



A. Plein le dos !?

Extrait du support de cours y relatif

...

1. Symbolique du dos

Sans entrer dans les détails, le dos est la structure osseuse et musculaire qui, telle qu'elle est conçue, permet notre position debout. En yoga postural, le dos est comparé à l'arbre de vie, au bâton qui soutient, à l'éclair d'une force inouïe et même au diamant dont la résistance et la transparence sont sans pareilles. Sa structure osseuse protège la moelle épinière de notre système nerveux, dont les flux ininterrompus sont indispensables, entre autres, à la mobilité, ce qui lui donne une extrême importance tout au long de notre vie. La colonne vertébrale est également capitale du point-de-vue énergétique car elle protège le canal Sushumna dans lequel circulera l'énergie transcendante, si l'on se réfère au tantrisme.

Concrètement, le dos est celui qui porte une charge, qu'elle soit réelle ou symbolique (les responsabilités par exemple), d'où l'idée d'en avoir plein le dos lorsque la charge émotionnelle est trop forte ou la charge physique, trop lourde.

2. Origines de la douleur

Le mode de vie sédentaire, les sièges moelleux mais aussi les assises asymétriques au travail ou ailleurs, les faux mouvements pour lever une charge..., sont déjà de bonnes raisons d'avoir mal au dos. Il est cependant intéressant de constater que beaucoup de personnes qui ont tel ou tel mal de dos ont en commun une même problématique de vie, une même sorte d'incidents en amont. Ceci laisse à penser que ce genre de statique et la douleur que cela éveille ne sont pas le fruit du hasard.

Il s'avère que chaque tension psychologique (un stress au travail, une situation délétère, une difficulté pécuniaire, une hésitation persistante, un manque de confiance notoire et permanent...) engendre une crispation ou des tensions, voire une inflammation musculaire dans une ou l'autre zone du dos ainsi fragilisée. Nous pouvons parfois le constater sur nous-même ou par les témoignages de notre entourage : ces faiblesses débouchent sur des accidents qui semblent relever de la poisse mais qui ne seraient que les conséquences d'un stress de longue durée non écouté ou d'une fatigue chronique ignorée.

3. Maux ou Mots ?

De nombreux livres, par exemple celui de M. Jacques Martel : Le grand dictionnaire des malaises et maladies, aux Editions Quintessence, ou celui de M. Michel Odoul : Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Edition Albin Michel, mais bien d'autres encore, traitent





du lien entre la maladie et une problématique de vie avec des exemples concrets. Le mal de dos est notamment exploré, par sa signification symbolique en regard de sa localisation physique. Comprendre ces mécanismes permet de mettre des mots sur les ressentis et donner un sens aux maux. Ces ouvrages proposent, une fois l'origine du problème conscientisé, des visions positives qui font sortir de l'engrenage négatif.

Pour l'avoir fait maintes fois, je dois avouer que les explications proposées donnent forte résonance à mes problématiques. Pour peu que nous soyons habitués à nous observer, nous savons intuitivement comment nos mots se traduisent en maux (et inversement !).

Proposition de prise de conscience :

Guetter la première pensée qui traverse l'esprit lorsqu'on pense à notre douleur physique, car celle-ci contient déjà une ébauche d'explication sur notre état psychologique.

Elle paraît parfois hors sujet de notre vie actuelle, comme une remontée de notre subconscient... Ou hors de tout entendement. (A mettre en résonance avec les Klesha expliqués ci-après)

...

B. Compréhension psychologique

1. Symbolique de la douleur selon la localisation

- a) **Le bas du dos**, au niveau du sacrum (sacrée), serait lié à la liberté. Une douleur à cet endroit synthétiserait une peur, celle de perdre sa liberté ou même, sa vie.
- b) **La zone lombaire** serait liée à la confiance, à la sécurité. Une douleur à cette hauteur exprimerait une insécurité matérielle, une souffrance par manque d'aide effectif ou manque de soutien matériel. Avoir l'impression de devoir tout gérer tout seul et en "**avoir plein le dos**"
Le besoin d'être entouré et rassuré dénote quant à lui d'un déficit de confiance en soi et en la vie.
- c) **La zone entre les dorsales et les cervicales basses**, section entre le diaphragme et les épaules, à l'arrière de la poitrine) représenterait le côté affectif, le lien du cœur. Une douleur dans cette zone concrétiserait une tension intérieure liée à l'insécurité affective, à la sensation émotionnelle de ne pas être entouré et de devoir tout porter sur ses épaules, à l'impression d'être dépassé car la charge émotionnelle est trop forte.

2. Désamorcer la douleur par l'étude de soi

Il est intéressant de constater l'usage courant des adjectifs possessifs "mon", "ma", "mes" pour parler de mal-être, de malaise, de douleur, de maladies ou de maux. Est-ce mon corps ou est-ce moi, en tant qu'individu, qui souffre ?

Dans ce même ordre d'idée, il faut bien remarquer que l'intensité ressentie de la douleur varie en fonction de la place qu'elle prend dans notre vie, prépondérante ou secondaire. Pour voir un peu plus clairement la signification de notre identification à la douleur, l'étude de soi est un bel exercice. Notre corps nous envoie des messages sensibles ou pire, douloureux, sur les tensions intérieures qu'il subit. Nous devons être prêts à les entendre pour les conscientiser, les analyser, les comprendre et, cas échéant, les anticiper pour ainsi les éviter. Comment mettre en œuvre tout cela ? Divers textes philosophiques sur le Yoga nous donnent toutes les explications nécessaires à ce sujet.



J'aimerais ici relever que notre perception des situations vécues en interaction avec les autres sont souvent tronquées par nos projections ou nos manques. En effet, lorsque nous faisons tout pour tout le monde, par anticipation ou par souci du devoir... Et que, après des années de labeur isolé, nous craquons sous la charge, avec le sentiment de ne pas être reconnu ni soutenu, ce qui en rajoute encore à notre frustration et notre colère... Avons-nous vraiment une vision correcte de la situation ?

Posons-nous les questions suivantes : Pourquoi ne pas permettre aux autres d'être ce qu'ils sont ? Pourquoi ne pas les laisser devenir autonomes ? Quels manques cherchons-nous à combler en souhaitant de la reconnaissance pour tout ce que l'on fait ? Qu'est-ce que l'on cherche à prouver ? Trouver ses propres réponses nous rend plus responsable de nos actes et plus au clair avec leurs conséquences dans notre vie.

Sans cela, il est en effet plus simple de penser que nous faisons tout pour les autres alors que personne n'a de reconnaissance envers nos efforts ni ne nous aide dans notre tâche, que tout le monde abuse de nous jusqu'à nous rendre malade !

Les textes de philosophie indienne ci-après nous éclairent sur notre perception du monde et sur le fonctionnement de notre mental qui, s'ils interagissent de manière erronée, sont à l'origine de notre souffrance.

D. Que faire ?

1. Observer - Etre témoin

Il y a deux manières de faire face à des problèmes existentiels : soit **SUBIR**, soit **AGIR**. Nous pouvons reporter la responsabilité de notre mal-être sur une tierce personne. Ou faire face en tirant le bilan de ce que l'on a ou pas, de ce que l'on peut ou non, de ce que l'on veut ou pas, et prendre ses propres responsabilités.

Il ne s'agit pas ici de culpabilité, ni de la nôtre ni de celle des autres. Nous avons tous eu des manques dans notre enfance. Nous faisons tous des erreurs aussi, dans nos relations avec les autres, que ce soit avec nos enfants, nos parents, nos conjoints, nos amis... Les acquis et les manques de notre enfance font le socle de notre vie d'adulte qui commence lorsque nous prenons notre destinée en mains en coupant le cordon symboliquement.

Partons donc du principe que chacun fait "de son mieux". S'il ne le fait pas, admettons que ce soit "par ignorance". S'il le fait en conscience, sachant pertinemment les dégâts qu'il cause, sa responsabilité est entière. Et nous en souffrons, ceci est légitime.

Par contre, si, en tant qu'adulte, nous nous laissons anéantir par une personne néfaste et souffrons "à cause" de son comportement envers nous, difficile de s'en sortir... **Se laisser faire et subir la situation délétère est un choix qui découle de notre responsabilité.** Oui, nous pouvons choisir de réagir en disant STOP, en coupant le lien pour repartir sur une nouvelle base, un autre milieu... **Ou en demandant de l'aide.**

Lorsque nous disons avoir peur "pour" une personne qu'on aime... N'est-ce pas plutôt le signe que nous ne faisons pas confiance en ses capacités... Prenant ainsi le problème



à l'envers (souffrir de... ou pour l'autre...), ce qui nous épuise sans laisser pour autant l'autre se sentir libre... Jusqu'à rendre l'autre responsable de notre mal-être, **ce qui nous permet de rester passifs... ?**

Lorsque nous calquons notre fonctionnement sur ce que nous pensons que l'autre attende de nous pour être reconnu et aimé, nous ne tenons pas compte de nos propres aspirations et besoins... Cela nous épuise sans nous mener quelque part !

Une des réactions fréquentes à nos mal-être et malaises est de changer de nombreuses fois de médecins, de méthodes et de remèdes pour toujours constater que **"J'ai tout essayé mais rien ne marche pour moi !"** C'est oublier un peu vite que le thérapeute ne peut rien si nous n'avons pas décidé de nous aider nous-même ! Ceci est de notre responsabilité. Devenir acteur plutôt que subir maints traitements passivement, restant convaincu que de toute façon cela ne sert à rien...

Pour conclure ce chapitre, notons encore le paramètre psychologique du verre à moitié vide ou à moitié plein. **Nous sommes tous, d'une certaine manière, programmés à voir les choses en blanc ou en noir, selon notre état d'esprit et notre vécu** (selon notre agencement propre). **Ici encore nous pouvons faire le choix de voir les choses de manière plus positive.** Ceci est à développer plus avant : voir le texte sur la souffrance et les Yoga-sutra de Patanjali déjà mis en lien sur www.bansuriyoga.ch
Prendre conscience de tout cela et tâcher d'en changer le mécanisme sur le long terme est de notre responsabilité. Même si, bien sûr, lorsque notre émotionnel est engagé (famille, proches, êtres chers) il est d'autant plus difficile de ne pas être submergé.

2. Analyser

L'analyse de la situation est très utile pour faire un bilan qui ouvre les yeux sur la situation effective...

Pour le poser, faire l'exercice de :

- . Prendre une feuille A4
 - . Tracer une ligne sur la hauteur pour en faire deux colonnes **"Plus et Moins"** :
 - . Coucher sur le tiers supérieur du papier **les acquis et les manques**
 - . Noter sur le deuxième tiers **les situations vécues positivement ou à ne plus revivre**
 - . Lister enfin au bas de la page **les choses déjà faites et les envies encore à réaliser**
- Tirer maintenant le bilan de tout ce que vous avez noté. Il ne s'avèrera pas forcément négatif, bien au contraire. Et permettra de prendre les décisions qui s'imposent.

3. Décider

Il s'agit ensuite de prendre des décisions : celle **de vouloir s'en sortir, celle d'être heureux, celle de passer à l'action pour y parvenir.** A noter que **ne pas être bien est une sensation que l'on connaît.** De ce fait, **si l'on amorce un changement, cela déstabilise car on entre dans une situation inconnue.** A ce stade du processus, si notre santé se détériore ou qu'une crise d'angoisse apparaît, ne pas se décourager mais plutôt, dès que l'on en ressent les premiers symptômes, respirer profondément, calmement, en dirigeant l'attention mentale sur le son du souffle. Cette respiration plus consciente et profonde va nourrir tout l'organisme, le détendre et calmer le mental des tourbillons qui l'animent : désamorcer le cercle vicieux ! Ne pas négliger de faire en parallèle un bilan de santé pour mettre en lumière d'éventuels problèmes physiologiques, ceci afin de rester calme si la crise est impressionnante !



4. Agir en lien et parvenir à ses fins

Après une crise aiguë le calme revient toujours. Profitons de cette éclaircie pour relativiser ou même, positiver l'incident. Il est important ici de rechercher la racine de la crise, de comprendre son mécanisme déclencheur afin de parvenir à éviter, **avec le temps**, d'y entrer aussi souvent... Jusqu'à pouvoir l'éviter en restant vigilant.

Lorsque l'on se sent bien ou mieux, **apprenons à positiver dans les moments anodins de la vie**. Plus on prend ce réflexe, plus il sera spontané dans les moments plus durs... Notre réaction sera plus calme, réfléchie, moins émotionnelle. Nous avons tous des ressources cachées, une petite flamme intérieure... Bien plus que l'on ne croit !

Comme soutien en cas de besoin, nous pouvons aussi choisir une action symbolique et y recourir. Par exemple (mais cette liste n'est bien sûr pas exhaustive) : aller crier dans la forêt – aller se ressourcer en forêt, en enlaçant un arbre de nos bras – choisir un galet, le mettre au soleil sur le bord de la fenêtre et le prendre dans la main pour y puiser l'énergie qui nous manque, le moment venu – se protéger en imaginant une bulle autour de soi – déposer visuellement notre fardeau sur un plateau et le donner symboliquement – couper virtuellement le cordon qui nous lie à l'autre, si ce lien est néfaste ou énergivore – visualiser une spirale descendante (celle qui tire vers le bas) et l'inverser mentalement vers un mouvement ascendant, positif, constructif, dans la confiance... Et simplement choisir des phrases positives plutôt que négatives ("Je suis en pleine forme" plutôt que "Je ne suis pas malade").

...

F. Conclusion

Le corps nous transmet un message lorsqu'il s'exprime par des vagues à l'âme et des douleurs. Il nous demande d'en prendre soin. Il s'agit donc de l'écouter... De s'accorder du temps pour prendre conscience de ce qui se passe en observant nos pensées et réactions en toutes circonstances de la vie... Parvenir enfin à **entendre notre petite voix intérieure**.

Oui, faire silence en soi permet de trouver le sens de notre vie, ce à quoi nous aspirons. Une fois le but fixé, il s'agit de décider d'une stratégie qui nous permette d'y parvenir. Nos forces, nos faiblesses et notre schéma de fonctionnement se découvrent plus précisément, sans fard ni filtre, nous rendant plus aimant et indulgent envers nous-même, envers nos faiblesses et nos doutes... Les rechutes seront alors moins fréquentes et moins violentes.

C'est un fait, nous allons tous mourir un jour ! Alors, profitons de chaque instant pour prendre soin de notre corps, de notre cœur... Et de vivre pleinement. Faisons-nous confiance et ayons confiance en la vie....

C'est tout le bien que je vous souhaite !



Sion, le 14 avril 2020

Lucie Pfefferlé

G. Références – Inspirations

1. **Martel Jacques, Le grand dictionnaire des malaises et maladies, aux Editions Quintessence, mars 2018**
2. **Odoul Michel, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Edition Albin Michel**
3. **Yoga-sutra de Patanjali, conférence de Sribhashyam, 23.08.2017, Zinal, notes LP**
4. https://www.macrolivres.com/fiches/la_signification_psychologique_du_mal_de_dos.php, consulté le 10.04 2020
5. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Anxiété> (citation de Freud), consulté le 14.04.2020
6. **Support de cours pour formation continue tout public et séances, composés entre le 02.10.2014 et le 18.04.2015, CfeyBansuri/lp**
7. **Expériences** de vie, intuitives ou inspirées par maintes situations difficiles, par des lectures et des formations suivies... Et validées par la connaissance personnelle ou par le partage avec des élèves/lp