

REFLECTS

DONNEZ SENS AUX ÉVÉNEMENTS

Reflets

JANVIER • FÉVRIER • MARS 2021

N°38



3 760304 470004



FRANCE METRO : 7,90 €

DOSSIER

L'AVENIR DE LA FOI

L'ARTEMISIA
un antiviral naturel

DANIS BOIS
De la fasciathérapie à la méditation pleine présence

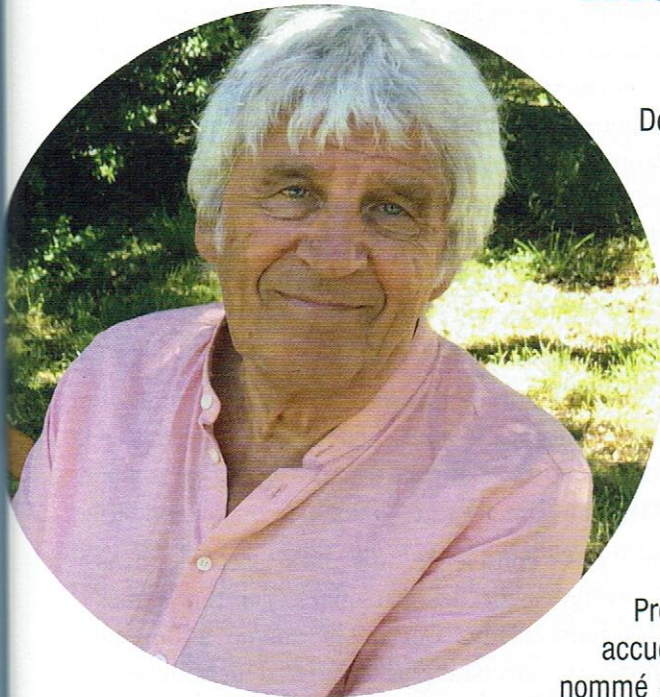
COLETTE ROUMANOFF
Souvenirs de Swami Prajnepad



*Vers la
conscience*

De la fasciathérapie à la méditation pleine présence

Interview de Danis Bois



Depuis une vingtaine d'années, nous observons le parcours de Danis Bois qui ne cesse d'évoluer. Nous étions présents en mai 2007 au Congrès international de somato-psychopédagogie à Athènes.

Kinésithérapeute, puis ostéopathe, il fonde en 1982 la fasciathérapie, une méthode de soins qui connaît un succès grandissant. En 2000, il reprend des études universitaires dans une nouvelle direction : la psychologie et la psychopédagogie. Il soutient une thèse de doctorat en sciences de l'éducation à l'université de Séville sur les liens entre le rapport au corps et la transformation des représentations.

Professeur à l'université moderne de Lisbonne en 2003 accueillant des étudiants de onze nationalités différentes, il est nommé coordinateur en 2004 du Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive (CERAP). En 2007, il décrit, dans son livre *Le Moi renouvelé*, éd. Point d'Appui, la somato-psychopédagogie, méthode de thérapie et d'accompagnement du changement.

Pratiquant la méditation depuis plus de quarante ans, il enseigne aujourd'hui la méditation pleine présence, mettant en évidence le mouvement interne et la perception, favorisant l'autorégulation de la santé et la croissance de l'être. Il est professeur à l'université Fernando Pessoa de Porto.

Auteur de nombreux ouvrages dans le domaine de la santé, de la pédagogie et de la philosophie du sensible, dont le dernier, écrit avec Isabelle Eschaliér, *La Méditation pleine présence – Les sept voies d'accès à la chaleur humaine*, éd. Eyrolles.



Quel est le parcours qui vous a amené à la fasciathérapie ?

Très jeune, je souhaitais devenir un footballeur professionnel. Jusqu'à l'âge de 25 ans, j'ai donné tout mon temps au sport. Puis, je me suis aperçu que je n'avais pas le talent nécessaire pour bien en vivre. Je me suis donc demandé quel métier exercer tout en nourrissant ma passion pour le sport. Je me suis donc inscrit dans une école de kinésithérapie avec l'intention de m'occuper ensuite de sportifs de haut niveau. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai réalisé que la kinésithérapie ne me donnerait pas l'efficacité souhaitée auprès des sportifs, ce qui m'a amené à suivre une formation d'ostéopathie. Cette discipline se scinde en deux grandes catégories : l'ostéopathie structurelle, qui s'appuie sur les manipulations en exerçant une force extérieure au patient et une ostéopathie plus fonctionnelle, plus douce, qui prend

en considération la force de régulation du corps avec une question centrale : « Comment faire pour que ce soit le corps de la personne qui trouve la solution à une problématique de santé ? » C'est cette ostéopathie douce que j'ai approfondie, en souhaitant mobiliser la force naturelle du corps. Elle mettait en exergue le fascia, tissu omniprésent dans le corps : il enveloppe le cerveau, les poumons, le cœur, les viscères, les muscles, tous les organes, et les relie entre eux jusqu'à la cellule elle-même. Je constatais que le toucher déclenchait souvent chez la personne des émotions, des sensations corporelles très fortes qui l'interpellaient, l'impliquaient et parfois même la bouleversaient profondément aux niveaux affectif, émotionnel et psychique. À l'époque, je m'occupais essentiellement du corps n'étant pas formé pour accompagner les manifestations affectives et émotionnelles déclenchées par le toucher. C'est à partir de ce constat que je me suis engagé dans une formation universitaire pour acquérir les connaissances me permettant d'accompagner les personnes dans leur globalité physique, mentale et émotionnelle.

Le corps vous a amené à considérer la partie esprit.

Ayant pris conscience de mes lacunes dans l'accompagnement des personnes, j'ai repris mes études universitaires qui m'ont amené à devenir professeur d'université, puis directeur d'un laboratoire universitaire de recherche en psychopédagogie de la perception. J'ai introduit au sein de ce laboratoire l'étude de la perception de soi. La méditation et l'introspection me semblaient être appropriées pour étudier cette forme de perception. J'ai surtout compris qu'il y avait une unité entre le corps et l'esprit. Fort de mon expertise du corps et du psychisme, je posais le postulat suivant : quand on n'est pas bien dans son corps, on n'est pas bien dans sa tête, offrant une alternative à l'idée couramment admise que le mal-être corporel dépend du psychisme. Je me suis intéressé au psychisme en prenant la voie corporelle par l'intermédiaire de la perception. C'est elle qui fait le lien entre le corps et le psychisme de la personne.

Depuis, comment êtes-vous arrivé là où vous en êtes aujourd'hui ?

À titre personnel, j'ai commencé à méditer à la fin des années 1970 de façon autodidacte n'ayant aucune connaissance dans le domaine de la spiritualité. Dans ce contexte, j'ai vécu une vraie expérience mystique, sous la forme d'un mouvement très lent à l'intérieur de mon corps, qui brassait en quelque sorte toutes mes cellules. Ce mouvement est allé au-delà de mon corps me donnant une sensation d'immersion dans la totalité ; c'était quelque chose d'énorme, accompagné d'un sentiment de joie, de bonheur que je n'avais jamais connu auparavant. Ce fut une expérience fondatrice pour moi. Par la suite, ce mouvement à l'intérieur de moi continuait d'exister indépendamment de la vie que je menais. J'ai donc tout naturellement essayé de retrouver dans le corps de mes patients l'expression de ce mouvement interne et je l'ai introduit dans mon approche thérapeutique. Dans la même période, je suis allé en Inde pour rencontrer les maîtres spirituels et suivre l'enseignement des Tibétains. Cette quête spirituelle - même si je préfère aujourd'hui parler de quête de la partie humaine de l'homme - m'a mené là où je suis. Avec du recul, je pense que si l'on veut rencontrer le plus grand que l'homme, il faut d'abord découvrir ce qui est le plus grand dans l'homme. Je considère que l'on n'a pas encore exploré toutes ses potentialités et notamment son humanité. J'ai développé la méditation pleine présence dans le but d'enrichir ce qu'il y a de meilleur dans l'homme.

Ce mouvement interne a-t-il un rythme qui va du plus petit au plus grand et du plus grand au plus petit ?

Ce mouvement avait pour moi une réalité à travers l'évidence de l'expérience, mais je n'en connaissais pas l'origine, d'où ma quête de réponse auprès de maîtres tibétains, bouddhistes et indiens. Avec la spiritualité, je suis resté sur ma soif et c'est la philosophie occidentale qui m'a donné des indices de réponse. De mon point de vue, ce mouvement interne est une expression

Je me suis intéressé au psychisme en prenant la voie corporelle par l'intermédiaire de la perception. C'est elle qui fait le lien entre le corps et le psychisme de la personne

de la nature, de la grande nature, celle dont parlait Spinoza. En réalité, je suis assez proche de l'idée de Dieu d'Héraclite, de Spinoza, d'Einstein. J'ai repris le conatus de Spinoza désignant une puissance d'agir de la nature qui tend à aller d'un état d'imperfection vers un état de perfection. Dans cette mouvance, le mouvement interne est une force qui participe à la croissance de la nature humaine. Cette posture est en phase avec le courant humaniste auquel se réfère la méditation pleine présence.

Comment définiriez-vous cette pleine présence ? Est-ce une quête ?

Oui, un peu comme une quête de l'Être dans laquelle on sait que le bout ne sera jamais atteint puisque, par définition, l'Être est inatteignable. C'est le cheminement vers l'Être, en s'appuyant sur l'existence, qui est important. La méditation pleine présence est d'abord et avant tout une qualité de relation.

Elle apporte de réelles innovations en mettant en avant la dimension relationnelle de la présence, la perception comme primat de la conscience, et la présence du mouvement interne qui constitue sa véritable signature. Il faut en plus y ajouter sa dimension éducative. À travers cette pratique, nous améliorons la qualité de notre présence à nous-mêmes, à autrui et au monde, de telle sorte que nous puissions aller vers plus d'altérité, plus d'empathie et plus de bienveillance. Au contact du mouvement interne, il y a une optimisation des potentialités cognitives, perceptives, relationnelles et humaines.

>>>

Vous avez plusieurs groupes de méditation

Actuellement, j'anime une *master class* ciblée sur la méditation pleine présence et qui met l'accent surtout sur l'apprentissage de la pratique méditative. Je considère en effet que méditer s'apprend. J'enseigne la méditation dans le cadre universitaire depuis plus de vingt ans. Au début, mon objectif était d'optimiser les compétences cognitives et perceptives des étudiants afin qu'ils deviennent plus performants et plus efficaces intellectuellement. Puis progressivement, j'ai utilisé la méditation pour améliorer la qualité relationnelle des étudiants dans leur métier d'accompagnement. Méditer nécessite certaines dispositions. Ce qui fait le joint entre poser son attention et avoir une attitude attentionnée vers quelqu'un, c'est la présence. Elle est au cœur de l'empathie, de la bienveillance, de la compassion, je dirais même au cœur de l'amour que nous pouvons avoir pour l'Homme et son devenir. Cela demande des dispositions cognitives, attentionnelles, perceptives. Dans la pleine conscience, la conscience prime sur la perception : « Je perçois parce que je suis conscient ». Dans la pleine présence, c'est l'inverse, la perception précède la conscience : « Je suis conscient parce que je perçois ». La pleine présence en s'appuyant sur la perception de soi favorise le déploiement des capacités relationnelles. À travers elles, nous développons des qualités humaines, c'est-à-dire la chaleur humaine. Pour l'exporter vers autrui, il faut déjà la rencontrer dans son propre corps.

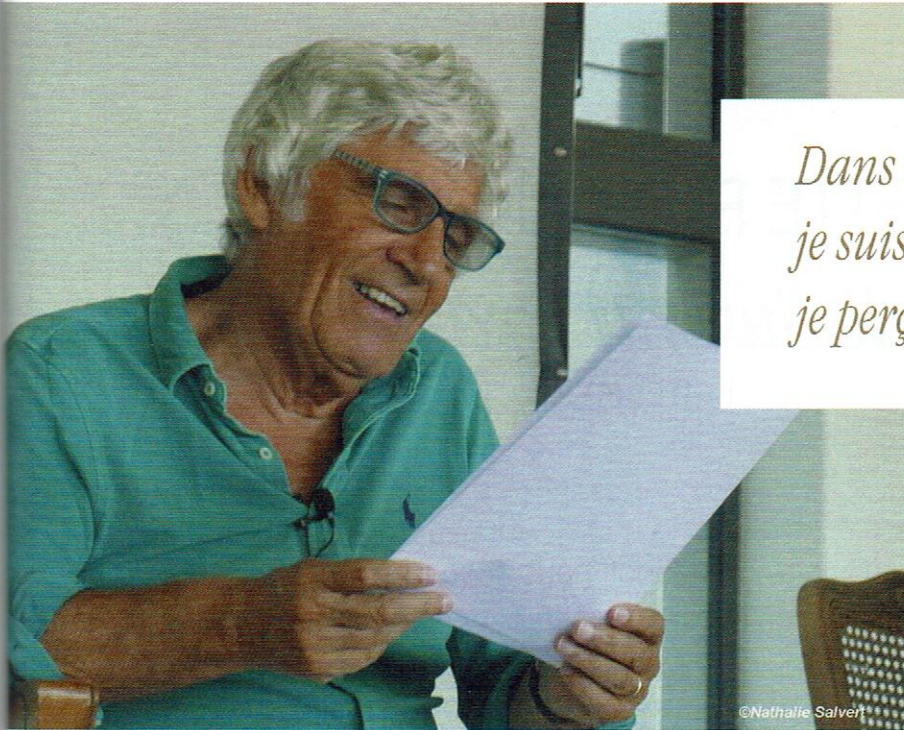
Accompagnez-vous les personnes au-delà des séances de méditation ?

Oui, bien sûr, la méditation pleine présence fait partie des outils de la psychopédagogie de la perception pour justement permettre aux personnes accompagnées de continuer leur développement

personnel de façon autonome. Pour que la méditation ait un impact sur la vie quotidienne de la personne, il faut une pratique régulière et une mise en action des prises de conscience réalisées. Avant d'exporter vers autrui les qualités humaines rencontrées à l'intérieur de soi, il y a tout un cheminement. Nous proposons une pédagogie du *step by step* (pas à pas). D'abord, il faut créer les conditions du silence en fermant les yeux pour se couper de l'attraction du monde extérieur. On adopte une posture immobile de repos pour s'extraire de l'agitation et on écoute le silence pour s'extraire du bruit. Dans l'intériorité du corps, avant que cela ne devienne une qualité comportementale, on rencontre d'abord la sensation, qui est une information qui provient de nos sens. Elle va créer une émotion positive ou négative. Celle-ci va donner lieu à un sentiment et à un état d'âme : qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? Suis-je joyeux, calme, serein, triste, en colère, etc. ? Le plus difficile est de réaliser un transfert entre une sensation corporelle et une attitude envers les autres. La

*J'ai vécu une vraie
expérience mystique,
sous la forme d'un
mouvement très lent
à l'intérieur de mon
corps*

bienveillance se construit pas à pas. Cela commence par un sentiment de soutien, à travers la sympathie, puis par un sentiment d'empathie, quand on se met à la place de l'autre pour bien le comprendre. Ensuite, nous passons à la compassion et à l'amour inconditionnel. C'est le moment où nous revisitons nos actions du genre : ai-je été peu bienveillant vis-à-vis de quelqu'un ? Quelqu'un ne l'a-t-il pas été vis-à-vis de moi ? Nous questionnons nos attitudes et relations avec autrui et avec le monde. Pendant la phase de méditation, l'animateur amène les personnes à prendre conscience de toutes ces étapes pour arriver à l'attitude de bienveillance. Cette procédure s'appelle dans notre jargon un déroulé pédagogique. Nous avons tous, à l'intérieur de nous-mêmes, un lieu de chaleur humaine qui tend à bonifier nos attitudes et nos comportements. La méditation pleine présence permet d'accéder à ce lieu.



*Dans la pleine présence,
je suis conscient parce que
je perçois*

envie d'améliorer la maîtrise de leurs émotions, de leurs pensées, aller vers le calme, la tranquillité, la solidité, et être moins vulnérables.

Tout cela s'apprend. Il ne s'agit pas simplement de fermer les yeux et de faire vingt minutes de méditation. Nous proposons un programme nommé le *full presence educational process* qui respecte les capacités et le rythme de chaque méditant. Grâce à ce programme, la méditation pleine présence est de plus en plus à la portée de tous.

Votre originalité ne tient-elle pas dans votre approche à la fois scientifique, philosophique et spirituelle ?

La reconnaissance scientifique de la méditation a permis de dépasser les tabous et réticences de la part des institutions. Durant une période, je m'appuyais sur la philosophie pour aborder la dimension essentielle du vivant et notamment sur la phénoménologie. J'utilisais l'introspection sensorielle pour désigner la pratique de la méditation que j'enseignais, car ce terme était en phase avec les neurosciences éducatives. C'est sûr, depuis que j'ai quitté la direction de mon laboratoire, je m'autorise davantage de liberté par rapport à la dimension humaine et spirituelle de la méditation. Malgré cet intérêt pour ces deux dimensions, la méditation que je préconise reste une méditation laïque.

Dans votre retraite très active, votre but est-il d'amener les personnes à la méditation ?

J'essaie de faire bénéficier de mon expérience de l'enseignement celles et ceux qui souhaitent enseigner à leur tour cet art de vivre. S'intérioriser n'est pas aussi simple que cela paraît. Mais au-delà de l'apprentissage, la méditation s'adresse aux personnes qui désirent s'extraire du bruit, de l'agitation, qui ont

Quelle est votre espérance ?

Avant de dire mon espoir, j'ai la crainte, à la suite de la Covid-19, d'une société sans contacts, où la distanciation deviendrait un art de vivre. Si nous allions vers cela d'une manière exagérée, la solution serait alors de retrouver le contact avec soi-même. Tant que l'homme reste ancré quelque part en lui-même, il y a de l'espoir. La pratique de la méditation favorise ce lien de l'homme avec lui-même et permet de rencontrer le meilleur de soi-même. Christiane Singer préconisait d'aller explorer cette zone vierge en soi dans laquelle on trouve cet amour, cette chaleur humaine. Il faut la cultiver et en récolter le fruit pour soi d'abord, pour le répandre dans ses attitudes, ses comportements, ses manières d'être au profit d'autrui. Mon espérance est que chacun apporte sa goutte d'eau pour éteindre « l'incendie » qui menace le monde. Je rejoins en ce sens l'esprit du colibri développé par Pierre Rabhi qui m'a fait l'honneur de préfacier mon dernier livre. ■