



Ateliers



Art Aborigène

53

TOUCHER LE CORPS,
TOUCHER LA VIE

ATELIER

Toucher le corps, toucher la vie

JE COMMENCERAI PAR REMERCIER LES ORGANISATEURS DE CE CONGRÈS de m'avoir permis d'y contribuer avec cet atelier, ainsi que vous-mêmes pour votre participation. L'approche du toucher que je vais vous proposer est empruntée à la pédagogie Seitaï Shidô, fondée par le thaumaturge japonais Haruchika Noguchi (1911-1976), que je pratique depuis une trentaine d'années et que j'enseigne. Pour que vous compreniez mieux pourquoi nous avons effectué ce rapprochement avec l'art des sages-femmes, Maï Le Dû et moi, à l'occasion de recherches menées en commun dans le domaine de l'anthropologie, je vais brièvement situer l'évolution de la carrière d'H. Noguchi.

Découvert comme guérisseur naturel dès son enfance, comme c'est généralement le cas pour les thaumaturges, plus précisément dans les conditions très pénibles qui ont suivi le grand tremblement de terre de 1923 lors duquel la région de Tokyo a été en grande partie détruite, le jeune Noguchi, qui était doté d'une curiosité insatiable et d'un dynamisme particulier, s'est très vite retrouvé, en tant que jeune adulte, à la tête d'une école de thérapeutique traditionnelle d'envergure – au point que son utilité a été reconnue par le ministère japonais de la Santé. Mais, chose totalement inédite, après un certain nombre d'années de succès dans la formation de thérapeutes et ayant lui-même acquis une renommée importante, Noguchi décida, non seulement de fermer cette école, mais de modifier radicalement l'orientation de son enseignement. Se basant sur l'expérience de la thérapie qu'il avait acquise, il lui semblait vain, en effet, d'apporter une solution ponctuelle aux troubles de santé d'individus qui finissaient par revenir le voir pour de nouveaux symptômes, cherchant toujours une assistance extérieure à une problématique qui était le résultat de situations personnelles, de comportements ou d'environnements qu'ils ne faisaient pas évoluer, et qui généraient par conséquent de nouvelles pathologies. Noguchi réexprima par conséquent son enseignement pour le transformer en une approche pédagogique et alla jusqu'à interdire formellement à ses élèves de pratiquer la

thérapeutique. Comme on peut s'y attendre, une bonne partie d'entre eux choisirent de ne pas le suivre, car ils en tiraient leurs ressources. Cette nouvelle approche, le Seitaï Shidô, comporte une branche destinée à des professionnels qui interviennent par des réajustements psychocorporels, sorte de pédagogie visant le corps plutôt que l'intellect, mais également une section ouverte au grand public, afin que tout le monde puisse prendre en main ses propres problèmes d'équilibre, d'épanouissement personnel et de santé avant d'avoir, en cas de véritable urgence, à recourir à une aide professionnelle extérieure. C'est dans cet enseignement, d'un abord aisé, que s'inscrit la pratique de yuki, inspirée de l'imposition des mains traditionnelle que l'on retrouve dans toutes les cultures du monde et au Japon en particulier. Mais l'évolution personnelle du fondateur ne s'arrête pas là – et c'est ce qui nous concerne directement. Durant les dernières années de sa vie, Noguchi déléguera le domaine des soins aux adultes à ses assistants et il choisit de ne se consacrer qu'aux générations futures, dans l'idée pragmatique et un peu radicale que son travail pourrait avoir des effets plus profonds en optimisant les conditions d'arrivée dans l'existence de ces nouvelles générations. Il se concentra par conséquent sur l'accompagnement de la grossesse, l'accouchement et le soin des nourrissons, durant les treize premiers mois de leur vie. Dans ce contexte, le toucher yuki se révèle absolument central, et c'est pourquoi il me paraît judicieux de vous le faire expérimenter.

Ce qui est venu renforcer cette idée, c'est que lors d'une présentation comparative que Maï Le Dû a faite dans le cadre d'une analyse anthropologique de l'évolution de leur pratique chez diverses sages-femmes, nous avons pu mettre en évidence l'importance déterminante de l'expérience personnelle dans ce processus, mais également combien il est difficile d'expliquer et de transmettre à des élèves la nature de ce que l'on a acquis au fil des années par l'expérience. Or, il me semble que c'est précisément ce que nous enseignons, nous, au Seitaï. Nous avons ainsi proposé un premier atelier à des étudiantes sages-femmes dans le cadre des UE de maïeutique à Tours qui vous ont été présentées hier, ce qui a permis de constater à la fois l'intérêt et l'ouverture d'esprit des futures sages-femmes quant à tous ces petits détails qui leur permettront d'acquérir plus rapidement cette expérience, et les retours positifs lorsqu'elles allaient ensuite travailler sur le terrain. Aujourd'hui, c'est l'occasion de nous appuyer sur votre propre expérience de praticiennes et praticiens pour

prendre conscience de ce que vous avez déjà appliqué spontanément, et de ce qui peut-être a pu échapper à votre attention, en grande partie, je suppose, à cause des conditions très contraignantes dans lesquelles la plupart des sages-femmes sont contraintes de travailler actuellement.

Me basant sur les ateliers précédents, j'avais préparé une liste d'exercices, mais après ce que j'ai pu entendre dans les conférences d'hier et de ce matin, je vous avoue que j'ai été très heureusement surpris que chaque intervention, à sa manière et dans le cadre de sa thématique, a mis en évidence ce qui constitue le cœur de la pratique du Seitaï, c'est-à-dire l'importance fondamentale dans votre art de s'adresser à l'essentialité de l'être. Selon l'approche de chaque intervenante et intervenant, j'ai pu entendre des mots comme la « poésie », le « mystère », « l'insaisissable », « l'indicible » – qui parfois, d'ailleurs, effraie et dont on ressent alors le besoin de ritualiser la gestion, ou que d'autres fois on préfère appeler « l'âme » –, mais aussi « mettre sa personne en retrait pour faire place à l'essential », « respecter la vie telle qu'elle apparaît sans la mutiler », etc. Je vais donc recentrer cet atelier sur ce thème. Le mystère de la vie, c'est cela que l'on observe, que l'on contacte, que l'on touche lorsque l'on touche le corps vivant, d'autant plus lorsqu'il s'agit de corps directement impliqués dans le drame – au sens théâtral d'un événement de très grande intensité qui mobilise une multitude d'enjeux – que constituent la gestation et surtout la naissance. Toucher la vie, cela peut s'apprendre et, mieux encore, tout le monde peut le faire.

Je souhaite donc, en vous invitant à observer concrètement la vie à l'intérieur de vous-même, au départ tout simplement à travers l'observation du processus naturel de respiration, vous proposer une expérience poétique de soi qui porte la conscience à la rencontre de ce mystère du vivant. Par la suite, en abordant le yuki, toucher-respiration, nous pourrons étendre cette écoute à une expérience poétique de l'autre. Précisons-le, il ne s'agit pas d'une représentation mentale, d'une élaboration intellectuelle, mais au contraire de mettre le soi agissant en retrait pour observer avec la plus grande honnêteté ce phénomène qui existe et s'épanouit en chacun de nous, en deçà de toute intervention volontaire. C'est bien là en effet que se situe ce mystère du vivant, qui n'est caché que lorsqu'on l'étouffe sous le tumulte permanent de nos préoccupations.

Pour se mettre en condition de percevoir clairement ce phénomène subtil qu'est la respiration profonde, comme nous l'a indiqué le metteur en scène Jean-Christophe Dutrey, il est nécessaire de s'y préparer. C'est d'autant plus important dans les situations de stress, comme la scène ou la salle d'accouchement. « *Il faut faire le vide pour pouvoir faire le plein* » souligne-t-il, évoquant le conte oriental impliquant le maître de thé Nan-in dans lequel un visiteur venu l'interroger sur le zen se voit servir par le maître une tasse de thé pendant que lui s'épanche en

66

Le mystère de la vie, c'est cela que l'on observe, que l'on contacte, que l'on touche lorsque l'on touche le corps vivant...

77

dissertation plutôt que d'observer les gestes du maître en respectant l'honneur qui lui est fait. Il parle, Nan-in verse ; la tasse déborde et le visiteur soudain trempé s'exclame. Nan-in compare donc la tasse qui déborde avec son mental saturé débordant lui aussi, ne laissant aucune place pour recevoir réponse à ses questions.

Ce qui est passionnant dans le Seitaï, c'est qu'on y enseigne des gestes très simples qui mobilisent l'ensemble de l'organisme pour « *se mettre en état de disponibilité pour se faire traverser* » non pas, dans notre cas, par le personnage de théâtre, mais par la vie qui nous anime. Ces gestes dont le premier est « *l'expulsion du Ki résiduel* », sorte de vidange du plexus solaire qui agit physiologiquement sur la qualité de la respiration en détendant le pied du diaphragme, permettent de reprendre conscience de l'ici et maintenant, cette fameuse unité de temps, lieu et action dont Hélène de Gunzbourg nous a rappelé l'importance, sur scène comme dans la salle d'accouchement, encore une fois. J'ajouterais que cette qualité de présence qui accompagne une respiration naturellement profonde et ventrale est importante à tout moment, dans ce temple de l'Être qu'est le corps tel que le décrivent les textes sacrés dont la théologienne Dominique Gauch nous a cité un exemple. Le témoignage de Céline Puill nous l'a confirmé, il est nécessaire de se mettre en condition d'équilibre et de sérénité pour pouvoir assumer cette qualité d'être très particulière que requiert l'art des sages-femmes, par respect de la vie autant que de celles que l'on accompagne. La chose est d'autant plus importante que l'état psychocorporel se communique facilement d'une personne à l'autre, vous le savez bien, autant dans le sens de la tension excessive que de l'apaisement et de la sérénité. Nous commencerons donc par apprendre deux gestes simples que vous pourrez ensuite pratiquer chaque fois que le besoin s'en fait sentir : *la vidange du plexus solaire*, puis *l'ajustement de la cage thoracique*, obtenu en élevant les épaules, puis en joignant les omoplates tout en expirant. Après quelques répétitions de ces deux gestes, s'ils sont correctement exécutés bien sûr, on constate que la respiration recouvre sa plénitude – laquelle implique la région ventrale où s'insère, sur la partie lombaire supérieure de la colonne vertébrale,

1. J.-C Dutrey

le pied du diaphragme –, mais également que l'activité cérébrale s'apaise, ce qu'indique l'apparition spontanée de bâillements, et que la circulation des fluides organiques se fait mieux, comme on peut le constater par un début de transpiration, la salivation ou la production de liquide lacrymal. Nous voici en condition pour observer la vie vivre et palpiter à l'intérieur de soi.

Cela commence par l'observation de la respiration naturelle, un phénomène physiologique qui nous semble insignifiant, mais qui est la première et la plus perceptible des manifestations de la vie dans le corps. Vivre, c'est se trouver en mouvement, le plus fondamental de ces mouvements étant évidemment l'alternance cyclique de contraction et de détente exprimée dans la pulsation cardiaque et dans la respiration. Accordons par conséquent de l'attention à ce phénomène pour mieux prendre conscience de la manière dont il survient naturellement en soi lorsque l'on s'abstient de toute intervention volontaire. La première chose que l'on constate, c'est que le fait d'accorder ainsi de l'attention à la vie en l'observant sans agir a sur elle un effet de détente, de régulation et d'optimisation. Le simple acte de poser son regard intérieur, sans intervenir en quoi que ce soit.

Puis l'on découvre que la respiration ne se limite pas à une alternance entre inspiration et expiration, mais que, comme une vague, cette activité respiratoire s'échoue sur des plages dont on découvre les modulations. Ces moments d'intervalle ont pour nom japonais *kangeki*, ce qui signifie « suspension du temps ». De fait, la perception de la temporalité y prend une qualité spécifique, que ce soit durant la phase pleine *jitsu*, que l'on peut apprendre à intensifier pour donner une certaine puissance à la vitalité individuelle, mais surtout durant la phase *kyo*, vide, qui nous intéresse aujourd'hui. C'est en effet en ce lieu bien concret, ce creux de la respiration, que se cache l'indifférencié, l'indiscernable mystère du vivant, le puits de la poésie, la source de l'inspiration, etc. Chacun peut en faire l'expérience directe en observant attentivement le cycle respiratoire naturel dans son propre corps. C'est de là que va surgir la prochaine inspiration. Ce *kangeki* est un rappel de la source de vie, de l'intra-utérin, voire de l'utérin cosmique, et il est aussi réceptacle ultime, abîme inconnaissance à la fin de toute existence. Voici de belles notions métaphysiques ; mais le plus passionnant, c'est qu'il est présent à chaque cycle respiratoire et que, par conséquent, on y plonge encore et encore, tout au long de notre vie. Cet intervalle peut diminuer jusqu'à quasiment disparaître en cas de stress. Il s'épanouit dans les moments de détente et conditionne la sensation de sérénité. Cela vaut donc la peine de lui accorder un minimum d'attention lorsque nous le pouvons, et même davantage. Dès lors que l'on observe sincèrement cette respiration spontanée, et en particulier le *kangeki kyo*, on constate que la détente psychocorporelle s'installe d'elle-même et que l'amplitude et l'intensité de ce cycle s'épanouissent. On découvre ainsi par l'expérience directe

“

La pratique du *yuki* représente pour la future mère la meilleure manière de communiquer corporellement avec son être profond, mais aussi avec cette nouvelle vie qui croît en elle.

77

une expression physiologique de ce « laisser-faire attentif » que mentionnait l'une d'entre vous².

Cette observation exige le silence, le préverbal ; nous l'aborderons par le toucher. En plaçant les mains sur son propre corps, son ventre, par exemple, on ajoute une dimension perceptive à cette observation du phénomène vital. La main attentive se trouve incluse dans ce mouvement respiratoire qui implique la globalité de l'être, et pas seulement la fonction pulmonaire et ses échanges aérobie. Je parlerai donc ici de « toucher-respiration » pour décrire cette pratique fondamentale que l'on désigne au Seitaï par le mot *yuki*. La main posée sur le corps permet une médiation supplémentaire, souvent plus facile d'accès que la réflexivité pure. Dans le contexte de la maternité, durant la grossesse puis dans la relation avec le nourrisson, le contact de la main attentive est évidemment fondamental : la pratique du *yuki* représente pour la future mère la meilleure manière de communiquer corporellement avec son être profond, mais aussi avec cette nouvelle vie qui croît en elle. Elle permet d'éliminer le sentiment, courant dans la société moderne, que la grossesse est aliénante, et d'en restituer sa dimension épanouissante³. Ce qui se transmet ainsi naturellement entre la mère et l'enfant, avant comme après sa naissance, c'est un lien manifestant l'amour, élan qui se trouve à l'origine du soin (*caring*). La relation à travers ce toucher-respiration en est la meilleure des manifestations et la plus spontanée. Fort heureusement, il n'est pas nécessaire d'être mère pour pouvoir ressentir et exprimer de l'amour pour la vie en soi, ou envers autrui.

Il serait donc regrettable que ce mystère vital, cette poésie à laquelle nous aspirons tous plus ou moins consciemment, reste cantonné au domaine de l'inconscient, et qu'il n'ait pour s'exprimer que le terrain du pulsionnel auquel l'inconscience le livre. Contempler cet indicible là où se trouve sa place naturelle, au cœur du cycle respiratoire, voilà précisément qui permet de le délivrer et de rendre à la vie sa liberté dans nos vies, et à la poésie l'occasion de nous inspirer. Il est vrai

2. Voir Itsuo Tsuda, *L'École de la respiration vol 1 : Le non-faire*, Courrier du Livre, 1973

3. Je me permets de le dire sans aucun paternalisme, puisqu'il s'agit alors d'un constat personnel de la mère.

cependant que le mystère nous étonne, nous angoisse et même nous terrifie, parfois. On l'a vu dans les exemples présentés par Marika Moisseeff. Ce qui peut susciter cette angoisse – et c'est encore plus vrai pour la mère enceinte – c'est de ressentir qu'au fond de soi, il n'y a pas que soi. Avant même d'être nous-mêmes, nous portons tous la vie en nous. Et même, en réalité, nous sommes portés par cette vie intérieure sans laquelle on n'existerait pas. Cet atelier a donc pour objectif de se familiariser avec cette sensation à travers l'écoute de soi, l'observation de la respiration et l'écoute de l'autre par le toucher-respiration. L'une des angoisses qui peuvent aussi surgir lorsque l'on découvre l'atemporalité du *kangeki kyo*, c'est un vertige. Or ce qui est éternel n'est pas permanent, figé ; c'est au contraire un simple moment dans le cycle de l'impermanence. L'opportunité extraordinaire qu'offre la contemplation du *kangeki kyo*, c'est de pouvoir percevoir directement et concrètement cette notion à travers l'expérience et la sensation corporelle. Elle perd ainsi son potentiel vertigineux qui peut s'exprimer lorsque le mental est trop tendu.

La chanson d'Anne Sylvestre⁴ sélectionnée par Marika Moisseeff pose une question importante « *La vie que l'on a, la vie, on la donne, reste quoi ?* ». La pratique du toucher-respiration répond à cette question en rappelant d'emblée par l'expérience corporelle que la vie n'est pas une chose que l'on possède, comme un objet quantifiable et consommable que l'on recevrait en dotation à la naissance, que l'on pourrait donner à certaines personnes soigneusement sélectionnées en toutes petites doses et qui finirait par s'épuiser, soldant notre compte avec, en prime, des problèmes de santé lorsqu'on se trouve menacé d'être dans le rouge... Non, la vie n'est pas une quantité d'énergie, le fuel du corps. Dès qu'on se met à son écoute – le plus facile étant l'écoute de la respiration –, on constate que la vie échappe au contrôle volontaire et que, par conséquent, on est incapable de la « donner » ou la « retenir » davantage que quelques brefs instants, mais qu'elle constitue paradoxalement une ressource inépuisable. On est fréquemment étonné d'avoir accès à une vitalité inattendue, alors que lorsqu'on se trouve à court, il est toujours possible d'identifier à cela une cause corporelle, une faiblesse du contenant et non du principe animateur. Par conséquent, cessons de parler de la vie que l'on a et tentons de considérer l'existence à partir de la vie que l'on est.

Yuki consiste donc à contempler la vie dans une totale absence d'esprit de consommation, et surtout de consommation de l'autre dans son individualité, ne fût-ce que dans une perspective thérapeutique. Il ne s'agit ni d'apporter une quantité d'énergie que l'on posséderait et que l'on transmettrait à l'autre par bonté ou pour exhiber son « pouvoir », ni d'agir dans l'intention de le « guérir ». L'individualité de l'intervenant comme celle du

recevant se tiennent toujours en retrait dans le toucher-respiration, car la relation qui se noue n'appartient pas à leur dimension, mais à celle de l'essentiel. Il ne s'agit pas d'une relation univoque, mais d'un phénomène d'échange que l'on observe advenir et dont on contemple les effets. Ainsi, le terme japonais qui définit cette relation, *kannō*, est-il directement issu du verbe ressentir, *kanjiru*, qui implique cette réciprocité : en japonais, on ne ressent que lorsqu'un lien bi-univoque se tisse. Nommer « relation » une autre forme d'intervention serait considéré comme une grave impolitesse et, en matière de Seitaï, une faute.

Jean-Christophe Dutrey a ainsi également attiré notre attention sur le fait que, dans l'art du spectacle, l'effacement de soi s'avère indispensable pour laisser place au personnage que l'on souhaite incarner. Sans cet effacement de soi, c'est l'échec assuré. Or, dans nos vies, c'est soi-même qu'il s'agit d'incarner, n'est-ce pas ? La difficulté réside dans le fait que le soi volontaire occupe souvent une place trop importante et ne ménage pas l'espace nécessaire au soi profond. Ce soi profond, je ne souhaite pas ici le qualifier davantage, afin d'éviter les travers de la fascination pour un nouveau « fantôme-fantasme » très courante dans la pop psy contemporaine. Conservons plutôt l'idée de la poésie, du mystère ou de l'essence. Pour les sages-femmes, leur art consiste à s'effacer devant la vie naissante pour l'accueillir au mieux. La situation des sages-femmes est à ce titre exceptionnelle, car, tout en participant activement à un événement d'une extraordinaire intensité, elles ne sont ni celle qui donne la vie, ni celle ou celui qui la reçoit. Elles assistent, contribuent, mais elles doivent se tenir en retrait. Comme l'a rappelé Céline Puill, ce n'est pas chose facile. Bien des questions existentielles affleurent leur conscience : qui accouche qui ? Est-on soi-même accouchée lorsque l'on donne la vie ? Est-ce la mère ou l'enfant que l'on accompagne ? Ou encore – titre de conférence – la sage-femme a-t-elle un corps ? Et, dans l'affirmative, où et comment celui-ci se situe-t-il dans l'événement de la naissance ? Il est donc extrêmement signifiant pour elles que, dans l'art du toucher-respiration *yuki*, il en aille exactement de même : on met le soi volontaire en retrait ; il est bien présent en tant qu'observateur attentif, mais la seule force agissante est la vie elle-même, à partir de ce « puits de mystère indicible » d'où elle surgit naturellement. Quel que soit le geste d'assistance effectué, lui aussi doit émaner de cette source. Qui donc mieux que les sages-femmes et



Pour les sages-femmes, leur art consiste à s'effacer devant la vie naissante pour l'accueillir au mieux.

77

4. Anne Sylvestre, *Berceuse aux petits vampires*.

les mères peut comprendre le *yuki*? Comment s'étonner que Noguchi ait fini par ne plus s'occuper que de cela?

Après avoir exercé sur soi-même, de manière progressive, la perception du toucher-respiration, d'abord immobile, puis en déplaçant une main tout en respectant l'alternance entre l'inspir et l'expir, puis en expérimentant sur son propre corps comment il est possible de pratiquer un toucher plus profond, en respectant toujours cette notion et en focalisant son attention sur l'écoute de la réaction corporelle durant l'intervalle du creux de la respiration, on pourra envisager d'inclure une autre personne dans cette relation. Nous choisirons donc un ou une partenaire, commencerons par poser doucement les mains sur son crâne, la gauche sur le front, la droite sur l'occiput – c'est-à-dire dans le prolongement de l'axe cébral –, puis nous observerons, comme précédemment, cette respiration qui passe par soi et notamment par les mains, sans rien faire de particulier. Vous le constaterez par vous-mêmes, le corps de la personne assise devant vous va se relaxer au bout de quelques instants, signe que la région située sous les mains, le système nerveux central, se détend. Celle-ci va alors s'allonger sur le dos et nous prolongerons ce toucher-respiration en posant délicatement les mains sur son corps, soit deux mains sur le ventre, soit la main droite sur le ventre et la gauche à l'épaule. Nous pratiquerons ensuite cette observation de la vie profonde pendant un moment, cette fois-ci en observant ce qui se passe sous nos mains, dans le corps de l'autre. L'attention reste principalement dirigée sur l'intervalle de « suspension du temps », le *kangeki kyo*, sur la qualité de l'inspiration qui en surgit, et sur le *kannô*, la qualité de cette relation qui s'établit sous les mains. Lorsque cette sensation est devenue bien claire, on peut, comme on l'a pratiqué auparavant sur soi-même, s'essayer à déplacer les mains doucement en respectant la respiration naturelle, ce qui vous rappellera évidemment la pratique du toucher utérin, puis à exercer une certaine pression – ce que nous ferons alternativement sur un flanc puis l'autre, dans la région charnue, pour éviter de fausses manipulations. Finalement, le temps nous manquera malheureusement pour exercer une pression un peu plus technique qui ressemble davantage à votre pratique habituelle, mais je vous démontrerai brièvement une application qui respecte toujours cette respiration naturelle et profonde.

Le philosophe Dominique Folscheid nous a rappelé quelques notions étymologiques importantes qui éclairent le thème qui nous intéresse, un peu comme je tente de le faire, à la mesure de mes compétences, à l'aide de quelques termes japonais propres au Seitaï. Le terme grec *physis*, φύσις, est souvent traduit par « nature », mais il désigne plus précisément l'état natif, et donc l'incarnation ou ce que Folscheid appellera la « chair », plutôt que le corps comme nous l'entendons couramment avec l'adjectif « physique » que l'on oppose au « psychique ». Ce mot-là provient du substantif *psyche*, ψυχή, qui ne

66

Nous sommes donc tous d'accord ici qu'il ne s'agit jamais de juger la vie, mais de l'observer, de la respecter et de la cultiver, et c'est bon de l'entendre redire.

77

désignait à l'origine non pas, comme aujourd'hui, le mental, mais le souffle vital animant la *physis*. On trouve ainsi dans l'étymologie occidentale des correspondances de vocabulaire assez bonnes entre le grec ancien *physis* et le japonais *taï* 体, concept qui englobe l'unité psychocorporelle sans séparer ni opposer le physiologique et le psychologique, et entre *psyche* comprise dans son sens originel avec *Ki* 気. L'essentialité de l'individu, c'est la vie qui l'anime, souligne le philosophe ; en japonais, la perception que l'on a de cette essentialité porte le nom de *Ki*. Nous sommes donc tous d'accord ici qu'il ne s'agit jamais de juger la vie, mais de l'observer, de la respecter et de la cultiver, et c'est bon de l'entendre redire. Ce fameux « prendre soin de l'être » constitue le cœur de la véritable thérapeutique⁵. Il ne s'agit jamais non plus d'ordonner, de compléter, de parfaire, ni de corriger la vie, mais d'en accepter le désordre apparent, un incompréhensible mélange, car bien trop complexe pour être appréhendé par l'intellect dans toute son ampleur. On apprend toujours à ressentir comment ce désordre est profondément coordonné, en tout premier lieu par sa tendance spontanée à l'homéostasie. Le mot grec *ethos* ἕθος désigne l'ensemble des habitudes et la manière d'être d'un individu. Ce terme correspond directement au japonais *taïheki* – tendances corporelles – dont nous savons au Seitaï qu'elles sont très directement liées à la structure corporelle de chacun. Lorsque nous parlons d'*ethos* en Occident, on fait en général référence à des qualités acquises, à une seconde nature ajoutée ou élaborée par-dessus le vital. Ainsi l'éthique concerne-t-elle, chez nous, le comportement, alors qu'au Seitaï on fait émerger une forme d'éthique naturelle qui dépend intimement de la coordination psychocorporelle. Le philosophe nous rappelle encore que cet *ethos* s'exprime à travers une expression formelle, une apparence, la *Gestalt* qui fut théorisée en Occident par des psychologues, dont l'Allemand Wertheimer⁶; mais au Seitaï, nous préférons aborder cela par l'observation attentive

5. Voir Jean-Yves Leloup, *Prendre soin de l'être*, Philon et les thérapeutes d'Alexandrie, Albin Michel, 1993

6. Max Wertheimer, « *Experimentelle Studien über das Sehen der Bewegung* » in *Zeitschrift für Psychologie*, 1912