

# Fabrice Midal interviewe...

## Marie-Pierre Dillenseger, auteure et praticienne des arts chinois consacrés à l'écoute de l'espace et du temps

Dans *Oser s'accomplir*, un livre aussi profond que concret publié chez Mama éditions, Marie-Pierre Dillenseger témoigne d'un engagement à exister intense et sincère. Ce qui me semble précieux chez elle, c'est sa capacité à remettre en mouvement. Et, pour ce faire, elle s'appuie sur une connaissance extrêmement subtile du temps et de l'espace, de leur rythme, de leur nécessité... En la lisant, en suivant les exercices qu'elle propose, on retrouve une dynamique, une manière de se mettre en marche, on comprend ce qui nous bloque, nous freine. C'est jubilatoire.



Photo Roberto Frankenberg © Flammarion



©KenRivard\_2019\_MamaEditions

**Fabrice Midal : Marie-Pierre Dillenseger, j'aimerais faire avec vous un pas de côté par rapport au discours que l'on entend habituellement sur les émotions. Regarder ce que la pensée chinoise que vous connaissez si bien nous apprend à ce sujet pour, au fond, essayer de comprendre ce que sont les émotions et en quoi elles peuvent nous guider.**

*Marie-Pierre Dillenseger :* Les émotions ont d'abord pour fonction de nous mettre en mouvement, de créer ce qu'on appellerait, en anglais, « *a jolt* », un sursaut, un choc, une secousse. Les émotions sont inhérentes au processus de vie, elles font partie de notre condition humaine. Sans peur, sans colère, sans joie, sans ressassement (cette capacité – liée à l'élément terre – à faire du surplace alors qu'on sait qu'on doit avancer) et sans tristesse, 1) la vie serait bien monocorde, et 2) nous ne serions pas chahutés suffisamment au plus profond de nous-mêmes pour déployer les forces et la capacité de réponse que nous possédons face aux situations rencontrées. Mettre de côté une mémoire douloureuse peut être louable, c'est courageux mais, dans certains cas, c'est une erreur parce que cette mémoire ne va pas aller dormir dans un coin. Elle va se présenter à nouveau. L'effort d'aller contre les émotions, de les éviter ou de les ignorer est vain et coûteux en énergie et en vitalité. L'enjeu pour moi est de permettre aux personnes que je rencontre, que je côtoie, que j'accompagne de ne pas tomber plus longtemps qu'il ne faut dans l'état

généralisé par l'émotion, que ce soit un excès de tristesse (qui peut conduire à de la dépression) ou un excès de joie (pouvant mener à un état de béatitude continue qui finit par nous priver de nos capacités réalistes, réactives, nos forces d'action). Je vois les émotions comme des moteurs inévitables – qu'il est ainsi nécessaire d'accepter – qui nous proposent une modification de posture ; ce sont les indicateurs d'un état, ou les signes que nous envoie notre corps et que nous avons à interpréter.

**Nous avons aujourd'hui, suivant une tendance dominante, à gérer, contrôler, ou, à l'inverse, à faire taire nos émotions. Cela nous prive d'un rapport juste à elles. Nous sommes aussi prisonniers de l'absurde dichotomie entre les émotions positives et les émotions négatives. En réalité, il n'y pas de bonnes ou de mauvaises émotions ! juste des émotions douloureuses et d'autres agréables – ce qui est différent. Vous nous montrez que les choses déraillent dès lors qu'une émotion, aussi bien la joie que la tristesse, devient trop forte. Votre propos consiste à découvrir un rapport plus juste aux émotions qui ne peut venir, si je vous ai bien lu, d'une disposition à nous mettre à l'écoute de l'émotion dans ce qu'elle a à nous dire. Est-ce là la clé ?**

Absolument ! Dans l'un des exercices de mon dernier livre (*Oser s'accomplir*), je suggère à tous ceux qui s'efforcent

souvent de retenir leurs larmes, d'inviter plutôt leur tristesse à prendre le thé. De se tenir seuls dans une pièce et de servir la boisson dans deux tasses en discutant à voix haute. Je leur conseille parallèlement de garder à disposition une boîte de mouchoirs, l'idée étant de dégorger ce qui est devenu une souffrance intolérable, de laisser couler la douleur plutôt que d'aller l'enfermer dans une mallette au fin fond du jardin du cœur. À travers ce type d'exercice, j'établis un parallèle avec les pratiques d'acupuncture qui identifient l'organe engorgé et, à l'aide du traitement, permettent la libération des flux. Je ne considère pas qu'il y ait des émotions favorables ou défavorables ; comme je cherche continuellement à mesurer mes pas et mon degré d'adéquation à l'environnement qui m'entoure, je les reconnais, quand elles sont là, comme les indicateurs d'un état ou d'une situation dans lesquels je me trouve, qu'il s'agisse d'un trouble, d'un caillou dans ma chaussure, ou au contraire d'une lumière qui arrive. Il y a à l'heure actuelle deux écueils qui font que nous avons cette lecture dichotomique des émotions : l'inertie et le fait de voir tout en noir ou en gris, ce qui nous entraîne vers une dépression. C'est faire l'impasse sur le point de vue chinois qui s'occupe toujours d'abord de la qualité de l'état du corps.

### Qu'entendez-vous par là ?

Je veux dire que quelqu'un qui ne dort pas bien, qui digère mal parce qu'il mange n'importe quoi en compagnie de gens avec lesquels il ne veut pas être,

ou qui ne bouge pas suffisamment, est plus susceptible de fragiliser l'enveloppe charnelle qu'il habite. Je ne veux pas stigmatiser ceux qui ne dormiraient pas, car certains n'ont pas besoin de beaucoup se reposer pour faire le plein de sommeil. Mais dans des approches, y compris thérapeutiques, qui parlent à la tête et font l'impasse sur toutes ces questions essentielles, lorsque le corps accumule des toxines qu'il n'arrive pas à éliminer, notre propension à être submergés et manipulés par les émotions et à conclure négativement que rien n'ira jamais ou, trop positivement, que tout ira bien quoi qu'il arrive, est plus forte.

**Comme notre conception actuelle nous laisse penser que nos émotions sont uniquement liées à un état psychique, on en oublie notre dimension physique. C'est dommage ! Je constate quand j'enseigne la méditation combien nous appuyer sur ce que notre corps sent, nous dit, est précieux. Un des apports de la pensée chinoise n'est-il pas de montrer qu'il n'y a pas de séparation entre le corps, le cœur et l'esprit ? Est-ce que par là, en réarticulant ces trois ordres, nous réussissons à rétablir un rapport plus heureux aux émotions ?**

Exactement ! Et c'est une idée que l'on comprend aisément. On se dit : « *Oui, bien sûr, c'est vrai.* » Mais combien parmi nous se mettent à bouger suffisamment leur corps au quotidien ou à entrer en pratique méditative en prenant conscience de la

force d'une respiration profonde ? C'est la raison pour laquelle mes livres contiennent autant d'exercices.

### Pouvez-vous préciser davantage cette articulation entre le corps et les émotions ?

Je vais vous donner un exemple. Derrière les cinq organes principaux identifiés par la médecine chinoise se cache une émotion particulière. Prenons le foie, qui a pour fonction de nettoyer ce que nous ingérons. Plus le foie est engorgé, plus la personne va réagir au quart de tour, parce que cet organe ne prend pas seulement en charge les toxines physiques, il filtre aussi les toxines émotionnelles. Si notre foie est chargé parce que nous continuons de manger des repas un peu trop lourds ou de boire plus que de raison, la capacité du corps à nous aider à prendre des décisions dans les heures qui suivront ne sera pas la même. Autre exemple : plus nous chargeons le système digestif, qui a une fonction "terre", à coup de sucres et de féculents, plus nous sommes, sans nous en rendre compte, amenés à ressasser. Ainsi, même si je ne suis pas médecin, quand quelqu'un me répète la même chose qu'il y a trois mois, la première question que je lui pose, c'est : « *Avez-vous modifié votre alimentation ?* » En Occident, nous n'avons pas fait le lien entre l'état de nos organes – eux-mêmes connectés à certaines de nos émotions – et ce que nous mangeons, qui les booste ou les fragilise. Cette lecture-là surprend, dérange, parce que, d'une certaine manière, nous sommes habitués à

passer des années en analyse – j'ai été la première, je remercie d'ailleurs à jamais mon psy – et on ne se rend pas compte qu'outre l'interprétation des causes de passages difficiles, il convient aussi de nous interroger sur notre alimentation. L'alimentation que j'ai depuis ces dix dernières années n'est plus la même que celle que j'avais il y a vingt ans. Ça, c'est clair comme de l'eau de roche quand on est tombé dans l'énergétique chinoise, mais difficile à mettre en place parce qu'on est obligé de dire non à tel dîner, d'aller quelque part à pied plutôt qu'en voiture. Tout ce qui concerne le bon fonctionnement du corps, lequel est un filtre à émotions, implique un changement d'habitude, une vigilance vis-à-vis de ce que nous ingérons.

### Comment faire pour éviter que les émotions qui sont parfois douloureuses (la tristesse, la colère, la honte...) se figent ?

La première chose est de passer en revue la discipline en place, ou pas, quant au sommeil, à l'alimentation et au mouvement. À partir du moment où le corps fonctionne bien, l'émotion qui se présente est, à mon sens, un indice qui m'est envoyé. Soit un feu vert, soit un feu rouge. Par exemple, si je suis ravie de passer une heure avec une personne, mais qu'à la suite de cette rencontre je réalise que je suis dans une forme d'inconfort ou de tristesse, il va me falloir être vigilante sur ce qui s'est passé dans l'heure qui a précédé l'arrivée de l'émotion. Sur le moment, souvent, je ne peux rien changer, mais

dès que, grâce à mon cerveau, j'établis un lien de proximité, voire de causalité (mais parfois ce n'est pas aussi clair que ça), entre un certain acte, un certain lieu ou une certaine personne et un état différent dans lequel je me trouve, j'ai la responsabilité de ne pas courir pour me précipiter à nouveau dans la même situation.

**Si je vois quelqu'un et que je me rends compte, une heure après, que je ressens un malaise, est-ce que vous m'invitez à mieux écouter ce malaise qui me donne une indication précieuse sur le fait qu'il s'est peut-être passé autre chose que ce que ma tête pense ? Est-ce que c'est en écoutant ce malaise que je peux aller de l'avant, entrer en contact avec ma vitalité et savoir ce que je dois faire, et non en le rejetant pour rester positif ?**

Totalement ! Et dans ce genre de situation, deux possibilités s'offrent à nous. La première, c'est de faire un travail sur soi, d'apporter cette information en thérapie et de l'explorer, d'en remonter le fil pour essayer de comprendre ce qui nous a été dit. L'autre solution, c'est que puisque nous comprenons que, finalement, le lien avec la personne en question est un peu délétère, mortifère ou désagréable, il nous revient de différer, ou même d'annuler le prochain rendez-vous. En tout cas, cet état dans lequel nous nous trouvons et que nous connectons à une émotion est, en fait, une information de grande importance pour naviguer à vue dans les semaines qui suivent.

**Vous apportez ainsi deux éléments majeurs. D'une part, toutes les émotions sont des alliées, il n'y en a pas une qui soit vraiment négative et elles ne deviennent malheureuses que parce qu'on ne les respecte pas ou, au contraire, qu'on les alimente sans rien en faire. D'autre part, il faut avoir le courage d'entendre l'information que les émotions nous offrent.**

Oui, mais après l'effort de l'écoute, il y a aussi un travail d'ajustement à effectuer.

**En quoi consiste-t-il ?**

Pour l'expliquer de façon claire, je vais m'appuyer sur le cas récent de cette personne très chahutée à l'idée de retrouver encore une fois sa famille pour les vacances de Noël. Elle sait déjà qu'elle va passer à la moulinette et dans quel état elle se trouvera début janvier. Son corps lui dit : « *N'y va pas ! Tu vas souffrir !* » Si elle donne à son niveau de vitalité la valeur qu'il mérite, il est évident qu'elle ne doit pas y aller. Mais n'allons pas croire que c'est facile. Nous sommes loyaux, nous avons l'habitude de souffrir et nous acceptons les chaînes, donc nous culpabilisons aussi vite en considérant que le malaise provient de nous, qui n'avons pas su faire. Par ailleurs, nous sommes habitués à des effets rapides. Un anesthésiant, une pilule contre le mal de tête, ça marche vite. Or, pour changer la posture, pour parvenir à échapper aux tentacules de situations émotionnellement mêlées où l'on se dit :

« *Il faut que j'y aille, mais je ne veux pas y aller, etc.* », la clé est de ne pas tout de suite placer la barre trop haut. D'être patient. Ce n'est peut-être pas le Noël 2020 que cette personne passera loin de sa famille. Mais ce n'est pas pour autant un échec. Ce qui compte, c'est qu'elle se soit fixé un cap de trois ans pour y arriver. Quatre ou cinq ans plus tard, une fois qu'elle aura fait le chemin, elle se dira que, finalement, ce n'était pas si long que ça, ce temps passé à se sortir de l'ornière. Comme quand il y a un orage, qu'on est dans la montagne et qu'on se dit que ça ne va jamais s'arrêter. Si, ça s'arrête, mais si nous sommes coincés dans une relation compliquée depuis vingt ans, il est naturel qu'on ne s'en sorte pas du jour au lendemain. Ce n'est pas pour ça que nous avons à en conclure qu'on ne s'en sortira pas. Sauf qu'on ne peut s'en sortir que si nous posons un marqueur sur le long terme.

**Pourriez-vous donner un autre exemple qui permettrait de comprendre cette idée que le rapport aux émotions doit impliquer une autre compréhension du temps ?**

En lecture temporelle chinoise, chaque jour a une énergie particulière. Cela veut dire que l'émotion qui me chahute aujourd'hui m'est aussi apportée à un moment qui n'aura pas la même énergie qu'un autre moment, demain. Donc retenir une envie de répondre, pendant au minimum vingt-quatre heures, nous place dans un contexte énergétique

autre. C'est compter sur l'écoulement du temps qui, comme une rivière, n'a jamais les mêmes reflets. La sagesse populaire bien française de chez nous nous conseille, dans des moments d'agitation, de "dormir dessus", ce qui signifie laisser passer au moins une nuit avant de réagir. Cela pourrait nous éviter bien des conflits, bien des drames. Je pense à ces fois où, dans un couple, l'un des partenaires lance une méchanceté à l'autre et que la réplique ne tarde pas à fuser. Digérons, attendons demain. Nous ne répondrons pas la même chose.

**Il faudrait ainsi cesser d'essentialiser les émotions et les ramener dans la dimension temporelle. Quand nous sommes joyeux, nous avons la fâcheuse tendance de croire qu'il faudrait l'être pour toujours. Vous essayez de montrer que les émotions sont plutôt comme les lumières sur un paysage et que l'on peut jouer avec leur rythme propre.**

Oui, j'associe vraiment les émotions aux reflets changeants dans les feuilles. Quand je regarde un paysage puis que les heures avancent, le paysage reste le même, tout comme moi ; c'est sa tonalité qui ne cesse de se modifier. Ce que je propose, pour ma part, c'est de laisser passer l'émotion plutôt que de la faire mienne. On n'a pas à les posséder, ce sont des états fugaces. Imaginez, vous êtes sur une route de campagne et il y a une vague de brouillard qui passe. Vous vous trouvez momentanément



dans le brouillard. Mais ce n'est pas la même chose que de vous fondre dans le brouillard. Vous finirez par aimer vous y perdre.

**Comme j'aime dire « la tristesse vient me visiter » plutôt que « je suis triste ». Au fond, on fait une erreur de grammaire qui entraîne de graves conséquences psychiques. Mais alors, que fait-on quand, finalement, ça ne passe pas et qu'on est coincé dans le brouillard ?**

Ma réponse va forcément être biaisée parce que je me trouve du côté du chemin où j'ai conscience, à tout moment, du caractère éphémère des émotions. C'est presque devenu, pour moi, une déformation professionnelle. Ceci dit, je réponds quand même à votre question. La première chose que je fais est de m'interroger sur ce que j'ai mangé hier, de me demander si ça ne fait pas trois jours que je n'ai pas mis le nez dehors. À partir du moment où je constate une dégradation de mon état émotionnel, je sors mes pieds de ma tête – parce que dans ma tête, je gamberge. Je ne réfléchis pas, sinon je vais de plus en plus m'attacher à mon émotion. Je mets mes chaussures et je sors me promener, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente ou qu'il fasse beau. Autrement dit, je change de lieu. Une fois que je suis sortie, je vois les choses un tout petit peu différemment. Tout le monde sait que quand il y a une crise, une colère, la personne claqué la porte, va faire un tour et trois heures après, à son retour, elle a trouvé le moyen de sortir de l'état précédent avec une certaine flexibilité.

**Et si je suis au fond de mon lit, au plus mal et que je me dis que ça ne s'arrangera pas, que faut-il que je fasse ?**

Dans ce cas-là, je me laisse complètement prendre par l'émotion douloureuse. Je cale, je cède, je lui dis « viens ». C'est une posture tout à fait stratégique, martiale. Quand on se retrouve seul face à une armée et qu'il est trop tard pour prendre ses jambes à son cou, on n'a d'autre choix que d'accepter. Le fait de simplement constater, sans lutter, que « je suis malade », que « j'ai très mal au genou » ou que « je ne supporte vraiment plus cet environnement professionnel » est essentiel pour pouvoir traverser le gué. Il m'est arrivé par exemple de dire à quelqu'un qui était terrifié par la peur de se rendre le lendemain matin à un troisième rendez-vous d'embauche : « N'y allez pas. » Même s'il ne la comprend pas, sa peur a du sens et au lieu de se forcer à y aller malgré tout pour se casser la figure parce qu'il n'a pas tendu suffisamment l'oreille, il faut qu'il accepte totalement son émotion. Parce qu'un corps qui a peur, c'est un corps qui fonctionne bien. Il envoie juste des informations qu'on ne sait pas encore décoder. L'émotion finira par se calmer. Je vois aussi trop souvent des personnes qui se mettent à culpabiliser, qui se disent : « Si j'ai peur, c'est que je suis faible. » Et même la tristesse devient une faiblesse pour notre société alors que nos émotions ne sont que l'expression de notre vulnérabilité, ce qui n'a rien à voir. Nombre de personnes ont ensuite excellé dans leur vie alors

qu'elles avaient vécu des périodes dramatiques ou voyaient arriver la fin du monde... Il faut accepter que la vie soit composée de cycles.

**En quoi notre attention aux cycles nous amène-t-elle à développer une relation plus juste avec nos émotions ?**

On peut d'abord parler d'un cycle que l'on connaît, celui des saisons. Notre mode de fonctionnement, à l'heure actuelle, dans notre société moderne occidentalisée, consiste à pouvoir manger n'importe quoi, tout ce que nous désirons, n'importe quand, été comme hiver. Cela illustre bien notre indifférence pour le cycle général dans lequel nous baignons. Même si de plus en plus de personnes se remettent à célébrer les solstices et les équinoxes, ces repères astronomiques sont, pour la plupart des gens, tombés dans l'oubli. L'automne, par exemple, en énergétique chinoise, est une saison qui est associée à l'élément métal et qui favorise alors la tristesse. Les énergies se réduisent, se resserrent. C'est pourquoi il est normal d'avoir un coup de blues quand les jours commencent à raccourcir.

**Grâce à notre familiarité avec les cycles, on peut ainsi mieux comprendre certaines émotions que l'on ressent et, au lieu d'entraver notre vitalité, elles la favorisent ?**

Voilà. Plutôt que de subir l'arrivée soudaine des émotions quand on ne les attend pas, nous tissons notre chemin à leur côté. ••

