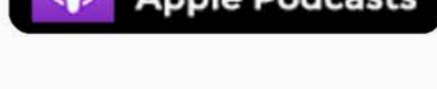


RESTER DEBOUT FACE AUX ÉPREUVES DE LA VIE

MIS À JOUR LE VENDREDI 2 AVRIL 2021 — 56 Min d'écoute



60



1. La force de s'incarner
2. De l'autonomie et de la patience
3. Du conflit et de l'incertitude
4. De notre rapport à la mort et aux épreuves de la vie

LA FORCE DE S'INCARNER

Entre Marie-Pierre Dillenseger, experte des arts stratégiques chinois, et BloomingYou, c'est une relation continue et suivie depuis la publication de ses ouvrages « La voie du Feng-Shui » et « Oser s'accomplir ».

Il était donc évident de se retrouver à l'occasion de la sortie de son dernier livre, « Debout. La force de s'incarner », publié chez Mama éditions.

Selon Marie-Pierre Dillenseger,

« nous incarner n'est pas réussir à faire ce que nos parents, nos professeurs et la société attendent de nous, mais plutôt d'entrer en cohérence avec l'être que nous sommes. »

Pour nous y aider, « Debout. La force de s'incarner » propose quantité de techniques et d'exercices pour mieux vivre et faire face aux épreuves de la vie. Le tout éclairé par la sagesse chinoise.

- **Votre approche emploie des techniques qui stimulent les forces internes et encouragent l'autonomie. De quelles forces s'agit-il Marie-Pierre ? Quel est selon vous, et pour reprendre vos termes, « le bon attrail pour l'aventure de la vie » ?**

Marie-Pierre Dillenseger : Mon objectif principal est que la personne puisse être à la fois en joie et debout, c'est-à-dire capable de prendre des décisions qui sont vraiment les siennes, quel que soit l'objectif. **L'autonomie** est donc essentielle, et les forces dont on parle sont les forces de vie. Nous naissons tous avec un capital de forces de vie quasiment incompressible à la naissance. Ce capital va se déployer avec plus ou moins de facilité selon les obstacles, les avis et les vents contraires que l'on va rencontrer.

DE L'AUTONOMIE ET DE LA PATIENCE

DE L'AUTONOMIE

« Laisser couler est une parade efficace quand la réponse est inutile et coûteuse en force. En revanche, lorsque l'éducation invite toujours à ne jamais faire de vague, la blessure est simplement enterrée. Le poison ingéré ronge alors l'intérieur à petit feu. » (p.66)

- **Dans la vie, et face aux épreuves, quels sont les repères sur lesquels on peut se fier ?**

Marie-Pierre Dillenseger : Tant que l'on voit la difficulté comme étant un obstacle à ce que nous voulons absolument faire, nous allons nous agiter et perdre nos forces pour maintenir le cap. Il y a donc une question centrale qui est d'accepter (qui n'est pas se résigner) la situation telle qu'elle est. Il faut se poser et c'est ainsi que l'on peut mieux accéder à ses forces internes, qui sont nos qualités, mémoires et alliés.

« Dès lors que l'on commence à se dire non pas comment rejoindre telle destination déjà fixée d'avance, mais comment chaque jour je peux vivre du mieux possible ce que je suis en m'appuyant sur qui je suis, le chemin devient souvent plus intéressant que la destination. »

- Marie-Pierre Dillenseger : Mon objectif est donc l'autonomie de la personne, qui est la conscience de ce qu'elle a envie et intérêt de faire dans cette vie-ci.

- **Comment reconnaît-on une personne autonome ?**

Marie-Pierre Dillenseger : Une personne autonome est droite, c'est à dire qu'elle assume son chemin. Elle ne critique pas et ne s'occupe pas de ce qui n'est pas son chemin, ce qui ne la dispense pas d'empathie et d'attention vers l'extérieur. La qualité vibratoire d'une personne autonome est un indice, la personne rayonne non pas par son maquillage ou ses habits, mais par ce qu'elle est.

DE LA PATIENCE

- **Vous écrivez : « S'il me fallait nommer la résistance la plus courante dans ma pratique d'accompagnement, je dirais sans hésiter la difficulté à patienter. » (p.99) Comment se détacher du temps qui passe et de ses contraintes ?**

Marie-Pierre Dillenseger : On ne peut comprendre et accepter l'intérêt de la patience que si l'on sort d'une posture où nos échecs et succès sont considérés comme la conséquence de nos faiblesses et forces.

Dès lors que l'on comprend que chaque année a une qualité énergétique particulière, on gagne potentiellement en patience parce qu'on n'est plus dans l'urgence, la culpabilité, l'autocritique etc.

- **Vous dites aussi : « J'ai souvent vu des personnes s'agiter pour un danger imaginé (perte d'emploi improbable, incompétence exagérée) et ignorer de réels dangers (burn-out) ». Que faire quand montent ses angoisses ?**

Marie-Pierre Dillenseger : Il s'agit de reconnaître l'état de déséquilibre dans lequel nous sommes grâce à notre corps (via notre sommeil, digestion et mobilité). Il faut oser s'entendre et conscientiser son état vibratoire. Tous ceux qui ont vécu des burn-out peuvent se souvenir des signes avant-coureurs ignorés.

Agir directement sur l'origine de notre mal-être n'est pas toujours possible. En revanche, on peut s'attacher à installer les changements qui peuvent l'être. Ainsi, dans une réunion d'entreprise pesante, on peut décider de s'asseoir à une place différente, plus protégée ou dominante.

- Marie-Pierre Dillenseger : On ne passe pas d'une situation très difficile à une situation rayonnante du jour au lendemain. C'est un chemin fait de petits ajustements, qui implique parfois de devoir mettre un terme à notre tolérance pour certains lieux, personnes, activités qui nous rongent. Ce qui demande du courage.

« Le vrai courage est de défendre ses forces plutôt que de se caler dans un moule, dont on sait à terme qu'il va nous mettre en burn-out. »



DU CONFLIT ET DE L'INCERTITUDE

DU CONFLIT

- **Comment défendez ses forces quand on est contraint de travailler dans une entreprise dans laquelle on ne se sent pas bien, cela veut dire faire du sport ou de la peinture ?**

Marie-Pierre Dillenseger : Oui. Il s'agit de voir comment réduire notre implication sur les aspects qui nous déplaisent, et de poser un ou deux moments dans la journée qui vont nous faire du bien. Mon propos est de prévenir les extrêmes pour que les changements de cap se fassent dans la douceur.

- **Est-ce que l'extrême n'est pas parfois inélictable ?**

- MPD : Oui bien sûr pour deux raisons principales, et typiquement occidentales :

1. L'illusion de penser pouvoir exceller dans un environnement qui est à vent contraire. Tôt ou tard, on craque.

2. Ne pas oser dire « non ou stop » par crainte du conflit.

• MPD : Sun Tzu disait que c'est en anticipant un conflit que l'on évite la guerre. Et très souvent, l'appréhension du conflit est plus difficile que le déroulement du conflit en lui-même. Quand une personne qui se fait souvent marcher sur les pieds par peur du conflit ose enfin s'imposer, j'ai trois types de retour :

1. Cela s'est bien passé sans qu'il y ait eu conflit.

2. Cela a secoué, mais confirmé mes ressentis quant à la situation.

3. Il y a eu bel et bien conflit, mais j'ai gagné en respect.

Cette crise sanitaire va nous demander d'être particulièrement vigilant et armé, car nous sommes dans une période où nos certitudes se sont effondrées. Ce qui peut être une source d'angoisse comme de liberté pour davantage être à l'écoute et en harmonie avec ses forces et aspirations.

DE L'INCERTITUDE

- **Par rapport à notre besoin de certitude, vous citez Jung : « être dans une situation où il n'y a pas d'issue, ou d'être dans un conflit, marque typiquement le début du processus d'individuation [...] La personne doit réaliser que quoiqu'elle fasse ou décide, la solution n'ira pas. Ceci a pour objectif de démolir l'égo, qui croit avoir la responsabilité de la décision [...] Dans le langage religieux, la situation sans issue est là pour nous faire accepter l'intervention divine. » Juste après cette citation, vous donnez un exercice qui m'a intrigué, l'exercice de la pierre.**

• MPD : Cet exercice consiste à développer une relation avec une pierre, ce qui est particulièrement difficile. Cela nous force à déployer des qualités que nous avons pour communiquer et personnellement par le biais de notre corps plutôt que de notre esprit. C'est une prise à la terre, car puisqu'on ne peut pas parler avec la pierre, on se met à la voir et à la toucher.

EXERCICE DE LA PIERRE

« Vous sortez et allez à la rencontre d'une pierre qui vous attend. Vous la ramenez, la nettoyez si besoin et tous les jours à la même heure, pendant 1m30, vous la prenez dans vos mains pour être avec elle.

Cette pierre qui est, à une matière, une résonance, une texture. Laissez-vous guider par une énergie que nous ne considérons pas ou plus. Le but de cet exercice est de reconnecter la personne avec les vibrations qu'elle porte.

Il est important pour chacun par le biais d'objets simples, de se reconnecter aux vibrations que nous portons, parce qu'au bout du compte le but c'est d'être vivant.

Ceux qui ont fait cet exercice, sont tous revenus vers moi avec une forme de gratitude pour cette pierre. »

DE NOTRE RAPPORT À LA MORT ET AUX ÉPREUVES DE LA VIE

DE L'ART DE MOURIR

- **Vous nous invitez « à rêver/imaginer notre mort pour ajuster ce qui doit l'être et stopper les tourments. Il est essentiel et vital de choisir non pas sa mort, mais les conditions de notre passage vers la suite. » Pourquoi penser à notre mort ou aux conditions de celle-ci nous aide à mieux vivre ?**

• Nous passons beaucoup de notre vie à fonctionner comme si nous ne mourrions jamais. On évite, ainsi, d'aborder la question de la fin de la vie dans les hospices et notre mortalité, ce qui nous expose à de mauvaises surprises. C'est pourquoi je propose d'avoir une part active.

Comment ? En décidant des fleurs, des photos ou de la musique que l'on souhaiterait avoir pour son enterrement.

- On peut me rétorquer que penser à la mort est morbide, mais de mon point de vue, c'est extrêmement vivant. Dans la culture chinoise, les absents sont toujours présents et on collabore avec eux sans peur. Cette peur d'aller vers des esprits ou énergies défavorables est typiquement occidentale. C'est la peur de l'inconnu, qui finit par diaboliser un état que je vois comme un passage.

- **Comment évaluez-vous notre rapport à la mort surtout en ces temps de crise sanitaire ?**

• La Covid a eu le mérite de nous rappeler que nous sommes mortels et que le temps est compté. Si le temps est compté, chaque minute compte et on fait moins de burn-out parce qu'on est plus alerte. La mort n'a pas à être idéalisée, mais il faut reprendre un droit de regard sur elle.

- **Pensez-vous que partager la manière dont on aimerait mourir avec ses proches faciliterait le deuil ?**

• Totalement, même si cela n'empêchera la douleur du départ et de la séparation. Mais cela évitera la panique d'avoir à décider pour d'autres, ou de laisser d'autres décider pour soi.

DES 5 ÉPREUVES DE LA VIE

- **Vous vous êtes inspirée de la loi des 5 éléments pour décrire les 5 épreuves fondamentales de la vie : l'épreuve du feu, de la tombe, de l'épée, de la noyade et de la forêt. Il y a un an, vous avez vous-même traversé une épreuve, comment cela a-t-il impacté l'écriture de ce livre ?**

• MPD : Je n'aurai pas écrit ce livre sans cette épreuve qui a été l'un des moments les plus noirs de ma vie. Ce type d'épreuve vous fait forcément voir les choses autrement, même si en ce qui me concerne je suis heureuse depuis des années de voir que le soleil se lève tous les jours. Cela veut dire qu'en dépit des épreuves, la vie continue.

- **Vous dites d'ailleurs : « On n'entre jamais dans une épreuve comme on en sort ». Qu'est ce qui a changé pour vous ?**

• MPD : J'ai compris la très grande urgence pour ceux qui sont déjà debout et autonomes d'être au service d'une transformation sociale profonde. On est à un changement d'ère, et personnellement je ne peux plus mettre mes forces au service de personnes qui m'utiliseraient comme un sparadrac. C'est à dire, qu'ils vont se sentir mieux lors d'une consultation mais ne mettront rien en place.

• Enfin, ce que j'ai compris par ma maladie, c'est que l'écriture est utile. Par mes ouvrages je peux transmettre énormément d'outils à ceux qui veulent bouger, et je suis là pour ceux et celles qui cherchent à se redresser.

- **Un dernier mot ?**

• MPD : Aucun enfant n'arrive en noir et blanc, on est tous en couleurs. Mais au fur et à mesure des formatages, on emprunte des chemins où il manque de la couleur. Se redresser, c'est retrouver ses couleurs originelles.

Must read : Debout. La force de s'incarner chez Mama éditions

ÉCRIT PAR

AMAL DADOLLE

