

En tant que Réflexologue, je pense que nous pouvons tous et toutes nous accorder sur le fait que nous souhaitons soulager ceux et celles qui nous confient leurs pieds, leur corps, leur vie, pour un instant, le temps d'une consultation.

«Guérir parfois, soulager souvent, reconforter toujours»,

dit un proverbe hindou. Apporter de l'apaisement est le minimum que nous pouvons faire, et effectivement, oh combien est-ce précieux de trouver un peu plus de paix et de calme dans la maladie et la douleur.

Nous accompagnons nos patients dans leurs souffrances, et aussi, en ce moment, le monde autour de nous est particulièrement bouleversé. Tous les jours des nouvelles de détresse arrivent à nos oreilles, à nos yeux.

Des personnes arrivent en masse dans nos pays, sans maison, affamées, dans la peur, plaçant leurs espoirs pour une vie future plus calme entre nos mains. Des terroristes sont prêts à se nuire à eux-mêmes ainsi qu'aux autres pour un idéal. Nous devenons témoins de tant de violences et d'insécurité.

Comment réagir face à toute cette souffrance ?

Curieusement, ces événements de souffrance semblent plus particulièrement se manifester au moment où trois parties du monde célèbrent, chacune à sa manière, une naissance symbolisant la lumière, l'amour, la connaissance.

Ce Noël 2015 coïncide avec la date anniversaire de la naissance du prophète Mohamed.

Pour les hindous, le 25 décembre correspondait à la date anniversaire de la naissance de Dattatreya (la Trinité), ainsi que celle de Hanuman, l'emblème du courage et du dévouement.

La naissance de Jésus est aussi une histoire d'hébergement, il n'y a plus de place dans les hôtels. Si Jésus est symbole de lumière et de paix, ces qualités ne semblent pouvoir émerger qu'à l'écart des mondanités, dans la simplicité d'une étable. Si Noël représente notre propre naissance à la lumière, notre connexion avec la paix à l'intérieur de nous, peut-être cette histoire nous invite, entre autres, à laisser les conventions et à nous concentrer sur l'essentiel (la simplicité).

Des personnes exilées, déracinées, demandent l'hospitalité, l'accueil. Sommes-nous capables de leur ouvrir nos portes ? Accueillir l'autre dans sa souffrance tout en préservant notre propre équilibre, n'est-ce pas aussi la tâche quotidienne du réflexologue ?

Nous pouvons réfléchir sur le regard que nous portons sur la personne souffrante, qu'il s'agisse de nos patients ou d'étrangers : un regard hostile, un regard désolé, un regard d'en haut... Nous pouvons aussi observer ce que provoque la souffrance de l'autre en nous : est-ce qu'elle nous incommoder ? Nous fait peur ? Nous irrite ? Nous indiffère ? Nous ennueie ? Est-ce que nous cherchons à «balayer» la souffrance de l'autre, faisant comme si elle n'était pas là, car la ressentir serait trop insupportable ?

Toutes les traditions affirment que la paix ne peut que commencer qu'à l'intérieur de nous.

Effectivement, serait-il utile de palabrer sur la paix dans le monde s'il est difficile de la cultiver en soi-même ? Je ne sais ce qu'il en est pour vous, mais en ce qui me concerne, **c'est un travail quotidien qui me réclame une attention minutieuse !**



Car, aux moments détendus et joyeux se côtoient les attentes et les déceptions, les frustrations, la lassitude, les épreuves...

Que faire de la souffrance que nous voyons à l'extérieur de nous, dans les médias, chez nos patients, et que faire des inconforts qu'elle soulève en nous (si elle en soulève) ? Je pars du principe que le chemin d'une vie qui tend vers l'équilibre, vers la guérison, commence à l'intérieur de nous, puis se répand sur l'entourage.

«Appliquez-vous à veiller sur votre personne, et tous les êtres s'épanouiront d'eux-mêmes », disait Tchouang-Tseu, quatre siècles avant Jésus-Christ.

En tant que réflexologue, tourné (e) vers le soin de l'autre, n'aurions-nous finalement qu'à prendre soin de nous-mêmes pour que chacun et chacune trouve une amélioration ?

Une chose est sûre, c'est ce qu'il y a de plus simple : agir sur soi reste toujours à notre portée, à chaque seconde, alors qu'agir sur autrui est une entreprise qui comporte toujours une part de risque!

Cependant, est-ce si simple d'agir sur soi ? N'avons-nous pas tendance à accuser l'extérieur, que ce soit un fait, ou le comportement d'une personne, comme seuls responsables de notre bien-être ou mal-être ?

Pourtant, nous restons l'auteur de nos ressentis, de nos pensées, de nos comportements, de nos paroles. Ainsi, nous sommes responsables de ce que nous éprouvons, pensons, et faisons, et pouvons agir à partir de là en toute puissance. Cette tâche est déjà si immense qu'en général, elle a pour conséquence de renoncer à agir sur autrui... !

Paradoxalement, c'est en étant présent à soi-même, à l'écoute de ce qui se passe en soi, que nous pouvons être présents à l'autre, et à son écoute. Alors de petits pas, de petits gestes, aussi simples soient-ils, peuvent nous guider vers plus d'équilibre, vers plus de paix.

Il faut beaucoup de petites graines additionnées pour faire un beau jardin fleuri, et certainement, nous avons tous et toutes une action à notre portée !

Si cette action est, pour commencer, prendre une profonde respiration dans l'accueil de soi et de l'autre, je suis convaincue que cette unique respiration silencieuse, dans un monde agité et bruyant, portera déjà ses fruits.

Mireille Meunier