

# ASSISE ET POESIE

## OU VOYAGE AU CŒUR DU SOUFFLE

Par Martine Matton



**D**ans son livre « Respir-Actions », Philippe Campignon (1) nous parle des mécanismes de la respiration, de ses aspects anatomo-physiologique et biomécanique. C'est à un voyage au cœur du souffle que je vous invite. Là où « la respiration nous centre et nous dilate », comme dit Guillevic.

### En introduction :

Méditation, poésie et kiné.  
Etrange assemblage me diront certains.

Pourquoi on écrit des poèmes ?

- Et pourquoi on arrose des fleurs ?
- Pour qu'elles soient belles...
- ...Eh bien, pour qu'ils soient beaux !
- Qui ?
- Mais ceux qui les lisent, voyons !

**Jacques DELFORGE,**

Marie-Madeleine ou La traversée amoureuse  
du regard

Je viens de passer une fin de semaine à l'abbaye d'Orval où j'ai rencontré un moine poète zen, le frère Bernard-Joseph Samain (2). Je lui laisse la parole :

*Aie, un poète ! Cette expression traduit bien les réticences, les résistances que tous nous avons à rencontrer – autour de nous et en nous – dès lors qu'il s'agit de poésie. (...) . Cependant j'ose prétendre que la poésie est pour l'être humain un chemin qui conduit vers un *vivre en profondeur*.*

La poésie qu'il nous transmet est celle d'Eugène Guillevic (1907-1997). Né à Carnac, en Bretagne, élevé dans la tradition catholique, vers 30 ans - lors de la guerre d'Espagne – il adhère au parti communiste français et en devient un fervent militant. Vivant au cœur de Paris 5<sup>ème</sup>, il se disait « un ermite en pleine ville ».

### « Vivre en poésie, vivre en profondeur »

La poésie est ce chant de silence qui monte de mes profondeurs. Creuser les mots, pénétrer en leurs entrailles, c'est en même temps creuser sa vie, pénétrer dans les profondeurs de l'existence humaine.

Notre travail de kiné serait-il une œuvre (un ouvrage) poétique ? Si la poésie est un travail de recherche de ce qui est au plus profond de nous, si la méditation, la respiration comme un « chant du silence » sont une façon d'y accéder, alors oui, il me semble qu'on peut le dire.

Je me souviens de cette légende hindoue que Madame Struyf nous avait donnée à la formation lors de la journée PAAP :

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahmâ, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre », mais Brahmâ répondit « Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera ».

Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans ».

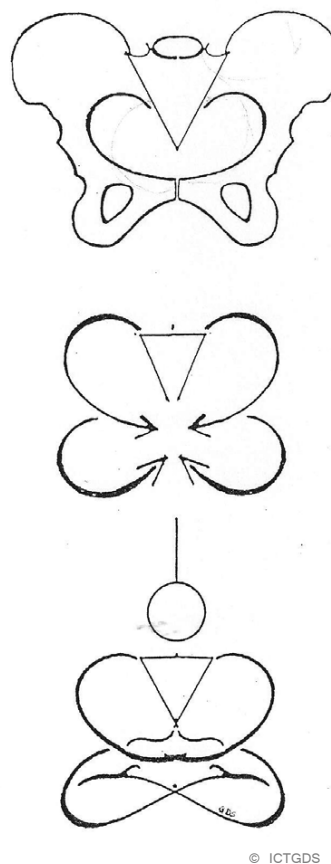
Mais Brahmâ répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et, il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface ».

Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour ».

Alors Brahmâ dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher ».

Depuis ce temps là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre et il a exploré, escaladé, plongé et creusé à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Il y a quelques années, lors d'échanges inter-religieux, frère Bernard-Joseph est allé au Japon et a découvert l'assise que pratiquent les moines bouddhistes. Méditer posé sur un tatami, face à un jardin zen et son étang : grande découverte pour lui. « Cette position favorise le silence intérieur » : dit-il.



Ne rien faire  
A peine regarder.

Se laisser emporter  
Par le temps

Comme par un courant d'air  
Enveloppant, très doux,

Qui vous mène à vous-même  
En train de ne rien faire.

« Le silence permet d'être attentif à ce corps qui respire, d'appivoiser, de devenir allier de sa respiration. Etre habité par un rythme, rythme de vie, est source de calme ».

Il a senti que, à l'image de la montgolfière, avoir de bons appuis, être posé, ancré par une AM stable, une AM socle, libère la PAAP. .

## Silence On creuse

Ce sont les racines qui parlent ainsi dans un poème de Guillevic. Avec humour, ces mots évoquent le plateau de tournage d'un film. Mille personnes s'agitent, s'affairent : acteurs, metteur en scène, cameramen, techniciens qui préparent le décor, règlent l'éclairage, le son. On interpelle, on crie, on se bouscule... Soudain une voix s'impose : « Silence, on tourne ». Tout se calme, s'immobilise, se tait, une seule chose désormais compte et unifie l'attention de tous : la caméra, qui tourne et enregistre la scène.

Il en va de même pour les racines : elles réclament le silence pour mieux consacrer toute leur énergie à cette tâche unique, vitale : creuser, creuser toujours plus profond pour puiser substance nutritive dans les profondeurs du sol. *Silence. On creuse.*

(...) Comme sur le plateau d'un tournage, une conspiration silencieuse unit toutes les personnes présentes. Chut ! Plus de bruit. Quelque chose d'important se passe. *Silence. On creuse.* Silence, nous tendons nos racines vers les sources de vie, vers ce qui en profondeur nous nourrit.

La méditation silencieuse, le travail de creusement vers l'unique nécessaire. Je me centre, me recueille, et je « cueille », convoque toutes mes forces dispersées pour les mettre au service du travail qui se fait en profondeur.

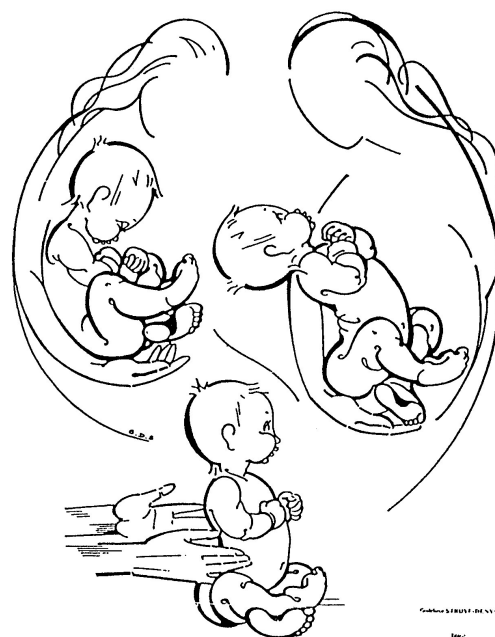
Mais il y a plus. Dans ce poème *Racines*, on trouve encore ces deux autres vers, faisant écho aux précédents :

## Silence On aime.

Ici le silence est explicitement exigé par amour. Il est requis pour une œuvre d'amour. (...). On semble ne rien faire, et perdre son temps. Mais non, on aime, on consacre du temps à aimer.

Une mère assise auprès du berceau de son enfant semble ne rien faire, alors que précisément sa simple présence est ce qu'il y a de plus nécessaire pour la croissance de l'enfant. Il est aimé, et donc il grandit. Ainsi le chant du silence consiste en un accueil, un respect, une admiration, une sécrétion d'amour, un don de soi, de son temps, de sa tendresse, dans un silence aimant.

*Silence. On aime*, disent les racines. (...) On vit en profondeur, on communie en profondeur avec la terre qui nous porte et ressource notre vie.



Un troisième poème, enfin :

## Le silence Est le seul bruit Qui te ramène à toi Et te dilate.

Le silence opère en moi un double effet : il me centre et il m'ouvre. Il me fait rejoindre mon point central, ma source, et à partir de là il m'ouvre, m'élargit, me « dilate », me donne de vivre une communion de plus en plus large. M'ouvrir dans le silence, pour une fécondité imprévisible, qui se traduira chez les uns par tel service, chez d'autres par le don d'une simple présence. A chacun sa vocation. A chacun ce que l'amour lui inspire, lui ordonne, lui donne.

***L'assise, un vivre en profondeur qui me centre et m'ouvre*** : est le titre de ce texte écrit en mars 2003 par le frère Bernard-Joseph. Ces mots font résonance en moi et me parlent méthode GDS. S'asseoir, se poser, s'enraciner. *Creuser, encore et encore...* comme dit Guillevic. Toute la dimension de l'AM. Etre présent à son corps. Son corps maison, son corps temple, son corps habité où se recueillir, où s'accueillir. Prendre le temps, prendre son temps. Combien de patients, au début du traitement me demandent « dans combien de temps je serai guéri ? ». « Combien de temps *me* donnez-vous ? Combien de temps *vous* donnez-vous ? » est ma réponse.

Le chant  
Crée un centre

Où habiter  
Durablement,

Naviguer  
Avec lui, au besoin.

✱

Entendre le chant  
C'est s'ouvrir

A l'immensité  
De cette promesse

Qu'il apporte  
Fait presque toucher.

### Le chant

Le chant nous ramène à notre verticalité. Axe PM qui vit rythmé par la PAAP. Le chant, comme le respir, relie à soi-même. Il transforme celui qui chante, le réunifie. Le chant appelle l'harmonie interne et est acte de communion, de commune union : je m'accorde à moi-même et à l'autre pour chanter juste.

Toujours de la verticalité  
Dans le chant

Même quand il croit  
Dire la fatigue

✱

A vivre le chant  
On gagne  
Sur l'effondrement.

Viens en moi  
M'a dit l'arbre

En moi est ton espace  
Et pas ailleurs

Sois arbre. Sois  
Cet arbre que je suis

### Le chant

Vivre le chant, être arbre. Etre dans le non faire, le non agir : Etre. Pas toujours simple dans notre monde où l'agir et le paraître règnent en maîtres.



Etre  
Où et quoi ?

N'importe où,  
Mais pas rien qu'en soi

Etre dans le monde  
Fragment, élément du monde.

Supérieur à rien,  
Ni au baobab, ni à l'horizon

Vivre avec tout  
Ce qui est en dehors et en dedans

Tout ce qui est au monde,  
Dans le monde.

Fétu de paille, non !  
Cathédrale, non !

Un souffle  
Qui essaie de durer.



Etendez-vous. Respirez  
Calme ment votre vie

Ca ne durera pas.

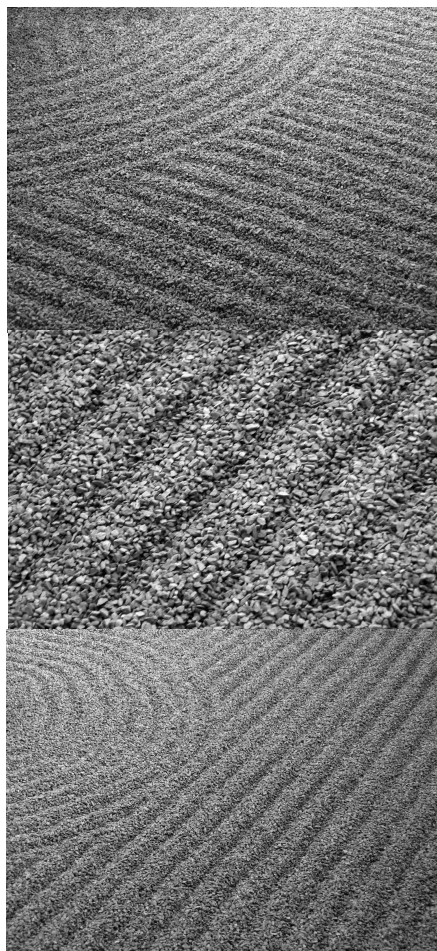
### Possibles futurs

S'arrêter, se poser, se taire, faire taire le mental. Pas toujours simple.

« Le mental pour le rendre silencieux, il faut utiliser des mots, des vers, des textes, des chants. Donner son attention à... aide à centrer son attention et fait de l'unité en soi » dit frère Bernard-Joseph.

Lors de la journée de l'AG en Belgique sur le thème du yoga, Claude Maréchal, nous disait de compter les temps du respir, une autre façon de faire taire le mental.

Je me tais à présent et laisse la parole à Guille vic pour vous dire ce que je vous souhaite de vivre.



Arrête,  
Repose-toi

Nourris-toi du ciel  
Autant qu'il le demande.

\*

Mon royaume de silence  
A la forme d'une sphère.

\*

Je me vis au plein  
De la sphère de silence

Que je parviens  
Même parfois dans les bruits,

A créer autour de moi  
Tellement mon être

Sait donner de lui-même  
Pour créer le royaume

Où je communie  
Avec la teneur de ce silence,

Avec sa sève  
Qui est aussi la mienne.

Bonheur de constater  
Que dans ma sphère

Silence et joie  
Se confondent

### Sphère

## Remerciements :

Merci frère Bernard-Joseph Samain pour ce week-end partagé avec vous, et aussi de m'avoir permis d'utiliser vos différents textes parus dans :

**Vivre en profondeur** abbaye d'Orval 2003

**Corps présent** abbaye d'Orval 2005

**Si les psaumes m'étaient contés** abbaye d'Orval 2006

**Assise et Poésie**

- Découvrir le moine intérieur aux racines de toute vie

- abbaye d'Orval 2009

Merci Eugène Guillevic que j'ai eu la chance de « rencontrer » au hasard d'une lecture dans le livre

**Paroles de bonheur** Albin Michel 1999,

Puis dans :

**Terraqué suivi de Exécutoire** - Gallimard

**Du Domaine suivi de Euclidiennes** - Gallimard

**Possibles futurs** - Gallimard

**Maintenant** - Gallimard

A travers lui, je vois le monde avec un autre regard.

Merci Madame Struyf qui nourrissez mon travail de chaque jour.

## Notes :

1. Respir-Actions : diffusion par Philippe Campignon et l'I.C.T.G.D.S 1996

2 « Dire moine, c'est dire intériorité, source, cœur, centre, unité, simplicité, communion, chant, silence, paix, calme, harmonie »  
Pour moi, frère Bernard-Joseph Samain concilie en harmonie les trois structures morpho-psycho-comportementales GDS de l'axe vertical (AM – PM – PAAP). Il personnalise les trois fonctions, trois corporations décrites par **Georges Dumézil** (1898-1981 - anthropologue français, comparatiste, philologue et académicien, agrégé d'histoire), dans son livre « Mythes et Epopée – Idéologie des trois fonctions dans les cultures indo-européennes » (Gallimard- 1968). Dumézil nous parle de 3 niveaux de conscience, de 3 types psycho-comportementaux, de 3 fonctions qui sont à la base de toutes nos traditions. Pour lui, ces 3 fonctions, ces 3 archétypes sont nécessaires à la structuration de toute société humaine, et vont lui inspirer un modèle planétaire de société.

Il décrit 3 corporations fondamentales :

- **La corporation de la fécondité**, de la production et de la reproduction (archétype de l'AM) : celle de la gestation et de la naissance, de la cellule familiale et du cercle d'amis. C'est la notion de contenant et de contenu : image de la mère et de son enfant, mère qui centre et qui contient. C'est la notion de terre nourricière dans laquelle semer des graines qui vont germer, de cette terre où creuser et planter nos racines.

- **La corporation guerrière** (archétype de la PM) : celle de la vie et de la survie. Image du père dont la préoccupation est d'accompagner son enfant sur le chemin de la vie, de le protéger, de prévoir son futur. C'est aussi l'aspect cérébral doué pour la maîtrise du milieu extérieur.

- **La corporation du sacré, du magique et de la souveraineté** (archétype de la PAAP) : image de l'enfant qui se redresse, lien entre le ciel (le divin) et la terre (la base, le socle). C'est l'enfant en chacun de nous qui relie et concilie toutes les directions de l'espace. C'est le rythme de vie, la respiration, les battements du cœur. C'est la recherche, la quête de l'idéal.

## Illustrations :

Dessins de **Godelieve Denys-Struyf**.

Photos de **Martine Matton**