

# Lumière, Présence, Invisible

publié dans la revue: "L'ostéopathie précisément"

[www.christineangelard.com](http://www.christineangelard.com)

La lumière de septembre, ces jours ci est particulièrement belle, quasi bouleversante : Elle fait ressentir de façon tangible l'invisible présence.

L'invisible est palpable, grâce à la Lumière.

Expérimenter cela, c'est un cadeau de la Vie. C'est finalement cela « le présent.. »

Rien à faire...juste voir!

Ouvrir ses yeux à cette infinie vibration de la Lumière.

Entendre le bruissement des feuilles et le chant de l'oiseau, même au milieu du trafic!

Cela dépend de l'orientation de notre intention...

Ouvrir nos oreilles à la Vie, ouvrir nos yeux à la Vie,

Quelque soit le bruit extérieur ou parfois plus bruyant, quelque soit le bruit intérieur...

Le bleu du Ciel nous ouvre à l'infini

Le bleu d'un regard nous bouleverse, parce qu'il est vivant, animé..

Què est ce que la présence?...Vaste question à laquelle aucune réponse ne pourra rivaliser avec la qualité d'un regard, d'une écoute, ou d'un toucher...

L'invisible ne s'explique pas, il s'expérimente.

Il est des présences invisibles plus fortes et plus réconfortantes que bien des présences visibles...

N'est ce pas ce dont souffre le plus les humains : une multitude de contacts, mais bien peu de présence? A tel point que notre société se fabrique des amis »virtuels'...

Pire, actuellement, dans le milieu de la santé, la « proximité » au patient, est proscrite : on ne doit pas s'attacher à son patient, encore moins le toucher!

C'est à mon avis le plus beau contre sens de la médecine actuellement ! Certes on en doit pas »s'attacher « à son patient, ou à qui que soit d'autre, à mon humble avis : le terme

attaché étant porteur d'une notion d'enfermement et donc d'asphyxie de la relation à court ou moyen terme....on choisira d'autres mots!

Pour nos patients, nous devons entrer en relation avec eux autrement que par un écran d'ordinateur, ou une fiche technique.

La présence, n'est plus mentionnée comme qualité requise dans l'art thérapeutique. Mais parles t on encore « d'art thérapeutique »?

La performance, la rapidité sont plus valorisées... L'efficacité à court terme...et le court terme, ne mène jamais très loin...comme son nom l'indique.

J'ai déjà cité le philosophe Gustave Thibon qui nous dit que l'accélération reste tout de même, selon les lois de la physique la plus élémentaire, le propre des chutes plutôt que des ascensions.

Être capable de voir un arbre dans sa majesté, et d'écouter, oui, d'écouter ce qui s'en dégage...

Être capable de regarder le ciel et d'y voir ce que personne n'y voit au premier regard..

Être capable d'entendre le bruit de la vie : c'est à dire un rire d'enfant, un chant d'oiseau, la glace qui fendille et craque sous la poussée du printemps

Apprendre à regarder la progression d'un bourgeon.

Comprendre le regard du chien dont le maître zélé tire sur la laisse, pour aller plus vite, toujours plus vite.

Se servir en plénitude de ses 5 sens, pour que le 6<sup>ème</sup>, s'éveille, lui aussi!!!Car il est là depuis toujours, mais étouffé par la suprématie du mental

Être en présence, c'est aussi apprendre l'humilité : pas d'apriori, accueillir ce qui vient spontanément, sans aucune censure du mental.

Être est tellement plus simple que Faire, et aussi tellement moins fatigant

Or nos sociétés ont tellement valorisé le faire, qu'on en a perdu, l'être, et que se multiplient les retraites en tout genre, les stages de « développements personnels »( quelle drôle d'expression..), les coaching de vie( on a besoin de quelqu'un d'extérieur, qui ne nous connaît absolument pas, pour nous remettre sur nos rails, et nous aider dans la rencontre avec nous même...) Triste bilan tout de même.

Être c'est retrouver :

Ses yeux : il y a toujours quelque chose de beau à voir...si on oriente son regard sur le beau..

Ses oreilles : le silence est merveilleusement riche d'une multitude de bruits qui viennent du vivant autour de nous, si on laisse un peu d'espace au silence, et si on ne le remplit pas de musique « d'ambiance » ou de paroles inutiles...

Son odorat : l'odeur de l'herbe fraîchement coupée d'une pelouse devant laquelle nous passons trop vite, sans rien voir ni sentir...

Son goût : n'avons nous pas privilégié le « fastfood »..Toujours vite, très vite...au repas : la consommation, au partage?

Le Toucher : être capable de toucher, dans une orientation bienveillante : ni posséder, ni intrusion

Bienveillant, est un mot qui ne s'emploie plus guère...et pourtant n'est ce pas cela qui change tout dans la relation?

L 'orientation qu'on y met...

Un cours sur la présence? Commençons par faire comme « le sous préfet aux champs » d'Alphonse Daudet...arrêtons la calèche qui nous emporte vite toujours plus vite, loin de ce qui se passe réellement autour de nous et auquel nous participons sans même nous en rendre compte, trop gonflé de notre rôle, de notre importance...

Arrêtons nous un peu.

Est ce que la rose se questionne sur le parfum qu'elle exhale?

Est ce que les oies migratrices programment leur vol? Et Dieu sait qu'elles ont des leçons à donner aux humains quant à leur intelligence bio-logique : oui oui en 2 mots : la logique de la Vie.

La logique de la vie ne s'apprend pas

Elle est en nous : Il suffit de la laisser être...

Un cours sur la présence commencerait par une « leçon d'histoire naturelle » : c'est ainsi que l'on appelait ces cours d'observation de la Vie dans les classes enfantines entre 6 et 10 ans.

Mais entre 6 et 10 ans...nous n'avons pas grand besoin de ces cours, à condition bien sûr qu'on nous laisse gambader dans un jardin ou en nature, à condition que l'enfant ne soit pas rivé derrière un écran. Un enfant qui se développe bio logiquement, sait très bien observer, le nez dans l'herbe, une colonie de fourmis; se passionner pour la récolte des plus belles feuilles d'automne à ramener à son instituteur; il voit très bien tout ce qui défile dans les nuages, et cela ne l'étonne pas du tout.. Son imaginaire est en plénitude, développant son cerveau gauche, sa capacité à ressentir et à se relier à « l'uni\_ Vers ». Il comprend très bien son chat ou son chien sans aucun mode d'emploi. Il entend très bien l'oiseau...

Il voudra souvent toucher à tout...et plutôt que de lui apprendre à toucher avec respect...on lui interdira le plus souvent de toucher!!!

Par contre, ces mêmes cours d'observation de la vie devraient être donnés aux étudiants en médecine, ostéopathie, massothérapie et autres métiers supposés « prendre soin de l'autre » : ou du moins retrouver l'esprit de ces cours d'observation de la nature, pour mieux se relier à elle.

N'est il pas étrange que les seuls corps observés au début des études médicales soient des cadavres, ou des squelettes, ou de superbes images en 3D, actuellement....mais toujours : « natures mortes » Certes, vient un temps où l'étudiant est au chevet du patient...mais rendu à cette étape là, il ne voit plus bien souvent que le problème à résoudre, et oublie le Sujet porteur du « problème »

Mon propos peut faire sourire, et d'aucuns me prendront pour une farfelue ou une utopique, ce que j'assume volontiers : les « fous. Les artistes et les enfants sont souvent de grands « voyants » d'un impossible aujourd'hui qui devient réalité demain...Car leur vision est élargie...

Cette vision élargie est une capacité à sortir du cadre imposé par la société, l'éducation...mais surtout imposée par nos peurs!

Car ce sont nos peurs qui nous limitent : ce sont nos peurs qui nous empêchent d'ouvrir nos ailes....

Retrouvons tout doucement notre potentiel à voir, à entendre, à écouter la nature. Nature extérieure dans un premier temps qui nous conduira à mieux appréhender la nature intérieure de l'humain

Ressentons cette appartenance au grand tout , sans aucune inflation de l'égo ou du soi...

La lumière est le vecteur : la lumière qui nous est donnée : du ciel, d'un regard, d'une musique, d'une peinture ou d'une sculpture :

il est des bustes de Camille Claudel ou de Rodin qui nous éclairent et nous parlent bien plus que certains humains; de même bien sûr pour certaines peintures ou musiques!

La lumière que l'on voit vibrer autour des feuillages telle une aura après un orage qui a nettoyé le ciel et chargé l'air d'une certaine énergie.

La lumière d'un regard qui nous a révélé, parfois guérit d'une trop ancienne et trop douloureuse blessure.

La lumière d'un regard qui a fait fondre nos peurs et nos résistances et fait jaillir des larmes de joie : le don des larmes, qui lave, dissout nos blessures

La lumière d'un regard qui efface tout simplement mes doutes, mes insécurités, fondues, disparues....dans cette lumière

La lumière d'un regard qui tout à coup éclaire le jour, éclaire la vie : tout d'un coup, il fait plus clair....dans nos vies!

La lumière nous est donnée pour que nous la transmettions. C'est aussi cela le secret. Vouloir l'enfermer, la capitaliser, la retenir...et on en fait une énergie destructrice...une bombe.

La vie est don, et circule en nous : c'est le principe même de la santé.

La lumière est don, et doit circuler. On ne peut la multiplier qu'en la donnant à notre tour, et plus nous faisons circuler cette parcelle de lumière qui nous habite certains jours, ou cette flamme qui jaillit en joie intérieure, d'autres jours, plus nous en bénéficions pour nous même.

### **Le secret c'est le don...**

La présence, c'est aussi peut être un don, don de la plus belle partie de moi qui est moi et que je ne cultive pas assez ou que je ne vois pas toujours.

Le fait d'orienter de façon bienveillante, mon regard, mon écoute, mon toucher, sans rien vouloir d'autre, en toute simplicité, fera grandir alors ma propre lumière intérieure en allumant celle de l'autre!

Et, à force de faire croître et circuler nos petites lucioles, jaillira une lumière dans l'obscurité du cœur de l'humain.

Juste une « lumière dans le noir », mais c'est elle qui rallumera l'Espérance capable d'éclairer nos Vies.

La lumière nous conduit à l'invisible.

Elle est le vecteur de tout ce qui vit et respire...à nous de la cultiver pour que nous soyons véritablement présents à nos VIES.

Christine Angelard

Montréal, 19septembre 2012

[www.christineangelard.com](http://www.christineangelard.com)