan
(Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 4^{ème} Duan
(Tournai, Hensies)

Luc Vekens, 4^{ème} Duan

Martine Andries, 3^{ème} Duan
(Maubeuge, France)

Walid Benahmed, 3^{ème} Duan
(Canada)

Caroline Coppée, 3^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Rose Hupez, 3^{ème} Duan
(Jurbise)

Henri Lavie, 3^{ème} Duan
(Lille, France)

Initiateurs

Vincent Gallé-Fontaine, 2^{ème} Duan
(Battincourt, in memoriam)

François Glorie, 2^{ème} Duan

Hélène Horeau, 2^{ème} Duan
(Saint-Nazaire, France)

Viviane Rooselaer, 2^{ème} Duan
(Pepingen)

Jacques Badin, 1^{er} Duan
(Le Conquet, France)

Patrice De Monte, 1^{er} Duan
(Battincourt)

Pascal Decoster, 1^{er} Duan
(Pepingen)

Marc Ginoux, 1^{er} Duan
(Japon)

Annabelle Hellinckx, 1^{er} Duan
(Uccle)

Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan
(Gelos, France)



TAIQUAN

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

*« Aucune catégorie n'est nécessaire
mais il est nécessaire qu'il y ait des
catégories. »*

Albert Einstein