

Comptes rendus de Christine GUILLoux

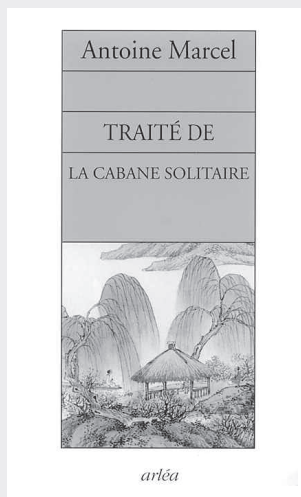
Antoine Marcel, *Traité de la cabane solitaire*

Éditions Arléa, Paris, 2006

Antoine Marcel nous raconte la vie et ses méandres non pas comme un roman mais comme une série de poèmes, ou comme une pratique « assidue » et légère du zen comme antérieurement dans le « Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes » de Robert Pirsig et « Le Zen dans la pratique de l'art chevaleresque du tir à l'arc » d'E. Herzigel. Il est question de zen. Il est question d'une confusion, d'une profusion, d'une effusion de va-

gabondages. De méditations et d'inductions hypnotiques. Il est question de voyages, mais de quel havre, de quelle cabane s'agit-il ? « *Observer avec une calme attention demande un grand calme intérieur.* »

La construction de cabanes, dès lors que l'on use d'outils pour tailler la matière, nous amène à appréhender la réalité concrète et à désapprendre à appréhender le monde selon des savoirs théoriques. Et c'est une invitation à un autre voyage intérieur, où se mêlent la recherche de la perfection et la peur de l'échec, où se découvrent la satisfaction de maîtriser un geste, l'amour de la matière. Une confiance



physique en soi. Nous sommes des trésors vivants. C'est également une manière de concevoir les relations intérieur-extérieur et de mettre en valeur la nature par le construit et le construit par la nature.

Vent de fraîcheur, pensées qui dérivent, sens qui s'éveillent, ombres et lumières, ce traité, témoignage de vie, largement autobiographique, est d'abord une ode à la nature et un prétexte à des réflexions sur l'existence qui nous mène des ermitages des montagnes de Chine, aux chaumières des maîtres de thé au Japon, en passant par les demeures en rondins des bûcherons d'Amérique, qui nous fait « gens de la route », vagabonds mystiques de la *beat génération*, vagabonds mythiques et ermites, guidés par le désir d'une vie authentique. Ce traité se veut « *chautauqua, un chant amérindien écrit au fil de la plume,*

allant de digressions en digressions, d'anecdotes sur sa vie, de poèmes, de références orientales, d'incursions occidentales... Une cabane solitaire, une « couverture-placenta », un *ici et maintenant* qui n'est pas un *nulle part* - dépasser le *now and here* accolés par Jack Kerouac en *no where* - mais une présence à soi-même, un éveil sensoriel à la beauté du monde. « *Quand l'amande a germé, il ne reste rien, rien qu'un homme, qui va et qui vient, entre ici et maintenant, ailleurs et quelque part et ça n'a pas d'importance. Là où la graine est tombée, elle prend racine.* » Alors, rêver de l'endroit où l'on est ? « *Rêver le monde dans lequel on vit lui donne une forme pleine de ressources.* »

Un rêve de cabane, un rêve d'enfant. Une cabane, le lieu d'excellence pour rêver et le lieu rêvé où venir se reposer pour rêver. Une cabane, un lieu sûr, une « safe place » pour rester chez soi tout en étant ailleurs. A nous d'y aller cheminer simplement, à nous de nous y ressourcer, à nous de « nous appuyer sur notre propre état naturel », ce qui est là...

Dr Sophie Silcret-Grieu & Dr Nathalie Szapiro-Manoukian, « Docteur, on m'a dit que... » ou la vérité sur les croyances et les idées reçues médicales Flammarion, Paris, 2006

Le fer dans les épinards a déjà eu la vie dure, et pas seulement grâce à Popeye. Mais

que pensez des : « *Le chocolat donne des crises de foie.* » « Attends deux heures après le repas avant de te baigner. » « Les fraises donnent de l'urticaire. » « Le lait est un poison pour l'adulte. » « *Manger des piments donne des ulcères.* » De quoi faire frémir en tous sens ceux qui veulent se délecter d'une saveur ou d'un mets et se voient menacer des pires maux (et des moins pires). D'ailleurs « *Mange ta soupe, ça fais grandir.* », « *Les carottes, ça rend aimable et les cuisses roses.* » « *Quand l'appétit va, tout va.* »

Sourires, clin d'œil, regards amusés portés sur ces croyances et ces idées reçues dans le domaine de la nutrition, de la sexualité, de la santé et transmises de génération en génération. Pourtant sans crier gare ! « *Rien qu'un bon froid sec pour tuer les microbes !* » « *Un bon bâilleur en fait bâiller sept.* » « *Il ne faut jamais retirer un grain de beauté.* »

Envie de vous y frotter ? Les docteurs Sophie Silcret-Grieu et Nathalie Szapiro-Manoukian nous promènent avec humour et légèreté dans ces poncifs, parfois exacts, souvent farfelus, voire dangereux. Elles se sont fait détectives, ont recensé plus d'une centaine d'idées reçues qu'elles décortiquent et démontent gaiement tout en apportant avec rigueur les nécessaires justifications scientifiques ou médicales.

Ainsi mettre une planche sous son matelas ne soulage pas du mal de dos, bien au contraire,

la pression au niveau des épaules et des hanches est trop forte et entrave la circulation veineuse. La princesse du conte d'Andersen l'avait bien senti en détectant un petit pois sous vingt matelas et vingt édredons en plume !

Ainsi, les médicaments à base de plantes ne sont pas moins dangereux que les autres. Belle idée bucolique mais les plantes ont inspiré plus de la moitié de nos médicaments, y compris dans la plupart des traitements contre le cancer. Notre jardin planétaire nous offre plus de 10 000 plantes dotées de vertus médicales connues. Alors pas prêts d'arrêter de le cultiver !

Avertissement aux apprentis hypnotistes : « *Il ne faut jamais réveiller un somnambule, ça peut le tuer.* » Pérégrinations à respecter ? Douches froides à appliquer ? Petites histoires à dormir debout ? Le voyage y vaut la chandelle.

Dr SOPHIE SILCRET-GRIEU
Dr NATHALIE SZAPIRO-MANOUKIAN

« Docteur, on m'a dit que... »

ou la vérité sur les croyances et les idées reçues médicales



Flammarion

EXPOSITION « La mi-vie »

Notre collaboratrice Christine Guilloux nous invite, à l'occasion d'une transition de vie, à partager un moment avec elle, au mois de mai, à Paris, lors de son exposition « La mi-vie - L'âme y vit - L'amie, vis ! ». un voyage de mots, d'images, dessins, peintures, collages, métissages...

Le fil directeur en est, nous dit-elle, son destin déjà consommé, son présent, ses actuels et projetés choix de destinées, ceux d'un peintre des mots et poète des images, « guilloux » en sa borie, comédien ambulant en sa petite maison, raconteur d'histoires, butinant les pages et bâtissant ses œuvres. En d'autres termes, sa mission d'accompagnateur de voyages...

Dès l'âge de 14 ans, Christine se passionne pour « la psy » et s'engage dans un parcours au long cours, incluant, formations universitaires (DESS d'Ethno-méthodologie, DESS de Psychologie Sociale Clinique, DU de Criminologie-Agressologie) et formations spécialisées en Europe et aux États-Unis. Une saison comme work-scholar à Esalen en 1980 et c'est l'ouverture à d'autres approches thérapeutiques : hypnose ericksonienne, thérapie brève/systémique de Palo Alto, PNL, EMDR, TFT, SE... Elle pratique la psychothérapie avec ces différentes approches, s'investit à leur transmission, vit pleinement ce métier d'accompagnateur de voyages...

Vernissage le 23 mai 2009. Renseignements :
www.christine-guilloux.eu, rubrique à l'affiche.