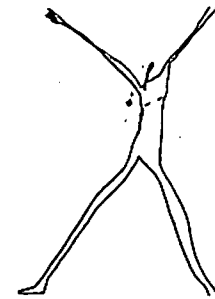


Bruno Journe

MODE D'EMPLOI D'UN CORPS HUMAIN.



EDITION

SEUL !

Avec une mouche,
Avec une pensée,
Avec une perception,
Avec un poids, une gêne, une douleur,
Avec un courant d'air, un plancher, un mur,
Avec une autre pensée,
Avec l'idée d'être seul,
Avec l'idée d'être avec moi,
Avec l'idée de ne pas être seul,
Avec l'envie d'être ailleurs,
Avec les fuites,
Avec les confusions,
Avec la raideur,
Avec la mémoire,
Sans la mémoire,
Avec la paix,
Dans le présent,

JAMAIS SEUL...

ENFIN SEUL !



D É P R E S S I O N

La terre est ronde, la psyché aussi.
Il n'est plus possible de dire : il y a la dépression d'un côté et le bonheur de l'autre côté.

La dépression fait peur quand elle est trou sans fin.

Mais il n'y pas de trou sans fin sur cette terre !

Si l'on creuse droit on arrive nécessairement de l'autre côté.

L'idée du trou sans fin est le fruit de marchands de malheur, d'apprentis sorciers prétendant avoir découvert la pilule du bonheur :

* Achetez ma pilule vous ne verrez plus le fond ! *

Ou une invention de l'autorité :

* fais ce que je te dis, sinon tu seras mangé par..! *

Le trou a un fond, vous pouvez vous y reposer.

Cela prend du temps car votre corps ne sait peut-être pas se reposer.

Les cellules, les tendons, les muscles, les nerfs ont pris de mauvaises habitudes.

Vous allez apprendre.

On va apprendre ensemble.

Est-ce que la graine a peur lorsqu'elle se retrouve dans la terre froide sombre et humide ?

Certainement !

C'est ce qui la fait pousser, devenir plante, arbre, fleur, fruit.

Est-ce que la fleur a peur de faner ?

Le sphinx renaît de ses cendres.

La mort engendre la vie.

La fleur se fane pour donner ses graines.

L'humain est fait de couches, comme l'oignon !

Une dépression, c'est une couche qui se flétrit,

elle n'a plus de raison d'être,

elle s'en va et laisse la place à une autre.

Une autre étape, une renaissance,

le nombre de couches n'est peut-être pas limité.

Aujourd'hui, tempête sur la ville, il pleut, il vente, tout bouge.

L'espace entre le ciel et la terre est au minimum.

Certains diront qu'il fait mauvais, d'autres qu'il fait beau.

Ca dépend de la nature ?

Ou peut-être d'un point de vue: une théorie.

A moins que les impressions dépendent de l'état du foie des intestins ou de la tête ?

De ce que l'on a bu ou fumé la veille, du café du matin ?

La santé qu'est ce donc ? Chaque culture donnera sa définition.

Sommes nous aujourd'hui dans notre hexagone

ou dans notre rectangle,

bien informé de cette relativité ?

L'évolution et les révolutions ont défait et fait des barrières, levées et mis des interdits,

toujours dans le sens du progrès ?

N'a-t-on pas perdu des valeurs pour en fabriquer d'autre ?

Êtes vous bien certain que les concepts ou incident

de votre culture ne vous enferment pas

dans des châteaux forts physiques ou virtuels ?

Avez-vous soigneusement vérifié les concepts et les besoins des auteurs qui ont généré les théories sur lesquels vous vous appuyer aujourd'hui pour agir ?
N'y a-t-il pas à gagner en allant voir ce qu'il y a dans les greniers de nos cultures ?
Allez voir de l'autre côté de la terre.

Connaissez vous cette joie de retirer des malles poussiéreuses, ou d'un livre jauni,
un objet ou une idée répondant exactement à ce que vous cherchiez depuis des mois ou des années ?
Paracelse disait : " ... Vous êtes des chèvres plus vous montez et plus vous trouvez l'herbe bonne,
avant de faire un pas en avant, faites deux pas en arrière ".
Les sociétés qui nous ont précédé,
nos parents, avaient sans doute aussi envisagé des solutions aux questions que nous nous posons. Il peut être très économique d'aller y voir, de la même façon que l'on peut aller voir son voisin quand on a besoin d'un coup de main !
Après avoir visité cave et grenier,
asseyez vous et soyez certains qu'il ne faut jamais se fier à une vérité de deuxième main...

VÉRIFIEZ TOUT PAR VOUS MÊME.

L ' E C H E L L E

Vous êtes en train de monter une échelle, arrivé au sixième échelon vous vous apercevez que les barreaux sont verrouillés à 90%. Le moindre poids, le moindre souffle, ils vont se casser...

Vous descendez une échelle, tout d'un coup, vous ne trouvez plus les barreaux...

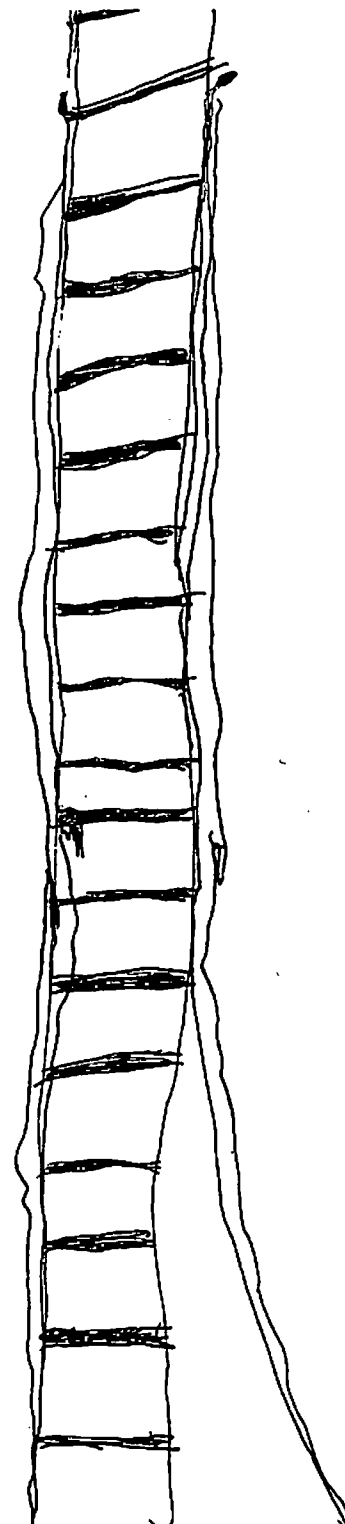
Vous êtes au fond d'un trou, sans plus aucune chance d'en sortir...

Ces exemples parlent ?

Qui n'a pas perçu en rêve ou en réalité, sous l'influence de la fièvre ou d'une indigestion, ce type d'émotion.

L'anxiété, la dépression, sont des états psychiques comparables. Les gens "normaux" (ou normalisés) ont dans leur poche des échelles de corde, des escaliers dépliant qu'ils sortent instantanément pour éviter ces situations.

Dans certains cas, et pour des durées variables, l'échelle de secours ne fonctionne pas.



On peut, bien sûr, faire une enquête et retrouver pourquoi ça ne fonctionne pas, qui a volé l'échelle, qui a mis un grain de sable dans le mécanisme.

On pourra sûrement retrouver un papa ou une maman qui n'a pas su installer le bon mécanisme, une sœur ou un frère, un mari ou une épouse, qui ont emprunté l'échelle de secours pour combler leur manque.

On peut aussi gommer l'échelle, et les perceptions qui vont avec, en agissant sur les éléments chimiques des perceptions.

On peut encorder ou coller l'intéressé sur ce qui reste de barreaux. Ceci on peut le faire aussi bien avec des produits chimiques qu'avec des idées.

On peut aussi s'entraîner progressivement, bien assuré par une bonne corde tenue par une bonne main, à monter et descendre toutes sortes d'échelles, toutes sortes d'émotions. Apprendre à se déposer au fond du trou, à en faire le tour et y découvrir les issues qui s'y trouvent.



MODES D'EMPLOI

FAMILLE ?

SOCIÉTÉ ?

Visualisez une araignée sur sa toile immobile,
seule,
au centre du monde,
de son espace.

Un courant d'air, une feuille s'agite, la toile vibre, l'araignée esquisse
un mouvement, s'immobilise, ne réagit plus au prochain souffle,
rien ne se passe...

Passez le doigt dans la toile,
la bête grimpe le long du fil le plus proche,
disparaît derrière une feuille ou dans un trou.

Parfois, l'occasion se présente de voir une mouche s'attraper dans la toile,
l'araignée bondir,
emballer son gibier et le ramener chez elle.
Cette phase se passe trop vite et le plus souvent
quand nous ne sommes pas là.
En tout cas, c'est écrit dans les livres de sciences naturelles.

La famille chez les araignées est très discrète.

•Nous voyons bien la petite araignée au bout de son fil,
grimper, descendre en secret,
installer une toile large comme la main
entre des supports aussi distants que Brest, Lille et Marseille.

Vous pourriez imaginer deux araignées en train de tendre leur fil
d'une branche à l'autre ?
vue l'épaisseur du fil,
elles auront intérêt à avoir des mains bien délicates,
bien s'entendre sur la coordination des mouvements.

Vous me suivez ?

L'araignée, dans sa nature d'araignée, est programmée pour travailler,
et chasser seule.

Je ne connais rien de ce qui se passe dans leur trou avec leurs père, mère, frère et sœur,
un point à l'endroit, un point à l'envers...
Éducation , affection, briefing, debriefing....
Tout doit y être fait pour que l'araignée mûre,
sache faire son travail d'araignée et ramener de quoi dîner.

Imaginez la jeune araignée qui joue à la corde à sauter avec sa cousine
elles se retrouvent tout empêtrées.

La maman araignée avait laissé le pot de glu traîner...

Le conseil de famille se réunissant au coin du feu pour gérer l'incident,
préparer les jeunes gens au lendemain,
le jour où elles devront s'occuper de leur territoire.

La petite araignée paraît seule au bout de son fil,
pouvez-vous douter un instant qu'au bout de ce fil,
il y a un autre fil qui la réunit au chef des araignées,
un autre fil qui la réunit au reste du monde.

Les araignées engluées dans leur toile parce qu'elles ont déroulé trop vite :

" Ah, mais on savait pas... "

" tu nous l'avais pas dit ... "

" on n'a pas entendu.... "

" C'est de 'Taha' faute... "

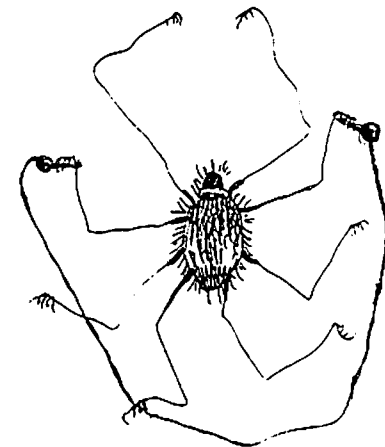
Humain :

Conscient de la toile ?

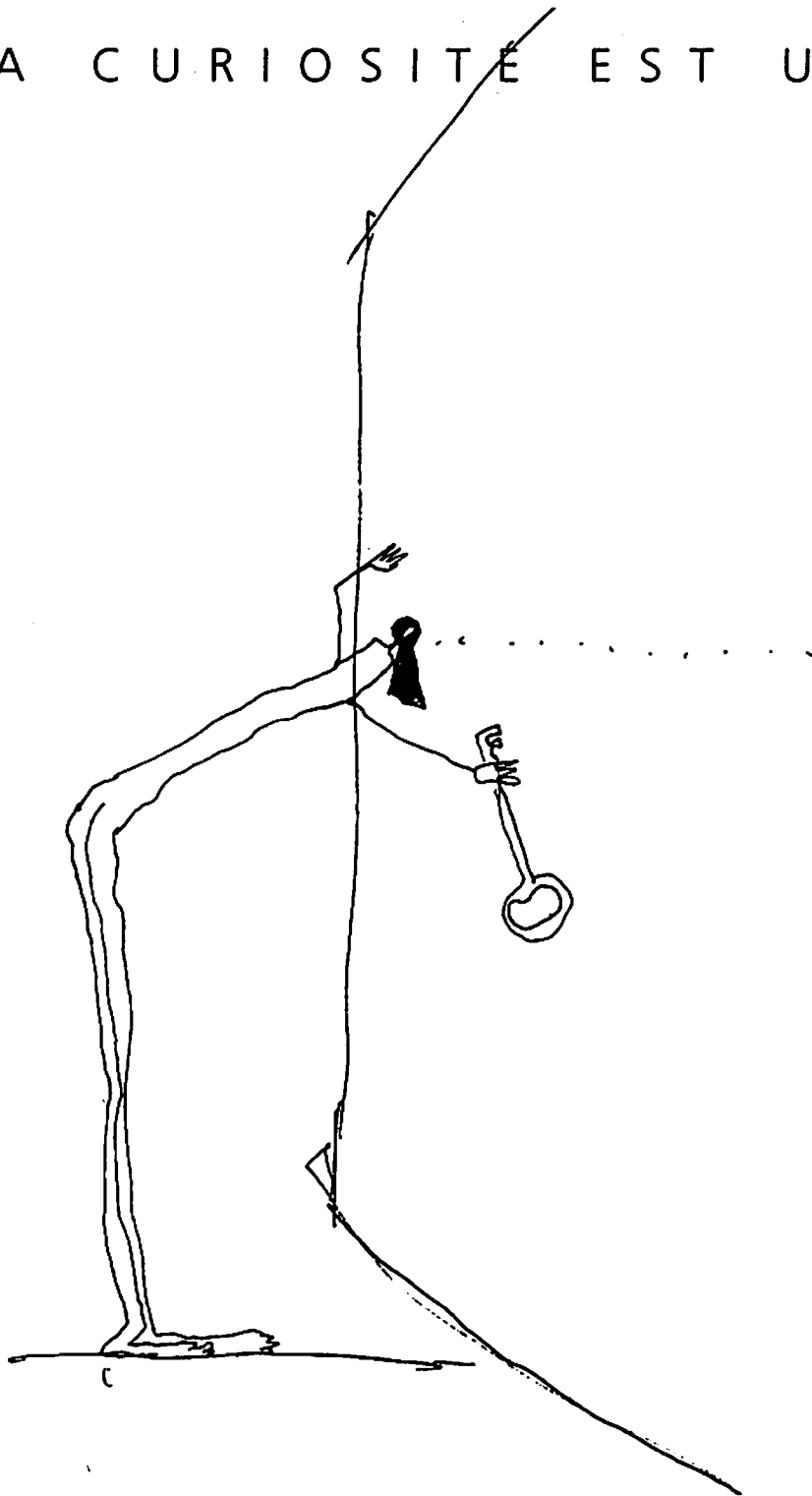
Conscient de ton fil ?

Conscient de ta liberté ?

L'humanité fabrique des toiles pour peindre nos vies,
des toiles pour franchir des précipices,
des toiles pour guérir,
des toiles pour aimer.



LA CURIOSITÉ EST UN VILAIN DÉFAUT ?



La curiosité est un vilain défaut...
J'entendais cette phrase dans mon enfance.
Elle a développé chez moi une curiosité sans borne.
J'ai fait le tour de la terre,
le tour des idées
pour la satisfaire.

De retour,
je peux vous affirmer :
" la curiosité est payante ".
Il y a bien un trésor dans ce champ, grattez, creusez, questionnez.
Vous trouverez.
Ni vos bras ni votre tête ne sont assez larges pour recevoir cette mois-
son,
le cœur,
par contre,
semble à la bonne dimension.

La curiosité est un vilain défaut...
Qui a pu inventer une phrase pareille ?
Quelle autorité perverse a pu s'appropriier le savoir,
saboter les chemins qui y mènent ?

Je n'ai pas souvenir d'avoir entendu cette phrase depuis bien long-
temps,
je crains qu'elle soit encore vivante,
en contrepartie quelques malédictions,
punir les contrevenants :
l'enfer, la colère divine, les gouffres sans fond, microbes, virus, pri-
sons, amendes...?

Il faut, bien sûr, installer dans le programme du candidat
à la curiosité,
une menace suprême pour être certain que le commandement s'exécute.

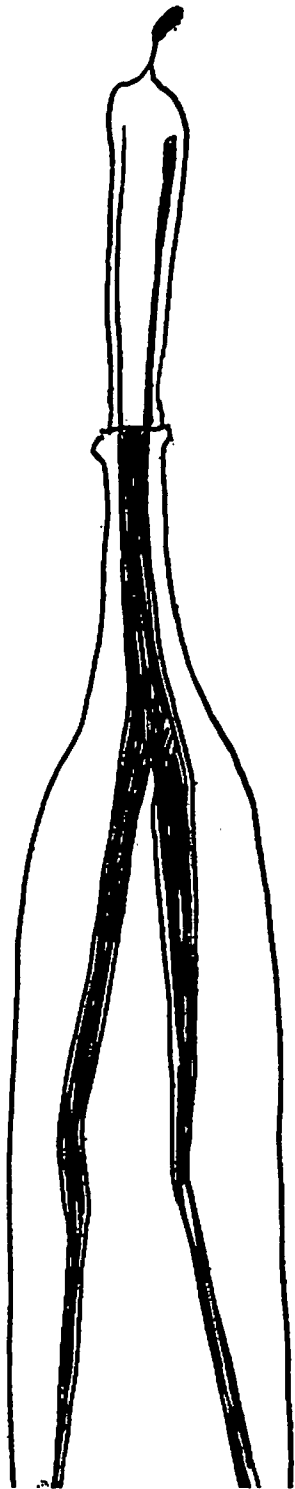
" La curiosité est un vilain défaut " est toujours bien vivante,
assaisonnée de modernisme.

La curiosité, qui cherchait à apercevoir l'espace entre deux vieilles
idées usées,
doit faire chemin dans le passé,
une forêt noire de problèmes,
de déséquilibres,
de maladies.

Quel étrange commerce !

Il n'existe pas de questions stupides,
il y a de mauvaises réponses.

DEMANDEZ AUX ARBRES CE QU'ILS FONT DE LEUR PASSÉ,
ILS VOUS RÉPONDONT :
DE L'HUMUS POUR FAIRE POUSSER LES GRAINES.



L A B O U T E I L L E

La bouteille, ou flacon, est un instrument indispensable de la vie courante.
C'est aussi un outil très pratique pour négocier avec sa psyché, avec ses pensées.
On croit souvent être ses pensées (je pense donc je suis).
Non, les pensées sont des objets, des outils de notre vie, pas davantage et pas moins.
Il faut apprendre à s'en servir, apprendre à les laisser se reposer. Le repos est essentiel pour les pensées, c'est là qu'elles se font, qu'elles s'affinent.

Exemple :

Toutes les personnes qui ont une fois vu une bouteille, qui ont eu l'occasion d'en vider ou d'en remplir une, sauront l'utiliser pour y mettre leurs idées.

La tête est pleine d'idées qui s'agitent dans tous les sens et dont vous ne savez que faire :
Voyez une bouteille transparente, dans laquelle il y a de l'eau et de la terre, de la boue du sable, des morceaux de feuilles, des fourmis... Vous agitez, vous posez, vous regardez...
Dans la bouteille les éléments se déposent, l'eau devient claire et transparente, c'est beau ?
Les pensées ont laissé la place aux perceptions, la tête se vide et devient transparente. Les pensées ne sont pas perdues, on les retrouvera quand elles seront nécessaires.

Ça ne marche pas ?

Non rien ne se dépose, tout reste en l'air. Vérifiez ce qui se passe. En fait une autre région, un autre étage des pensées n'est pas d'accord. Il faut lui accorder de l'attention, rassurer...

Avec une cuillère, on donne quelques petit coups sur la bouteille. On regarde à nouveau...

Vous voulez dormir mais le sommeil ne vient pas :

Voyez la bouteille sur du sable, elle est renversée, le bouchon est tombé, le contenu se vide doucement dans le sable qui l'absorbe. Il reste la bouteille vide, un rayon de soleil et un morceau de ciel se reflètent. On peut entendre le très léger son de l'air qui passe dedans, jusqu'au fond, de l'air dehors, de l'air dedans...

À vous :

G O Û T S

On pensait le cerveau important par ses neurones et leurs connexions électriques (le modèle de l'ordinateur). Les récentes découvertes de la chimie font penser que l'important du cerveau est sa chimie de médiateurs et d'hormones. Comme un potage aux vermicelles, les vermicelles sont les neurones et le meilleur c'est le bouillon.

Je vous invite à goûter ce bouillon, il change tout le temps. Certains matins il est délicieux, d'autres, il est lourd et pesant. Parfois il nous tire en arrière, parfois en avant, de temps en temps il n'a pas de goût, et on aimerait qu'il change.

Le problème quand on veut à tout prix qu'il change, c'est que l'on garde le goût de ce que l'on veut changer. Même si l'on court beaucoup et très vite, si l'on agite en tout sens ce bouillon, ce goût nous poursuit. Si l'on s'arrête, que l'on prend le temps de goûter même ce que l'on n'a pas voulu goûter ou ce qui n'a pas de goût, il change.

Ce qui est extraordinaire quand on commence à affiner les perceptions de ces goûts c'est qu'ils se remplissent de nuances, il suffit de peu de chose pour que tout change.

Un petit virus, une grippe, les " Interleukines " prennent le dessus, tout devient pénible, lourd et amer, un goût étrange et parfois effrayant. Si le taux grimpe encore un peu c'est le délire, un kaléidoscope de goûts et de perceptions.

Contrairement aux idées toutes faites, le délire peut autant être le paradis que l'enfer, la clef ? Ne pas avoir peur.

Tout va mal, le goût est amer ? Une bonne nouvelle, un regard, deux paroles échangées et tout devient délicieux.

Il y a le goût des habitudes, le goût des traditions, le goût de tout le monde, le goût de la mode et de la société. Il est sans doute important de se demander si ces goûts-là sont bien à notre goût. Si nécessaire, on fait du tri, du ménage, on jette ce qui ne paraît franchement pas à la hauteur du goût profond. Il y a là bien sûr, beaucoup à trier et à mettre en place, pour faire la part du goût intérieur et du goût extérieur.

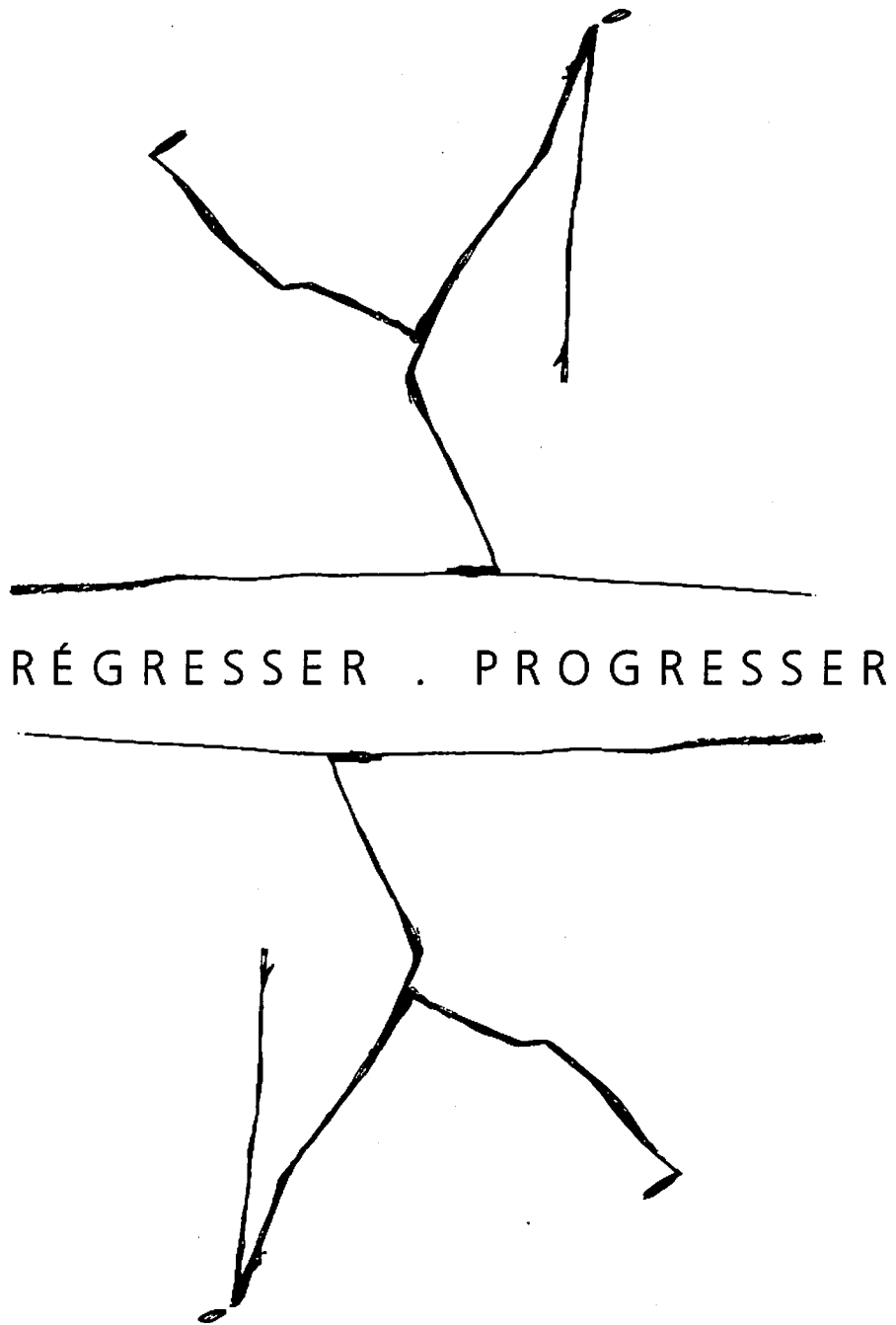
Ce goût, baigne tout le corps, tous les organes sensoriels. Il a une odeur, des couleurs, des températures. Il bouge dans le corps. Dans cette dimension le corps n'est pas franchement limité à la peau. Il y a un perpétuel échange avec l'environnement. Il y a le goût de ce que l'on boit, de ce que l'on mange. Les goûts que cette nourriture et cette boisson vont transmettre au corps, modifiant les perceptions. Il y a le goût des personnes que l'on côtoie et le goût des lieux.

Vérifiez par vous-même : passez devant les plus belles vitrines du quartier, traiteurs et pâtisseries en n'ayant pas mangé depuis 18 heures. Refaites la même promenade après avoir mangé. Refaites la même promenade sans avoir mangé, en hiver, en oubliant de mettre vos chaussettes et votre manteau. Refaites ensuite le même voyage au bras de votre bien aimé (e).

L'odorat est le goût de l'air. Il se trouve que le nez est au milieu de la figure. À l'intérieur, un millimètre au-dessus, se trouvent les bulbes olfactifs. Une partie réceptrice du cerveau, presque en contact avec l'extérieur par l'air qui passe par là, en sortant et en rentrant. Quelques millimètres au-dessus se trouve l'hypothalamus. C'est un carrefour où se font des échanges entre les différentes régions du cerveau pour coordonner et réguler, adapter le corps à l'environnement. C'est l'essentiel des fonctions du cerveau. La place donnée à l'olfaction est centrale, mais atteint très peu les zones conscientes, accessibles à la pensée. L'humain comme beaucoup d'animaux vit avec et par son nez. Mais l'humain ne le sait pas plus que les animaux. Sans le savoir l'odorat et l'intuition se confondent, on dit : "j'ai le nez long...", il a le nez fin".

Volontairement, ou involontairement, quand on ne met plus rien dans le corps pendant quelques heures, ou quelques jours on découvre d'autres goûts, peut-être plus originaux, le goût du corps. Cela permet de prendre conscience de quelques habitudes, pour ne pas dire dépendance, à de nombreux produits. Cela peut-être volontaire ou obligé. Quand le corps a besoin de ce repli, parfois. Il nous y oblige alors en attrapant une petite maladie, pour mieux se relever ensuite.

De la même façon que les goûts sont variés et dissemblables, de la même façon il n'y a rien de linéaire dans le corps, et beaucoup de surprises.



Pour progresser, il faut accepter de régresser.

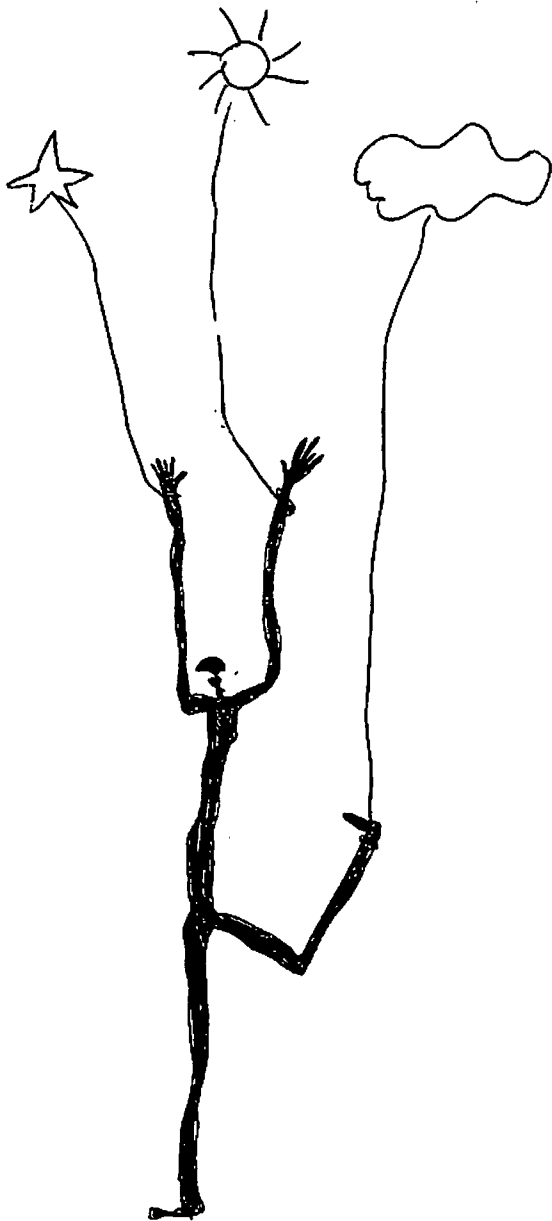
Pour avancer en marchant,
il faut poser un pied sur le sol et le laisser partir en arrière.
Pour aller plus haut il faut savoir s'enfoncer pour garder l'équilibre.

Pour apprendre et comprendre,
il faut apprendre à écouter sans comprendre,
écouter jusqu'à ne percevoir que le son.

Cette démarche n'est pas intellectuelle,
elle est intelligente.

Elle se fait à partir des organes des sens.
La fonction principale du cerveau est la coordination,
c'est d'elle que découle la compréhension.

M A R I N



Le marin dans son bateau tient la barre, surveille les vagues, les épouse et les contourne.

Y a-t-il une place pour la panique quand l'esquif s'enfonce au fond de la vague, quand on ne voit plus l'horizon ?

Y a-t-il lieu de douter du bateau quand on est au milieu de la mer ?

Le bateau est bon, il a été fait pour ça ; on l'a éprouvé avant de le mettre à l'eau.

On connaît ses concepteurs,
ses qualités et ses défauts.

Le bateau parfait est un rêve.

Un bon marin sait tirer parti de son bateau par tous les temps.

S'il y a trop de doutes on revient à terre, on prend conseil,
on fait les réparations,
les mises au point nécessaires.

On réapprend à se servir des étoiles, du soleil et du vent, pour se guider.

On met sur son chemin les gens compétents, expérimentés.

Pour pouvoir à nouveau partir et rester aussi heureux au sommet de la vague que dans son creux le plus profond.

S'il fait nuit on ne cherche pas le soleil,
si on est sous la vague, on retient son souffle...

Des paroles pour rassurer ?

Non car il n'y a rien à rassurer,

il n'y a pas de place pour la peur.

TEST

Si vous réunissez 25 personnes,
Si vous leur parlez de problèmes de famille,
Si vous demandez combien ont eu, peu ou prou, des problèmes avec leur Papa,
Une vingtaine vous répondront : « moi, bien sûr ».
Si vous demandez ensuite combien ont eu des problèmes avec leur Maman,
Une vingtaine vous répondront : « moi, bien sûr ».

Demandez ensuite d'où ils viennent, de quelle matière ils sont faits ? ...

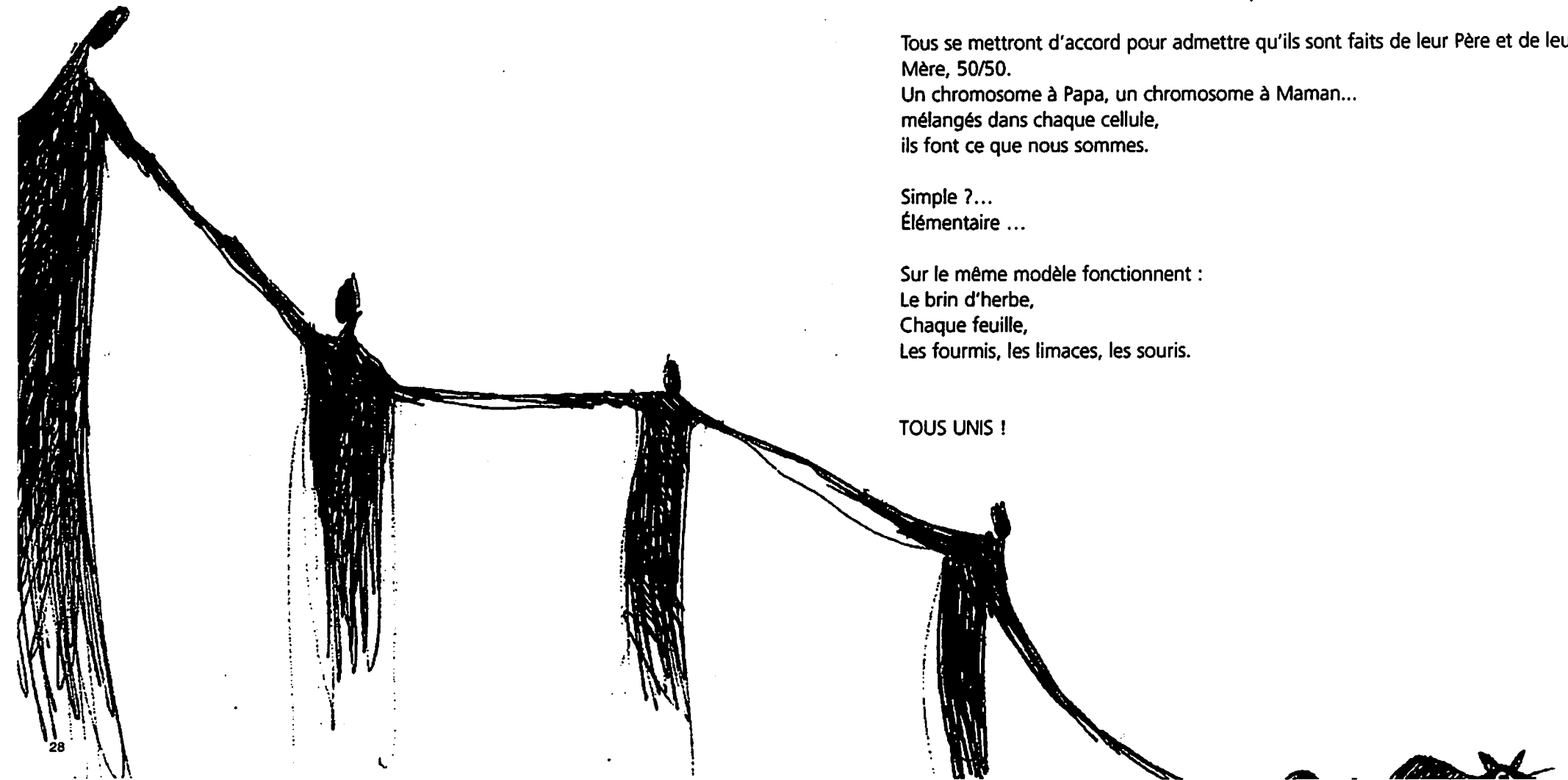
Tous se mettront d'accord pour admettre qu'ils sont faits de leur Père et de leur Mère, 50/50.

Un chromosome à Papa, un chromosome à Maman...
mélangés dans chaque cellule,
ils font ce que nous sommes.

Simple ?...
Élémentaire ...

Sur le même modèle fonctionnent :
Le brin d'herbe,
Chaque feuille,
Les fourmis, les limaces, les souris.

TOUS UNIS !





LA MORT ?

Peur de vivre ou peur de mourir ?

Il vaut mieux faire un choix

et s'y tenir,

la vie aime.

LA VIE ?

permanente



M I L I E U

