

NEWS

/madame

INTERVIEW
Marie Drucker,
baptême de cinéma

p. 14

PREVIEW
Lea Desandre

p. 16

HOROSCOPE
2022, année
du Tigre d'eau p. 22



Uma Thurman dans
Bill Kill: Volume 1

DÉCRYPTAGE

L'ART DE CONSTRUIRE l'après-crise

MARIE-PIERRE DILLESEGER, SPÉCIALISTE DU FENG SHUI ET DU YI JING, NOUS OUVRE DES PISTES DE RÉFLEXION INHABITUELLES. ET NOUS INVITE À UTILISER LES DISCIPLINES TRADITIONNELLES CHINOISES COMME UNE BOUSSOLE. ➤

PHOTO S.P.

PAR ALICE D'ORGEVAL

Comment se relier à ses forces vives, rester fidèle à soi-même et se projeter au-delà de la pandémie ? C'est ce que nous avons demandé à l'écrivaine et conférencière Marie-Pierre Dillenseger à l'occasion de la parution de son ouvrage *L'Alignement*. Un coffret composé d'un livret et de 150 cartes à tirer, que l'on pourra utiliser pour éclairer ses questionnements intérieurs. Rencontre lumineuse.

MADAME FIGARO. – Les arts stratégiques chinois se révèlent, d'après vous, de précieux alliés en temps de crise, quand la pensée cartésienne, au contraire, semble se figer. Comment expliquez-vous cette divergence ?

MARIE-PIERRE DILLENSEGER. – Elle naît d'une lecture du monde profondément différente. Toutes les disciplines chinoises posent l'économie et le renforcement de la force vitale, le *qi*, comme principes fondamentaux. L'objectif est la longévité : celle des personnes, des projets, des équipes. Gagner n'est pas gagner si la victoire naît de la destruction, de l'humiliation ou de l'appauvrissement. Cette pensée est attentive aux signes pour intervenir avant que les problèmes n'exploient. Le changement est vu comme une constante, et non comme une anomalie, une malédiction ou de la malchance. Le temps est une énergie agissante et cyclique avec laquelle il est vital de collaborer. L'obstacle est une opportunité de clarification et d'alignement. Encore aujourd'hui en Chine, alors que le pays est bien loin de la sagesse taoïste, les planifications se font à cent ans et non pas d'un trimestre ou d'un mandat à l'autre. L'ajustement est continu. L'individu n'y est pas puissant parce qu'il pense – comme le dit Descartes – ou utilise la volonté, mais parce qu'il est agile et accepte la négociation continue de son équilibre.

Comment en faire notre miel ?

Arrêtons de culpabiliser, et cessons de conclure que nos difficultés sont la preuve de notre faiblesse ou de notre incompétence. Trop souvent, notre impatience, notre mental et notre culture nous font oublier que le temps est une force incompressible et agissante. Il faut accepter d'être parfois lièvre (posture dynamique, active, dite *yang*) et parfois tortue (posture en retrait, en attente vigilante, dite *yin*). L'une n'est pas meilleure que l'autre : cela dépend de la situation et du moment.

Pourquoi vous êtes-vous intéressée à la pensée chinoise ?

La décision de me lancer, c'est-à-dire de quitter la voie royale d'une carrière aux États-Unis pour la pratique professionnelle des disciplines énergétiques chinoises, résulte d'un choc terrible, quand un médecin américain m'a annoncé qu'il me restait trois mois à vivre. Jusque-là, les lectures et les recherches sur ce sujet étaient mon jardin secret. Bien que soignée toute jeune

par acupuncture et fan du Yi Jing, livre de sagesse chinoise et traité de divination, depuis l'adolescence, je restais dans le cadre d'une éducation cartésienne et d'un parcours classique. Or, cet homme, un scientifique, s'est trompé. Une opération, qui a duré sept heures, a montré que les tumeurs n'étaient pas cancéreuses. J'y ai laissé la moitié du foie et une bonne part de naïveté. Quelque chose devait effectivement mourir pour laisser sa place à cette part de moi qui n'avait pas encore pu s'épanouir. Le matin de l'opération, je m'étais promis, si j'en réchappais, de faire de ma passion mon métier. J'ai tenu ma promesse, y compris celle de transmettre par l'écriture la part utile et essentielle des disciplines énergétiques chinoises.

L'Alignement est le titre de votre dernière parution.

Que nommez-vous là ?

L'alignement, comme la compétence et le discernement, est une condition essentielle au déploiement optimal d'une action ou d'un geste. Je fais référence au rassemblement des forces qui précèdent et conditionnent la puissance d'impact. C'est l'une des douze postures, empruntées aux arts martiaux, décrites dans l'un de mes précédents ouvrages, *Oser s'accomplir*, et appliquées à la gestion du quotidien. Être aligné avec soi et en phase avec l'objectif maximise le résultat. Sans alignement, la force se disperse.

En quoi s'aligner peut-il aider à passer la crise actuelle ?

Observez un animal prêt à bondir ou à détalier : il est totalement présent à l'instant. Son énergie n'est distraite ni par des regrets ni par des projections futures. S'il rate sa proie, il se repositionne immédiatement. S'il est bredouille, il change de territoire. Il ne perd pas de temps dans les remises en cause, il s'ajuste continuellement. Les périodes de crise invitent au centrage, à l'alignement avec soi, pour clarifier ce qui doit changer lorsque les difficultés seront passées. Quand rien ne bouge, il faut travailler l'essentiel. La question n'est pas la crise mais ce que nous serons capables de mettre en place après la crise. C'est la question du sens de la vie et de nos actes qui est posée.

Dans une époque qui se gargarise des dynamiques de l'ego, être soi-même peut vite tomber dans la caricature...

Ne faisons pas d'amalgame entre individualisme et moi profond. Ce soi-même dont je parle, c'est la conscience des talents, des atouts et des forces que nous avons tous en nous, quoi qu'il nous a été dit. Notre responsabilité est de nous centrer sur l'être unique que nous sommes, en acceptant de ne pas être dérouter par la conscience de ce que nous ne sommes pas, n'avons pas ou ne ferons jamais. Centrons-nous sur les choix et les actes qui alimentent notre vitalité, chaque jour.

Cet alignement est d'une efficacité redoutable, si nous tablons sur la durée et arrêtons d'entrer dans des moules qui ne sont pas pour nous.

Au lieu du lâcher-prise, vous invitez au « lâcher-peur ». La peur serait-elle l'ennemi numéro un ?

Absolument. Elle est aussi contagieuse et dangereuse qu'un virus. La pandémie a remis sur la table la question de notre mortalité.

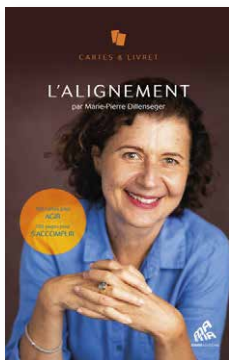
À un moment de notre histoire où nous ne connaissions plus de limites à notre volonté, l'univers nous a envoyé un grand coup de frein. La peur, alliée à l'instinct de survie, est utile. Elle avertit du piège et du danger. Mais le matraquage des chiffres des hospitalisations et des décès est mortifère et insensé. Pourquoi ne pas y ajouter celui des accidents de la route, des crises cardiaques, des braquages et des cancers ? Imaginez si on passait en boucle dans un avion des images de crash aérien... Qui accepterait encore de voler ? Nous devons lâcher nos peurs, celle du virus et celle de l'autre, pour retrouver sang-froid, conscience et humanité.

Alors que votre enseignement s'exprime habituellement au travers de livres ou de conférences, pourquoi initier vos lecteurs au tirage des cartes ?

J'ai voulu toucher un lectorat réticent à passer à l'acte et montrer que toutes les pratiques chinoises qui aident à apprivoiser le temps et l'espace sont source de joie. Avec ce coffret (150 cartes à tirer, un manuel d'explications préfacé par Fabrice Midal et un tapis de jeu, NDLR), j'ajoute une dimension ludique à cette pensée en apparence complexe. Le mot qui m'a guidé est « fulgurance ». Tirer une carte est aussi immédiat qu'un rayon de soleil : chaque carte permet d'accéder à une intuition éclairante. Deux exemples : lorsque vous hésitez et que la carte tirée indique de « prendre au sérieux son désir profond », le chemin s'éclaire. Lorsque votre entourage ignore votre douleur et que vous lisez « Il n'y a pas de petite peine », vous vous sentez entendu et moins seul. Ces coïncidences permettent de relever la tête. Elles confirment le chemin. On gagne en visibilité et on se remet à flot.

Vos prises de parole sont fréquentes depuis le début de la pandémie. On sent comme une urgence...

En effet, l'urgence est d'alerter sur la capacité que nous avons tous à nous relever et à affronter les nouveaux défis. Nous sommes les enfants d'une société et d'un temps qui ont beaucoup valorisé la parole des experts, du plombier à l'analyste financier. Aujourd'hui, les systèmes en place, économiques, sociaux, de santé, sont fatigués, dysfonctionnent et ne rassurent plus suffisamment. Malheureusement, habitués au progrès et aux solutions



« L'Alignement. 150 cartes pour agir, 150 pages pour s'accomplir », Mamma Éditions, 32,90 €.

générales, notre capacité individuelle de gestion des stress de la vie s'est affaiblie. Les burn-out, la consommation d'anxiolytiques, la désespérance, dont la presse fait régulièrement état, sont des signes clairs de perte de repère et d'impuissance. Il est urgent de nous recentrer avec confiance sur nos forces et nos talents, car nous avons chacun un bout de la solution. Dans mes consultations, la désespérance est fréquente : « Je ne retrouverai jamais de boulot », « Mon boulot me tue mais je n'ai pas le choix », « J'ai besoin d'espace mais

je suis encerclé de béton », etc. Ces propos attestent d'une colossale perte de confiance en soi et en notre capacité individuelle de rebond. Changer est souvent vu comme un risque. La personne reste donc assise dans sa souffrance. C'est sous-estimer ses forces de vitalité et leur capacité d'accourir lorsque, enfin, nous nous redressons.

Comment un simple jeu de cartes peut-il y contribuer ?

Tirer les cartes crée un espace de liberté. Chez soi ou dans un endroit calme, on se place en situation de présence à l'instant. L'action de prendre les cartes en main met le corps en mouvement, ce n'est pas seulement la tête qui agit, mais également le haut du corps, les doigts. Lorsque le corps est en mouvement, l'esprit se calme. Le choix d'une carte au hasard permet de se libérer des injonctions du cerveau gauche. En se connectant à plus grand que nous, à l'inconnu, nous nous offrons une chance de sortir d'une histoire écrite à l'avance. Nous accueillons une autre lecture de la situation dans laquelle nous sommes. La perspective s'élargit. On peut rappeler que, dans la Chine ancienne, le Yi Jing se jouait non pas avec des cartes mais avec des tiges d'achillée ou des pièces de monnaie. La divination était souvent pratiquée par des devins aveugles. Ils n'avaient pas besoin de voir pour voir. Cette capacité à décoder l'invisible, nous la possédons tous. Encore faut-il faire de la place à notre instinct et à nos intuitions.

Quelle énergie invisible est donc à l'œuvre lors d'un tirage aussi élémentaire soit-il ?

Chaque tirage de carte est une rencontre avec une pensée, une suggestion apportées, dirons-nous ici, par le hasard. Nous ne maîtrisons pas d'avance. Accueillons le clin d'œil qui vient se glisser sous nos yeux. Acceptons la piste qui s'invite par la carte, comme nous pourrions le faire en balade ou par le biais d'une rencontre fortuite. Les cartes pointent toujours vers des forces que nous avons en nous. Bien souvent, elles sont émergentes. Le tirage renvoie vers soi. L'invisible, c'est tout simplement, ce que nous n'avons pas encore vu. ♦