

LES SENS EN ÉQUILIBRE

Au tout début de la quarantaine, pendant une succession de difficultés personnelles et familiales, j'ai amorcé un travail sur moi, avec différents outils qui ont contribué à construire un mieux-être qui ne cesse de croître. Il s'agit de thérapies reliées aux sessions *Personnalité et relations humaines (P.R.H)*¹, de la méthode *ECHO*, de la formation *VITTOZ* et de **la peinture conjointement à l'écriture**².

« La **méthode ECHO** ne vise pas directement la guérison des maladies, mais plutôt l'ouverture d'un espace intérieur permettant des conditions favorables à l'actualisation et au maintien de guérison³. » Lorsqu'on éprouve des difficultés physiques ou psychologiques, on ressent souvent une sorte de paralysie intérieure, comme un objet qui envahit tout l'espace. L'apprentissage de cette méthode aide à apprendre à écouter davantage les sensations du corps afin de mieux sentir le paysage intérieur, par des associations d'images, d'odeurs, de souvenirs qui conduisent à la sensation présente. L'expression de tout cela a comme effet de remettre en mouvement l'espace intérieur en élargissant la perspective des autres aspects de la vie, ce qui favorise souvent un mieux-être.

Dès le début de cette démarche, après avoir atteint l'âge de cinquante ans, j'ai appris à **respirer consciemment** de façon régulière. Depuis, je continue de m'émerveiller régulièrement devant l'importance de cette fonction vitale qui me garde en vie.

Parallèlement à *ECHO*, j'ai intégré les effets de la **méthode Vittoz**⁴ dans ma vie. À la suite d'un grand moment de fatigue, le docteur Roger Vittoz s'est penché sur le mécanisme du cerveau. Il a découvert que lorsque nous sommes en situation de stress, de fatigue, notre cerveau est en état d'**émissivité**, alors que la fonction de **réceptivité** équilibre notre pensée. Selon lui, il est possible de vivre en santé physique et mentale simplement en plaçant « notre tête là où sont nos pieds ». Il nous fait découvrir l'importance de nos cinq sens dans l'équilibre de notre vie, de notre pensée et de la maîtrise de soi. L'apprentissage Vittoz est pratique et accessible à toute personne qui désire assagir cette « folle du logis » qu'est notre imagination et qui nous amène trop souvent loin de l'aujourd'hui qu'il nous est donné de vivre.

Pendant des mois, de façon régulière, j'avais de la difficulté à digérer; environ une nuit par semaine, j'essayais de reporter le moment où je devais consentir à prendre un

¹ Personnalité et relations humaines (P.R.H.) est un organisme international de formation et de recherche fondé par André Rochais, qui se consacre à la psychopédagogie de la croissance des personnes, des couples et des groupes.

² L'auteur de ce texte vient de publier son cheminement à travers le cancer, illustré par ses peintures : *Du caillou au séquoia. Quand serrent les maux.*, Éd. du Mécène, St-Prospier, 2007.

³ Depuis 1983, le docteur Jean-Charles Crombez et son équipe de recherche ont élaboré une approche permettant aux personnes atteintes de maladies physiques ou psychiques de mettre en action leurs mécanismes naturels de guérison. *Approche ECHO*. Regroupement ECHO de Québec : (418) 861-2303.

⁴ Roger Vittoz est un médecin d'origine suisse qui a vécu à la fin du XIX^e siècle. Voir son site à l'adresse www.vittoz.org.

antiacide pour ne pas vomir. Ma médecin, convaincue que je n'avais pas de problèmes physiologiques, m'avait conseillé de continuer mon travail intérieur.

Mon estomac, très sensible aux joies comme aux contrariétés, m'a conduite à cet apprentissage. Au cours de celui-ci, j'ai continué d'approfondir les bienfaits de la respiration consciente, qui m'aidait à me détendre et parfois à faire disparaître les boules dans mon estomac. Vittoz est une méthode de rééducation du système nerveux ayant pour base la réceptivité sensorielle consciente. Toujours basée sur la respiration profonde, elle consiste à faire des exercices simples, parfois avec des objets, pour nourrir le cerveau par les cinq sens.

Les outils d'apprentissage sont agréables à manipuler : balles à textures variées, pâte à modeler, sulfures glacés, tableaux et crayons (pour graphiques), musique douce ou chants des oiseaux, chandelles odorantes, dégustations. Tous ces moyens aident à vivre consciemment le quotidien de plus en plus souvent. En lien avec la respiration, j'ai fait la prise de conscience suivante : on ne peut pas toujours expirer, il faut aussi inspirer. Je fais le parallèle avec l'équilibre nécessaire entre émissivité et réceptivité pour une sensation de confort. Comme le dit Roger Vittoz, c'est la sensation qui nourrit le cerveau.

Même si depuis maintenant plus de trente-huit ans, je nage au moins deux fois par semaine, j'ai aussi changé ma façon de faire cet exercice. À chaque fois que je suis distraite par une préoccupation, je la laisse passer pour me centrer sur ma respiration, la sensation de la douceur de l'eau sur ma peau, les mouvements de mes bras, de mes jambes, des muscles de mon ventre que je contracte en expirant.

Je ne marche plus de la même manière; je ressens le plaisir de sentir le sol sous mes pieds, je regarde le paysage, je sens les odeurs, la brise sur ma peau, la chaleur ou le froid. Je laisse passer les préoccupations qui viennent à mon esprit pour me centrer sur le précieux bien-être de l'instant présent.

J'avais vécu pendant des décennies tendue, pressée de faire une tâche après l'autre.

Lorsque je cuisinais, je me dépêchais, en respirant de façon incomplète. À l'occasion, lorsque ça m'arrive, je m'arrête pendant quelques secondes pour rétablir ma respiration, en la laissant descendre jusqu'au ventre; je me détends et j'amène mon attention aux légumes que je coupe, à la conduite de l'automobile...

J'évite de faire deux choses en même temps.

L'apprentissage Vittoz me donne de vivre dans le lâcher-prise, en appréciant la vie, la santé qui m'est redonnée (puisqu'en 1995 j'ai traversé un cancer du sein), en changeant ce que je peux modifier et en laissant reposer ce qui doit attendre.

Quand c'est plus difficile : quelques respirations et je ramène mon attention à l'occupation du moment. Tracas? Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour régler la situation préoccupante? J'agis. Je dois attendre ? Qu'est ce que je peux faire : projet, rangement, visite, loisir.

En septembre dernier, j'ai vécu de l'incertitude par rapport à ma santé. J'avais un ganglion enflé préoccupant. J'ai vraiment appliqué cette méthode entre les examens, la chirurgie et les résultats jusqu'à l'annonce de la bonne nouvelle : pas de cancer. Je me suis aperçue que l'intégration de Vittoz avait progressé.

Notre corps nous parle, mon expérience prouve qu'il est toujours temps d'apprendre à l'écouter par le biais de nos cinq fenêtres sur la vie : nos sens.



Nicole Hamel, écrivaine, communicatrice autonome et conférencière, site web : www3.sympatico.ca/rejnic. Courriel : rejnic@sympatico.ca

181 chemin du lac est, Stoneham, Québec, G0A 4P0,
Tél : 418-848-5497
Courriel : rejnic@sympatico.ca
Québec, 23 novembre 2007.

