



**HAL**  
open science

# La trame et le Zhineng Qigong : Conscientisation des pratiques de conscience - Conscientisation des expériences vécues des pratiquants et praticiens du Zhineng Qigong et de la Trame

Misha Schroetter

## ► To cite this version:

Misha Schroetter. La trame et le Zhineng Qigong : Conscientisation des pratiques de conscience - Conscientisation des expériences vécues des pratiquants et praticiens du Zhineng Qigong et de la Trame. Sociologie. Université Lumière - Lyon II, 2023. Français. NNT : 2023LYO20017 . tel-04301726

**HAL Id: tel-04301726**

**<https://theses.hal.science/tel-04301726>**

Submitted on 23 Nov 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

N° d'ordre NNT : 2023LYO20017

# THÈSE de DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ LUMIÈRE LYON 2

**École Doctorale : ED 483  
Sciences sociales**

Discipline : Socio-Anthropologie

Soutenue publiquement le 7 juillet 2023, par :

**Misha SCHROETTER**

---

## **La Trame et le Zhineng Qigong.**

*Conscientisation des pratiques de conscience - Conscientisation  
des expériences vécues des pratiquants et praticiens du  
Zhineng Qigong et de la Trame*

---

Devant le jury composé de :

Gilles RAVENEAU, Professeur des Universités, Université Lumière Lyon 2, Président

Bernard ANDRIEU, Professeur des Universités, Université de Lorraine, Rapporteur

Olivier SIROST, Professeur des Universités, Université Rouen Normandie, Rapporteur

Bianca BOTEVA, Maîtresse de conférences HDR, Université Lumière Lyon 2, Examinatrice

Évelyne MICOLLIER, Chargée de recherche, Institut Recherche Développement, Examinatrice

Denis CERCLET, Maître de conférences HDR, Université Lumière Lyon 2, Directeur de thèse

# Contrat de diffusion

Ce document est diffusé sous le contrat *Creative Commons* « [Paternité – pas d'utilisation commerciale - pas de modification](#) » : vous êtes libre de le reproduire, de le distribuer et de le communiquer au public à condition d'en mentionner le nom de l'auteur et de ne pas le modifier, le transformer, l'adapter ni l'utiliser à des fins commerciales.

## THÈSE DE DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ DE LYON

Opérée au sein de :

**l'Université Lumière Lyon 2**

**École Doctorale 483**

Sciences Sociales

**Spécialité de doctorat : Sciences Humaines et Sociales**

**Discipline : Anthropologie**

---

Soutenue publiquement le 7 juillet 2023, par :

**Misha Schroetter**

### **La Trame et le Zhineng Qigong**

Conscientisation des pratiques de conscience – Conscientisation  
des expériences vécues des pratiquants et praticiens du Zhineng  
Qigong et de la Trame

---

Directeur de thèse :

**Denis Cerclet**

Rapporteurs :

**Bernard Andrieu et Olivier Sirost**

---

Jury composé de :

**Bernard Andrieu**, Professeur, Université Paris Cité

**Bianca Botéa**, MCF-HDR, Université Lumière-Lyon 2

**Denis Cerclet**, MCF-HDR, Université Lumière-Lyon 2

**Evelyne Micollier**, Chargée de recherche,

Institut de Recherche pour le Développement (IRD)

**Gilles Ravenau**, Professeur, Université Lumière-Lyon 2

**Olivier Sirost**, Professeur, Université Rouen Normandie





# Remerciements

J'exprime ma reconnaissance et mes remerciements à Denis Cercllet, pour la qualité et l'exigence de son encadrement et pour avoir fait en sorte que cette thèse puisse être accomplie quand il reprit la direction de celle-ci.

Ma pensée ira à Claire Vidal qui m'a aidé à prendre du recul sur mes observations en Chine à mon retour en France, afin d'organiser mon premier comité de suivi de thèse.

Je remercie Isabelle et Marc, mes parents, qui m'ont ouvert au constant émerveillement du monde et qui m'ont soutenu tout au long de ces années de thèse, m'accueillant dans leur foyer et qui ont fait que celui-ci soit aussi le mien pendant ces quatre dernières années.

Je tiens à remercier ma compagne Suse, a su rester présente sur tous les fronts, m'apportant son précieux accompagnement, comprenant l'importance de mon travail sans même pouvoir le lire dans un français qu'elle maîtrise d'ailleurs de mieux en mieux.

Un remerciement spécial à mon frère Ilane, qui fut l'éclaireur dans ma perspective d'écrire une thèse, car il fut le premier de ma famille à réaliser et à atteindre ce niveau. Je marche dans tes pas aujourd'hui.

À mes quatre correcteurs et amis, merci, par ordre alphabétique : Annick, Geneviève, Isabelle et Marc V. Je me suis senti porté par vos corrections, entendant vos voix, différentes voix, mais toutes dans une volonté de m'aider à rendre une thèse en bonne et due forme.

Enfin, je n'aurais pas pu faire aboutir ce travail sans la présence de ma famille et de mes amis, dont ma sœur Orane qui avec mes nièces Mélina et Elwine m'a apporté une énergie débordante de curiosité enthousiaste, et à mes fréquentes conversations avec Rodolphe, en Chine et en France.



# Résumé

Cette thèse se situe dans le domaine des pratiques de conscience et porte sur la continuité établie par des acteurs chinois et français de la Trame et du ZNQG. Ces deux pratiques sont l'objet d'un intérêt commun, d'un rapprochement des acteurs et ont été l'occasion de développer des passerelles, influences réciproques, qui ont eu des effets sur leurs propres formes.

La Trame est une pratique appelée "technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme" par l'association de la Trame, association garante d'une transmission inchangée depuis sa création par Patrick Burensteinas. Face à de nombreux inconnus, ne serait-ce que dans cette définition de la Trame, et à un accroissement constant de ses praticiens formés en France, nos premières observations nous ont mené à la découverte d'une seconde pratique de conscience : le Zhineng Qigong, qui était pratiquée et enseignée par certains tramistes ou formateurs de la Trame de notre terrain.

C'est une recherche multisituée (Marcus, 1995), entre différents terrains en France, de Zhineng Qigong, enseigné par des instructeurs français et chinois, et en Chine, lieu de formation de ses futurs enseignants. La Trame est, quant à elle, seulement enseignée en France ; elle nous permettra une étude comparée entre les deux pratiques, mais surtout un nouveau point de vue, exprimé autrement que dans les milieux du Qigong, mais témoignant des mêmes réalités vécues par les protagonistes de notre recherche.

Notre réflexion, lors de ce travail de recherche, commence par l'observation du corps d'un point de vue extérieur. C'était la piste numéro un pour aborder le monde des pratiques de conscience. Le corps était ce qui semblait le plus simple à observer en premier lieu. C'était sans compter toutes les questions qui vinrent à propos de la subjectivité. La partie corporelle de notre observation devait passer par une ethnographie qui est de plus en plus employée, celle de la participation observante, ici de la pratique du chercheur lui-même des pratiques observées. L'anthropologie « modale », empruntée à François Laplantine, nous permis l'analyse des activités nombreuses et simultanées que vivent les Tramistes et les

pratiquants de Zhineng Qigong. Regardant des corps lents et immobiles des pratiquants, la notion « d'inconnu esthésiologique » de Richard Shusterman, nous parue pertinente et adaptée, face à l'apprentissage de pratiques qui ouvrirent les pratiquants à un nouveau panel de sensations, inconnues a priori. Penser la reconfiguration de l'appréhension de la réalité, prenant en compte l'impossibilité de connaître ce dont nous n'avons pas encore fait l'expérience est l'apport de cette notion. C'est ici une question philosophique de tout temps, celle de la réminiscence dont parlait déjà Platon, et que la phénoménologie de Merleau Ponty a appliquée aux sciences humaines depuis des décennies maintenant, questionnant le « faire connaissance », dans une vision obstétrique de la pensée, de renaître sciemment pour passer de l'inconnu au connu. Observer la Trame de l'extérieur est troublant, puisque seule une observation hyper précise des mouvements du corps nous permet de constater qu'il se passe quelque chose, sous les mains du tramiste, et à l'intérieur de celui-ci, comprenant une activité cérébrale pouvant être intense, que nous devinions d'abord, puis que les pratiquants confirmèrent lorsque nous les avons interrogés. Regarder de l'extérieur ne permettait pas d'observer la Trame, simplement parce que nous ne regardions pas dans la bonne direction. La réalité vécue des tramistes s'entend dans leur discours, mais faire le tri, lors de la captation des discours des tramistes, entre ce qu'ils vivent et ce qu'ils pensent avoir vécu n'est pas une mince affaire. Cela nous conduisit à revoir notre problématique. Pratiquer nous-même nous permit une nouvelle approche, où notre propre expérience allait devenir le diapason, le référent sympathique, afin d'interroger les praticiens de la Trame. Parler d'esthétique, dans son sens premier, d'Aesthésie, fut donc logique, dans la continuité de notre démarche d'ethnopraxie (Wacquant, 2001). C'est la question de la prise de conscience de l'expérience vécue qui arriva ensuite, empruntant à Bernard Andrieu et Nicolas Burel, leur champ lexical du vivant et du vécu, suivant le sillon qu'ils avaient tracé, dans l'appréhension de la transcription de la réalité vécue des informateurs de terrain, toujours dans l'observation du corps, mais en subjectivité. L'émersiologie, comme concept permettant de faire « émerger » un vécu sensible, nous conduisit à observer l'interne, le micro-intérieur, la vie intérieure des pratiquants et praticiens.

C'est une épistémologie de la prise de conscience du vivant, devenue vécue, par les pratiquants des deux pratiques en question, que nous élaborerons lors de ce travail de thèse, où les briques fondamentales seront posées, nous permettant l'élaboration d'un outil d'analyse et d'observation de la réalité vécues par les protagonistes de nos terrains, à savoir, comment accéder au témoignage de cette réalité vécue. Enfin, l'examen de ces réalités

vécues, s'imbriquant dans un mouvement contemporain, un milieu où sont proposées ces pratiques de conscience, nous dirigera à considérer les changements que produisent ces disciplines sur les pratiquants, personnellement, socialement, et les relations à soi et aux autres qu'un retournement du regard sur soi implique dans la pratique de ces arts internes.

## Abstract

This thesis is situated within the realm of consciousness practices and focuses on the continuity established by Chinese and French actors in the Trame and Zhineng Qigong. These two practices share a common interest, bringing their practitioners closer together and leading to the development of bridges and reciprocal influences that have shaped their own forms.

The Trame is a practice referred to as a "vibrational technique that acts on the circulation of information within our organism," as defined by the Trame Association, an organization responsible for its transmission since its inception by Patrick Burensteinas. Faced with numerous unknowns, starting with the definition of the Trame itself, and witnessing a constant increase in trained practitioners in France, our initial observations led us to the discovery of a second consciousness practice : Zhineng Qigong. This practice was being practiced and taught by some Trame practitioners or trainers in our research field.

This is a multisite study (Marcus, 1995) conducted across different locations in France, where Zhineng Qigong is taught by both French and Chinese instructors, as well as in China, where future teachers are trained. The Trame, on the other hand, is exclusively taught in France. This allows for a comparative analysis between the two practices, offering a fresh perspective that goes beyond the Qigong circles, while still shedding light on the lived realities experienced by the participants in our research.

Our inquiry begins by observing the body from an external standpoint, considering it as the primary entry point into the world of consciousness practices. Initially, the body appeared to be the most straightforward aspect to observe. However, questions regarding subjectivity quickly emerged. The corporeal dimension of our observation required an ethnography approach increasingly employed in the field, namely that of participatory observation, where the researcher becomes engaged in the practices being observed. Drawing from François Laplantine's concept of "modal anthropology," we analyzed the numerous simultaneous activities experienced by Trame practitioners and Zhineng Qigong practitioners.

When observing the slow and still bodies of the practitioners, Richard Shusterman's notion of the "aesthetic unknown" proved relevant and fitting, considering the practices' potential to open practitioners to a new range of sensations that were initially unknown. This notion contributes to the reconfiguration of our apprehension of reality, acknowledging the impossibility of knowing that which we have not yet experienced. It is a timeless philosophical question, one of recollection already mentioned by Plato, and one that Merleau-Ponty's phenomenology has applied to the social sciences for decades, questioning the process of "getting to know" in an obstetric vision of thought, consciously being reborn to move from the unknown to the known. Observing the Trame from an external perspective is disconcerting, as only a highly precise observation of bodily movements allows us to perceive that something is happening beneath the hands of the Trame practitioner and within their own being, including potentially intense cerebral activity that we initially intuited and later confirmed through interviews with the practitioners. Merely observing from the outside did not grant us access to the Trame; it was a matter of looking in the right direction. The lived reality of Trame practitioners is expressed through their discourse, but distinguishing between what they genuinely experience and what they believe they have experienced is no easy task when capturing their narratives. This led us to reconsider our research question. Engaging in practice ourselves offered a new approach, where our own experiences became the tuning fork, the sympathetic reference point, enabling us to interrogate Trame practitioners. Thus, it was logical to speak of aesthetics in its original sense, rooted in aesthesia, in line with our ethnopractic approach (Wacquant, 2001). The subsequent step involved exploring the conscious realization of lived experience, drawing from the lexicon of "the living" and "the lived" developed by Bernard Andrieu and Nicolas Burel, following the path they paved in understanding the transcription of the lived reality of field informants from a subjective bodily perspective. Emersiology, as a concept that allows for the "emergence" of lived experience, led us to observe the internal, the micro-interior, the inner life of practitioners.

This thesis aims to develop an epistemology of conscious awareness that becomes lived by practitioners of both examined practices. We will lay the foundational bricks, allowing for the development of an analytical and observational tool to explore the lived realities of the individuals involved in our research. This tool aims to access the testimonies of their lived experiences. Finally, examining these lived realities within the contemporary movement of these consciousness practices prompts us to consider the changes produced in practitio-



ners—personally, socially, and in their relationships with themselves and others—resulting from the shift in self-perception inherent in the practice of these internal arts.

# Table des matières

<b>I</b>	<b>Introduction</b>	<b>1</b>
0.1	Problématique . . . . .	5
0.2	Les passages de personnes interpratiques . . . . .	5
0.3	Qu'est-ce que la Trame ? . . . . .	7
0.4	Qu'est-ce que le Zhineng Qigong ? . . . . .	10
0.5	Littérature . . . . .	11
0.5.1	Santé . . . . .	12
0.5.2	Qigong / Chine . . . . .	13
0.5.3	Les sciences humaines du sensible, de la conscientisation . . . . .	14
0.5.4	Observer les passages d'une pratique à l'autre . . . . .	20
0.5.5	Le champ de Qi . . . . .	21
0.6	Méthode . . . . .	21
0.7	Annnonce du plan . . . . .	25
0.7.1	Chapitre 1 . . . . .	25
0.7.2	Chapitre 2 . . . . .	26
0.7.3	Chapitre 3 . . . . .	26
0.7.4	Chapitre 4 . . . . .	27
0.7.5	Chapitre 5 . . . . .	27
0.7.6	Chapitre 6 . . . . .	28
0.7.7	Chapitre 7 . . . . .	29
<b>1</b>	<b>Méthodes de terrain et pré-analyses</b>	<b>31</b>
1.1	L'enseignement du sensible par le sensible . . . . .	32
1.1.1	Contextualisation de l'objet d'étude . . . . .	33
1.1.2	Rétrospection . . . . .	34
1.2	La Trame, définition . . . . .	35

1.2.1	Redéfinition de la Trame . . . . .	36
1.2.2	Le tramiste est-il un alchimiste? . . . . .	39
1.3	Le Zhineng Qigong . . . . .	40
1.3.1	Le rejet du Qigong en Chine . . . . .	40
1.4	Aaron . . . . .	42
1.5	Ma rencontre avec Aaron . . . . .	46
1.5.1	Ma première Trame . . . . .	47
1.6	L'histoire d'Aaron . . . . .	49
1.6.1	Co-écriture, ou inter-influence du chercheur et de l'informateur . . . . .	52
1.7	Le point de vue en immersion du chercheur . . . . .	53
1.7.1	L'aide à la Trame . . . . .	54
1.7.2	La proximité avec Aaron . . . . .	54
1.8	L'enseignement des pratiques de conscience . . . . .	55
1.8.1	L'observation pratiquante . . . . .	57
1.8.2	L'émersiologie . . . . .	61
1.9	Le rituel . . . . .	68
1.10	Les représentations du Qi et de l'information, forme de mana . . . . .	71
1.10.1	Analogie du Qi et de la demeure . . . . .	74
<b>2</b>	<b>Tradition du ZNQG, tradition de l'alchimie</b>	<b>77</b>
2.1	Alchimie occidentale, alchimie orientale . . . . .	78
2.1.1	Le grand œuvre, un des objectifs de l'alchimie . . . . .	80
2.1.2	Entre alchimie et Trame, un autre passage . . . . .	83
2.1.3	Que reste-t-il de l'alchimie dans la Trame? . . . . .	85
2.1.4	Voie royale et <i>Nèigōng</i> . . . . .	86
2.2	Dates des observations du ZNQG en France . . . . .	87
2.3	Les méthodes et le déroulement d'une pratique de ZNQG . . . . .	89
2.3.1	Le champ de Qi . . . . .	89
2.3.2	Champ de Qi et calibration de la Trame . . . . .	91
2.4	La vision alchimique du Zhineng Qigong . . . . .	93
2.4.1	Où trouve-t-on le <i>Dan</i> , le cinabre? . . . . .	93
2.5	Le corps de Qi . . . . .	94
2.5.1	Un terrain de connaissance . . . . .	94
2.6	L'information . . . . .	95

2.6.1	Les qualités de l'information . . . . .	96
2.7	Le champ de Qi informant . . . . .	99
2.7.1	Voir et projeter, le regard . . . . .	99
2.7.2	Le corps taoïste dans le ZNQG . . . . .	101
2.8	Synthèse de l'illustration du corps du ZNQG . . . . .	103
2.8.1	Les centres ou champs du corps . . . . .	103
2.8.2	Le corps taoïste et les trois méthodes du ZNQG . . . . .	105
2.8.3	La vision de l'alambic intérieur dans l'alchimie occidentale . . . . .	106
2.8.4	Les pratiques intermédiaires du ZNQG ; les trois centres . . . . .	108
2.8.5	l'information et le <i>Qi</i> . . . . .	110
2.8.6	La MTC et le ZNQG . . . . .	116
2.9	Ma rencontre avec Yi en France . . . . .	119
2.9.1	Les premiers cours . . . . .	120
2.9.2	Les participants . . . . .	121
2.9.3	L'enseignant de Qigong et l'interprète . . . . .	123
<b>3</b>	<b>Retraites en Chine un manque de cadre psychologique</b>	<b>125</b>
3.1	La place de l'observateur . . . . .	126
3.1.1	Mes premières impressions, ma reflexivité . . . . .	127
3.1.2	Mes connaissances du ZNQG . . . . .	128
3.1.3	Les discussions autour des cours . . . . .	129
3.1.4	Les différences entre Huaxai center et la retraite . . . . .	130
3.2	Les retraites en Chine . . . . .	131
3.3	Les participants de la retraite de ZNQG en Chine . . . . .	133
3.3.1	Paul, Jean et les autres participants . . . . .	134
3.3.2	Entretien avec Paul . . . . .	134
3.3.3	Entretien avec Jean à son retour à Grenoble . . . . .	136
3.4	Le déroulement des cours . . . . .	137
3.4.1	L'accueil . . . . .	137
3.4.2	Le quotidien de la retraite . . . . .	137
3.4.3	Entretien avec Giulia . . . . .	140
3.5	Le "pusillanisme" . . . . .	144
3.5.1	Les évangiles de la relation d'Alain Ehrenberg . . . . .	146
3.5.2	Quelles sont les demandes des clientèles qui fréquentent ces groupes ?	149

3.6	Psychanalyse et sciences cognitives . . . . .	151
3.6.1	Les réseaux psychomystiques . . . . .	152
3.6.2	Le cadre psychologique des retraites de ZNQG . . . . .	156
3.6.3	L'individuation . . . . .	161
3.6.4	Expériences sensibles et illusions . . . . .	165
3.6.5	Pour un encadrement des pratiques de conscience . . . . .	170
3.7	La Mindfulness . . . . .	172
3.7.1	Le silence . . . . .	175
3.7.2	L'avant et l'après retraite/ pratique, la retraite/ pratique . . . . .	177
<b>4</b>	<b>Immersion dans la société chinoise</b>	<b>181</b>
4.0.1	Le parti communiste chinois et le Qigong . . . . .	181
4.1	Terrain d'anthropologie en Chine . . . . .	183
4.2	La retraite de Zhineng Qigong dans le Sichuan . . . . .	184
4.3	Mon arrivée en Chine; vivre dans un pays inconnu . . . . .	188
4.3.1	Chengdu . . . . .	188
4.4	La famille Yi, une vie de famille chinoise du sichuan . . . . .	191
4.4.1	La place du ZNQG au sein de la famille Yi . . . . .	191
4.4.2	La place du ZNQG dans le quotidien de Yi . . . . .	197
4.5	L'université de langue . . . . .	201
4.5.1	Mon arrivée à l'université, le sentiment d'être attaqué . . . . .	201
4.6	Méthodologie d'intégration à la Chine . . . . .	208
4.7	Les langues . . . . .	209
4.7.1	L'identification à la langue de la pensée . . . . .	211
4.7.2	Le chinois, les barrières de l'apprentissage . . . . .	212
4.7.3	Les difficultés d'apprendre à l'oral . . . . .	216
4.8	Ne pas perdre la face . . . . .	216
4.8.1	La stratégie du jeu weiqi . . . . .	221
4.9	Retour sur cette partie du chapitre . . . . .	227
<b>5</b>	<b>Le corps, le sensible, description des pratiques</b>	<b>229</b>
5.1	La douleur comme processus d'apprentissage . . . . .	230
5.1.1	Qu'apporte la douleur? . . . . .	231
5.1.2	Un autre système de référence sensitif . . . . .	232

5.2	Une perception de l'arrêt, l'expérience de l'initiation à l'observation en cours de FLE . . . . .	236
5.2.1	La proprioception . . . . .	240
5.2.2	Le schéma corporel proprioceptif . . . . .	241
5.3	Les méthodes de ZNQG . . . . .	243
5.3.1	Une approche d'observation participante empathique . . . . .	243
5.3.2	Ouverture et première méthode de ZNQG . . . . .	243
5.3.3	La première méthode . . . . .	246
5.3.4	Peng qi guan ding fa . . . . .	248
5.3.5	La conscientisation de l'image du corps en dessin . . . . .	251
5.4	La conscientisation des expériences vécues de la Trame . . . . .	254
5.4.1	Le sensible dans la Trame ou la manière d'aborder "l'invisible" . . . . .	254
5.4.2	Crédibiliser la Trame, ou autrement dit ; croire . . . . .	255
5.5	Les corps participants, écologie expérientielle et idiosyncrasie du champ de Qi	257
5.5.1	Le stage de Trame, un travail en profondeur . . . . .	260
5.5.2	Les émotions vues par la Trame et le ZNQG . . . . .	263
<b>6</b>	<b>Les pratiques de conscience, expérimenter l'inconnu</b>	<b>265</b>
6.1	La nature du terrain . . . . .	265
6.2	La structure de l'enseignement Aaron et Abigaëlle . . . . .	266
6.2.1	Entretien avec Aaron et Abigaëlle . . . . .	266
6.2.2	La pédagogie . . . . .	268
6.2.3	L'anatomie, inspirée de la médecine générale . . . . .	270
6.2.4	Ne plus travailler avec les enseignants chinois de Big Harmonious Family . . . . .	271
6.2.5	La pratique quotidienne . . . . .	273
6.2.6	Mourir . . . . .	275
6.3	Observation d'une méthode d'enseignement . . . . .	276
6.3.1	La proximité entre les participants des formations de la Trame . . . . .	276
6.3.2	Le formateur intervient entre les praticiens . . . . .	277
6.4	L'apprentissage du sensible . . . . .	279
6.4.1	Trame 1 : formation octobre 2020 . . . . .	279
6.4.2	L'arrivée à la formation . . . . .	280
6.4.3	Le déroulement d'un stage de Trame . . . . .	281

6.4.4	L'unité . . . . .	283
6.4.5	Le discours de la cohérence . . . . .	283
6.4.6	La recalibration esthésiologique de Shusterman . . . . .	284
6.4.7	Soustraire le mouvement : l'immobilité . . . . .	285
6.4.8	L'émotion, mouvement, la vague et se faire embarquer . . . . .	286
6.5	Les modalités étiologiques et thérapeutiques de la Trame . . . . .	287
6.5.1	Description des modalités d'approche/apprentissage d'une notion abstraite, d'un symbole, via le sensible, la sensibilisation . . . . .	287
6.5.2	Le nettoyage, tiré de "la voie royale" que Patrick Burensteinas enseigne : le mouvement de l'algue : . . . . .	288
6.5.3	Analyse des exercices de l'expérience vécue par les étudiants d'après la recalibration sensorielle et la somaesthétique de Richard Shusterman	290
6.5.4	Qu'est-ce que l'ethnopraxie nous apprend ? . . . . .	292
6.5.5	L'identité corporelle du chercheur . . . . .	292
6.6	Science et conscience . . . . .	294
6.7	La conscience en MTC . . . . .	295
<b>7</b>	<b>Réflexion sur "le passage"</b>	<b>301</b>
7.1	Faire ensemble quand les racines sont différentes . . . . .	303
7.2	La perception comme mode de passage . . . . .	305
7.3	Le cadre des formations, la responsabilité du pratiquant et du patient . . . . .	307
7.4	Observer les passages d'une pratique à l'autre . . . . .	310
7.4.1	Se retourner vers soi-même . . . . .	311
7.4.2	le retournement du regard spirituel . . . . .	314
7.5	L'anthropologie modale, le champ de Qi et la Trame . . . . .	316
7.5.1	Les notions-clés transversales . . . . .	321
7.6	Le passage des personnes interpratiqués . . . . .	325
7.6.1	La Trame, apprentissage expliqué et cadré . . . . .	327
7.6.2	Le système méridien dans le ZNQG, parallèles avec l'enseignement de la Trame . . . . .	330
<b>8</b>	<b>Conclusion</b>	<b>335</b>
	<b>Bibliographie</b>	<b>343</b>







# Première partie

## Introduction



”Commencer par soi, mais non finir  
par soi ; se prendre pour point de  
départ, mais non pour but ; se  
connaître, mais non se préoccuper de  
soi.”

---

*Le Chemin de l'Homme*

Martin Buber

La Trame est une pratique définie par l'association La Trame comme étant : "technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme" par l'association de la Trame, association garante d'une transmission inchangée depuis que son créateur Patrick Burensteinas l'a créée. Face à de nombreuses inconnues, ne serait-ce que dans cette définition de la Trame, et à un accroissement constant de praticiens de la Trame formés en France, nos premières observations nous ont mené à la découverte d'une seconde pratique de conscience : le Zhineng Qigong, pratique qui était pratiquée et enseignée par certains tramistes ou formateurs de la Trame. Nous avons décidé de faire une recherche à la fois sur la Trame et sur le ZNQG parce que ces deux pratiques sont l'objet d'un intérêt commun et ont développé des passerelles non seulement à propos de leurs formes, mais aussi à propos de leurs influences. C'est la raison pour laquelle cette recherche qui débute à Grenoble va se poursuivre sur un terrain chinois.

La Trame et le Zhineng Qigong sont deux disciplines différentes, qui ont des noms différents, un vocabulaire différent et des langues différentes dans lesquelles sont exprimés ces vocabulaires. Ce sont pourtant les liens, les similitudes que les pratiquants mettent en avant, une réalité qui ne fait qu'une pour eux. Notre étude fut multisituée, elle se compose d'ethnographies sur deux terrains, dans deux pays différents et témoigne de l'enseignement de deux pratiques de conscience différentes, la Trame, une technique de circulation de l'"information" et le ZNQG, une pratique personnelle basée sur la circulation du *Qi* dans le corps du pratiquant. Devant un discours commun tenu par les différents pratiquants,

affirmant que l'expérience de pratique de ces deux disciplines étaient la même expérience sensible, que ce qu'ils vivaient et ce sur quoi ils agissaient en pratiquant, c'est-à-dire, la "trame humaine" et le "champ de Qi", n'étaient pas différents, nous avons décidé d'engager une recherche anthropologique afin de comprendre comment cette réalité qui unit deux pratiques si différentes existe pour les protagonistes.

Nous avons choisi une ethnographie de participation observante afin d'entrer sur les terrains de la Trame et du ZNQG, directement dans le vif du sujet, c'est-à-dire, de faire l'expérience sensible de ces pratiques, partant du discours des personnes rencontrées lors de notre étude, qui s'appuyaient sur leur expérience vécue pour comparer les deux pratiques. De plus, les terrains des pratiques de consciences ne laissent guère la place à des observations extérieures à la pratique. En effet, si l'observation des "méthodes" du ZNQG aurait pu être décrite de l'extérieur, la Trame n'ayant aucun mouvement explicitement observable de l'extérieur, il n'aurait pas été possible de mener à bien cette démarche d'observation comparée en restant à distance. Parce que les pratiques en questions sont nommées "internes", par leurs pratiquants, c'est une réalité vécue en interne qu'il nous fallait observer et c'est ce qui justifia l'engagement de notre propre corps, de nos sens, dans cette participation observante. Cette ethnopraxie est inspirée de la démarche élaborée, à propos de la boxe, par Loïc Wacquant, ou de l'engagement de Jeanne Favret Saada face à une sorcellerie qui ne laissait aucun observateur extérieur, non-engagé avec des sorciers - désorcilleurs sur son terrain bien connu du bocage Normand.

## 0.1 Problématique

### Les notions clés transversales

L'information, l'intention, l'expérimentation, l'imagination et le mimisme, sont les notions que nous avons choisi de retenir dans une perspective comparative des deux pratiques observées.

## 0.2 Les passages de personnes interpratiques

Les terrains, comme nous l'avons présenté au début de cette introduction, sont multi-situés et les protagonistes que nous avons suivis passent d'un terrain à l'autre. Les séminaires organisés en Chine ou en France ont des différences, et les séminaires animés par des ensei-

gnants chinois ou français aussi. Nous avons entrevu les différences de cadre d'enseignement entre ces deux types d'enseignements.

Le passage de "personnes", lorsqu'un pratiquant va de la Trame au ZNQG, ou du ZNQG à la Trame, est une des parties de notre thèse qui comprend l'intérêt que les pratiquants de l'une ou l'autre pratique ont à découvrir celle qu'ils ne connaissent pas. C'est ainsi que, le plus souvent, d'autres pratiquants qui connaissant la seconde pratique en ont parlé à d'autres apprenants. Il y a alors un mouvement de population entre les deux pratiques, un mouvement léger, mais existant. Cela passe parfois par le formateur, la plupart des cas de passage d'une formation à l'autre venait du fait que les pratiquants connaissaient le formateur français de ZNQG et de la Trame, ou son existence, et qu'ils avaient alors l'occasion de passer d'une pratique à l'autre. Une personne ayant une réputation de bien connaître ces deux pratiques devenait ce lien interpratique. Si ce formateur français fait attention à ne pas confondre les deux pratiques différentes, il incarne tout de même sa propre compréhension de celles-ci. Ce qui veut dire, qu'il transmet certains principes d'une pratique à travers l'autre, sans les identifier si elles viennent par exemple du ZNQG alors qu'il enseigne la Trame. Le public a alors tendance à remarquer une différence entre les enseignants. Les élèves peuvent comparer les enseignements et les enseignants, de la Trame ou du ZNQG, et cela faciliterait, toujours d'après nos observations, le passage d'une pratique à l'autre et la décision de se former à celle des deux pratiques qui n'est pas déjà connue de l'apprenant.

La deuxième forme de passage existant sur notre terrain, est celui du passage d'un enseignant à l'autre, au sein même des pratiques observées. Plus précisément, c'est le passage d'un formateur français, à un enseignant chinois, que, dans le cas d'Aaron (voir chapitre 1), lui-même et sa compagne invitèrent en France ou en Europe, afin d'apporter un point de vue et une manière de pratiquer différente de la leur à leurs propres élèves. Les élèves de ce formateur français, lors de leur formation en ZNQG, avaient l'opportunité, dans des séminaires ou retraites, d'apprendre avec un enseignant chinois, qui représentait l'école du créateur de ce Qigong. Ces stages avec les enseignants chinois amenèrent, petit à petit, des élèves à partir pour la Chine, pour se former lors de retraites organisées par les enseignants chinois eux-mêmes.

Ici, plus qu'une dimension de curiosité, il existe une dimension économique. Ce sera donc la troisième forme d'échange que nous présenterons, plus concrète ou matérialiste, par rapport à nos comparaisons sur les différences de tradition, ou de vocabulaire ou expérience

sensible, présentées un peu avant cette partie. En effet, les échanges d'enseignants se font moyennant finance, les enseignants se répartissant le total des bénéfices des formations, échanges qui ne vont que dans un sens, c'est-à-dire que ce sont toujours les enseignants étrangers à la Chine qui invitent des enseignants chinois à intervenir dans leurs formations, et jamais l'inverse. Faire des enseignants chinois des référents incarnant la source du ZNQG, leur donne un certain crédit, comme étant plus dans une forme d'authenticité de la pratique, ceci allié aux charmes de l'exotisme de la Chine pour les élèves non-chinois. De plus, les enseignants non-chinois ne sont pas invités à intervenir en Chine pour les qualités de leur enseignement, à l'inverse des enseignants chinois incarnant, chacun d'entre eux, une manière d'enseigner singulière et mise en valeur par les formateurs français. Les enseignants chinois et non-chinois ne sont donc pas mis sur un pied d'égalité par les apprenants. Pour simplifier : c'est toujours l'enseignant non-chinois qui invite un "maître", (qu'ils nomment parfois maîtres). Ce phénomène en apporte un autre, celui du détachement de l'enseignant non-chinois, de son abandon parfois, pour partir pour une retraite en Chine, retraites que certains enseignants non-chinois aident à remplir, le plus souvent contre des prix sur ces mêmes retraites, où elles sont alors gratuites pour eux (prix de l'enseignement seulement, pas le voyage ou l'hébergement).

L'abandon de l'enseignement du formateur français pour l'enseignement des enseignants chinois arriva plusieurs fois chez les élèves de ce même formateur que nous avons observé pendant notre thèse, mais un autre phénomène se produisit, le retour de certains de ces élèves vers ce formateur français. Il y a différentes raisons à ce phénomène de retour des élèves, et cela sera une partie que nous développerons dans un chapitre sur la question des échanges, migrations des élèves et économie entre enseignants chinois et non-chinois.

### 0.3 Qu'est-ce que la Trame ?

Voici la définition de la Trame selon l'association de la Trame, écrite sur le site internet de l'association :

"La Trame, mise au point par Patrick Burensteinas en 1990, est une technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme. Scientifique et alchimiste, inspiré par d'anciennes traditions, ses travaux sur la matière l'amènent à élaborer et à appliquer à l'humain cette technique résultant des constatations qu'il avait faites dans ses recherches. Il met



en évidence qu'un plan d'information est nécessaire au bon fonctionnement du corps, à la cohérence de cet ensemble composé de milliards de cellules ayant chacune un rôle spécifique. Ce plan, peut se représenter sous forme d'un canevas de lignes transversales, horizontales et verticales, tels les fils de trame d'un tissu, d'où le nom donné à la technique. Sur cette trame circule l'information nécessaire à chaque cellule, à chaque organe pour lui permettre d'assurer ses fonctions. La circulation harmonieuse de l'information est la base de notre équilibre et de la santé. A contrario, toute perturbation de cette circulation entraînera des désordres, des déséquilibres, du mal-être." <sup>1</sup>

Le premier point évoqué par cette définition, c'est la figure de son créateur Patrick Burensteinas. Monsieur Burensteinas est un conférencier et un formateur qui propose des stages d'initiation aux principes de l'alchimie de différentes façons, selon différentes activités, ou différents arts qui historiquement viendraient de l'alchimie, comme la spagyrie <sup>2</sup>, mais aussi des voyages initiatiques dans des sites touristiques connus, comme la visite du mont saint Michel, ou le village de Rocamadour.

Patrick Burensteinas est donc la figure de proue de la Trame, sa notoriété permet aujourd'hui aux tramistes et à l'association de la Trame une certaine reconnaissance dans le milieu des pratiques thérapeutiques alternatives.

"(...) technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme(...)" <sup>3</sup>

Ici pas de thérapeutique, ce n'est en effet pas la dénomination qu'a choisi l'association de la Trame, fidèle aux propos de Patrick Burensteinas, pour qualifier cette pratique. Nous sommes face à un jargon peu technique, mais neutre, et très général pour qualifier la pratique de la Trame. Néanmoins, les idées de "vibration", "d'agir", de "circulation", "d'information" et "d'organisme", "notre organisme", c'est-à-dire notre corps, ou le lieu d'organisation de celui-ci, sont entendables, comme d'une technique qui permettrait d'avoir une influence sur le corps. L'idée est précisée, toujours dans cette définition officielle de l'association de la Trame, comme venant des études de l'alchimie de Patrick Burensteinas, cité une deuxième fois, sous-entendu des travaux que les alchimistes feraient sur la matière, le plus connu

---

1. Association de la Trame : <https://www.la-trame.com/presentation>

2. Un art du laboratoire venant de Paracelse, médecin pendant la renaissance, suivant des concepts alchimique, mais où celui-ci écrit de façon didactique des opérations de transformation de certaines matières reproductibles au laboratoire.

3. Association de la Trame : <https://www.la-trame.com/presentation>

étant la transmutation. Enfin que ces études sur la matière, dont nous supposons alors qu'ils sont d'une nature à "transmuter", auraient été étudiés par l'alchimiste en question pour pouvoir être appliqué à "l'humain". C'est ensuite le nom de la Trame qui est expliqué, tiré d'un schéma d'organisation, ou de cohérence du corps, vu par Patrick Burensteinas, se rapprochant d'une organisation textile, que la Trame représenterait. Une Trame est en effet un nom commun qui définit le tissage, le fil de Trame étant un fil ininterrompu qui est glissé dans le métier à tisser via une navette. Mais le mot venant du textile est aussi utilisé pour qualifier le fond d'une histoire, la trame d'une histoire ou d'un scénario, mais aussi dans le dessin, un motif qui se répète le plus souvent en fond lui aussi<sup>4</sup>. Enfin, c'est la notion "d'information nécessaire à chaque cellule, à chaque organe pour lui permettre d'assurer ses fonctions". Ici, "l'information" est, ce que qualifiait Claude Lévi-Strauss pour parler du "Mana" une *valeur symbolique zéro* :

(...) "Dans ce système de symboles que constitue toute cosmologie, ce serait simplement une *valeur symbolique zéro*, c'est-à-dire un signe marquant la nécessité d'un contenu symbolique supplémentaire à celui qui charge déjà le signifié, (...)"  
(Lévi-Strauss in Mauss, 2013, p. L)

Et c'est pourquoi nous nous pencherons plus en détails sur la notion "d'information" dans la section de cette thèse à propos des "manas" non identifiés de la Trame et du Zhineng Qigong. Ici, dans cette définition de la Trame, l'information s'inscrit en lien avec un inconnu biologique qui est l'hypothétique information permettant la cohérence d'un corps vivant ou non, mais dont la médecine et la physique sont encore à la recherche, comme pour le mouvement ondulationniste du début du XXème siècle qui avait, d'après Thomas Kuhn dans *La Structure des Révolutions Scientifiques*, essayé de prouver l'existence "des substances subtiles distinctes de la matière et permettant de fournir ou transmettre des effets entre les corps"<sup>5</sup> nommé "éther"<sup>6</sup>.

Pour finir, c'est la notion de "vibratoire" définissant la technique de la Trame que nous pouvons regarder de plus près. Dans la perspective d'une anthropologie du sensible, d'une anthropologie qui se focalise sur l'esthétique dans son sens propre, c'est-à-dire des sens vécus (*aesthesis*) par les personnes observées dans leurs pratiques, ici le mot "vibratoire" est entendu comme un senti, capté par un praticien qui passerait par le toucher pour pouvoir

4. Voir la définition de "trame sur wikipédia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Trame>

5. Dictionnaire d'histoire et philosophie des sciences. Article Éther rédigé par M. Scott Walter.

6. Voir les définitions de l'éther par Wikipédia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Éther>

en parler en conscience. "Vibratoire" est en effet un mot important pour cette recherche, il indique le sens du toucher comme principal sens du tramiste, cela se confirmera sur le terrain.

Pour résumer ce que nous venons de voir, nous dirons donc, que la Trame, est identifiée par cette association comme étant une technique vibratoire, où il y a contact avec le patient, que celle-ci s'inscrit dans une tradition nommée l'alchimie et que la figure de Patrick Burensteinas est là pour assurer cette affiliation à cette tradition. C'est la notion "d'information" qui reste la plus mystérieuse, elle se positionne comme centrale dans cette définition, car elle donne un sens au nom de la technique en question, et un élément non quantifiable et invisible qui est le propre de l'action de la Trame, nommant au passage la technique en expliquant le choix même de ce nom par analogie au fil de trame d'un tissu.

## 0.4 Qu'est-ce que le Zhineng Qigong ?

Le Zhineng Qigong est un Qigong qui littéralement signifie : *Qi* = gaz, air, souffle, ou énergie vitale en médecine traditionnelle chinoise. Gong = l'habileté, le résultat ou l'effet. Le Qigong est nommé ainsi et créé dans les années 40 en Chine (Palmer, "Falun Gong la tentation du politique" 2001). Aujourd'hui, le Qigong joue de son ancienneté et de l'appellation "tradition", revendiquant avoir des millénaires, ayant comme source le Taoïsme ou le bouddhisme, ou bien les deux. Néanmoins, d'après Palmer, historiquement le Qigong naquit dans les années 40, puis se forma comme médecine populaire et parallèle dans les années 50, s'inspirant des médecines de campagnes, créant une "gymnastique du souffle", du *Qi*. Cette pratique corporelle qui était une solution au manque de moyens médicaux de certaines régions de Chine au départ, fut assimilée aux idées marxistes et populaires par le parti communiste chinois pendant le maoïsme. Devenu médecine nationale, puis ensuite rejetée par le PCC, considérant cette forme d'organisation comme une secte. Toujours d'après David Palmer, le Qigong continua d'influencer la Chine en s'organisant secrètement. C'est dans les années 90, encouragé par une forte répression du style Falun Gong dirigé par Li Hongzhi, interdit en Chine, que le Qigong s'exporta massivement avec différents maîtres, de différents styles, qui furent forcés de quitter le territoire. C'est à ce moment-là que le Qigong rejoignit le mouvement nommé "psychomystique" (Rocchi, 2000) en Europe et hors de Chine donc. L'identité du Qigong revêt plusieurs formes : le Qigong médical et le Qigong du bien-être sont largement les plus partagés. Le Qigong médical

intègre la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et est plus rarement enseigné que les Qigong de “bien être”, de “développement personnel” qui eux sont enseignés et pratiqués à la façon du Yoga par exemple. Pour revenir à proprement parler au ZNQG, c’est un professeur d’université, médecin, le professeur Pang He Ming qui créa, dans les années 1980 ce qu’il définit comme une méthode à part entière pour permettre au pratiquant de ce Qi Gong d’évoluer tant physiquement que spirituellement. Cette méthode, il la nomme le Zhi Neng Qi Gong soit littéralement le Qi Gong De l’intelligence du cœur.

### **Dichotomie entre une représentation occidentale et la représentation du Qigong actuel en Chine**

Les Qigong enseignés en dehors de la Chine sont vus et enseignés comme des richesses et des connaissances ancestrales du patrimoine culturel chinois au point que beaucoup d’élèves et de pratiquants de Qigong en Europe pensent et cela après des années de pratiques parfois, qu’en Chine le Qigong est partie intégrante du quotidien des Chinois, et comme la médecine chinoise, (toujours dans des croyances populaires influencées par l’exotisme de cette médecine parallèle), que ces deux pratiques, Qigong et MTC sont aimées des Chinois et qu’elles font partie de la culture vivante de la Chine. Sachant moi-même que le Qigong n’était pas très accepté en Chine avant mon départ, une fois arrivé en Chine et après avoir pu échanger sur le sujet avec certains collègues chinois : parlant de la MTC à certains collègues, ou devant accompagner des collègues non chinois se faire soigner dans différents hôpitaux chinois qui comprennent des services en MTC, j’étais loin de me douter que le Qigong et la MTC existaient certes en Chine, mais étaient rejetées en bloc par les Chinois, souvent par peur et avec superstition.

## **0.5 Littérature**

Notre objectif est de saisir comment observer une réalité sensible vécue par des pratiquants de la Trame et du Zhiheng Qigong, pratiques séparées par leurs origines, leurs langues et leurs vocabulaires, mais qui ne font qu’un pour ceux qui les pratiquent. Si leurs racines sont différentes, la circulation actuelle qui existe entre ces deux disciplines amènent des personnes à les unir, à faire des liens qui se créent à travers l’expérience sensible de celles-ci, nous tenterons dans cette thèse de les expliciter.

À ce titre, nous allons rapidement présenter les approches et les théories qui m’ont

permis de me construire et de construire mon travail de recherche.

### 0.5.1 Santé

Notre première approche de l’anthropologie fut une approche du champ de l’anthropologie de la santé, et de la maladie (Laplantine, 1992). Considérant la santé comme étant le champ de l’anthropologie le plus prospecté quant à l’observation et l’analyse du corps, nous prîmes le parti de la théorisation à travers les représentations du corps, de la santé et de la maladie sur nos terrains de la Trame et du Qigong. *L’anthropologie de la maladie* fut écrite par François Laplantine sous la doctrine structuraliste, qui était le courant de l’anthropologie le plus partagé des années 80. Aujourd’hui limité dans son manque d’évolutivité, le structuralisme fut néanmoins d’une remarquable précision dans l’élaboration de modèles, définissant les différentes représentations du corps par les acteurs du terrain ainsi que dans la théorisation des modèles permettant à l’anthropologue, l’analyse de ces représentations.

*L’anthropologie de la maladie* de François Laplantine a permis de créer des repères, d’identifier le caractère de certaines visions du corps et de la santé / maladie, etc. Notre étude de la Trame et du Qigong a pu bénéficier de cette première approche structuraliste et nous permettre de définir plusieurs points cruciaux dans la tentative de définition de l’étiologie ainsi que de la thérapeutique. L’enseignement, les étudiants et enseignants, ainsi que les praticiens / pratiquants de la Trame et du Qigong, définissent eux-mêmes leurs visions du corps comme holistiques, qui se définit elle-même comme une perception selon laquelle l’Homme formerait un tout (Laplantine, 1992). Cette première approche nous mènera plus particulièrement aux écrits de l’anthropologie de la santé actuelle me référant aux écrits d’Ilario Rossi et de Jean Benoist à propos de la santé, des soins médicaux et des guérisons spirituelles, c’est d’ailleurs le titre d’un ouvrage collectif ; *Quête de santé* (Rossi, 2007). Dans une perspective sotériologique, de l’observation donc de pratiques thérapeutiques intégrant dans leurs discours et agissements “l’élévation spirituelle”, Jean Benoist nomme ces thérapies les “religions du salut” ou les “religions de guérison” (Rossi, 2007, p. 123). Ces religions seraient donc sécularisées, sans dieu, c’est d’ailleurs le cas du discours métaphysique tant des tramistes que des pratiquants, étudiants et enseignants du Qigong, surfant, si l’on peut dire, sur une même vague psychomystique (Rocchi, 1999). C’est aussi la notion de “guérison” qui apparaît dans nos observations, où la logique d’une médecine ontologique disparaît pour laisser place, se conjuguant à l’holisme, aux notions de “chemin”, de “destin” et donc d’une guérison quasi miraculeuse. Une guérison qui transformerait la vie et la

réalité du pratiquant par l'expérience même d'une "bonne" pratique, selon les témoignages sur nos terrains.

### 0.5.2 Qigong / Chine

Avant d'entamer notre approche de la littérature du sensible, il nous faut faire un arrêt sur l'anthropologie de la Chine. David Palmer et Evelyne Micollier offrent tous deux une approche historique et culturelle du Qigong en Chine, source du Qigong. Dans *La Fièvre du Qigong*, à propos du Falun Gong, (Palmer, 2001) un Qigong aujourd'hui interdit en Chine, depuis la fin des années 90, Palmer nous permet d'entendre la logique historico-politique du Qigong. Depuis donc sa création officielle, son développement, son institutionnalisation au sein du parti communiste chinois, puis de son rejet par celui-ci, ainsi que son interdiction toutes écoles confondues. L'analyse actuelle de Palmer par rapport au Qigong rejoint le domaine des religions. C'est le manque de métaphysique ou de spiritualité qui était comblé, par le Qi Gong et qui aujourd'hui, d'après l'auteur laisserait un vide qui peine à trouver de quoi remplir cette place-ci, dans la vie de bon nombre de Chinois.

Evelyne Micollier distingue plusieurs catégories de Qigong, (Micollier, 2007) créant des modèles de Qigong qu'elle distingue selon leurs compositions, et leurs objectifs : par exemple : le YiXue Qigong, qui est l'étude ontologique du Qigong, par la science et la médecine ; le Zhongjiao Qigong : le Qigong religieux et le wushu Qigong : le Qigong martial. La notion de "Qigong ordinaire" concerne quant à elle des Qigong "neutres" des trois premières catégories que nous venons de voir : scientifique, religieux et martial. Des "maîtres" en seraient les représentants, leaders charismatiques séculiers. C'est ce Qigong ordinaire qui, toujours d'après Micollier, est connu à l'international, qui concernerait notre terrain en France et en Chine.

Palmer et Micollier s'accordent tous deux sur le néologisme que fut le terme Qigong au début du XXe siècle, nommant alors une nouvelle forme de médecine comme médecine de remplacement, cela dû à un manque de moyen et d'établissement médicaux dans certaines régions reculées de Chine. Ces "médecines" sont alors tirées des médecines populaires de campagne, plus proches d'une forme de chamanisme chinois que de la médecine traditionnelle chinoise : ZhongYi (Voir Palmer, 2001).

L'anthropologie de la Chine concernant la pratique du Qigong nous permet donc de clarifier le complexe système du Qigong ainsi que ces représentations actuelles. Le Qigong se présente aux pratiquants sous ses différentes formes ; modèles énumérés par Evelyne

Micollier. Pourtant, aucun modèle n'est totalement imperméable aux autres modèles, qui ne permettent que de pouvoir théoriser les constituants de ces Qigong. Le "Qigong ordinaire" définit plus particulièrement la forme du Zhineng Qigong que nous avons observé. Dans la pratique et l'enseignement en France et en Chine le discours se réfère parfois à celui du Qigong ontologique ou du Qigong religieux, se référant au taoïsme et au bouddhisme, et même récemment au martial avec de nouveaux stages de "Zhineng kung fu".

### **0.5.3 Les sciences humaines du sensible, de la conscientisation**

**Stapps : Marceaux Chenault / Valentina Grassi / Nancy Midole / Evelyne Micollier**

#### **Transition d'une approche technico-corporelle d'observation de pratiques chinoises et d'ouverture sur les pratiques de conscience.**

Pratiques de conscience, écologie corporelle, ou encore psychocorporelle, sont des appellations pour définir les pratiques qui intègrent et qui visent le travail proprioceptif et méditatif. Valentina Grassi explique dans son article sur "le Qigong ou l'énergie des émotions, Analyse symbolique d'une pratique d'écologie corporelle" (Grassi, 2018), la notion d'écologie corporelle. Cette notion concerne les pratiques dites "holistiques", dans le sens qu'elles impliquent l'esprit, le corps et l'ambiance "dans une totalité où chaque élément vit en interaction continue avec les autres éléments". Grassi introduit sans retenue une autre notion plus contestable sémantiquement : "l'énergie". Contextuellement nommée "Qi", cette "énergie" de la pratique du Taiji et du Qigong définit le plus souvent une énergie vitale, invisible et métaphysique. Si l'analyse symbolique de Grassi dans cet article reste en surface et est basée sur une interprétation assez subjective de l'étymologie du caractère "Qi", et de ses autres "qualités", ou "origines", elle permet une introduction de ce type de pratique à travers l'analyse des sciences humaines d'une activité interne se focalisant sur une vie intérieure au corps, plutôt que d'activité corporelle externe du sport par exemple, ou de l'expression corporelle artistique.

Marceau Chenault, dans son article sur "la posture de l'arbre : Zhangzhuang", qui est une pratique essentielle du ZNQG, (Chenault, 2010) fait l'analyse technique et historique, ainsi que sémantique de cette pratique de méditation ou de santé. Chenault fait le lien entre cet exercice, le plus souvent attribué aux Qigong, et un générique de médecines de campagne, qui se revendiquent elles-mêmes d'une évolution des médecines populaires des

campagnes dont l'ouvrage qui en est la référence le Huang Di Nei Jing, Su Wen et Ling Shu, attribué à "l'empereur jaune". Cette branche de la MTC est aujourd'hui très éloignée de l'orientation biologiste et technique de la MTC moderne, développée en Chine, qui intègre de moins en moins la métaphysique d'un Qi invisible et naturel, rappelant l'interdépendance d'un système de santé et de représentation du vivant, entre la nature et l'Homme.

Le Zhangzhuang apparaît, grâce au travail d'historien de Chenault, être une pratique transdisciplinaire, appartenant d'après les écrits chinois à la sphère martiale, puis détournée dans des pratiques de santé, pour enfin être utilisé dans les pratiques du Qigong. L'étude de Marceau Chenault de la pratique du Zhangzhuang nous permet d'appréhender une démarche descriptive et une tentative d'analyse symbolique à travers l'histoire de cette pratique chinoise. La complexité de l'Histoire des pratiques corporelles chinoises apparaît aussi être vaste et réclamer une multitude de sources d'informations différentes et transdisciplinaires, tels que les Stapps, l'Histoire, la sinologie, la sociologie et l'anthropologie. Les sciences cognitives amènent elles aussi de grands éclaircissements sur ces pratiques corporelles, c'est donc le sensible ou autrement nommé l'esthétique, le rapport donc à la sensation et "l'expérience vécue" par le sujet, pour reprendre une notion phénoménologique employée, entre autres par Bernard Andrieu (Andrieu, 2014). C'est donc ce lien donc entre une sensorialité et la conscience de cette même sensorialité que les sciences cognitives mettent aussi en évidence.

### **Conscientisation de l'expérience vécue**

Plusieurs auteurs en sciences humaines nous permettent d'appréhender le corps et la subjectivité. En effet, la conscience est la notion qui nous permet de faire ce lien, le lien entre le monde matériel et la pensée, entre ce que nous vivons et comment nous le percevons. C'est "l'éveil", notion employée par Bernard Andrieu pour nommer une "émersion de ce qui a été activé dans le corps vivant et qui accède à la conscience involontairement ou par un travail d'attention et de vigilance à ce qui survient." (Andrieu et Da Nobrega, 2017, p. 43).

Parler de conscience c'est entrer dans une terminologie que notre terrain s'est appropriée jusqu'à en faire un concept. Dans le Zhineng Qigong, la conscience devient, en opposition avec la simple conscience subjective, un point de vue objectif, partagé par tous et au-delà de la personne. Cet emploi du mot conscience peut troubler la communication avec les observés. Il est néanmoins simple de discerner le discours des pratiquants sur le terrain de la



théorisation de celui-ci, en passant par la redéfinition de certaines terminologies employées sur le terrain.

## **L’Ethnopraxie**

Il est nécessaire de rappeler notre démarche ethnographique sur ces terrains. Loïc Wacquant définit l’ethnopraxie comme consistant à “pratiquer en temps et en situation réels avec des indigènes (...)” (Wacquant, 2001, p. 80). Dans notre cas, la pratique du Qigong et de la Trame furent nécessaires pour observer ces mêmes pratiques vécues par les praticiens. La dimension sensible de ces pratiques est importante, car le corps entier du pratiquant est engagé dans la pratique. La notion de conscience l’est aussi, car il y a tout un discours qui jalonne le Zhineng Qigong, comme pour guider la pratique où l’instructeur explique un “chemin” de mise en conscience du corps dans ce que le Zhineng Qigong nomme le “Champ de Qi”. C’est donc un incessant va et vient entre la sensation et la prise de conscience que vivent les pratiquants. Cet échange entre conscience et sensible est accentué par un modèle d’enseignement où l’instructeur doit pratiquer en guidant verbalement, celui-ci fait tous les mouvements avec les élèves en étant conscient qu’il ne pourrait pas guider correctement s’il n’était pas sous l’influence de la pratique.

Les liens, psychosomatiques et somatopsychiques, sont au cœur de ces pratiques observées et l’ethnopraxie, dans laquelle nous, chercheurs, nous engageons notre propre corps dans l’observation, ce qui nous amène à clarifier le discours des pratiquants à propos de leurs pratiques en prenant nous-mêmes conscience de notre propre mécanisme de conscientisation de l’expérience vécue par notre corps et de l’influence de la conscience sur celui-ci.

La recalibration / réappropriation esthésiologique de Shusterman (Shusterman, 2007, 2010), nous est apparue adéquate pour l’analyse des données reçues lors de notre terrain chez les pratiquants. C’est la démarche du chercheur, la nôtre, que nous analyserons en priorité à travers ce concept. L’analyse de la sensation, de nos propres sensations, lors de nos observations du Qigong et de la Trame, fera face en premier lieu à la découverte de nouvelles expériences sensibles, induites par une attention particulière que nous n’aurions pas pu chercher autrement que par l’ethnopraxie. Nouvelles sensations, produites par l’intellect imaginant ces dites sensations par l’absence de sensation là où il devrait y en avoir. Ici donc, c’est la recalibration qui sera retenu comme concept, suivant l’idée que nous ne sentions pas, ou que nous ne portions pas l’attention où il fallait. La réalité des pratiquants observée questionne dans leurs discours à propos de la sensation. La mise en mot des pra-

tiquants, à propos de leurs sensations vécues lors de leurs pratiques, est importante pour nous, chercheurs, pour capter des informations à propos de l'expérience des pratiquants, mais amène plus de questions qu'elle n'en résout. La mise en mot manque de connaissances en esthétique de la part des pratiquants, et elle s'en voit bien souvent manquer de précision. Cette imprécision fut vécue par moi-même comme un texte à trou, où il manquerait non seulement les bons mots, mais aussi la traduction de certains d'entre eux. L'éthnopraxie aida à nous réapproprier donc, esthésiologiquement le jargon employé par les pratiquants, nous permettant l'entendement de leurs discours, recontextualisés, car vécus à notre tour subjectivement. Ce sont donc des processus de réappropriation esthésiologiques et sémantiques pour l'observant chercheur. Le discours devient parlant quand il y a la possibilité de se référer à une expérience vécue.

### **La conscientisation en première personne**

C'est "(...) comment le vécu corporel rétroagit sur le corps vivant et comment le corps vivant modifie non seulement son image du corps, mais aussi son schéma corporel : le cerveau vivant est relié à son système sensorimoteur." (Burel et Andrieu, 2014, p. 47). Cet article d'Andrieu et Burel nous a apporté les éléments des sciences cognitives et ses révélations sur la relation entre la sensation corporelle et donc biologique et la conscience de celle-ci. C'est aussi la relation "psychosomatique" en opposition avec cette première relation somatopsychique qui apparaît comme possiblement un modificateur de la sensation. Cette relation bilatérale serait donc un cycle d'influences : du biologique à la conscience et de la conscience au biologique, avec la volonté ou non du changement.

La prise de conscience a donc des mécanismes décrits ici par Andrieu et Burel (Burel et Andrieu, 2014), mais qui sont subjectivement différentes d'un individu à l'autre et qui parfois sont brouillés et influencés eux-mêmes par des croyances et des convictions d'avoir vécu une expérience ou de vouloir en vivre certaines en particulier. C'est la démonstration que nous fit le terrain, les processus de conscientisation peuvent être biaisés, ou ne pas fonctionner dans les cas où la perception de la réalité ne peut se faire ou se faire peu, à cause de filtres de représentations de la réalité comme elle devrait être vécue. C'est ce que nous avons remarqué chez un public de pratiquants dans des démarches de tourisme chamanique, où la quête de la sensation prime sur la réalité de l'expérience vécue et même sur les objectifs théoriques que les pratiques internes proposent.

## Claire Petitmengin ; interview de conscientisation à la seconde personne

Claire Petitmengin a développé des techniques d'interview basée sur la conscientisation, dans le but de pouvoir interroger les acteurs du terrain sur leurs expériences vécues (Petitmengin, 2006a). Reprenant certains principes explorés par les auteurs vus précédemment, à propos de la conscientisation et de l'écart existant entre l'expérience vécue au présent et la vision que nous pouvons avoir de cette expérience. Petitmengin décrit et construit un protocole permettant de se rapprocher au mieux de la réalité vécue, des sensations premières vécues, en s'attelant à une guidance de la mise en conscience de l'expérience en elle-même. Cela passe par une totale subjectivation, les interviews se font par la guidance d'une personne éclairée aux techniques de conscientisation. Cette pratique de l'interview de conscientisation à la seconde personne est loin d'être facile à effectuer, l'apprentissage que le chercheur doit faire est long et celui-ci se doit d'être capable de conscientiser lui-même son expérience vécue, de la façon la plus objective possible, c'est-à-dire en étant totalement conscient de sa propre subjectivité. Les méthodes permettant de s'exercer à la conscientisation sont, d'après Petitmengin, des méthodes empruntées aux pratiques de méditations, d'après son expérience : vipassana apparaît être la méditation la plus adaptée, toutefois il y a d'autres procédés d'intériorisation et d'exercice de sensibilisation et de présence au corps.

Le chercheur a donc tout intérêt à pratiquer des exercices de conscientisations, eux-mêmes tirés des pratiques que nous observons, ou en tout cas de pratiques similaires. Nous verrons dans le développement de cette approche de conscientisation à la seconde personne, certaines des limites que nous avons rencontrées, qui s'avèrent souvent protocolaires, car souvent inadéquates aux pratiques observées, surtout au Qigong, qui se détache du sensationnel pour rejoindre des états que les pratiquants ne semblent pas vivre dans la sphère de la sensation, mais dans celle de l'émotionnel et surtout d'états "hors cadres", d'extase ou de bien-être qu'ils ont beaucoup de mal à décrire, car ils les catégorisent eux-mêmes comme différents de la sensation ou de l'émotion. Nos interviews se sont régulièrement confrontées à la description de ces états, dont la compréhension passait souvent, par notre propre référence à notre expérience de pratique longue et répétée, nous permettant alors de mettre le doigt sur l'état en question que le pratiquant tentait de nous décrire, si celui-ci avait été vécu dans notre pratique, sinon nous n'arrivions qu'à peine à entrevoir ce dont nous parlait le pratiquant.

## La circulation

Parler de la circulation entre les deux pratiques observées sur nos terrains d'investigation se fit principalement grâce à l'anthropologie modale de François Laplantine (Laplantine, 2005), tout en nous inspirant des récents travaux scientifiques de Tim Ingold, *The life of lines* (Ingold, 2015) et *Imagining for real* (Ingold, 2022). La vision de l'anthropologie modale de François Laplantine permet une analyse écrite dans une grammaire riche, une grammaire qui se veut sortir des carcans définissants et dénotants de ce qu'il nomme la philosophie des logos. D'après Laplantine, certains terrains d'observation concernant le sensible seraient à observer selon un angle différent de celui d'une science catégorisante et objectivante à tout prix. L'objectivité tant recherchée qui nous permet de faire science en serait alors appauvrie par l'orgueil du contrôle, du jugement de ce qui entre ou non dans l'objectivité, dans une neutralité dépourvue du vivant, si difficile à observer et à rendre compte en mot. L'anthropologie modale se propose d'intégrer la subjectivité, l'activité, et nous pourrions même parler de l'esprit traduisant l'*animus* ou le *pneuma* grec, car si sujet il y a, animation grammaticale, conjugaison aussi. C'est donc sur le fil, jouant sur les mots, que le sujet sous-entend être un point de vue témoignant d'une expérience de vie et conjuguant le verbe d'action, activement. Cette grammaire est précisée par Laplantine comme une grammaire modale, c'est-à-dire qui intègre d'autres modes grammaticaux :

”Le modale consiste en une suspension de la dénotation. Il permet d'envisager le rapport au passé, ou plus précisément le passage, et de comprendre que dans la réalité, il y a de la virtualité. Une anthropologie modale fait apparaître les variations et les flexions de nos comportements sensibles, mais aussi intellectuels. Elle nous arrache au domaine spéculatif de la métaphysique et restitue les différentes formes de l'action et de la conjugaison : l'indicatif, l'optatif, le conditionnel, le gérondif.” (Laplantine, 2005, p. 188)

Là où l'indicatif prédomine la science, l'anthropologie modale permet de libérer le multiple, le métissé, ou autrement dit ce qui s'hybride. Ce sera notre ouverture du dernier chapitre de notre thèse.

Ingold, quant à lui, apporte l'idée de l'activité d'imaginer comme composante du réel, celle-ci en addition à la perception. Le réel devient une projection d'une réalité captée par les sens, mais aussi construite avec l'idée que nous nous faisons de ce que nous vivons. *Imagining for real*, concept principal et titre du dernier ouvrage de Tim Ingold (Ingold,

2022), est l'idée de réalisation de l'activité d'imaginer. Cet élément de l'imaginant, va dans le sens de notre analyse de l'enseignement des pratiques de conscience, qui cherchent à enseigner aux apprenants à vivre une expérience qui ne peut être que personnelle, car sensible et basée sur un inconnu esthésiologique. Cet apprentissage se fait par la guidance verbale, décrivant un réel esthétique, vécue par l'enseignant, lui-même cherchant à le décrire à ses élèves afin qu'ils puissent le vivre par eux-mêmes, en commençant par imaginer de l'inconnu, ou essayer de s'en rapprocher, afin de l'expérimenter.

#### 0.5.4 Observer les passages d'une pratique à l'autre

Le point central de notre objet de recherche est le passage entre les deux pratiques que nous observons. Ceux sont les passages que font les pratiquants, allant d'une pratique à l'autre, pour les pratiquer, mais aussi les liens qu'ils se font entre elles et entre les différentes représentations de ces pratiques. L'imagination, (Tim Ingold, 2021), est très importante dans ces pratiques. Pour l'enseignement, elle crée la référence imaginée, mise en mot par le formateur, que les pratiquants peuvent suivre, avançant, si l'on peut dire, dans le noir ou dans un vide de sensation, ayant besoin qu'on leur explicite ce qu'ils sont censés vivre. Dans la Trame, ce sont des mouvements intentionnés transmis par apposition des mains, c'est-à-dire, des intentions qui ne sont pas mises en mouvements physiquement, mais que les praticiens doivent induire in fine dans le corps du patient. Pour apprendre à ressentir ses intentions projetées lors de la séance de Trame sur le corps du patient, l'instructeur demande d'abord aux apprenants de mimer physiquement ces intentions, qui sont le plus souvent des mouvements ondulatoires, de vagues, allant du praticien au patient, ou du patient au praticien. Le mouvement mimé permet aux futurs praticiens d'imaginer le mouvement qui ne sera plus qu'une intention ensuite. Ici, Marcel Jousse nous fut d'une grande aide, tant son anthropologie du geste nous permet, grâce à sa description du processus d'apprentissage de l'Homme, qu'il nomme "anthropos", évoluant dans son milieu nommé "cosmos" :

"Qui dit Anthropologie du Geste dit Anthropologie du mimisme. C'est tout un laboratoire expérimental qui s'ouvre devant nous. Ce n'est plus l'instrument mort qui morcèle l'homme. C'est l'homme qui prend conscience de l'homme. L'expérimentateur est devenu l'expérimenté. L'homme n'est plus "cet inconnu". Il est son découvreur. On ne connaît bien que soi-même." (Jousse, 2008, p. 35)

Nous sommes sur des terrains du geste et du mimismes, non nommé ainsi par les pro-

tagonistes eux-mêmes, mais facilement analysable en ces termes. Pourtant, pour le terrain de la Trame toujours, le cadre de référence étant l'alchimie, il est dit et rappelé par le formateur, que "l'expérimentateur a une place dans l'expérience", et même que "l'expérience agirait sur l'expérimentateur". Ce principe sotériologique, c'est-à-dire d'élévation de soi, est présent à la fois dans le cadre de référence de la Trame et en référence à l'hermétisme alchimique, et au sein du ZNQG.

### 0.5.5 Le champ de Qi

Le "champ de Qi" est une particularité propre au ZNQG. C'est à la fois un concept et un moment précis de la pratique, l'ouverture de celle-ci. Le principe est celui de l'information informante, ou de l'auto-informatisation<sup>7</sup>, c'est-à-dire, d'auto-programmation. Le terme information est un pont, un des passages théoriques entre les deux pratiques que nous observons. Ici, cette "information" est souvent assimilée au Qi, le mana Maussien que nous identifions comme tel pour le ZNQG. Les formateurs de ZNQG le disent : "Pour pratiquer le ZNQG il faut connaître la théorie du ZNQG", ils ajoutent ensuite : "La théorie du ZNQG c'est que tout est Qi".

La partie pratique du champ de Qi se situe, comme nous l'avons dit, à l'ouverture de la pratique proprement dite. Il est l'ouverture de la pratique. Il reprend lui aussi le principe de mimisme, puisque que le formateur donne l'exemple en pratiquant avec les étudiants. Plus que la pratique, le formateur guide les pratiquants par la voix, expliquant, lors du Champ de Qi d'ouverture, les intentions que doivent imaginer les pratiquants. En effet, le champ de Qi se fait sans mouvements, debout, les bras le long du corps, les pieds joints et les yeux fermés. Ici, c'est encore la notion d'intention qui revient et qui se retrouve des deux cotés des deux pratiques observées.

## 0.6 Méthode

Du terrain de l'observation de la Trame à celui du ZNQG, nous avons choisi une ethnographie de participation observante, et plus précisément d'ethnopraxie, comme nous l'avons déjà exprimé dans cette introduction. Notre longue observation de ces pratiques nous a di-

---

7. à ne pas confondre avec l'informatique, même si la source est la même, c'est-à-dire qu'en informatique l'informaticien code, ou autrement dit développe, ce qui est une façon de programmer une machine par exemple.

rigé vers la conclusion que c'est par la pratique elle-même, par l'expérience induite, que les pratiquants de la Trame et du ZNQG font le lien entre ces deux disciplines. La Trame est une pratique interne, comme le ZNQG, c'est-à-dire que l'activité de ces disciplines est une vie intérieure au corps, un point de vue subjectif que chaque pratiquant vit lui-même. Cette vie intérieure nous étant impossible à observer, car il faudrait être le pratiquant lui-même, nous nous sommes focalisés sur le discours sensible des protagonistes de nos observations. La principale difficulté que nous avons rencontrée fut celle de la captation de ce discours, et la valorisation de celui-ci du point de vue scientifique. Ici, les entretiens à la deuxième personne de Claire Petitmengin (Petitmengin, 2006a), nous ont été utiles afin de concevoir une méthode de travail sur le terrain et afin de crédibiliser notre recherche qui rejoint le domaine des observations comprenant des discours subjectifs, qui longtemps ont été difficiles à exprimer en sciences humaines et sociales. Petitmengin fit la critique (comme d'autres chercheurs avant elle, qui s'intéressent à la question du discours subjectif) d'une science actuelle qui ne permettait pas d'accéder à des données qualitatives sous prétexte que le sensible et le point de vue subjectif n'étaient pas assez "objectifs". Ce discours ancien des sciences sociales perd de sa force les années passant et les chercheurs reviennent sur les modalités d'entretien qui épistémologiquement avaient besoin d'un renouveau.

Le discours des protagonistes de nos terrains ne suffit pas à faire science, il était nécessaire de partager l'expérience sensible des pratiques que nous avons observées afin de saisir le discours et le vocabulaire des pratiquants. Comme les liens que font les pratiquants entre la pratique de la Trame et du ZNQG sont des liens empiriques, que ceux-ci font "naturellement", sous-entendu sans les chercher, l'analyse de leurs discours n'était possible qu'ayant nous-même, chercheurs, une expérience sensible de ces pratiques. Pratiquer nous a permis plusieurs choses : la première étant l'intégration des terrains eux-mêmes en tant qu'étudiant de la Trame et du ZNQG. Cette position de pratiquant observateur nous permit d'être au plus près des acteurs sociaux de nos terrains, échangeant librement avec eux, et le besoin ce faisant, leur demandant s'il était possible de les interroger en explicitant notre position de chercheur en anthropologie. La seconde est l'expérience sensible que nous avons expérimentée nous-même, nous donnant la possibilité de vivre les mécanismes de conscientisation de l'expérience sensible, de nous exercer à exprimer un discours sur notre propre vécu, et ainsi, avec cette expérience, de pouvoir mieux guider les entretiens et créer des liens là où les protagonistes de nos terrains n'en créaient pas forcément, les aidant de fait à exprimer ce qu'ils avaient vécu.

Les mécanismes de transmission des pratiques basées sur une sensibilité accrue ont pu être mis en valeur dans notre étude par notre démarche d'ethnopraxie, puisque celle-ci nous accorda la possibilité d'apprendre nous même ces pratiques. Reprenant les idées que Marcel Mauss avait développées au début du XXème siècle à propos de l'anthropologie des techniques du corps (Mauss, 2013), avec des réflexions sur sa propre expérience de la marche militaire, de la natation, etc., que Marcel Jousse développa profondément dans son anthropologie du geste, du mimisme, et des mécanismes intussusceptionnés de l'apprentissage d'une connaissance (Jousse, 2008). Nous avons assisté nous-même au processus d'accès à la connaissance, transmis par un instructeur de la Trame et du ZQNG. L'analyse venant, ce sont les recherches en neurosciences, des études en philosophie de Bernard Andrieu et de Nicolas Burel (Burel et Andrieu, 2014), avec, comme nous l'avons vu dans la revue de l'art, l'émersiologie. Cet exercice d'observation interne du corps, permet une grande attention à l'expérience du vivant, dirigeant alors une prise de conscience formulée par la parole ou l'écriture, par les mots, et donnant accès à une expérience vécue claire et explicite, la plus proche possible de celle du vivant. Richard Shusterman (Shusterman, 2019) et ses réflexions sur la recalibration esthésiologique du corps furent inspirantes pour notre étude qui témoigne d'un accès à toute une palette du sensible que les pratiquants apprennent à connaître, alors que ce monde du sensible leur était inconnu et inaccessible jusqu'alors. Réaliser ce que ces pratiques corporelles apportent à leurs pratiquants ne put se faire autrement qu'en les réalisant en premier lieu nous même.

## **Le cas à l'étude : les terrains de Qigong et de la Trame**

### **Terrain français**

Nos terrains étant multisitués (Marcus, 1995), la position géographique importe pour notre recherche dans une dimension, qui, comme l'indique Georges Marcus, n'est ni une étude locale, ni une étude globale, mais bien dans une dynamique multisituée. Pour être plus précis, nos deux terrains sont : la pratique du Zhineng Qigong et la pratique de la Trame. Il existe tout de même un point de départ à notre recherche et ce point-ci est aussi le point de jonction des deux pratiques. C'est à Grenoble, dans une entreprise qui propose des formations en Qigong, Trame et MTC que tout à commencé pour notre étude, il y a maintenant à peu près six ans. Les organisateurs et instructeurs de Zhineng Qigong sont un couple ; un est praticien en médecine traditionnelle chinoise (MTC), praticien de la Trame et enseignant de Qigong, MTC et Trame et sa compagne qui enseigne le ZNQG à ses



cotés. C'est principalement ce couple qui est au-devant de la scène dans cette entreprise. C'est donc ce couple qui fut nos premiers informateurs, en premier lieu de la Trame, puis plus tard du Zhineng Qigong.

C'est déjà par cette entreprise que j'ai eu accès à la Trame, il y a maintenant de nombreuses années, à peu près douze ans, car j'ai connu la Trame en première année de licence en anthropologie pour un de mes premiers terrains d'initiation à l'observation. Apprenant l'anthropologie, je suis revenu sur ce terrain pendant plusieurs années, perfectionnant mon approche scientifique, et cela, jusqu'à la thèse. Ce terrain est devenu de plus en plus familier avec le temps. Mon regard changea, ma place et l'impact de ma présence aussi. Créant des liens avec ce couple de formateurs, j'en appris de plus en plus sur leur histoire, leur formation et leur parcours.

Il y a 7 ans, à la fin de mon master, un des instructeurs de cette entreprise m'a proposé de participer à un stage de Zhineng Qigong, donné par un enseignant chinois. Avoir cette expérience de pratique, avec un enseignant étranger, en partageant la place de l'étudiant aux côtés d'un instructeur de la Trame que je connaissais, qui est d'habitude l'enseignant (de Zhineng Qigong et de la Trame) me permit d'entrevoir une ouverture pour cette thèse, un travail de comparaison et d'observation dans d'autres contextes que celui avec lequel j'étais devenu très familier.

Notre projet de thèse c'est donc orienté vers la pratique du Zhineng Qigong, terrain qui couvre un territoire et une clientèle plus vastes que seulement la pratique de la Trame. Les élèves, et donc la clientèle des deux pratiques se croisent, et évolue dans des sphères économiques, médiatiques (réseaux sociaux et librairies), et de santé, communes. Ce sont des pratiques qui sont connues dans le milieu des pratiques alternatives de santé, des dites "médecines douces", de la sphère new-age ou psychomystique (Rocchi, 2000) que les Chinois partagent de plus en plus avec un certain décalage, car culturellement absente pendant de longues années du territoire chinois.

## **Terrain chinois**

Je suis parti deux années en Chine, grâce aux réseaux de communication internationaux existants entre les enseignants et pratiquants de Zhineng Qigong. Via e-mail et des applications de communication comme Whatsapp et Wechat, j'ai réussi à trouver des contacts chez les enseignants chinois de Zhineng Qigong et chez certains élèves vivant en Chine, qui m'ont permis de trouver du travail (nécessaire pour mon autofinancement), celui-ci proche

du lieu de vie d'un enseignant chinois que nous nommerons Yi et proche du lieu de retraite de Zhineng Qigong qui fut organisé, avec d'autres enseignants chinois. Cette retraite est une retraite de pratique annuelle de trois mois pour des étudiants en Zhineng Qigong étrangers à la Chine.

Le terrain chinois fut donc anglophone, même si deux années en Chine m'ont permis d'acquérir les bases du mandarin. Ma vie en Chine m'a permis d'intégrer des fonctionnements culturels chinois, d'avoir une vision plus consciente et éclairée de la vie chinoise. Ma proximité avec certains enseignants chinois, nos rapports amicaux, m'ont permis de passer plusieurs séjours d'une semaine, voire plus dans la famille de certains d'entre eux, et donc de pouvoir m'imprégner de l'atmosphère de vie d'une famille chinoise de classe moyenne / élevée, mais de racine modeste, le plus souvent de famille d'ouvriers et de paysans.

La région du Sichuan n'a pas particulièrement d'influence sur le terrain du Zhineng Qigong, celui-ci a ses origines dans une autre province, celle de Pékin dont le créateur est originaire. Cette région du Sichuan est tout simplement la région de résidence de la famille Yi. Les montagnes QingCheng qu'on y trouve, par contre, sont utilisées pour la promotion des retraites de Qigong, riches d'un passé du taoïsme monastique et du bouddhisme.

## 0.7 Annonce du plan

Le plan de ce travail de thèse se structure en sept chapitres.

### 0.7.1 Chapitre 1

Nous commencerons par la revue de littérature et une première définition respective de la Trame et du ZNQG. Les principaux protagonistes informateurs de notre étude seront aussi présentés lors de ce chapitre. Il sera aussi question de sciences cognitives, avec l'aide des écrits de notre directeur de thèse Denis Cerlet, faisant le pont entre l'anthropologie, chez Jousse, avec les recherches en philosophie de Bernard Andrieu. Nos terrains seront introduits, en faisant le récit de la façon dont nous sommes arrivés à approcher la pratique de la Trame et du ZNQG, ainsi que, comment, dès le démarrage de notre thèse, il existait déjà un lien entre ces deux pratiques. Il sera alors l'occasion d'introduire notre méthode d'enquête, comment nous en sommes venus à emprunter le chemin d'une participation observante, une ethnopraxie (Wacquant, 2001). L'émersiologie, concept nous venant de Bernard Andrieu fera son apparition dans notre thèse afin de justifier l'ethnopraxie sus citée.

Ce premier chapitre se clôturera avec l'introduction de la notion de Qi, *mana* maussien, (Mauss, 2013), comment cette notion existe dans le ZNQG et ce qu'il représente pour les pratiquants.

### 0.7.2 Chapitre 2

Le second chapitre de notre thèse portera sur les traditions héritées par les pratiques de la Trame et du ZNQG. En effet, nous verrons comment la Trame s'est construite autour de la tradition de l'alchimie occidentale. Nous introduirons les traditions de l'alchimie avec F Bonardel (philosophie de l'alchimie occidentale) et C Despeux (alchimie chinoise et du Taoïsme) pour établir un premier lien théorique mis en valeur par l'Histoire des traditions dont découle les disciplines observées. Puis nous présenterons l'apprentissage des arts internes, à travers des auteurs s'intéressant au corps, tels que Midole Nancy, Marceau Chenault, en STAPS. Nous aborderons également la notion d'identité corporelle avec Richard Shusterman et l'émersiologie avec Bernard Andrieu. Ces concepts nous permettront de faire la connexion entre traditions et pratiques corporelles. Les théories de l'information et cette notion contemporaine seront présentées dans ce chapitre, à travers les écrits de Jérôme Ségal, pour l'informatique, et Xiao Liu pour l'histoire de la notion d'information en Chine, entre industrie spatiale et Qigong. Nous terminerons avec Evelyne Micollier et Jeanne Favret Saada afin de développer les notions de kungfu, de force, de forces négatives et de superstitions.

### 0.7.3 Chapitre 3

Notre troisième chapitre sera le lieu de nos observations de terrain et spécifiquement à propos de l'encadrement psychologique des pratiques de conscience. Les retraites de ZNQG que nous avons observées en Chine manquaient particulièrement d'encadrement psycho-émotionnel des apprenants, les poussant même parfois à bout, tentant de créer du phénoménal dont les élèves témoignaient apportant là un aspect spectaculaire. Ce sera aussi l'occasion de mettre en perspective le fait que l'encadrement psychologique peut être mis de côté à cause d'une dimension marchande de ces disciplines, et en particulier du ZNQG. Alain Ehrenberg, avec *La Fatigue d'être soi* (Ehrenberg, 1998) et *La Mécanique des passions*, (Ehrenberg, 2018); ainsi que Jung (Tacey, 1998), nous permettra aussi de comprendre les origines de la plupart de la terminologie des milieux nommés psychomystiques

par Sylvie Rocchi (Rocchi, 2000). Les études de Sylvie Rochi sur le mouvement new-age, et sa redéfinition des milieux des pratiques de consciences, comme des pratiques psychomystiques, seront abordées dans ce chapitre, afin de comprendre la dimension religieuse et spirituelle de ces pratiques. Ce chapitre sera un chapitre qui se focalisera aussi sur l'enseignement entre enseignants chinois et apprenants occidentaux. Nous finirons ce chapitre par une ouverture sur des pratiques de consciences qui se sont institutionnalisées, grâce à un encadrement scientifique et psychologique, avec le Mindfulness de l'université d'Oxford (Le Menestrel, 2021).

#### **0.7.4 Chapitre 4**

Le quatrième chapitre sera lié au au précédant au troisième, car il continuera sur la lancée de notre terrain chinois. Cette partie de notre thèse s'intéressera à L'Histoire des Qigong communistes, ou plus précisément du parti communiste chinois, du temps de Mao jusqu'à aujourd'hui, en nous appuyant sur les travaux de David Palmer (Palmer, 2001) et d'Evelyne Micollier (Micollier, 2007). Nous aurons l'occasion de présenter le portrait d'un des enseignants chinois, que nous avons renommé Yi, (qui veut dire "un" en mandarin). Nous l'avons rencontré en France, et il nous a accueilli au sein de sa famille en Chine. Palmer et Xiao Liu nous permettront de revenir sur l'Histoire du Qigong et des croyances de l'"information" en Chine. Micollier aussi, nous appuyant directement sur son ethnographie du Qigong lorsque celui-ci était encore autorisé en Chine. Ce chapitre nous permettra de comprendre l'importance qu'a la langue chinoise dans la transmission et dans les manières de penser l'enseignement par les Chinois. Amélie Mendez, Goffman et Hsu, nous aideront à théoriser cette partie de notre thèse liée à la langue. En effet, nous verrons comment les interactions sociales par les différences de langues peuvent être différentes entre Chinois et Occidentaux.

#### **0.7.5 Chapitre 5**

Le corps, le sensible, le chapitre cinq sera le chapitre traitant de la phénoménologie, de l'épistémologie de l'anthropologie du sensible, avec Richard Shusterman et la recalibration esthésiologique. Ce chapitre sera consacré à l'analyse des phénomènes vécus par les protagonistes de nos terrains du ZNQG et de la Trame. De la douleur comme processus d'apprentissage, à la proprioception (Assaiante, 2011), comme sens mis en avant dans la

pratique du ZNQG qui se réalise les yeux fermés, à quelques exceptions près. Nous verrons à quel point le sensible est important dans ces disciplines. Ce sont aussi les tentatives d'autoscopie que nous analyserons, en faisant le lien avec notre propre expérience de pratique du ZNQG. En effet, les illustrations des manuels des méthodes de ZNQG fait par Abigaëlle, la compagne d'Aaron, nous seront d'une grande utilité quant à la possibilité de théoriser les représentations du corps par une formatrice de ZNQG. Nietzsche et l'"idiosyncrasie" nous servira à analyser ces formes d'autoscopies tel un concept hérité de la traduction, pour pouvoir transcrire une expérience du vivant en expérience vécue via le médium du dessin. Des auteurs hors sciences sociales seront lus et regardés dans une perspective d'inspiration pour la compréhension des processus d'acquisition des connaissances du corps, ce seront avec Christine Assainte, biologiste, et Pascal Berriot, pilote de l'armée de l'air, qui a créé une technique de projection mentale des exercices de vols. Ce sera aussi l'occasion de détailler la première méthode de ZNQG et la manière dont les enseignants guident leurs élèves, par la voix et en pratiquant avec eux.

### 0.7.6 Chapitre 6

Le sixième chapitre sera le chapitre où le terrain de la Trame sera exposé dans sa plus grande partie. Ce sera alors le moment de témoigner de nos observations de l'apprentissage de la Trame, et de comment, le formateur français de la Trame, amène ses élèves à pratiquer en conscience, les ouvrant à une sphère du sensible qu'ils ne connaissent pas avant d'entamer leur apprentissage, utilisant le principe des techniques inspirées de ses connaissances en ZNQG. Nous emprunterons à Shusterman ses théories à propos de ce qu'il nomme l'"Orientalisation du corps occidental". Les exercices de sensibilisation de la Trame sont à la fois des exercices proposés, à la base, par le créateur de la Trame, Patrick Burensteinas, d'autres sont des créations du formateur, s'inspirant de sa pratique du ZNQG et de sa pratique de la Trame. C'est encore Shusterman, grâce à la question de "la connaissance de soi par soi à travers l'écoute de la sensation", que nous pourrons traiter de ce sujet, accompagné par François Laplantine et l'anthropologie modale, donnant place à la subjectivité du chercheur. Nous reviendrons alors sur la notion d'invisible, c'est-à-dire, de ce que nos sens ne peuvent capter, avec comme exemple la notion même de trame du corps, tel que l'entendent les tramistes. La conscience de l'expérience vécue sera analysée avec l'aide des auteurs philosophes phénoménologistes, comme Andrieu, Shusterman et Burel. Nous reviendrons aussi sur l'ethnopraxie, et ce qu'elle nous a permis d'analyser sur ce ter-

rain. Enfin, il sera question de la notion de conscience, avec une dernière ouverture sur les représentations de la conscience vue par la MTC proposée par le formateur de la Trame.

### 0.7.7 Chapitre 7

Le septième et dernier chapitre sera un chapitre de synthèse qui sera principalement orienté autour de la question du passage interpratique, des liens, des relations et des échanges que les disciplines de la Trame et du ZNQG partagent, ainsi que leurs différences. Nous reviendrons sur le point commun de l'alchimie, en mettant en perspective le phénomène du retour sur soi et de la responsabilisation qui peuvent amener les élèves de ces pratiques, à vivre dans une remise en question de leurs propres vies, y posant un nouveau regard. Une critique de l'autoresponsabilité employé par le libéralisme, sera aussi mise en avant comme l'écrivent Marina Schwimmer et Ioro Ruggero, à propos du bien-être et du retour sur soi déresponsabilisant la société. Nous verrons que malgré des langues différentes, les racines traditionnelles des deux pratiques observées se ressemblent, et que des liens ont déjà été établis par la communauté scientifique. C'est la perception, les sens qui nous permettront aussi de mettre en évidence d'autres formes de passage, créant des connexions intellectuelles, relevés dans le discours de certains tramistes et pratiquants de ZNQG, des personnes qui ont l'expérience des deux pratiques, pour qui les pratiques ne sont pas différentes dans leurs propres expériences sensibles. L'anthropologie modale de François Laplantine nous permettra de penser notre étude selon des modes d'expression différents, selon une grammaire plus riche, nous permettant non de définir des passages interpratiques, mais d'exprimer dans notre thèse leurs existences telles que nous les avons comprises auprès des protagonistes de nos terrains. Ce sont les vérités vécues par les pratiquants, les réalités font se croiser les deux pratiques dans dans l'expérience respective qu'ils en ont, cette anthropologie nous permettra de l'exprimer (Laplantine, 2005) (Ingold, 2022). Enfin, nous finirons par parler des déplacements géographiques des pratiquants eux-mêmes qui ont appris la Trame et le ZNQG, commençant par une des deux pratiques pour aller vers l'autre en croisant les enseignements des enseignants chinois et français.



# Chapitre 1

## Méthodes de terrain et pré-analyses

Ce premier chapitre de notre thèse est un chapitre introductif à l'état de l'art, portant sur les références scientifiques principales et premières que nous avons choisies afin de nous guider dans notre étude. Il sera aussi le lieu d'introduction des deux disciplines, ou "pratiques", pour reprendre le vocabulaire des pratiquants de Zhineng Qigong (ZNQG) et praticiens de la Trame, que nous avons observés sur nos terrains en Chine et en France. Ici seront observés : les racines symboliques, théoriques de ces pratiques, la médecine traditionnelle chinoise (MTC), qui tire elle-même ses représentations du corps et du monde, principalement du taoïsme, et la dimension de l'alchimie interne des pratiques dites "internes" chinoises, comme les Qigong et les Taijis, qui n'ont de différences que du contexte dans lesquels ils sont enseignés. Les notions les plus importantes seront aussi vues dans ce même chapitre, notions qui s'appuieront sur nos références bibliographiques en sciences humaines et sociales, notions anthropologiques et philosophiques, mais aussi les mots employés par les informateurs de nos terrains, les récurrences de ces termes définissant l'invisible, comme avec le Qi chinois, sorte de *mana* Maussien, ainsi que la notion contemporaine d'"information". Nous verrons que cette notion d'information sera la plus neutre et la plus transversale des deux disciplines observées et employée par les protagonistes très fréquemment. Le sensible, l'expérience sensible, l'émersiologie comme concept phénoménologique seront des notions comprises, toujours dans ce chapitre, avec la présentation des auteurs employant cette terminologie du vivant, de la prise de conscience du vécu. Enfin, notre méthode d'ethnographie sera exprimée ici, notre investissement corporel, dans une participation observante, une ethnopraxie qui nous permet l'accès à la réalité du terrain vécue par ses protagonistes, tramistes et pratiquants de ZNQG, ou les deux.



## 1.1 L'enseignement du sensible par le sensible

Le premier chapitre de cette thèse sera à la fois une contextualisation des terrains d'enquête, un résumé qui permettra de nous focaliser petit à petit sur l'analyse. C'est en effet de nos références bibliographiques principales dont il sera question dans ce même chapitre. Nous verrons comment je suis arrivé à observer deux terrains qui semblent éloignés de prime abord, avec la technique de la Trame et la pratique du Zhineng Qigong. Nous verrons aussi que ces terrains, qu'ils soient en France ou en Chine, ont pour point commun une observation basée sur une méthode d'anthropologie qui considère le "sensible". Cette anthropologie nous fut possible grâce aux résultats d'une démarche anthropologique inscrite dans une interdisciplinarité dans les domaines des SHS, de la biologie et des neurosciences. Marcel Jousse et l'*Anthropologie du Geste* (Jousse, 2008), sera une référence d'une anthropologie qui fut méconnue du vivant de l'auteur, mais aussi en revenant sur des écrits de François Laplantine, l'auteur qui a eu le plus d'impact sur notre apprentissage de la discipline anthropologique et principalement son anthropologie modale (Laplantine, 2005) sera une autre source principale théorique pour notre analyse. Bernard Andrieu viendra alors comme référence en philosophie, ainsi que Claire Petitmengin avec le développement de ses entretiens à la seconde personne (Petitmengin, 2006a), entretiens permettant une approche subjective et sensible en interrogeant les protagonistes et récoltant ainsi leur propre discours de prise de conscience du sensible. Marcel Mauss reviendra régulièrement dans ce chapitre, mais aussi dans la totalité de notre thèse. Son travail fut le germe de nombreuses réflexions et recherches qui ne cessèrent depuis près d'un siècle maintenant.

L'enseignement est une part importante dans notre observation des correspondances entre les disciplines de la Trame et du ZNQG. En effet, Aaron, le formateur que nous avons observé principalement pour cette thèse, enseigne les deux. Non seulement il les enseigne, mais il fait le lien entre ces deux pratiques quand il propose aux tramistes la vision du ZNQG et ce qu'elle peut apporter à la Trame et vice-versa. Les exercices qu'emploie Aaron quand il enseigne sont aussi basés sur sa propre appréhension de ces pratiques et sur l'expérience qu'il en a. Ce sont les exercices de sensibilisation au "Qi" ou à la sensibilisation à "la trame d'une personne" qui sont très proches. Une fois de plus, si les deux disciplines sont séparées et sont enseignées dans des cadres différents et séparés, ce n'est pas forcément le cas pour les enseignants qui ont connaissance des deux pratiques, ou des élèves. L'enseignement sera au cœur de notre thèse. C'est par l'apprentissage des différentes pratiques et techniques que j'ai

observées que m'était venue la curiosité d'analyser la transmission, de ce que maintenant, je peux nommer des états de conscience, qui sont multiples, et qu'il nous est possible d'étudier aujourd'hui, soutenu par une science contemporaine étant arrivée à un raffinement tel qu'il permet ne serait-ce que d'en parler dans une thèse. L'enseignement est en effet un point clé dans la découverte d'un inconnu esthétique pour les acteurs de nos terrains, qu'ils apprennent donc à connaître. C'est le sujet même de notre thèse : la difficulté à aborder des pratiques basées sur des perceptions qui échappent aux étudiants de ces pratiques, de prime abord donc, qui est le départ de notre réflexion à propos de ces pratiques. Comment arrivent-ils, alors, à entrer en contact avec l'inconnu esthésiologique ? Comment l'étudiant de la Trame arrive-t-il à vivre l'expérience de faire une Trame ? Et comment l'étudiant du Zhineng Qigong arrive-t-il à vivre l'expérience de la pratique ? Et, pour aller plus loin, quels sont les liens entre ces disciplines et comment les élèves et les enseignants passent de l'une à l'autre ?

Ces questions sont à la fois le résultat de mes observations, mais aussi de mon écriture et bien sûr du dialogue scientifique que nous avons eu et que nous continuons d'avoir dans l'écriture de cette thèse et en général en science. Si Rabelais disait qu'il n'y a pas de science sans conscience, c'est encore plus vrai pour moi, aujourd'hui, à tel point que la conscience même devint un des objets de cette étude, même si celle-ci est interrogée à propos et à travers les "pratiques de conscience".

### 1.1.1 Contextualisation de l'objet d'étude

Depuis le début de ma thèse, dès que je présente celle-ci, j'entends souvent les mêmes réflexions à propos du choix de mon terrain, c'est-à-dire, les "pratiques de conscience" et la conscientisation de celles-ci. La première question qu'on me pose le plus souvent est : "Qu'est-ce que c'est qu'une pratique de conscience ?" La seconde découle de la première, à propos donc de la conscientisation en elle-même. Parler de conscience et de conscientisation n'est pas apparu en premier lieu quand j'ai commencé ma thèse, c'est une conséquence de mes observations et de la définition et redéfinition récurrente de mon objet de recherche. Parti d'une curiosité personnelle, les terrains de l'alchimie et du Zhineng Qigong étaient plus des terrains d'expérimentation d'une observation participante où le chercheur, c'est-à-dire moi-même, devait se positionner dans une grande proximité avec les acteurs de ces terrains, et participer dans une approche sensible où c'est l'éducation du chercheur, la mienne donc, à l'expérience sensible de ces pratiques, dont il était question. Les mots sont venus après le

terrain, dans l'analyse de ceux-ci et les échanges que j'ai eus avec mon directeur de thèse, Denis Cercler. C'est donc mon changement de direction de thèse qui m'a permis de connaître la notion de conscientisation, grâce à des auteurs et chercheurs comme Bernard Andrieu, Etienne Burel, Claire Petitmengin, et d'autres bien entendu. Ce sont donc plusieurs notions qui ont permis l'analyse de mes observations a posteriori et de mettre des mots sur l'objet même de ma recherche. Plus tard, c'est la curiosité première qui m'a poussé à faire cette recherche qui est réapparue, c'est-à-dire une étude comparée entre ces deux disciplines, la Trame et le ZNQG. Pourquoi cela ? Car, partant de l'observation de la Trame, les acteurs sociaux du terrain qui avaient connaissance du ZNQG et du Qi gong en général faisaient naturellement le lien, si je puis dire. Aaron qui a l'expérience des deux pratiques m'en parla souvent, me faisant remarquer que "la Trame parle aussi de ceci", ou "on voit ça dans le ZNQG". C'est à la fin de ma thèse qu'avec mon directeur, nous avons discuté à propos des liens entre les deux disciplines de la Trame et du ZNQG que nous est apparu que, au-delà du sensible, de la conscientisation de cette expérience observée chez les protagonistes de cette recherche, ce sont les passages entre les deux pratiques qui résultaient de cette recherche. Comme deux identités vécues par une même personne, qui serait métisse, la question de la bi-culturalité, du métissage, devenait une question transposable pour des pratiques corporelles qui ont deux sources, traditions, bien différentes. Ces traditions, bien que séparées, vivent ensemble à travers les pratiquants eux-mêmes. Les pratiquants font l'expérience intérieure des deux disciplines, jamais en même temps, mais de façon rythmée, pour reprendre les dires de François Laplantine (2005), c'est-à-dire dans des formes de cycles, passant d'une réflexion sur une discipline vers l'autre, en pratiquant une et faisant le lien vers l'autre.

### 1.1.2 Rétrospection

Sans tout de suite parler du sensible, ma thèse fut précédée de mes premières recherches en Master et maîtrise, à propos de l'alchimie et de la Trame, pratique qui fut évoquée dès ma première année de master. Le choix de la Trame fut un choix pragmatique, si l'on peut dire, c'est-à-dire que l'alchimie étant mon premier choix d'enquête, celle-ci ayant un vaste spectre d'observation et d'analyse, trop vaste, touchant à la fois le corps, la spiritualité, les organisations secrètes, ou la filiation de maître à élève hermétique dans les deux sens du terme, fermée et composée d'acteurs pouvant être qualifiés d'hermétistes. La Trame est décrite par son créateur comme une continuité de l'alchimie, car le créateur se qualifie

lui-même d'alchimiste. L'avantage de la Trame pour moi était son ouverture au public, enseignée à travers des stages auxquels toute personne peut participer moyennant finance, car les stages sont payants, tout comme les consultations que proposent les tramistes, mais cela, nous le verrons plus en détail dans une partie ultérieure.

## 1.2 La Trame, définition

Nous avons déjà fait la définition de la Trame dans la partie d'introduction de ce texte (voir Introduction : Qu'est-ce que la Trame) :

”La Trame, mise au point par Patrick Burensteinas en 1990, est une technique vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme. Scientifique et alchimiste, inspiré par d'anciennes traditions, ses travaux sur la matière l'amènent à élaborer et à appliquer à l'humain cette technique résultant des constatations qu'il avait faites dans ses recherches. Il met en évidence qu'un plan d'information est nécessaire au bon fonctionnement du corps, à la cohérence de cet ensemble composé de milliards de cellules ayant chacune un rôle spécifique. Ce plan, peut se représenter sous forme d'un canevas de lignes transversales, horizontales et verticales, tels les fils de trame d'un tissu, d'où le nom donné à la technique. Sur cette trame circule l'information nécessaire à chaque cellule, à chaque organe pour lui permettre d'assurer ses fonctions. La circulation harmonieuse de l'information est la base de notre équilibre et de la santé. A contrario, toute perturbation de cette circulation entraînera des désordres, des déséquilibres, du mal-être.”<sup>1</sup>

J'ai fait un entretien avec Patrick Burensteinas lors de ma première année de master, le contact m'avait été donné par mon informatrice principale à l'époque, que j'avais renommé Gaëlle Dufour, qui est connue dans un cercle fermé de philosophes et scientifiques à la retraite, s'intéressant à l'alchimie. Le cas de Patrick Burensteinas est particulier, car il est connu publiquement (c'est pour cela que je ne lui donnerai pas de pseudonyme) comme alchimiste, qualificatif dont il s'est auto-proclamé, alors que mes recherches sur la question de l'alchimie m'indiquèrent, par mes entretiens avec d'autres ”alchimistes”, que c'est un titre dont les adeptes ne parlent pas, qu'ils ne le nomment pas ainsi, que c'est leur entourage qui les qualifie d'alchimistes. Gaëlle Dufour me disait, pendant nos entretiens qui avaient lieu

---

1. Association de la Trame : <https://www.la-trame.com/presentation>

tous les mardis après-midi pendant deux mois, que les alchimistes s'appelaient eux-mêmes les artistes, mais pas les alchimistes. Plus étonnant encore, le mot alchimie ne fut jamais prononcé par Gaëlle en public, en tout cas aucune des fois où j'ai été en sa présence. Elle nomme l'alchimie sans la nommer en l'appelant "la question", dans des phrases comme "ces gens-là s'intéressent à la question". Patrick Burensteinas est une figure controversée, critiquée par certains de ses pairs, comme un autre alchimiste franc-maçon, autre figure publique dans l'alchimie : Patrick Rivière, qui met en doute sa capacité à avoir obtenu la pierre philosophale. Gaëlle nuance son propos elle-même à propos de Patrick Burensteinas, car elle commente parfois sur ses activités publiques et sur le fait qu'elles sortent du secret, elle le défend aussi, car ils sont amis et qu'ils travaillent parfois ensemble. Elle dit aussi de lui qu'il est très doué et que, comme il ne s'inscrirait pas dans une filiation de maître à élève, car il serait autodidacte, cela expliquerait sa manière de partager publiquement son art. Mais Patrick Burensteinas est aussi, aujourd'hui du moins, une célébrité du milieu psychomystique (Voir Rocchi, 1999). Ses stages sont aujourd'hui tous pleins et il est de plus en plus difficile de pouvoir le contacter ou le rencontrer personnellement. Sa carrière a décollé une fois que sa série de DVD fut commercialisée, DVD réalisés par le cinéaste documentariste Georges Combe. J'étais en contact avec des personnes connaissant Patrick Burensteinas avant la sortie de ses DVD, j'avais pu rencontrer l'alchimiste en personne dans un restaurant lors d'un de ses stages. C'est une expérience difficilement réalisable aujourd'hui à la vue de sa popularité. Patrick Burensteinas est donc la figure de proue de la Trame, sa notoriété permet aujourd'hui aux tramistes et à l'association de la Trame une certaine reconnaissance dans le milieu des pratiques thérapeutiques alternatives.

### 1.2.1 Redéfinition de la Trame

La Trame peut se définir d'une manière différente, selon mes observations. Il est clair que, d'expérience, de la façon dont est enseignée la Trame, que c'est une pratique thérapeutique. Elle ne s'inscrit pas dans la dénomination d'une médecine, c'est un des points importants de cette pratique thérapeutique qui doit officiellement se séparer de la médecine officielle, car le terrain français ne permet pas aux médecines alternatives, même pas à la médecine chinoise, de se nommer médecine. De plus, la Trame insiste sur le fait de ne pas établir de diagnostic du patient et choisit donc de ne pas se qualifier de médecine et de ne pas faire d'interprétation de la maladie ou du problème de ses patients. J'affirme donc que même si le discours de la Trame, porté par les formateurs, est un discours d'une vision holistique

du corps, de la vie de l'Homme en général, la Trame a pour but d'améliorer la vie du "patient" venu recevoir une Trame. Comment ? Le praticien invite le patient à s'allonger sur le dos, le plus souvent sur une table de massage, mais la technique peut se réaliser sur un lit, un canapé ou même sur le sol si aucun appareillage n'est à disposition du tramiste. Les tramistes ajoutent souvent que la personne recevant une Trame reste habillée pendant la séance, respectant l'intégrité et signifiant que le tissu ne gêne pas cette technique. La séance de Trame est composée de seize gestes, qui sont des placements de mains sur le corps du patient sur seize lieux différents. Il n'y a pas de massage et, d'après le formateur que j'ai suivi le plus lors de mes observations, aucun mouvement dit "mécanique" de la part du praticien. Les gestes sont accompagnés d'intention du praticien, qui induirait des mouvements basés sur une résonance vibratoire, captée par le praticien à son contact avec le patient, puis consciemment amplifiée et dirigée. C'est cette captation qui viendrait du contact physique des mains posées sur le patient qui pourrait être traduite par la Trame du patient, ressentie par le praticien, via des sensations dans ses mains, puis pouvant s'étendre dans tout le corps du praticien. Ce ressenti est dirigé par le praticien qui apprend que chaque geste a une utilité particulière pour compléter une séance de Trame, une direction aussi, dans l'intention de propagation de cette "information" captée par le praticien. Le résultat direct de la séance de Trame est des sursauts du patient possibles, quelques mouvements réflexe des membres, toujours comme des sursauts, interprétés par les praticiens comme des réactions au passage de ladite information dans le corps du patient, des déblocages de ce passage, et la profonde détente du patient. Une séance de Trame s'accompagne de conseils de la part du praticien au patient à propos de la vie du patient, où le praticien amène un discours holistique, qui a pour but de faire prendre conscience au patient de l'impact de la Trame dans sa vie, son quotidien, car l'effet recherché de la Trame serait de rééquilibrer la vie du patient, ce qui expliquerait une possible guérison du patient, une guérison physique, sociale, etc. Cette guérison serait basée sur le postulat qu'en amplifiant la vibration captée par le praticien, cela pourrait débloquer des voies de circulation de "l'information". Nous verrons que la santé vue par la Trame est holistique dans son sens d'une santé recouvrant tous les aspects de la vie du patient, comme la bonne harmonie au sein de la famille, du couple, du travail, etc. D'après Jean Benoist, la vision d'Hippocrate aussi nous permettrait de concevoir l'homme comme un centre :

« Le modèle hippocratique (...) impliquait que ceux-ci étaient insérés dans un ordre global du monde, où le corps, et le mal ne sont pas dissociés en un objet

et un vécu, entre un objet qu'est le corps et un sujet qui cherche où se situer.

» (Cathebras et Benoist, 2007)

Le corps serait en effet le lien entre le laboratoire de l'alchimiste et la guérison du malade, dans une perspective où la Trame s'identifie à la tradition de l'alchimie. La Trame, d'après Patrick Burensteinas, serait une illustration de la doctrine hermétique, doctrine partagée par les alchimistes. Cette pratique "thérapeutique" pourrait être classée dans les médecines religieuses, et, comme le présente Jean Benoist, une forme de "spiritualisme matérialiste"<sup>2</sup>. La Trame se rapprocherait de l'anthroposophie de Rudolf Steiner dans sa conception d'un corps qui aurait plusieurs « plans » d'existence, et Benoist nous dit que :

« Selon les anthroposophes, "envisagé sous son seul aspect matériel, l'être humain est incompréhensible. Ce n'est qu'en le considérant dans sa totalité, formé de corps, d'âme et d'esprit qu'il devient possible de s'en faire une idée satisfaisante." » (Cathebras et Benoist, 2007)

Cette trinité est très employée par les alchimistes pour comprendre le monde qui les entoure, où la matière serait constituée de ces trois principes, aussi appelés « sel, soufre, mercure ». Dans une perspective alchimique de la Trame, le corps du patient serait comparé à l'analogie du creuset, creuset qui servait à faire fondre des métaux dans un feu vif, où à la fois l'alchimiste et le récipient permettant la fonte des métaux dans une voie alchimique qui est appelée « voie sèche ». Une « voie » serait un chemin choisi par l'alchimiste par affinité avec certaines matières comme une voie de progression spirituelle de nature sotériologique et certains médiums. Pour la voie sèche, ce serait le métal et le feu. Pour la voie humide le feu est toujours présent, mais la voie serait plus longue et plus douce, à plus basse température, ainsi qu'avec la possibilité de voir à travers le creuset qui est serait sous forme de ballon en verre. Une dernière « voie » appelée « voie royale » serait une voie où le creuset serait l'Homme ainsi que la matière à "transmuter". La Trame s'inscrirait alors dans cette voie-ci, comme l'entend Patrick Burensteinas, c'est-à-dire que

---

2. En effet, c'est Jean Benoist qui avance les théories «(...) de ce que l'on pourrait nommer des "spiritualismes matérialistes" ». (Cathebras et Benoist, 2007), où le praticien peut s'appuyer sur certaines notions biomédicales ou scientifiques, car une partie de ses théories s'appuie sur du matériel, mais peut aussi, d'après Benoist, récuser les expériences de celle-ci par une partie théorique immatérielle de ces pratiques. Les recherches anthropologiques de Jean Benoist sur le corps et la maladie nous apportent un point de vue socioculturel et historique, où les conceptions du corps viennent de divers domaines, celui de la médecine actuelle, mais aussi des religions, comme la religion chrétienne ou les religions sotériologiques, comme le taoïsme qui nous amène aussi à la médecine chinoise.

l'alchimiste praticien travaillerait sur lui-même et sur autrui, un "autre" qu'il devrait alors considérer comme une part de lui-même, et cela avec l'aide de l'Esprit dit « divin » pour les alchimistes que j'ai interrogés sur mon terrain de Master 1. C'est-à-dire, que, toujours d'après mes entretiens avec mes informateurs alchimistes, dans le cadre d'une séance de Trame, l'alchimiste, opérateur, œuvrerait sur un consultant (ou patient), que celui-ci serait la matière première de l'opération, sauf que si l'opération agit sur l'opérateur (comme le pensent les alchimistes), le tramiste sera alors opérateur et matière première lui-même.

### 1.2.2 Le tramiste est-il un alchimiste ?

Mais pouvons-nous nommer le tramiste alchimiste ? La réponse dépend encore une fois de chaque tramiste, car la Trame, même si elle revendique une origine dite "traditionnelle", venant de l'alchimie, se distingue de l'alchimie par son discours matérialiste, quand celle-ci se présente officiellement via un champ lexical technique et non religieux ou spirituel. D'après moi, c'est une façon de ne pas s'engager dans une identification de croyance ou de religion, craignant, comme pour certaines autres thérapeutiques alternatives, de s'attirer les foudres de l'ordre des médecins français, où simplement d'être assimilé à des dérives sectaires par exemple. La notion de "divin", de croyance en Dieu, n'existe pas dans le discours des tramistes, ni dans celui des formateurs de la Trame. Seul Patrick Burensteinas en parle s'il est amené à être interrogé sur ce sujet, comme nous l'avait raconté un de ses élèves qui, un jour, lui posa la question de la place de Dieu dans une comptine pour enfants que celui-ci décryptait à travers une vision hermétique. Ce qui est à attribuer aux alchimistes, nous le verrons plus en détail plus loin dans notre thèse, est à différencier et à discerner de la manière dont se définissent les tramistes. Pour autant, parler de certains principes appartenant à l'hermétisme, comme la trinité du sel, soufre et mercure, nous sera possible, car l'enseignement de la Trame a un caractère plus hermétique que la Trame abordée par un patient dans un cabinet de Trame. C'est-à-dire que le secret existe au sein de la formation de la Trame. Il n'est pas aussi fort que ce que nous avons pu observer les années précédentes dans notre master entre un maître et un disciple dans la filiation de Gaëlle Dufour par exemple, mais il y a un certain cloisonnement entre le discours public et les détails dans l'apprentissage de la Trame que sont amenés à aborder les futurs tramistes lors de leur apprentissage. C'est une chose que nous pouvons constater d'après l'ouvrage officiel de la Trame, écrit par Patrick Burensteinas comme un manuel de Trame pour les tramistes, qui est accessible en librairie pour tous, mais où il est évident, quand nous avons



connaissance du contenu de la formation, qu'une Trame faite par une personne qui n'a que lu l'ouvrage sera très différente d'une Trame effectuée par un tramiste qui s'est formé à cette technique.

## 1.3 Le Zhineng Qigong

Le Zhineng Qigong est un Qigong que j'ai choisi d'étudier lors de mon doctorat pour différentes raisons. La première raison est la proximité de ce terrain avec celui de la Trame, c'est-à-dire que le Zhineng Qigong est enseigné par la même entreprise que j'ai suivie lors de mes observations pour le terrain de la Trame. Aaron, comme nous l'avons nommé, est formateur de la Trame, un des premiers formateurs formés par Patrick Burensteinas, et avant cela il était aussi un des premiers tramistes formés par Patrick Burensteinas toujours. L'apprentissage de la Trame d'Aaron se fit en parallèle de sa formation en médecine traditionnelle chinoise, aussi appelée MTC en France, TCM en anglais. Aaron a une place importante dans notre recherche, il incarne l'élément qui fait le lien entre toutes ces différentes activités que j'ai pu observer pour l'étude de cette thèse.

### 1.3.1 Le rejet du Qigong en Chine

Le gouvernement chinois tenta à la fin des années 90 d'interdire le style de Qigong Falun Gong (Goossaert et Palmer, 2005, p. 20) et cet élément est important pour considérer le travail des enseignants de Zhineng Qigong actuels, car le parti communiste chinois qui dirige la nation chinoise a finalement interdit la pratique du Qigong sur tout son territoire, à la fin des années 90, ce qui fut un tournant pour les pratiquants de Qigong de tous styles confondus. Ce tournant ne comprenait pas seulement la pratique du Qigong pour les pratiquants, mais aussi pour la vie professionnelle de certains d'entre eux qui n'avaient pas qu'une pratique personnelle du Qigong, mais qui l'enseignaient dans de grandes structures parfois, comme ce fut le cas du Zhineng Qigong au centre de Qigong nommé le centre HuaXia dans la province de Pékin. En effet, l'interdiction de la pratique de tous Qigong confondus a amené certains professionnels du Qigong à changer de vie. Nous verrons que c'est le cas des enseignants de Qigong Chinois qui organisent des retraites de Zhineng Qigong en Chine et qui participent à des séminaires hors de la Chine. C'est l'histoire personnelle de Yi que je connais après avoir passé beaucoup de temps à discuter de ce propos avec lui, où il me raconta petit à petit son passé, du moment où il a rencontré le Zhineng Qigong jusqu'au

moment de son intégration à l'école de Qigong du centre HuaXia, puis quand il est devenu enseignant dans ce même centre et enfin sa reconversion dans d'autres corps de métier en Chine pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille. Le Zhineng Qigong existe encore aujourd'hui grâce à la persévérance de son créateur, le professeur d'université en MTC Pang HeMing, qui a su adapter son Qigong à la médecine chinoise et donc continuer ses études et l'élaboration de son Qigong sous couvert d'étudier une branche de médecine chinoise. Nous verrons aussi que les enseignants de Zhineng Qigong Chinois sont tous à leur propre compte, qu'ils ne dépendent plus de la lignée du professeur Pang qui, lui-même, même s'il continua ses études du Zhineng Qigong, dut abandonner ses étudiants et tout ce qui était en lien avec son centre de Qigong. Les mentalités chinoises changèrent à propos du Qigong au moment où le gouvernement chinois interdit sa pratique. Passé d'un patrimoine culturel immatériel où les Chinois pouvaient se vanter que le Qigong était de leur culture, le Qigong reçut très vite une très mauvaise réputation générale, induite par le gouvernement et ses communications autour de celui-ci, qu'il qualifiait comme sectaire. C'est encore chez Palmer, dans ses recherches à propos de l'histoire du Qigong, dans son article à propos du Falun Gong qu'il nous est possible de comprendre que le Qigong, qui ne s'inscrivait pas comme une religion officiellement :

”(...) (les Qigong) présentent un mode de religiosité centré sur la santé et la subjectivité personnelle.” (Palmer, 2001)

Mais ce qui reste de la répression du Falun Gong et des Qigong en Chine serait, toujours d'après David Palmer :

”Derrière le matérialisme extrême qui semble s'être emparé du pays se profile une soif profonde de vie spirituelle. Pendant presque deux décennies après l'abandon du culte de Mao, le qigong a été, dans les villes, la principale forme d'expression légitime de la religiosité populaire. Après l'interdiction du Falun Gong et le démantèlement des réseaux de qigong, cette aspiration se trouve refoulée, alors que la « crise de foi » (xinyang weiji) est toujours aussi aiguë.” (Palmer, 2001, p. 42)

Nous ne rentrerons pas dans les détails historiques de la répression des Qigong par le gouvernement chinois, mais il est tout de même important d'être conscient de cette histoire. Nos observations sur les terrains du Qigong en Chine nous amènent à constater une position très inconfortable pour les enseignants de Zhineng Qigong, surtout pour l'enseignant Yi, qui se trouve être pro gouvernement chinois, du gouvernement actuel, et en même temps

être un des spécialistes d'une pratique qu'il se doit de cacher en Chine pour ne pas s'attirer de problème avec les autorités, malgré que l'idée du Qigong soit de moins en moins mal vue par la société chinoise, depuis que le président du parti communiste chinois Xi met en avant le patrimoine immatériel chinois, comme il l'a fait par exemple avec la médecine traditionnelle chinoise, lors de la crise sanitaire du Covid 19.

## 1.4 Aaron

L'activité d'Aaron, nous le verrons dans les chapitres suivant, est le centre névralgique de cette thèse, tant il relie les différentes pratiques étudiées dans cette recherche, mais il est aussi celui qui est un élément commun à toutes mes rencontres sur le terrain, puisque tous mes informateurs le connaissent et souvent ont, soit travaillé avec lui, soit ont été son enseignant ou son étudiant. Avant qu'Aaron ne se forme à la MTC ou à la Trame, il était un pratiquant de Taiji, un art martial traditionnel chinois, souvent assimilé à une pratique de santé et connu pour ses mouvements lents qui dénotent des autres arts martiaux pour ce rythme et le travail du Qi, Qi que nous regarderons de plus près et que nous aurons l'occasion de rapprocher de la notion d'information que nous avons déjà abordée dans la présentation de la Trame. La logique qui nous amène aujourd'hui au Zhineng Qigong est celle de la progression dans la carrière d'Aaron, qui a choisi de se concentrer sur cette pratique en question, plus que sur d'autres pratiques corporelles telles que le Taiji par exemple, et cela, depuis une quinzaine d'années maintenant. C'est sa position de formateur en MTC dans différentes écoles qui l'amena à enseigner le Zhineng Qigong, au départ sous l'appellation de Qigong médical. Suivant les préceptes de l'école de MTC du traité de l'empereur jaune, Aaron pratique une médecine chinoise qui allie le travail du "Qi universel", du praticien en médecine chinoise, à sa pratique de la médecine. Cet élément est important à considérer face à une médecine chinoise moderne en Chine, la plus répandue, qui s'est coupée de ses origines chamaniques et de la métaphysique première qu'elle a connue dans son histoire, celle du postulat sur lequel la brique fondamentale de l'univers serait le Qi. Le Qigong et la médecine chinoise sont liées dans certaines écoles de médecine chinoise, qui ne sont pas forcément celles les plus représentées en Chine. D'après David Palmer dans un article nommé « Chine. Le temps des traditions recomposées » (Goossaert et Palmer, 2005), l'histoire du Qigong tel qu'il est nommé dans sa conception actuelle serait très récente. Il la date du premier quart du XXème siècle, et de source de médecine de campagne, qualifiée de chamanique, puis

réadaptée et assimilée à la vision nationaliste et utilitariste du parti communiste chinois à ses débuts, puis rejetée depuis la fin des années 1990 (Palmer, 2001), à cause d'un style de Qigong organisé sous forme d'association libre, c'est-à-dire non gouvernementale, du nom de Falun Gong, qui avait un pouvoir tel, en Chine, qu'il s'opposait au gouvernement ouvertement, sous forme de manifestations publiques par exemple.

Aujourd'hui Aaron habite à Grenoble et avec sa compagne Abigaëlle, ils s'organisent en entreprise de formation aux différentes pratiques que nous venons de voir dans le paragraphe précédent. Les contacts qui m'ont permis d'organiser mon départ vers la Chine viennent de la proximité que j'ai avec Aaron et sa compagne, après plusieurs années à les côtoyer pour le bien de mes observations de la Trame, puis aujourd'hui du Zhineng Qigong. Leur entreprise a organisé plusieurs séminaires et retraite de Zhineng Qigong où ils ont invité des enseignants de Qigong chinois comme partenaires, qu'ils intégrèrent dans leurs formations d'un an, pouvant se renouveler sur trois années, avec une progression d'une année sur l'autre. Les enseignants chinois venaient en tant qu'experts de la pratique du Zhineng Qigong et étaient mis en avant pour leurs qualités de pratique de ce Qigong et parfois pour l'interprétation qu'ils en faisaient, le faisant évoluer par leur entendement de cette pratique. J'ai pu observer plusieurs séminaires de Zhineng Qigong donnés par des enseignants chinois et organisés par l'entreprise d'Aaron et sa compagne. Cela me permit de créer des contacts directs avec ces enseignants et avec certains étudiants aussi. C'est à la fois Yi et Er qui me permirent à leur tour de créer le contact avec un étudiant chilien qui vivait en Chine et enseignait l'anglais dans l'université de langue où j'ai plus tard travaillé (le contact me venait de Er) et de trouver un pied-à-terre pour rester en Chine les premières semaines avant la signature de mon contrat avec cette université (c'est chez Yi que je suis resté pendant mes trois premières semaines en Chine).

Ce qu'Aaron apporta le plus dans notre thèse, c'est la vision singulière qu'il a et partage avec sa compagne, sur les pratiques que nous avons décidé d'étudier. Le lien entre Zhineng Qigong et Trame n'existerait pas sans des personnes comme Aaron qui créent des connaissances à partir des savoirs qu'ils enseignent. C'est-à-dire qu'Aaron, certes, étudie différentes pratiques, le plus souvent thérapeutiques, mais il les étudie aussi pour lui-même. Cette recherche constante, dans des lectures, dans ses voyages, dans les stages où il s'inscrit pour continuer d'apprendre, sont des recherches qu'il cherche à intégrer dans son mode de vie, dans une quête incessante de sens. Son point de vue devient alors sa principale qualité pour enseigner et aujourd'hui c'est un projet d'écriture et de synthèse de ses connaissances

en médecines chinoise et Qigong qui, d'après lui, lui permettrait de faire avancer sa carrière de formateur, où jusqu'à présent il essaye de parfaire ce dont il a appris. Un ouvrage, à propos de son point de vue sur ces pratiques, lui permettrait en effet d'être à son tour le créateur d'une voie d'interprétation de ces pratiques.

Ce qui m'a plu quand j'ai rencontré Aaron c'est ce point de vue original sur ces différentes pratiques. Plus j'ai pratiqué et expérimenté le Zhineng Qigong et la Trame, plus je me rendais compte que dans la manière dont Aaron transmet réside la qualité des différentes pratiques qu'il enseigne. L'outil choisi n'est plus le critère de sélection de la qualité recherchée dans ces mêmes pratiques, mais c'est l'esprit dans lequel elles sont pratiquées et enseignées qui m'apparut être le plus important pour Aaron. Ce sont alors les étudiants des formations d'Aaron et de sa compagnie qui me le firent réaliser. De nombreux élèves d'Aaron le quittèrent pour s'adonner aux mêmes pratiques qu'il enseigne, certains allant chercher eux-mêmes la source de ses enseignements, chez les enseignants chinois par exemple. D'autres firent la même chose puis revinrent vers Aaron, après avoir "vu ailleurs". Parfois cela prend du temps pour que les élèves d'Aaron reviennent vers lui. Mais la plupart de ceux qui ont continué pendant des années dans ces mêmes pratiques reviennent souvent et avec une attitude changée, ainsi qu'un regard sur Aaron différent lui aussi. Un peu à la façon dont j'ai fait mon terrain, ces élèves vont voir ailleurs et comparent. C'est comme un besoin de faire leurs propres recherches, donnant de la valeur aux enseignements qu'ils ont reçus. Mon voyage en Chine, qui dura deux années, me permit de suivre certains des élèves d'Aaron. Trois d'entre eux se sont retrouvés en Chine, près de là où j'habitais à la même époque, car c'est une chance que j'ai eu de trouver un travail à quinze minutes à moto de l'hôtel où étaient hébergés les étudiants de Qigong et où les cours de la retraite étaient donnés. Un chapitre sur le terrain des retraites en Chine que j'ai observées détaillera ces observations et les élèves d'Aaron seront directement concernés par ce chapitre (voir chapitre 4).

Qu'est-ce qui permet finalement de trier le bon grain de l'ivraie au sein des pratiques observées pour notre étude ? L'analogie est peut-être un peu forte, mais les points de vue sont pourtant multiples quant à ces deux pratiques que sont la Trame et le Zhineng Qigong. Les deux pratiques ont des manuels officiels. J'ai surtout des traductions en anglais de certains écrits chinois du professeur Pang, malheureusement beaucoup d'entre eux n'ont jamais été traduits et aucune traduction de ses derniers ouvrages n'est pour l'instant prévue. La Trame a son manuel écrit lui aussi par le créateur de la pratique, Patrick Burensteinas. Si la source est commune, l'interprétation est humaine, et malgré des ouvrages de références en commun,

ainsi que des pratiques qui sont les mêmes, les personnes que j'ai pu suivre, s'intéressant et étudiant ces pratiques-ci, n'y comprennent pas les mêmes choses et n'entendent parfois pas du tout le même discours émis par les créateurs eux-mêmes. Il est dit généralement "qui a des oreilles entend". Avoir l'oreille n'est peut-être pas une question biologique, mais une métaphore de la bonne entente, de la bonne compréhension. Le phénomène dont nous pourrions parler à propos de la capacité à comprendre un enseignement est celui de l'éducation et de la tête bien faite plutôt que de la tête bien pleine, comme le disait Montaigne. Si ces pratiques sont ouvertes à tous, si les moyens d'accès ne sont que des qualités financières, c'est-à-dire d'être en capacité à payer le formateur pour son enseignement, cela laisse ouverte la porte à toute sorte d'interprétation des enseignements recherchés. L'enseignement est un des points clés de cette thèse. Enseignant la musique depuis que j'ai l'âge de seize ans, la question de la pédagogie me prit très jeune et continuant d'enseigner, différentes matières, de la musique à l'anthropologie, puis au français, cette question ne m'a jamais quitté. À propos de l'interprétation d'un savoir oral transmis via l'écriture ou à l'oral, depuis la source et le créateur d'un savoir, comme pour le Zhineng Qigong par exemple et les théories du professeur Pang, Marcel Jousse amena la réflexion sur les manques que l'écrit aurait sur sa transmission en tant qu'enseignant et finit tout de même par s'exprimer ainsi :

(...) "Mais c'est peut-être à ce moment-là que nous commençons à nous survivre. Quand notre pensée a été jouée par chacun des individus qui la font à leur image et ressemblance... Chacun fait alors sa propre vérité... L'interprétation c'est la survie du créateur..." (Jousse, 2008, p. 35)

C'est en effet une réponse à la question de l'authenticité d'une connaissance transmise, puis interprétée consciemment ou non par les enseignants qui succèdent à l'enseignement premier du créateur, source de cette connaissance. Toujours il échappera quelque chose dans la transmission. C'est un peu comme avec l'électricité ou la transmission calorifique, leur conduction amène toujours des pertes non souhaitées, mais les électriciens en sont conscients. Ils s'en servent même pour conduire d'autres formes d'électricité, comme avec les transformateurs électriques, basés sur le champ électromagnétique émis par la conduction du fil de cuivre, qui peut servir de transformateur donc, si celui-ci est bien organisé. Les alchimistes, eux, parlaient de l'âne, qui peut toujours être un transporteur d'or. Que l'âne en fasse quelque chose ou non, il pourra toujours transmettre son trésor à quelqu'un qui saura en faire quelque chose. Donc, peu importe la qualité de l'enseignement ou la compréhension de l'enseignant, la maîtrise sur la matière transmise lors de l'enseignement ne peut se faire

dans le contrôle, mais en connaissance des limites de la transmission et de ce qui nous échappe.

Aaron enseigne dans ses formations les pratiques qu'il choisit d'enseigner, mais aussi, et surtout, sa façon de les comprendre. Son enseignement est, lui aussi, une forme d'interprétation des pratiques qu'il a étudiées et l'enseignement est donc subjectif (Voir anthropologie modale de Laplantine sur la subjectivité du chercheur, son intelligence, 2005). Nous verrons que l'enseignement du Zhineng Qigong et particulièrement celle d'Aaron est à mettre en relation avec une approche sensible de notre terrain, s'inspirant de la philosophie et des sciences cognitives, d'une forme "d'intussusception", comme le disait Marcel Jousse (Jousse, 2008), c'est-à-dire une forme d'absorption de la réalité vécue, où toujours d'après Jousse, c'est dans la perception d'un cosmos par l'anthropos, étudié par nos soins sur nos terrains, que nous aborderons, dans une ethnopraxie, (Voir Wacquant, 2001) donc dans l'observation pratiquante, où le corps du chercheur, c'est-à-dire moi-même, fait l'expérience des pratiques observées. Nous développerons cet aspect une fois les terrains contextualisés dans ce chapitre même.

## 1.5 Ma rencontre avec Aaron

J'ai rencontré Aaron lors d'un stage de Tai Ji Quan donné par un Chinois qui portait le nom de Chen, ce qui le légitimait à dire qu'il détenait le « véritable » savoir du style Chen en Tai Ji Quan. Ce qui, après des années, est apparu comme étant très banal en Chine, tant il y a de descendants de la famille Chen. À cette époque, je faisais du karaté à Bourg-en-Bresse dans un petit club du nom de Kutemichi. La profondeur et la difficulté des mouvements du Tai Ji Quan m'avaient séduit. Quand je déménageais à Grenoble, je pus retrouver Aaron dans ses cours d'arts martiaux internes. Si je connais bien Grenoble, c'est pour y avoir passé mon bac au lycée Champollion, puis être rentré à l'université Pierre Mendès-France à la faculté de musicologie, où j'ai fait deux premières années. Les deux années suivantes furent une remise en question de mes études et l'occasion d'un retour à la nature dans le village d'Apprieu, dans la campagne iséroise, dans la Bièvre. Après avoir pris le temps de réfléchir à ce que je voulais faire, je décidais alors d'entrer en licence d'anthropologie à Lyon, j'avais vingt-trois ans.

### 1.5.1 Ma première Trame

Cette description est une reconstitution de ma première expérience d'une Trame quand j'avais 23 ans. Étant donné le temps passé entre mes 23 ans et aujourd'hui que j'ai 35 ans, c'est-à-dire douze années, cette description est basée sur ma première description que je faisais en première année de licence d'anthropologie quand j'avais 23 ans et les éléments que j'ai appris et observés ensuite lors de mes terrains. Les gestes sont précis, car je les connais bien, ce qui me permet de recréer une description très détaillée de cette séance depuis les souvenirs que j'en avais.

J'étais dans le cabinet d'Aaron. Après avoir discuté de tout et de rien, il m'invita à m'installer sur sa table de massage. Il me demanda de me déchausser et de m'allonger sur le dos sur la table de massage, habillé. Je m'allongeais quand Aaron me dit de laisser les bras le long du corps et que je pouvais garder les yeux ouverts ou fermés. Il posa ses mains sur mon torse, sans grande pression. Il était debout à ma droite, tourné vers la table. Sa main gauche se situait en haut de ma poitrine, l'auriculaire touchant ma clavicule gauche et le bas de sa paume à l'extrémité gauche de sa main contre ma clavicule droite. Ses mains étaient posées les doigts joints. Sa main droite se trouvait sous mon sternum, les deux mains donc au centre de mon torse par rapport à la largeur de mon corps. C'est à ce moment que je ne pus m'empêcher de me mettre à rire, au début, j'essayais de me retenir quand même, car j'avais le sentiment qu'Aaron pourrait se vexer, mais je n'y parvenais pas. Je m'excusais, je lui dis que c'était plus fort que moi. Les crises de rire étaient comme des fous rires, elles arrivaient et repartaient, mais pour revenir doucement, mais sûrement. Quand le calme revint enfin, Aaron me demanda de respirer selon ses directives : en premier temps inspirer en gonflant le haut du torse jusqu'à ne plus pouvoir, cela est appelé la respiration seconde par les Tramistes, seconde, car nous devons inspirer jusqu'à doubler le volume d'air habituel que les poumons absorbent en temps normal, toujours d'après l'explication d'Aaron. À son signal, je devais expirer en relâchant mon souffle naturellement, sans le retenir, ni forcer pour faire sortir l'air de mes poumons. Aaron m'indiqua alors de commencer à inspirer, il me dit : « inspire, inspire, inspire, encore, encore, encore... » jusqu'à ce que ma tête bascule vers l'arrière, je sentis alors mes poumons pousser sur ma cage thoracique, j'étais comme sous pression, une pression qui venait de l'intérieur, à ce moment, il me dit : « Relâche ! ». J'ouvris la bouche et ce fut une libération, pas besoin d'expirer, l'élasticité de ma poitrine appuya sur mes poumons, mais cette fois-ci de l'extérieur vers l'intérieur. Ce fut physique et juste après avoir expiré je réinspirais, un peu essoufflé. L'opération se renouvela encore



deux fois, ensuite Aaron me dit que je pouvais reprendre une respiration normale. À partir de ce moment-là, je n'eus plus rien à faire que de rester allongé. Il déplaça ses mains pour les placer sur mes côtes, l'une au-dessus de l'autre, je ne pouvais les voir, mais je les sentais et je sentais aussi leur chaleur. Je sentais des micro-mouvements ondulant de sa droite à sa gauche, comme s'il faisait une vague entre ces deux mains. Je me mis à ravalier ma salive de façon répétée, je m'en rendis compte quand Aaron me le fit remarquer, il me dit : « Ravale pas ! Il faut que tu fasses attention à ne pas ravalier de cette façon, c'est un réflexe pour garder et ne pas extérioriser. » J'en pris compte, mais c'était plutôt difficile. Il me conseilla alors d'ouvrir la bouche, ce que je fis, et cela me permit de bâiller plusieurs fois pendant la séance. Mes bâillements étaient alors réguliers, au moins toutes les cinq ou dix minutes, je pense, car je perdis vite la notion du temps.

Autre chose à remarquer, d'habitude, je dors rarement sur le dos et, surtout, je me tourne dans tous les sens plusieurs fois avant de trouver enfin le repos, puis le sommeil. Je m'étais donc endormi plusieurs fois, deux ou trois fois pendant la séance, il me semble. Pourtant j'essayais de suivre le moindre des gestes du praticien par curiosité, mais à partir du quatrième ou cinquième mouvement, quand il arriva à mes pieds, ses paumes contre mes balles de pied, juste sous mes orteils, je sentais comme une vibration, un mouvement physique d'avant en arrière, d'Aaron à moi, exercé par ces mains. C'était un mouvement répétitif assez rapide qui donnait l'impression de vibrer. Je m'endormis une première fois. J'ouvris les yeux quand Aaron avait sa main droite posée sur mon ventre. Il avait la main sur mon nombril, à plat, les doigts joints, le reste de son corps était tourné, les épaules perpendiculaires à mon corps. Sa main gauche tournée vers le ciel, son bras gauche levé en l'air dans l'alignement de ses épaules, sa main gauche un peu au-dessus de son épaule, le coude plié à quarante-cinq degrés. Je l'entendais respirer quelquefois, mais plus fort et de façon contrôlée. Voir Aaron dans cette position, la main gauche vers le ciel, me fit une étrange impression. Ce geste n'était pas habituel. Ne pas voir et ne pas comprendre ce qu'il faisait me fit me poser des questions et, face à l'inconnu, j'admets avoir eu peur, mais je connaissais Aaron, donc mes inquiétudes ne durèrent pas très longtemps. J'étais face à quelque chose d'inconnu.

Pendant la séance, je remarquais que ma respiration était différente que d'habitude. Elle était très lente et j'avais parfois l'impression que si je n'inspirais pas cela n'empêcherait pas de respirer, mais je n'ai pas tenté l'expérience, de peur qu'Aaron se demande ce qui m'arrivait. J'avais de longues inspirations très douces, ainsi que des expirations longues

elles aussi. Après un ou deux autres mouvements, je me rendormis, je ne luttai même pas contre le sommeil tellement il était agréable de m'endormir. Aaron me réveilla à la fin de la séance pour me dire que c'était terminé. Il me dit qu'il fallait prendre son temps pour se lever, au moins cinq minutes, en commençant par m'asseoir, puis me lever doucement. Je n'avais pas envie de me lever. Heureusement qu'Aaron n'avait pas de patient après moi, ce qui me permit de lui poser quelques questions après m'être levé. J'étais un peu abasourdi, j'immergeais de mon sommeil, mon corps était lourd, je me sentais reposé. Aaron me demanda mes impressions, peu de choses me revenaient dans un premier temps, il me fallut attendre quelques minutes autour d'un thé pour lui expliquer ce que j'avais vécu pendant cette Trame.

## 1.6 L'histoire d'Aaron

Aaron étant au centre de notre thèse, il est celui qui me permit de rentrer en contact avec les différentes pratiques que j'observe aujourd'hui, ainsi qu'avec les différents acteurs sociaux de nos terrains. Aaron commença la pratique du Taiji Quan entre ses 18 et 19 ans. Il nous raconta qu'à l'époque où il découvrit cet art martial, peu de gens connaissaient, que cela n'était pas aussi "mainstream" que cela l'est aujourd'hui. La médecine chinoise, le Taiji étaient des choses exceptionnelles. En parler, d'après lui, le faisait passer pour un original dans le sens péjoratif du terme. Aaron est né en 1964, cela veut dire qu'à ses 19 ans, il apprit le Taiji en 1983.

Je me suis entretenu avec Aaron à propos de son parcours et c'est à cette occasion qu'il m'a demandé s'il m'était possible d'écrire cet entretien dans la projection d'un futur ouvrage sur sa pratique qu'il a à cœur d'écrire depuis quelques années maintenant. Ici ces propos nous serviront pour notre étude, mais ils restent un don anonyme que j'ai l'occasion d'utiliser dans cette thèse, mais ses propos pourraient être repris dans l'ouvrage d'Aaron sous sa véritable identité.

### La présentation d'Aaron :

"Je vais repartir au moment de l'adolescence. Mon adolescence fut une période compliquée. Avec une problématique liée à la recherche de l'identité. Dans cette recherche d'identité, dans cette quête, du fait que je ne connaisse pas mes origines, ou pas clairement, j'ai finalement été attiré par un ailleurs. Par l'autre, par

l'étrange et à ce moment-là, il y avait une vraie mystification des autres cultures, des autres civilisations, quelque chose qui me faisait rêver. La Chine n'a pas été le premier mouvement. Le premier fut plutôt la Caraïbe et l'Afrique. Mais je n'étais pas dans un environnement familial et culturel qui pouvait me donner accès à cela, je ne pouvais que rêver ou l'imaginer. Et donc à l'intérieur de cela, il y avait quelque part quelque chose de mythique, la recherche de mythes, à travers les contes africains, les héros. C'était aussi simultanément une recherche mystique, d'où mon intérêt pour l'ésotérisme, etc. Mais tout ceci à l'époque n'était pas très précis. Mais à un moment donné, je me retrouve à vouloir faire des arts martiaux, car plus jeune, j'en avais déjà fait, comme du judo quand j'étais petit par exemple. J'ai alors rencontré un ami, Stéphane. Nous étions dans les années 80. Il me dit qu'il faisait du Taiji. J'ignorais complètement ce que c'était. Il me décrit alors une pratique qui était à la fois martiale, mais que cela lui apportait aussi beaucoup de chose dans sa recherche de lui-même. Il me parle de méditation et de choses comme cela. Et donc je l'ai retrouvé dans un vieux gymnase de Grenoble, ce n'était ni un temple, ni un dojo, c'était juste un gymnase. À partir de là, j'ai pratiqué avec lui pendant un an. Et c'est vrai qu'à la fois l'aspect martial et l'aspect relationnel sont très stimulés. On travaillait beaucoup pied/poing. Mais ce travail physique restait tout de même souple, le travail se focalisait sur à la fois le travail par deux et l'apprentissage d'une forme, qu'on appelait "la forme". À la fin de l'année, Stéphane me dit qu'il partait cinq jours en Espagne rencontrer le professeur. Il me proposa alors de l'accompagner, et j'acceptai. Ces jours furent vraiment déterminants pour moi. Il y a un avant et un après. Ça m'a mis une gifle, à la fois physique, mentale et émotionnelle. Dans ces stages, il y avait une grande intensité de travail, on commençait tôt le matin et on finissait tard le soir. C'était souvent en silence. Et ce n'était pas toujours gastronomique. Aucun refuge sur la nourriture dans ce type de stage n'était possible. C'est donc lors d'un de ces stages avec Tiu qu'il nous dit : "Ce qui détermine le plus souvent la recherche c'est une blessure, un choc, quelque chose de sensible qui fut profondément touché." Bien souvent, on arrive ni à y mettre des mots, ni à le sentir, à se le représenter clairement. Mais finalement, c'est présent et peut-être que c'est la zone la plus sensible, on la pressent et pourtant on va passer des années et des années à tourner autour,

mais des années vraiment. Donc de ce point de vue là, la recherche, la quête a pour point de départ une faiblesse ou un manque qu'on va essayer de combler. Le paradoxe, c'est qu'aujourd'hui même, ce point de départ là, après 30, ou 40 ans de cheminement, n'est qu'une illusion. On croit qu'on a quelque chose à combler, mais en fait, on n'a rien à combler du tout.

Mais l'idée de manque nous tient au corps, devenir meilleur, devenir autre chose, mais finalement non, cela n'arrive jamais. Donc il y a vraiment la possibilité d'une errance. Pendant longtemps, j'ai eu du mal à comprendre, à faire du lien entre différents plans, à savoir finalement ce que tout cela m'apportait. Ce fut un premier enseignement, l'enseignement fondamental. Tiu a joué un rôle fondateur pour moi. Il était la représentation du père, du maître et d'un ami. Le maître et le père sont des représentations presque inaccessibles. Il avait un certain charisme, il m'impressionne encore aujourd'hui énormément. Ce qui m'impressionne, c'est à la fois sa gentillesse et sa force. C'est une intensité que j'ai rencontrée chez peu d'êtres humains. Tiu était un combattant. Il est d'origine sino-thaïlandaise, il a pratiqué très jeune la boxe thaï, intensément et longtemps. Et puis il a, lui aussi, rencontré des maîtres du bouddhisme, tibétain comme thaïlandais, par exemple Chogyam Trungpa qui a commencé à enseigner à Tiu en lui disant que lui étant thaïlandais, il devrait rencontrer Dhiravamsa qui est un représentant thaïlandais de la méditation Vipassana. Donc Tiu est un combattant avec une pratique spirituelle tout aussi forte. Dans son enseignement, il y avait Taiji, méditation, Qigong et massage. Une vraie voie du cœur.

Ce que j'ai vécu là était le début, un point de départ de toutes les transformations et en même temps du dépouillement. Mais ça je ne l'avais pas compris, je n'avais pas compris à quel point c'était une voie de dépouillement, de simplification."

Cette présentation est pour ainsi dire, l'écriture d'Aaron, à la différence que j'écrivis ces mots sous sa diction, c'est pour cela que ses propos restent des propos dans un registre léger, oral, mais à la fois assez travaillé pour être écrits.

Pour compléter cet extrait de l'entretien avec Aaron, Tiu est toujours un maître pour lui, il le précise en parlant de lui au présent. Ce qu'Aaron ajouta, hors du cadre de l'entretien, c'est qu'il avait perdu de vue Tiu, pendant une vingtaine d'années, et que ce n'est que très récemment qu'il l'a revu et qu'il alla le voir lors d'un séminaire que Tiu organise

encore en Espagne. L'idée même de cet entretien est venue d'une de mes interrogations sur la Chine et les pratiques qu'elle propose à travers des dites "grandes traditions" ou "traditions millénaires". Mon retour de Chine, comme je le précise dans la partie sur le terrain chinois, fut fort en désillusions et un certain rejet de ma part pour les pratiques de conscience que les Chinois que je connais proposent. En effet, le charme des enseignants chinois n'est pas dû au hasard, mais le plus souvent à un rôle qu'ils jouent pour vendre leur produit implicitement, sans jamais mettre en avant une volonté commerciale bien entendu. Sauf que pour un anthropologue, sur le terrain de leurs activités économiques, il est difficile pour eux de garder cette apparente gratuité de leur art. La partie à propos des enseignants chinois le détaille bien mieux que je ne le ferais ici, mais il est important pour comprendre comment Aaron s'est confié sur ses motivations premières, même si elles étaient inconscientes lorsqu'il commença la pratique du Taiji.

C'est donc en discutant avec Aaron à propos de ma frustration et de mes déceptions, aussi naïves soient elles pour un thésard en anthropologie, qu'Aaron me parla de l'exotisme, de la volonté de l'identification, et c'est en conscience de ce départ basé sur un "défaut" ou sur une faiblesse - Aaron parle de "blessure" - qu'il m'a confié une partie de son histoire personnelle.

Aaron a une enfance compliquée à propos de son identité. Il est métis, d'origine française par sa mère et antillaise par son père qu'il n'a jamais rencontré. Quand Aaron parle de son identification aux Antilles et à l'Afrique avant d'être allé voir du côté de l'Extrême-Orient, c'est d'après ses origines génétiques, mais culturellement lointaines, antillaise donc, et africaine. Sans trop extrapoler les propos d'Aaron, il me semble qu'il eut un manque, un vide, qui au départ était implicite pour lui quand il était enfant, car il me confia qu'il ignorait que l'homme qui l'a élevé quand il est né n'était pas son père biologique et qu'il le découvrit beaucoup plus tard lors de l'adolescence, par sa mère, qui finira par lui dire.

### **1.6.1 Co-écriture, ou inter-influence du chercheur et de l'informateur**

Il n'est pas nouveau, dans la discipline anthropologique, que l'informateur puisse être co-auteur avec les chercheurs, même si ses qualités d'écriture recherchées pour ce rôle sont rares. Nous n'avons pas vécu à proprement parler de co-écriture pour cette thèse, mais nous avons co-écrit avec Aaron dans un début d'ouvrage où il est l'auteur. Je n'ai pas encore

beaucoup de données venant de l'écriture de ce livre, qui n'est pas encore déterminé comme un ouvrage ou une revue, ou encore un manuel de Qigong, basé sur la méthode qu'Aaron voudrait développer et publier. Néanmoins, nous parlions souvent de mon point de vue anthropologique sur les pratiques que j'observais avec Aaron. Ma perspective était parfois celle de l'anthropologue en quête de données et d'autres fois celle d'un curieux qui aimerait en savoir plus sur les pratiques en elles-mêmes. Aaron trouvait parfois un certain intérêt, lui aussi, à nos échanges à propos de l'anthropologie et de comment j'allais et je vais parler de ses pratiques. Les discussions étaient aussi philosophiques et le croisement de nos points de vue créait des échanges riches et intelligents. Pascale Jamouille a écrit :

”Cette démarche est sous-tendue par un principe fort de coconstruction collective dans la production des savoirs.” (Jamouille, 2004)

Dans cet article, Jamouille écrit sur la posture clinique de l'ethnographe. Nous ne prenons pas ces mots dans le même contexte dans notre thèse, mais pour qualifier cette relation que nous entretenons avec les acteurs sociaux sur nos terrains. C'est un dialogue qui coconstruit, non seulement, notre analyse ethnologique, mais qui a la qualité d'un véritable échange entre les individus ou les groupes sociaux observés.

## 1.7 Le point de vue en immersion du chercheur

Plusieurs fois dans ce chapitre, il sera question de ma position d'observateur participant dans l'approche du terrain de la Trame. En effet, dans une démarche d'ethnopraxie et face à un terrain hermétique aux approches d'observation non participante, j'ai dû me prêter à l'apprentissage de la Trame avec les autres élèves. La Trame est un outil thérapeutique que j'ai rencontré quand j'avais la vingtaine. C'est un ami musicien, avec qui il m'arrivait de jouer, qui me proposa de faire la formation quelques années plus tard. J'avais oublié un jour avant le début de la formation que je m'étais engagé à suivre cette formation et c'est ce même ami qui me l'a rappelé à l'époque. C'est donc presque par hasard que j'atterris dans la première formation de Trame qu'Aaron organisa, une des premières formations qu'un formateur de la Trame autre que Patrick Burensteinas proposait. Je ne vais pas plus approfondir la description de cette première expérience de praticien, apprenti Tramiste, car le temps est passé depuis, et je n'étais pas encore ethnographe éduqué à cette époque. Néanmoins, je ferais parfois référence à cette première expérience de façon anecdotique au cours de cette thèse quand cela s'en fera sentir pour être utile à l'analyse et la description

de mon approche des terrains de mon parcours de thèse.

### 1.7.1 L'aide à la Trame

J'ai commencé ma recherche à propos de la Trame lors de ma licence d'anthropologie, puis j'ai continué avec la première année de Master, puis en deuxième année. Ce sont donc deux mémoires que j'écrivis à propos de la Trame, dans des études comparant et comprenant la Trame, dans l'hermétisme, pour le premier mémoire, et dans une notion de médiumnité dans le second, pour la comparer aux guérisons des médiums dans la religion Umbandiste au Brésil. Trouver un terrain à partir du premier terrain que je voulais observer fut aisé, car je me suis directement tourné vers Aaron qui accepta, dès ma première ethnographie, sans jamais revenir sur cette décision depuis, d'ouvrir ses formations à mon observation. C'est aussi un moyen de rester un nombre pair pour Aaron que de m'avoir dans ses formations lorsqu'il manque un stagiaire pour ne faire que des binômes. Cela fait donc depuis la fin de ma licence, il y a sept ans, que j'observe la Trame et que je participe à plusieurs séminaires, apprenant l'observation dans le même temps. Je suis donc très familier avec ce terrain. Aaron et moi avons un rapport amical aujourd'hui. Cette proximité fut mon premier problème sur le terrain de la Trame, qui devint à la fois un terrain où j'avais des informations privilégiées, car j'étais très intégré dans ce terrain, mais où la question de la distance pouvait être un problème épistémologique pour moi.

### 1.7.2 La proximité avec Aaron

C'est lors d'une conférence en 2014 à l'EHESS à Paris qu'un conférencier invité pour s'exprimer sur l'ethnographie, qu'Alessandro Monsutti<sup>3</sup>, expliqua sa démarche d'ethnologue et parla surtout de la proximité avec les acteurs sociaux qu'il entretient sur ses terrains et à travers :

"(...) des entretiens non directifs qui visaient à susciter un discours articulé par les acteurs eux-mêmes et non à obtenir des réponses à des questions ponctuelles." (Monsutti et Gehrig, 2003)

Monsutti précisa son point de vue d'ethnologue, à l'oral, en expliquant que la seule ethnographie qui lui permettait de toucher du doigt des vérités de la réalité de ses informateurs

---

3. Professeur au département d'anthropologie de l'Institut des Hautes Etudes Internationales et du Développement IHEID-Genève

était une ethnographie de proximité avec les acteurs de terrain. C'est-à-dire des amis et, en même temps, Monsutti précise comment ces relations, devenues amicales sur ses terrains, lui permirent d'amasser des données pour ses recherches, mais aussi comment donc ses recherches peuvent être des trahisons. Exposer la vie d'un ami, c'est le trahir, mais ne pas trahir un ami pour la recherche, c'est passer à côté d'une vérité que seule cette proximité amicale permet. C'est ce paradoxe que je vis moi-même, motivé à l'époque par le discours d'Alessandro Monsutti qui précisa aussi que c'est notre métier d'ethnographe et que la trahison d'ami est la contrepartie nécessaire à cette fonction. Même si Aaron est conscient que je fais une recherche sur ses activités professionnelles, j'ai parfois eu le sentiment de devoir utiliser une matière se révélant à moi grâce au fait que nous soyons amis.

C'est un choix parmi d'autres choix que nous, chercheurs, nous devons faire dans la mesure où nous nous intéressons au vivant, à l'être humain. C'est avec empathie que j'écris sur les activités d'Aaron et Abigaëlle, sans les ménager. Sachant que je ferai une restitution de mes recherches, le faisant parfois déjà dans le seul souci de précision et pour me réajuster dans mes propos. Des concessions sont alors nécessaires. Certains écrits mal reçus seront gardés, malgré de possibles désaccords.

## 1.8 L'enseignement des pratiques de conscience

Nous avons abordé succinctement, dans notre section à propos de l'enseignement d'Aaron, notre intérêt pour l'enseignement des "pratiques de conscience".

"Pratique de conscience" est une appellation que nous choisirons pour parler des pratiques que j'ai observées sur les terrains de cette thèse. Plusieurs auteurs nous ont influencé pour analyser mes observations avec la notion de conscience. Ce sont les sciences cognitives qui nous permettent de comprendre que la prise de conscience peut permettre science, quand elle est bien dirigée et éduquée. C'est ce dont parle Claire Petitmengin, dans sa méthode des entretiens à la seconde personne (Petitmengin, 2006a), où la personne interrogée est accompagnée par un chercheur en sciences humaines et sociales, qui a l'éducation pour trier les informations recueillies dans le discours de l'entretenu, mais aussi en aidant celui-ci à formuler son récit ou encore à mieux sélectionner les passages du récit qui seraient plus pertinents pour témoigner d'une expérience vécue. Une autre notion importante est celle de "l'expérience vécue", que nous avons tirée des recherches de Bernard Andrieu en sciences cognitives, "expérience vécue" qui représente le retour et la mise en mot du geste,



de l'action, ou simplement de la perception esthétique, dans son sens premier, de perçu par les sens. L'expérience vécue est alors un retour sur une réalité vécue au moment même où nous la vivons, sans même forcément s'en rendre compte, pouvant être donc inconscient, car c'est le temps même entre les sens, le geste en action et la prise de conscience de l'expérience vécue qui marquent la différence entre ce moment présent, le vivant et la réalisation de l'expérience vécue, la prise de conscience de celle-ci par l'expérimentateur. Le concept employé par Andrieu pour nommer le processus de prise de conscience voulu est la "conscientisation de l'expérience vécue", elle-même empruntée à la phénoménologie, à Husserl puis à Merleau Ponty. Conscientiser, c'est faire science dans son sens étymologique. Si conscience, c'est ce qui est avec science, c'est-à-dire sciemment, donc su, le mot science lui-même n'est pas analysé avec une "scientologie", à ne pas confondre avec la secte du même nom, mais avec l'épistémologie, qui se compose de l'épistémê du grec ancien, qui est une façon de faire la lumière sur, car synonyme en grec d'une lumière éclairant l'esprit de l'homme, difficilement traduisible sans faire une analogie. Si nous jouons un peu sur les mots, mais de façon à continuer d'éclairer nos pas, "avoir la lumière à tous les étages" signifie intelliger comme le nommait Marcel Jousse, c'est-à-dire, encore une fois prendre conscience. Bernard Andrieu, dans ses études sur la conscience, nous apprend donc, que biologiquement il y a un décalage entre l'expérience du vivant et sa prise de conscience, pour que nous nous rendions compte que nous vivons cette même expérience. Le temps en question entre le vivant et sa prise de conscience serait donc dû au trajet de notre système nerveux, cette distance étant sujette au temps, car le message nerveux étant un signal électrique, il lui faudrait 500 Ms à peu près pour parcourir la distance des organes des sens vers la partie du cerveau qui nous permettra d'interpréter le message nerveux. Donc c'est une image, mais il y a un temps entre l'interrupteur enclenché et le temps que la lumière jaillisse. Comme pour l'analogie avec l'électricité, ce trajet subit des pertes d'information, nous le verrons plus précisément avec la notion d'émersiologie qui considère cette "perte" et trouve une méthode de captation du vivant plus profond. Conscientiser intègre donc une coupure entre le réel vécu et la réalité comprise ou tout simplement "réalisée". On met un temps à réaliser ce que nous avons vécu et donc la réalité appréhendée par la personne vivante une expérience dépendra de la manière dont celle-ci interprète ce même vécu, passant plus qu'un filtre biologique, mais aussi un filtre que nous pourrions nommer culturel, dans son sens de construit. La personne vivant l'expérience passera donc par ses représentations construites par son expérience de vie et l'accès à l'expérience vécue et à sa conscientisation

sera donc une représentation plus ou moins traduite, donc interprétée, du vécu.

Où allons-nous avec la conscientisation dans notre thèse ? La conscientisation n'est qu'un élément qui nous permettra de parler de nos observations et de la difficulté de rester fidèle, pour nous, observateurs, dans la retranscription de terrains observés, étant conscient justement que même les pratiquants observés sur le terrain feront des erreurs de retranscription de leur propre vécu. De plus, c'est aussi une ligne de conduite que nous avons choisie pour ethnographier. La prise de conscience qui est difficile d'observer, pour les raisons susdites, pourra donc être objectivée par le cadre d'entendement que les protagonistes des pratiques observées sur les deux terrains, de la Trame et du Zhineng Qigong, qui s'adonnent à des pratiques appelées "internes" qui reposent sur un vécu interne ou intérieur. Ce sont donc, pour les acteurs du terrain, des auto-observations microscopiques, qui échappent aux chercheurs observateurs que nous sommes, échappant surtout à nos sens. Marcel Jousse explique qu' :

"Un geste microscopique interne est aussi bien un geste et tout aussi bien enregistrable qu'un geste macroscopique externe. *Plus vel minus mutat speciem*, disent les scolastiques. Et c'est très juste. Notre œil ne le perçoit pas, mais notre œil n'est pas l'échelle de la Science." (Jousse, 2008, p. 50)

L'échelle de la science est alors ici entendue comme plus vaste et si l'œil ne peut percevoir l'action à observer, c'est la relation avec les pratiquants qui pourra le faire. Comment pouvoir recevoir le témoignage de l'acteur du terrain, prolongement de nos sens, où celui-ci nous prête ses propres sens à travers son discours ? Ce sera dans la pratique, dans une observation participante, que je préfère nommer "observation pratiquante", car tirée directement de la praxis (Wacquant, 2001).

### 1.8.1 L'observation pratiquante

L'observation pratiquante est connue sous le nom d'ethnopraxie. Loïc Wacquant définit l'ethnopraxie comme consistant à "pratiquer en temps et en situation réels avec des indigènes (...)" (Wacquant, 2001, p. 80). Cette approche nous est inspirée de Marcel Jousse, dans son *Anthropologie du Geste*, que nous interpréterons pour le bien de nos observations et analyses de terrain.

"Nous sommes ainsi arrivés à un certain nombre de lois basées sur l'*Anthropologie du Mimisme*, c'est-à-dire sur l'Anthropologie du Geste en tant qu'intussuscep-

tionnant les *Interactions cosmologiques* et les réverbérant en *Interactions anthropologiques*.” (Jousse, 2008, P. 51)

Marcel Jousse exprime dans cette définition de l'Anthropologie du Geste, qui peut être interprétée comme, dans une captation de données d'observation intussusceptionnées, c'est-à-dire, absorbées ou reflétées par une impression du chercheur par cette même observation de l'autre, car d'un Mimisme des *Interactions cosmologiques*, qui sont qualifiées de cosmologiques, car extérieures à la notion d'Anthropos, que l'anthropologue pourra alors retranscrire avec plus de justesse, car celui-ci aura acquis une connaissance par le geste, ou par le jeu, et la répétition, donc du "rejeu", élément indispensable d'après Jousse pour maîtriser un geste mimé. Si l'anthropologie observe l'autre, c'est dans une étude qui s'étend à soi, pas forcément directement, mais qui a pour but de s'étendre à l'homme, puisque l'anthropologie est une étude de l'homme dans la définition même du mot "anthropologie". Je ne fais que dire une évidence ici qui me permet de continuer une expression de ce que nous pouvons tirer de l'Anthropologie du Geste de Jousse. Bien avant les écrits en sciences cognitives de Bernard Andrieu, qui nous inspire aussi, dans une échelle que nous avons définie avec la conscientisation de l'expérience vécue, c'est la prise de partie, presque paradigmatique, de Jousse qu'ici nous regarderons :

"Nous ne sommes donc, au fond, que des appareils de réception qui rejouent uniquement ce qu'ils ont reçu. Nous ne connaissons que ce que nous recevons, et dont nous prenons conscience."

(...) "Nous ne sommes que des appareils de réception pratiquement limités. Si bien que nous nous comportons un peu comme des "apraxiques" en face de maintes interactions du Cosmos, mal équilibrés que nous sommes par rapport à tout de ce que nous pourrions recevoir." (Jousse, 2008, p. 56)

Cette citation-ci n'est pas choisie au hasard puisqu'elle mélange d'elle-même deux notions que nous venons de présenter pour notre ethnographie, la praxie et la prise de conscience. Si les écrits de Jousse étaient difficilement utilisables dans des anthropologies contemporaines de la vie de l'auteur, il est aujourd'hui d'actualité paradigmatique. L'article de Denis Cercllet à propos de l'Anthropologie du Geste de Jousse, nous montre comment Jousse était un anthropologue qui mêlait plusieurs disciplines :

"L'anthropologie de Jousse est fondamentalement dynamique. Elle prend le contrepied du discours anthropologique ambiant de son époque en s'appuyant sur les avancées scientifiques d'autres disciplines telles la psychiatrie, la médecine,

la phonétique et la dialectologie. Marcel Jousse change délibérément de paradigme et, s'intéressant à l'étude de l'homme corporé et des modalités physiques et biologiques du social, il inscrit pleinement les sciences humaines et sociales dans le domaine des sciences du vivant." (Cercllet, 2014, p. 24)

Denis Cercllet a écrit un article sur l'Anthropologie du Geste en 2018. Jousse était un anthropologue difficilement qualifiable ou difficile à intégrer à un paradigme anthropologique, en particulier à l'époque où il faisait des recherches et enseignait à la Sorbonne à Paris. Cet anthropologue inspiré et original avait tenté de théoriser une anthropologie hors texte, c'est-à-dire orale, et basée sur l'interaction humaine, gestuelle comprise, plutôt que sur le sens seul du discours et de la sémantique, qu'il nomme lui-même "algébrosé", porté à pratiquer un langage "désincarné" (Cercllet, 2014). Séparant ses recherches métaphysiques et l'application de ses recherches anthropologiques à l'interprétation des Évangiles, car Jousse était prêtre, c'est tout de même cette perspective qui l'amena à observer les interactions sociales gestualisées en Palestine, afin d'interpréter le Nouveau Testament dans une forme de recontextualisation culturelle. Le geste, notion comprenant ce qu'il nomme le Mimisme Anthropologique, amène l'idée que l'homme, dans sa construction culturelle, devient homme par l'observation et la répétition corporée, comme une calibration de sa personnalité, se nourrissant des interactions des autres êtres humains qui l'entourent.

Plusieurs notions qui nous viennent de Marcel Jousse sont aujourd'hui abordables et interprétables dans des études de pratiques corporelles comme celles que nous avons observées sur nos terrains. Si Jousse était un "ANI" dans le début du XXème siècle, c'est-à-dire un "Anthropologue Non Identifiable", pour le comparer à un OVNI dans le domaine universitaire, il trouve aujourd'hui son public après une grande évolution scientifique, tous domaines confondus. Si Denis Cercllet qualifie le travail de Jousse inscrivant "les sciences humaines et sociales dans le domaine des sciences du vivant", ce sont aussi les démarches interdisciplinaires d'autres scientifiques plus actuels comme Bernard Andrieu dans les sciences cognitives, mais aussi Shusterman en philosophie (Shusterman, 2019), pour ne citer qu'eux, qui ont permis de faire des ponts et de changer la perspective que nous avons dans les sciences humaines et sociales pour faire notre recherche. Francisco Varela, biologiste et neuroscientifique, amena ses recherches sur le cerveau humain dans une dimension profonde de science humaine, tant ses recherches sur les perceptions internes et les états d'esprit modifiés par la pratique de la méditation ont permis d'initier de nouvelles représentations des façons de vivre le réel chez l'homme. Comme pour son extrapolation des formes au-

topoiétiques vivantes à l'organisation de sociétés humaines comme pour celles de cellules, autopoïétiques qui définirait l'individualité (Varela, 1987). L'autopoïèse étant un terme composé d'auto et de *poièse*, du grec ancien production, qui peut être traduit aussi comme "auto-développement". Varela est l'exemple parfait d'un changement de perspective et de représentation intellectuelle que nous pouvons avoir sur l'être humain, comparé ici à une cellule. Ce sont pourtant les interactions intérieures, extérieures, entre la vie de l'individu et son milieu, ses capacités d'adaptation ou son rejet de celui-ci, qui peuvent être appliqués à l'homme, mais à tout autre individu-organisme vivant. Quand nous observons le terrain des tramistes, nous sommes face à des individus qui s'adaptent à leur milieu et qui se retrouvent face à une forme d'inconnu. C'est tout le fond de notre travail sur l'enseignement de la pratique de la Trame que de définir comment est transmissible une technique basée sur un inconnu du vivant pour les tramistes. Revenons sur la citation suscitée de Jousse :

"Nous ne sommes que des appareils de réception pratiquement limités. Si bien que nous nous comportons un peu comme des "apraxiques" en face de maintes interactions du Cosmos, mal équilibrés que nous sommes par rapport à tout de ce que nous pourrions recevoir." (Jousse, 2008, p. 56)

Cette "apraxie" dont parlait Marcel Jousse est visible sur notre terrain de la Trame et aussi sur celui du Zhineng Qigong. **C'est la difficulté à aborder des pratiques basées sur des perceptions qui échappent aux étudiants de ces pratiques, de prime abord donc, qui est le départ de notre réflexion à propos de ces pratiques.** Comment arrivent-ils, alors, à entrer en contact avec l'inconnu esthésiologique ? Comment l'étudiant de la Trame arrive-t-il à vivre l'expérience de faire une Trame ? Et comment l'étudiant du Zhineng Qigong arrive-t-il à vivre l'expérience de la pratique ? Jousse toujours, dans le même paragraphe, s'exprime ainsi :

"Nous ne sommes donc, au fond, que des appareils de réception qui rejouent uniquement ce qu'ils ont reçu. Nous ne connaissons que ce que nous recevons, et dont nous prenons conscience." (Jousse, 2008)

Dans ce même chapitre, Marcel Jousse propose des "Laboratoires de prise de conscience" comme "laboratoires observatoires de soi-même". Ce qu'il nommait Cosmos, nous l'avons vu, est le milieu biologique de Varela, ou l'objet en lui-même, objet que nous, anthropologue, nous étudions à travers les yeux et la perception, plus largement, de l'anthropos, pour garder le vocabulaire de Jousse. Si la prise de conscience est faire la lumière, et donc pouvoir poser son regard sur l'expérience vécue de l'homme, ou dit de façon plus inclusive, l'anthropos,

les sciences cognitives, la biologie et les sciences humaines se rejoignent aujourd'hui pour nous aider dans la théorisation de nos observations dans cette thèse. Dans la perspective du passage entre les disciplines observées, un autre "passage" pourrait être considéré, c'est celui de l'apport de la science aux pratiques observées et vice versa, c'est-à-dire, comment les pratiques corporelles observées et la vision des pratiquants qui partagent leurs points de vue avec le chercheur, nous ouvrent des portes sur de nouvelles méthodes épistémologiques d'ethnographie.

### 1.8.2 L'émersiologie

Se rapprocher pour mieux apprécier, vivre, la réalité du terrain, c'est ce que nomme "l'éveil de la conscience", quatre chercheurs (Petruccia Da Nobrega, Mary Schirrer, Alexandre Legendre et Bernard Andrieu, 2017) dans un article à propos de l'émersiologie, du corps vivant, de la pratique corporelle :

"(...) exposer l'émersiologie qui consiste, en activant le corps vivant par la pratique corporelle, à repérer les degrés d'éveil de la conscience, en allant de l'inconscience du vivant à la conscience du vécu." (Andrieu, Legendre, Schirrer et Da Nobrega, 2017, p. 39)

L'émersiologie serait donc l'action d'une personne à entrer en profondeur, c'est-à-dire dans des observations de soi qui demandent une attention plus précise que les sensations d'une vie de tous les jours. "Repérer les degrés d'éveil de la conscience" peut être interprété comme aller voir ou esthésiologiser des lieux du corps où la conscience n'a pas l'habitude d'aller. "Aller de l'inconscient du vivant à la conscience du vécu" reflète la même idée : nous ne sommes pas toujours à l'écoute de tout ce que notre corps peut vivre et mettre en lumière ces zones jusqu'alors inconscientes permettrait de créer un discours sur celui-ci, d'en témoigner une mémoire, nommée ici "la conscience du vécu". Notre démarche ethnographique trouva une voix dans les écrits des chercheurs travaillant sur l'émersiologie. Ce qui m'était apparu comme "allant de soi" dans l'observation des pratiques corporelles que j'ai observées, dans l'engagement de mon propre corps à l'éveil de ma propre conscience de mon corps, n'était pas une évidence ethnographique, car les sciences sociales, si elles traitent de cette question depuis longtemps maintenant, n'ont toujours pas ou peu intégré dans l'éducation des jeunes chercheurs la dimension esthésiologique de l'observation du corps vivant. Toujours dans cet article, l'apnée observée nous apporta un nouveau point de comparaison entre la pratique du Zhineng Qigong et l'apnée :

Afin d'allonger leur apnée, accueillir ou dépasser des sensations désagréables, les apnéistes modifient leurs états de conscience : visualisation, méditation, rotation de conscience, autohypnose, jusqu'à s'abstenir de penser pour s'économiser et « lâcher prise ». (Da Nobrega, 2017)

Ce qui nous est apparu dans la pratique du Zhineng Qigong, c'est sa difficulté et la souffrance que les pratiquants vivent, tout le long de leur vie de pratique, mais surtout au commencement de celle-ci. D'apparence calme et douce, la pratique du Zhineng Qigong n'est pas une pratique agréable à vivre. C'est même un aspect de la méthode du Zhineng Qigong qui voudrait que l'apprentissage passe par l'inconfort durant la pratique, et même la souffrance. Dans *Hunyuan Entirety Theory*, un livre qui fut traduit par un des enseignants de Zhineng Qigong chinois, Wei Qifeng, sur la théorie du Zhineng Qigong du professeur Pang Heming, il est précisé que dans la méthode du Zhineng Qigong, un des aspects premiers à travailler par les pratiquants de Qigong est celui du *Shen*, que nous pourrions traduire par la *psyché*. Cela peut être vu aussi comme l'activité du mental par exemple, et ce qui dirige le corps d'après le Zhineng Qigong, mais cela est une simplification que je ferai ici pour comprendre un point important du Zhineng Qigong :

”Practicing the controlling capability of sensation. Focus attention to choose the sensory object, exclude disturbance, and improve sensitivity, such practicing Lift Qi Up Pour Qi Down.” (Pang, 2015, p. 63)

Nous le traduirons par : ”Pratiquer la capacité du contrôle des sensations. Concentrer son attention dans le choix des objets du senti, exclure les troubles et augmenter sa sensibilité, comme avec la pratique de Soulever le Qi vers le haut et verser le Qi vers le Bas.” Cette étape est une des premières dans le Zhineng Qigong, elle est l'objet de la première méthode du Zhineng Qigong. Celle-ci amène les pratiquants à prendre conscience de leur capacité à contrôler leur corps et à le diriger par l'intention. Cette méthode est lente et d'apparence peu sportive, car le corps bouge lentement et répète des mouvements lents qui peuvent durer à l'infini, dépendant du temps que les pratiquants consacrent à chaque mouvement. Mais la lenteur et la répétition de mouvements lents sont en réalité très éprouvants pour les pratiquants dans leurs débuts de pratique. Par exemple, un des mouvements de cette méthode semble très simple, car physiquement, il l'est ; c'est le mouvement dit de ”tirer et pousser”. Je m'arrête quelques instants sur ce mouvement pour le décrire afin d'explicitier ce point important de l'endurance physique de la pratique de ce Qigong. Les pieds sont joints, les jambes tendues, le pratiquant est debout. Les bras sont tendus devant le corps, parallèle

l'un à l'autre, formant un angle de 90° perpendiculaire donc au corps qui est droit comme un "i". Les mains sont ouvertes, offrant leurs paumes vers l'extérieur, devant le pratiquant. Pour donner une vision imagée de ce mouvement, imaginez le cliché d'un somnambule debout, les bras devant lui et les yeux fermés, car les pratiquants partagent ce trait-ci, sauf qu'ils ne dorment pas. Garder les bras tendus devant soi comme dans ce mouvement est fatigant, les épaules chauffent très vite, la gravité se fait ressentir de plus en plus. Ce n'est pas une posture, c'est un mouvement, et donc, une fois en position, le pratiquant fait un mouvement de tirer et pousser avec ses bras, comme s'il attrapait du vide avec ses mains, puis le repoussait. Beaucoup de pratiquants la première fois souffrent de douleurs dans les épaules, mais aussi au niveau du buste. Le mouvement évolue vers d'autres mouvements similaires sur toute la durée de la première méthode, s'enchaînant, les bras tendus devant soi, puis sur les côtés, puis les mains au-dessus de la tête. Les pratiquants témoignent alors de cette difficulté de tenir les bras tendus, d'une "souffrance". Cela s'apaise, confient-ils, lorsque les instructeurs de Qigong expliquent en détail les subtilités du mouvement, que ce sont tous des mouvements globaux du corps, pas seulement des bras, par exemple, mais, que c'est tout le corps qui oscille d'avant en arrière dans ce mouvement, induisant un mouvement global et unifiant tout le corps. Ce n'est qu'un exemple d'explication apportée par les instructeurs. Il y a des suggestions sur le fait de sourire aussi, ce qui paraît aberrant et inutile pour les pratiquants qui souffrent au début. Ces éléments apportent une certaine conscience sur la souffrance, sur les douleurs que ressent le pratiquant, et ici la prise de conscience de la globalité de corps est une forme d'émersiologie, comme en parlent les auteurs, dont Andrieu, dans l'article cité un peu avant. Cette approche de mouvements qui pousse les pratiquants dans leur retranchement les amène à ne pas avoir d'autre choix que d'expérimenter les conseils des instructeurs, car ils souffrent, ils ont choisi d'être pratiquant à ce moment-ci, et sont aussi face non seulement à eux-mêmes, mais également aux autres pratiquants dont l'instructeur qui, lui, sourit et n'a pas l'air de souffrir. Nous verrons dans le chapitre sur le Zhineng Qigong que le fait que l'instructeur donne l'exemple est un fait important dans la méthode d'enseignement du Zhineng Qigong. Il est à noter que les enseignants de Zhineng Qigong pratiquent en même temps qu'ils enseignent. Nous pourrions tout de suite mener une analyse d'après les écrits de Marcel Jousse sur le mimisme anthropologique, où l'exemple est important dans le reflet du réel par l'anthropos. Ici, c'est cognitivement une relation entre l'apprenant et l'enseignant qui se fait inconsciemment du point de vue neuronal, avec les théories récentes des neurones miroir ou sympathiques, comme explique



cet extrait d'un article d'André Guillain et de René Pry :

”Le corps postural fonctionne comme un miroir. Il présente, à autrui, l'image de lui-même et il prend forme en se conformant à l'image que les autres lui présentent. La fonction posturale pourrait donc jouer un rôle essentiel dans la compréhension d'autrui. Cette compréhension ne serait que très rarement le résultat d'un raisonnement ; elle mobiliserait, d'abord et principalement, des compétences motrices, permettant à l'individu d'interagir avec ses partenaires.”  
(Pry et Guillain, 2012)

Cela nous ouvre la possibilité d'introduire un autre type de pratique proposé par le Zhineng Qigong, celle de la posture. Ici, il n'y a plus de mouvements, le pratiquant se trouve alors face à d'autres *stimuli* corporels. Pour donner un exemple, la pratique du Zhineng Qigong est composée de différentes postures, le plus souvent debout, le pire étant debout et fléchi sur les jambes. La posture la plus connue, qui varie entre les différents Qigong, mais qui revient à peu près toujours à la même forme, c'est la posture du ZhanZhuang, ou dite ”posture de l'arbre”. Marceau Chenault l'a décrite en détail dans son article intitulé ”La posture de l'arbre” publié aux STAPS :

(...)” « la posture de l'arbre » repose, comme le qigong, sur le dynamisme principal du Qi (Robinet, 1991). Celui-ci s'introduit dans l'histoire de la pensée chinoise comme un « principe de réalité unique qui donne forme à toute chose et à tout être dans l'univers, ce qui implique qu'il n'existe pas de démarcation entre les êtres humains et le reste du monde » (Cheng, 1997, p. 252).” (Chenault, 2010, p. 29)

La posture semble absurde vue de l'extérieur à la pratique de celle-ci. C'est une expérience personnelle, en tout cas subjective, mais personnelle aussi dans ce qu'elle a de privé et de difficilement praticable ”hors les murs” d'un cadre de Qigong par exemple. Ne rien faire mais le faire bien résumerait assez bien cette pratique. Elle est difficilement praticable en public pour la raison que ne rien faire, debout, dans une position qui n'est pas confortable, pour quelqu'un qui ne l'aurait jamais pratiqué, peut déranger. J'en ai moi-même fait l'expérience quand je fus surpris par des amis dans un pré, où je pensais être seul. Les amis en question se sont interrogés sur ce que je faisais et, après m'avoir observé pendant une demi-heure et voir que je n'avais pas bougé, cela a commencé à les inquiéter. J'ai dû ce jour-là passer une soirée entière à expliquer ma démarche. La posture de l'arbre dans le Zhineng Qigong a une durée qui peut varier de quinze minutes à une durée illimitée, moyennement pratiquée une

heure, plus difficilement pratiquée deux heures. Deux heures et plus sont le plus souvent des pratiques exceptionnelles où le pratiquant a perdu la notion du temps. Le ZhangZhuang est la pratique que j'ai le plus pratiquée d'entre toutes les pratiques de Zhineng Qigong, sans compter les années où je la pratiquais dans le cadre des arts martiaux. Pendant plus de deux ans, j'ai pratiqué cette posture avec une moyenne d'une heure par jour, tous les jours. Cette démarche m'est venue d'une volonté expérimentale de pouvoir m'auto-observer sur une pratique de long terme et pas seulement pendant les stages de Zhineng Qigong que j'observais. Aujourd'hui les douleurs sont parties, mais pas la souffrance, ce qui est différent. Toutefois, je n'ai pas de difficulté à suivre une pratique de plus d'une heure guidée par un instructeur. C'est même grâce à cette pratique qu'il m'arrive de "briller" pendant les séminaires de Zhineng Qigong parmi les autres pratiquants, qui bien souvent ne pratiquent pas régulièrement, même si cela fait des années qu'ils pratiquent. Être debout pour méditer, car c'est une méditation debout, a ses avantages. Le Zhineng Qigong miserait sur l'engagement physique de ses pratiquants dans un de ses objectifs. Sans rentrer dans la métaphysique et les postulats paranormaux<sup>4</sup>, il permettrait une plus grande concentration de l'esprit et donc de la conscience dans le corps. Là où il est facile de s'endormir ou de penser à une multitude de choses pendant une méditation assise ou allongée, penser devient difficile face à une longue période de douleur. Il est à préciser qu'Aaron explicite que tenir en posture ne relève, *in fine*, pas de la pratique régulière, mais bien du développement de la conscience. Nous verrons plus en détail le cas de la posture dans un chapitre dédié à l'analyse du Zhineng Qigong, où nous aurons l'occasion de nous appuyer sur les témoignages d'étudiants et d'instructeurs à ce propos. Ici encore, c'est une démarche émersionnelle de la part des pratiquants qui sont curieux de voir l'évolution esthésiologique de leurs expériences de pratique de la posture. La posture, pour sa difficulté, est une épreuve dans le Qigong pour beaucoup de pratiquants et il n'est pas un stage où il n'y a pas une posture proposée, soit en thème de séminaire, ou le plus souvent comme pratique de clôture. Andrieu parle du décalage entre le vécu corporel et la capacité à émettre un discours sur celui-ci, mais pas seulement :

"(...) l'impossibilité de redescendre dans son corps vivant à ce qui serait le degré zéro de la vérité corporelle. Cette discontinuité entre l'activité du corps vivant et la logique discursive de la conscience du corps vécu pose le problème de l'expression du sens du corps vivant dans le langage du corps vécu. (...) Le corps

---

4. Paranormal qui s'oppose au cadre d'entendement de la science normale.

qui s'écrit suppose que le vivant produise le texte en nous, la main consciente n'incarnant que ce qui émerge de notre vivant." (Da Nobrega, 2017, p. 41)

Nous voyons ici que l'émersiologie est une méthode de prise de conscience spontanée, où l'expérimentateur attend de son expérience corporelle la manifestation d'une connaissance corporelle. La démarche du pratiquant de Zhineng Qigong n'est pas très éloignée de celle de l'émersiologie, tant les théories du Zhineng Qigong sur la conscience, comme le professeur Pang l'entend, sont riches de précisions sur l'explication de différents types de conscience, mais aussi sur les méthodes pour atteindre ces objectifs de conscience. L'émersiologie pourrait être comparée à un type de conscience qualifiée par le Zhineng Qigong de "*Consciousness related with experiencing and observing*" ou dite "*the feel-observe thinking*" (Ti Cha Si Wei, 体察思维) :

"Nous pouvons appeler cette pensée d'observation du ressenti (Ti Cha Si Wei, 体察思维). C'est une conscience utilisée pour sentir et observer notre propre activité de vie intérieure, et dans l'idéal un état d'esprit que nous retrouvons dans la pratique du Qigong. Quand quelqu'un pratique le Qigong, il a besoin de se concentrer sur ses propres processus de vie interne, sentant le mouvement et les changements à l'intérieur de ceux-ci. Cet état de conscience se réfère à une phrase du Bouddhisme Zen : *Yin Ding Sheng Hui* (因定生慧), laquelle se traduit par : "la stabilité rend plus profonde l'observation". Dans le Zhineng Qigong c'est la concentration de la conscience qui renforce l'activité de la vie. Pendant ce processus, il n'existe aucune pensée logique ou de jugement ou encore de déduction. Les sensations et les émotions peuvent bien être présentes, mais elles sont observées sans les analyser. Avec plus de stabilité, l'observation est plus grande, plus grande est l'observation et plus grande est la stabilité. La conscience sent directement et observe la variété des changements intérieurs." (Pang, 2015, p. 127)<sup>5</sup>

---

5. Traduction personnelle d'après le texte anglais : "We can call this feel-overse thinking (Ti Cha Si Wei, 体察思维). It is consciousness used to sence and observe the self's inner life activity, ideally the kind of mind-state found in qigong practice. When people practice qigong they need to focus on their own internal life processes, sensing movement and the changes within them. This state of consciousness is referred to in the Zen Buddhist phrase, *Yin Ding Sheng Hui* (因定生慧), which translates as "stability deepens the observation". In Zhineng Qigong it is a focusing of consciousness to strengthen the life activity. During the process there exists no logical thinking or jugment or deduction. Feelings and emotions may be there but they are observed without analysis. With more stability there is greater observation, and the greater the

Placer la conscience au niveau de l'écoute, de l'activité corporelle elle-même est une des définitions que le Zhineng Qigong donne de l'activité du Qigong. De ce point de vue, l'émergiologie pourrait prendre comme synonyme le Qigong, dans cette dernière définition que nous venons de voir. La coconstruction collective se voit encore ici, dans un échange intellectuel basé sur des observations scientifiques pour Andrieu et dans une activité corporelle dans des champs d'exploration hors science ou de sciences paranormales dans le Zhineng Qigong. Si les ouvrages traduits des écrits du professeur de MTC Pang sont rares, ils influencent largement le travail d'Aaron qui enseigne le Zineng Qigong avec des orientations de pratique se focalisant sur la conscience.

Récemment, Aaron a organisé des stages en ligne, depuis le début de la pandémie, des stages proposant une pratique dans l'étude de *Yi Yuan Ti*, une qualité de la conscience du Zhineng Qigong. Cela se passait sous forme de méditation guidée, le plus souvent assis. Les séances duraient deux heures, de dix-neuf heures à vingt et une heures. Graduellement, les étudiants suivaient une progression dans la méditation proposant d'aller de plus en plus profondément dans la perception du corps, puis dans une pensée de vacuité, s'aidant de vocalisation et de visualisation de lieu au sein de la tête, que les pratiquants devaient chercher. Les vocalisations étaient là pour aider à ressentir cette partie du cerveau qu'Aaron expliqua, se focalisant sur la glande pinéale. En effet, la vocalisation de *Shen Ji* (le nom de cette zone du cerveau pour le Zhineng Qigong) proposait d'amener consciemment le pratiquant à appeler cette zone et à observer la résultante de la vibration dans le corps provoqué par le son émis par les cordes vocales. J'ai pu assister à ses stages depuis chez moi et suivre cette évolution et les retours des pratiquants sur cette pratique. C'est surtout une perspective différente sur le quotidien qui est proposée et entraînée lors des séances le soir, avec la proposition faite aux pratiquants d'observer leur quotidien autrement. Jousse utilisait le vocabulaire du jeu, d'être joué par le reflet du monde incarné par l'anthropos, mais aussi la possibilité, une fois l'anthropos construit, "de ne plus se faire jouer par", mais de prendre les rênes et de jouer soi-même. C'est dans cette perspective que je comprends ce genre d'exercice, ou au moins, que c'est la proposition faite aux pratiquants avec cette étude de *Yi Yuan Ti*.

---

observation the more the stability. Consciousness directly senses and observe the various inner changes."

## 1.9 Le rituel

Les pratiques que nous avons observées ont comme point commun de chercher un lâcher prise au niveau de la conscience, du contrôle que l'esprit a sur son corps et son environnement. Dans quel but et comment cela est possible ? C'est ce qui apparaît être notre objectif dans cette thèse.

Les années d'observations en immersion et en observation participante, à la fois dans la pratique du QiGong et dans la pratique de la Trame, nous ont amené à penser, à théoriser ces deux pratiques sous un schéma simple de ritualisation de la pratique. Un rituel du geste est observable chez les tramistes, avec seize gestes qu'ils suivent scrupuleusement du début à la fin de la séance de Trame. Ces seize gestes, nous le verrons dans le détail dans un chapitre dédié à la Trame, jalonnent la séance. Ils lui donnent sa durée et, nous le verrons, permettent aux praticiens de se focaliser sur la gestuelle afin de laisser passer, comme ils le disent "à travers eux", ce qu'ils nomment l'information, un autre mana si nous pouvons nous permettre cette analogie. Toujours à propos de la ritualisation, c'est bien un rituel qui est mis en mot dans le Zhineng Qi Gong au cours de sa partie nommée "le champ de Qi". Dans le chapitre à propos du Zhineng Qi Gong, nous approfondirons en détail le champ de Qi. Comment se fait-il ? Et dans quel but ? Si nous pouvons voir dans le champ de Qi une forme de rituel, c'est dans sa nécessité particulière de ce Qi Gong. Le Zhineng Qigong a toujours demandé aux pratiquants qui le suivent de le faire. La création du champ de Qi suit un protocole, parfois mot pour mot, le même pour chaque séance. C'est le cas pour les enseignants chinois de Zhineng Qigong, mais que nous observons changeant chez les enseignants français Aaron et Abigaëlle. La constante est l'obligation que s'imposent les pratiquants à faire le champ de Qi à chaque début de séance de Qigong. C'est par les mots que le champ de Qi se fait, c'est-à-dire par la guidance d'un instructeur, mais en silence et en pensée, par le pratiquant seul. Le schéma est le même : passer le corps au crible de la conscience, nommant différentes parties du corps et demandant aux pratiquants de porter attention à celles-ci. Ce faisant, c'est la relaxation de ces différentes parties appelées qui est demandée aux pratiquants. Ce rituel se fait sans mouvement, le plus souvent debout, les bras le long du corps et les jambes droites, les pieds joints. Pourquoi rituel, si celui-ci n'est pas ainsi nommé par les pratiquants eux-mêmes ? Parce que nous arrivons à la conclusion qui rejoint la théorie du Zhineng Qigong que suivant le processus en faisant cette introduction à chaque pratique, les pratiquants se mettent dans un état d'esprit et de réception à la

pratique du Qigong différent. Cet "état d'esprit" est appelé par les pratiquants de Zhineng Qigong, "pratiquer au sein du non divisé, du Tao", vision tirée de l'influence du taoïsme dans ce Qigong.

Ce que nous voulons exprimer avec la dimension de rituel dans l'analyse de nos terrains, c'est, qu'il soit gestuel ou en mots qu'il y a un processus d'abandon de soi qui se fait pour les tramistes ou les pratiquants de Zhineng. Cet abandon se ferait dans l'objectif de laisser la place à une forme de conscience différente. Marcel Jousse exprimait que le geste peut se faire en conscience, mais pas seulement :

"Nous sommes faits surtout de mécanismes qui "sont agis". Nous sommes le plus souvent des êtres rêvés. La conduction de nos gestes se fait évidemment avec une certaine conscience. Ils se font mieux quand ils se font automatiquement. La conscience peut gêner le jeu." (Jousse, 2008, p. 67)

**C'est en effet ce point mystérieux que je nommerai "le rituel détournant l'attention du mental", d'un mental qui contrôle le geste, qu'il nous faut analyser et théoriser.** Dans la partie précédente, nous avons abordé les notions d'émergiologie ou de conscientisation de l'expérience sensible, avec comme principal référent Bernard Andrieu. Ce point-ci peut être observé étape par étape et aujourd'hui grâce aux sciences cognitives. Une des étapes que nous proposons est basée sur la recherche de Nicolas Burel, dans un article co-écrit avec Bernard Andrieu, "La communication direct du corps vivant, une émergiologie en première personne" :

"La biosubjectivité étudie comment le vécu corporel rétroagit sur le corps vivant et comment le corps vivant modifie non seulement son image du corps mais aussi son schéma corporel ; le cerveau vivant est relié à son système sensorimoteur." (Burel et Andrieu, 2014, p. 47)

Commençons par redéfinir quelques notions. La notion de "vivant", ici, que ce soit pour le corps ou le cerveau, comme il est entendu par les auteurs, est à mettre en opposition au "vécu". Le "vécu", grammaticalement, est un participe passé qualificatif, soit du corps, ou du cerveau, comme "vivant" qui est un adjectif dans le temps du présent. La principale différence entre ces deux formes qualificatives est donc le temps. Le premier, "vivant", serait alors ce que le corps/cerveau vit au moment où ils le vivent, et le "vécu" une prise de conscience, basée sur un temps différé, qui peut être vue comme une mémoire du vivant, analysée et mise en mots. Ce qu'il nous faut comprendre avec cette différenciation, c'est

qu'elle apparaît dans une recherche neuroscientifique qui constate un temps physiologique et une différence entre le moment présent où le corps vit, capte, par ses sens, le réel et la prise de conscience du cerveau sur ce que le corps vit. Ce décalage sera donc compris comme une difficulté à rendre compte du réel, dans une impossibilité d'être en conscience directe de ce que vit physiquement le corps dans son interaction avec son milieu. Le rituel ici identifié comme tel, dans la Trame, où celui-ci est gestuel, mais aussi dans le "champ de Qi" du Zhineng, qui est une projection gestuelle sans mouvement, mais dans la nomination des différentes parties du corps, dans une mise en conscience émergiologique de celles-ci, peut être vu comme des rituels de passage d'un changement de qualité de conscience. Ensuite, à force de pratique, les praticiens/pratiquants vont acquérir un vécu corporel qui "rétroagit sur le corps vivant". Celui-ci, toujours d'après Andrieu et Burel, "modifie non seulement son image du corps, mais aussi son schéma corporel". Cela veut dire que le corps vivant est influencé par son vécu et que sa propre représentation de lui-même change, dans son organisation même, s'écologisant. C'est :

"L'immersion du corps dans le monde avec sa sensibilité s'effectue en dessous du seuil de conscience : elle vient l'écologiser de manière immédiate sans que nous nous en rendions compte." (Andrieu, 2014)

Ici, c'est le corps qui change la conscience, l'écologisant par sa sensibilité et son contact direct avec le monde, ou autrement "le Cosmos" chez Jousse. L'anthropos étant une forme de sujet, dans sa subjectivité, joué par un cosmos qui devient objet dans la projection que l'anthropos en fait. Ce sont donc les allers-retours incessants entre réel et réalité, entre un réel étant un milieu partagé entre les hommes et la réalité, la réalisation de ce réel par sa prise de conscience. Plus le processus se répète, plus s'adapte le corps dans sa perception du monde et plus celui-ci à son tour permet une conscientisation plus juste. Le Zhineng Qigong, comme nous l'avons vu dans la section précédente sur l'enseignement des pratiques de conscience, est un exercice de conscience, basant une progression du pratiquant sur sa capacité à être de plus en plus précis et à aller de plus en plus en profondeur, théorisant qu' "Avec plus de stabilité l'observation est plus grande, et plus grande est l'observation, plus grande est la stabilité." (Pang, 2015)

## 1.10 Les représentations du Qi et de l'information, forme de mana

”L'idée de mana se compose d'une série d'idées instables qui se confondent les unes dans les autres. Il est tour à tour et à la fois qualité, substance et activité. En premier lieu, il est une qualité. Il est quelque chose qu'a la chose mana ; il n'est pas cette chose elle-même. On le décrit en disant que c'est du puissant, que c'est du lourd ; à Saa c'est du chaud, à Tanna c'est de l'étrange, de l'indélébile, du résistant, de l'extraordinaire. En second lieu, le mana est une chose, une substance, une essence maniable, mais aussi indépendante. Et c'est pourquoi il ne peut être manié que par des individus à mana, dans un acte mana, c'est-à-dire par des individus qualifiés et dans un rite. Il est par nature transmissible, contagieux ; on communique le mana qui est dans une pierre à récolte, à d'autres pierres, en les mettant en contact avec elles. Il est représenté comme matériel : on l'entend, on le voit se dégager des choses où il réside ; le mana fait du bruit dans les feuilles, il s'échappe sous la forme de nuages, sous la forme de flammes. Il est susceptible de se spécialiser : il y a du mana à rendre riche et du mana à tuer. Les mana génériques reçoivent même des déterminations encore plus étroites : aux îles Banks, il y a un mana spécial, le *talamatai*, pour certaines façons d'incanter, et un autre pour les maléfices faits sur les traces des individus.” (Hubert et Mauss, 2019, p. 20)

Si Mauss avait vu dans le mana une place prépondérante à ses réflexions anthropologiques, comme concept anthropologique même, comme le dit Lévi-Strauss dans son introduction au recueil des écrits de Marcel Mauss : *Sociologie et Anthropologie*, de l'eau a coulé sous les ponts depuis ces écrits. La notion de mana n'est plus nouvelle, comme à l'époque où Mauss tentait de la théoriser. Cependant, malgré la présence des manas dans toutes les cultures qui composent notre monde (la lumière divine, pour les chrétiens, le *prana* de l'hindouisme, le *bangré* au Burkina Faso. . .) (Fidaali, 1987), il y en a qui sont encore obscures, car elles n'ont pas été l'objet de recherches scientifiques. Le Qi par exemple, pourrait être l'objet de recherche d'une thèse, si ce n'est d'une vie de recherche.

”Et en effet le *mana* est tout à la fois ; mais précisément, n'est-ce pas parce qu'il n'est rien de tout cela : simple forme, ou plus exactement symbole à l'état pur, donc susceptible de se charger de n'importe quel contenu symbolique ? Dans ce



système de symboles que constitue toute cosmologie, ce serait simplement une *valeur symbolique zéro*, c'est-à-dire un signe marquant la nécessité d'un contenu symbolique supplémentaire à celui qui charge déjà le signifié (...)” (Levi-Strauss, 2013, *in* Mauss, p. L)

Nous verrons dans le chapitre 2 sur les traditions du ZNQG et de l'alchimie, plus à propos du Qi directement, comment le Qi existe dans la culture chinoise, traditionnelle, mais aussi dans un quotidien qui revient à ses sources traditionnelles, dans une réinvention d'une identité chinoise à travers une Chine mythique et des techniques du corps et une médecine dont ils seraient les créateurs. Mais pour remettre en perspective le Qi avec la notion de *mana*, peut-on considérer le Qi comme valeur *symbolique zéro*, comme Lévi-Strauss l'entendait à propos du *mana*? Le Qi est un élément identifié à la culture traditionnelle chinoise, tiré explicitement du taoïsme, qui est une des religions officielles chinoises. On le retrouve surtout dans une médecine traditionnelle chinoise dans sa partie la plus démonstrative et vivante, dans les hôpitaux par exemple. Mais au-delà de sa nature symbolique, le Qi est un élément de la linguistique qui signifie le vent, le souffle, etc. Ce qui est relatif à l'air, donc à un élément invisible, mais présent. Beaucoup de mots chinois contiennent le caractère Qi 气, comme : 天气; *Tianqi* qui signifie le temps dans le sens de la météo. Il compose aussi les mots comme air, odeur, le gaz en général, etc. De plus, des expressions populaires chinoises incluent la notion de *Qi* dans un sens plutôt abstrait et loin de la signification la plus pragmatique qu'est le gaz ou l'air, ce qui souligne donc que le mot Qi à toujours une certaine valeur symbolique : exemple, 大气; *Daqi*, qui signifie "grand" et "Qi", avoir un grand *Qi* signifie être généreux. Au contraire 小气, *Xiaoqi* signifie être avare, être étroit d'esprit ou mal intentionné.

La politique actuelle du gouvernement chinois réintègre une partie de la culture et des traditions chinoises, comme la MTC qui a fait récemment parler d'elle pendant la pandémie de Covid 19, où le gouvernement chinois l'a promue pour le traitement du virus. Plus que cela, la critique de la MTC est désormais quasiment interdite. Remettre en question cette médecine touche à l'identité culturelle chinoise. C'est donc petit à petit que des éléments culturels chinois autrefois interdits et réprimandés par le passé, et surtout pendant la révolution culturelle maoïste, reviennent petit à petit dans le quotidien chinois et dans le discours populaire. Il est maintenant facile d'entendre sur les chaînes de télévision chinoises (qui sont toutes publiques) la notion de champ de *Qi*. Il n'est pas le champ de *Qi* que nous avons rencontré sur notre terrain, mais l'idée est tirée de la symbolique du champ

de *Qi* qui signifie, dans un contexte commun, un qualificatif amélioratif pour dire d'une personne qu'elle a du charisme. C'est en Chine, quand j'étais chez Yi, un des enseignants chinois de *Zhineng Qigong*, qu'il m'a fait remarquer qu'un journaliste parlant d'une actrice connue en Chine a dit qu'elle avait du champ de *Qi*. Yi me fit remarquer que cela était nouveau, qu'aujourd'hui même à la télévision, on pouvait entendre la notion de champ de *Qi*, et j'y ai vu un début de ré-appropriation d'un vocabulaire analogique faisant le pont entre un domaine où le champ de *Qi* est entendu comme avoir un certain pouvoir et, dans le contexte d'une star du cinéma, c'est le regard et l'attitude de cette star qui était jugés charismatiques, et d'une certaine aura de force.

Une autre anecdote dans l'utilisation du *Qi* en est à propos des expressions *Daqi* et *Xiaoqi*, c'est-à-dire grand et petit *Qi*, signifiant généreux ou avare. Ayant entendu Yi me parler une fois de plus d'une utilisation du mot *Qi* de façon populaire pour qualifier la générosité d'une personne, je devais aller vérifier qu'il n'en rajoutait pas par rapport à sa vision parfois monomaniacale de voir le *Qigong* partout. C'est donc à mes élèves de français que je me suis adressé pour en avoir le cœur net. Je demandai à plusieurs de mes élèves, mais c'est un élève en particulier, avec qui j'étais plus en affinité, qui me répondit de la façon la plus claire. Il finit par comprendre ma question, alors que jusqu'ici, il me regardait avec des doutes sur la compréhension de celle-ci, comme cela arrive souvent aux Chinois que je connais à qui je pose des questions sur la signification un peu plus profonde des mots chinois ou de leur étymologie. Il ouvrit de grands yeux et se souvint de l'expression en question que parfois ses parents ou grand-parents utilisaient. Il me dit ;

”Mais non, c'est pas le *Qi* de l'énergie, *Qi* c'est pour dire l'argent dans cette expression”.

C'est à ce moment-là que plusieurs idées firent comme un tilt dans mon esprit et que je compris un élément culturel plus profond. La linguistique, comme le pensait Lévi-Strauss, et le structuralisme, basé sur le structuralisme linguistique, en tant que le signifié et signifiant, permettent de théoriser la culture. Ce sont les mots et donc la langue qui permet le pont bien connu de notre discipline, entre le faire et le dire. Mais c'est chez les Chinois qui parlent d'autres langues, comme l'anglais ou le français, que je peux facilement souligner une pensée teintée d'une culture que j'identifie ici comme autre, et plus précisément dans ce cas-là de la culture chinoise. Il y a des considérations partagées dans une grande partie de la Chine, malgré la multitude de cultures, de langues et la grandeur du territoire de ce pays. L'argent en est une, et l'argent, dans une forme de neutralité pragmatique, du

fait de l'utilité de celui-ci dans les échanges et le quotidien, a créé, comme sa première définition l'indique, un étalonnage, un étalon. Sauf qu'en Chine l'argent peut être considéré comme sacré. Celui-ci touche aux superstitions, à un invisible qui est souvent exprimé par des croyances et des représentations religieuses, comme avec le Dieu de l'argent, représenté parfois comme un Bouddha. C'est la seule représentation religieuse que je peux voir dans le restaurant d'un ami chinois à Grenoble qui est comptable et athée. C'est un détail : quand on pose la question "qui est représenté sur cette statue?", la réponse est simple : "c'est pour obtenir de l'argent, ce n'est pas religieux". Mais c'est superstitieux, comme la plupart des actes que nous avons relevés en Chine autour des lieux de culte bouddhistes et taoïstes. Les personnes de nationalité chinoise ont tendance à respecter les règles d'usage des lieux de culte et font même la queue pour pouvoir toucher des éléments religieux, des symboles qui apporteraient chance et prospérité. Mais quand je posais la question "est-ce que vous êtes bouddhiste?" la réaction était souvent la même, elle était vive et la réponse était non, qu'ils n'étaient pas bouddhistes, que ce n'était pas religieux pour eux d'agir de la sorte dans ces différents lieux de culte. Pour l'argent, il y a une représentation de sa dynamique assez partagée en Chine qui est celle de l'eau. L'argent est considéré avec la même mécanique que l'eau et sa force aussi. C'est-à-dire que l'argent, comme l'eau (le liquide), peut croupir s'il ne circule pas, peut être trop lourd et difficilement supportable si on l'accumule trop sans le redistribuer, peut devenir fort comme un torrent composé de beaucoup de différents affluents, qui souligne le bienfait de la mutualisation. Le *Qi* est aussi considéré comme partager la mécanique de l'eau par Yi, l'enseignant de Zhineng Qigong.

### 1.10.1 Analogie du Qi et de la demeure

Nous serons d'accord pour dire qu'ici, nous nous sommes arrêtés sur une représentation de l'idée de l'argent et du *Qi*. Ici le *Qi* traduit une pensée, simplement une façon de parler pour la plupart des Chinois. Ce mot est exprimé de façon plus consciente par Yi, qui vit un quotidien où il mêle cet élément au monde et donc à sa réalité. Une anecdote m'a permis de m'en rendre compte. Quand j'étais chez Yi, à mon arrivée en Chine, j'étais resté trois semaines chez lui. Comme j'étais bien accueilli et que j'essaye toujours de me rendre utile, nous avons entrepris des travaux dans sa maison, de petites réparations en plomberie, d'évacuation de l'eau sur le toit. C'est là que Yi m'apprit que d'après le Qigong, la maison peut être considérée comme un reflet du corps d'une personne, ou d'un corps familial, en lien donc avec les habitants de cette maison. Et comme le *Qi* suivrait de façon imagée la

mécanique de l'eau, la partie plomberie d'une maison serait la partie la plus susceptible d'être mise en comparaison du *Qi* des habitants de la maison. Donc, d'après Yi, avoir une fuite dans la maison, c'est avoir une fuite de *Qi*, et donc une maîtrise imparfaite de celui-ci. Cette maîtrise est nommé *Gong fu*, le "kung fu" dans son ancien Pin-Yin, popularisé par l'art martial chinois, qui ne porte pas ce nom, c'est une erreur de traduction qui a confondu être maître d'un art, comme celui du *Wushu* par exemple, avec le nom de l'art martial lui-même. C'est un peu comme le sens commun de "professeur", confondu avec l'enseignant, qui personnellement m'est apparu après qu'un professeur d'université s'était offusqué que j'emploie la qualification "professeur" pour parler d'un enseignant vacataire quand j'étais en licence, au lieu de le nommer par sa fonction d'enseignant. Mais nous verrons, toujours dans le chapitre dédié au terrain de la Chine, ce que représente la notion de *Gong fu* pour les enseignants de *Zhineng Qigong* chinois.

Ces réflexions à propos du *mana* sont ici pour mettre en avant l'idée que les états de conscience que vivent les acteurs de terrain sont bien souvent sujets à l'influence de représentations en lien avec les sources dont s'inspirent les pratiques observées. Ici le *Qi* est cet inconnu invisible qui soutient théoriquement la pratique du *Zhineng Qigong* et, comme nous l'avons vu dans la définition de la Trame, c'est la notion "d'information" qui sera considérée par les tramistes, parfois à la façon du *Qi* pour le *Qigong*, mais parfois non. Certains alchimistes, dont le créateur de la Trame Patrick Burensteinas, appellent cet inconnu invisible la "Lumière". Nous approfondirons ces notions empruntées aux traditions dont s'inspirent les deux pratiques observées, dans les chapitres se focalisant sur l'analyse des données obtenues lors de nos observations : un chapitre sur le terrain de la Trame et d'autres chapitres sur le terrain du *Zineng Qigong* en Chine et en France. Ici nous entrons dans une sémantique religieuse ou métaphysique, car ces notions de "Qi" et de "Lumière" ont toutes deux pour origine des religions ou des croyances. Du taoïsme pour le *Qi* et de la religion chrétienne pour l'hermétisme et la "Lumière", qui pourrait être entendue comme la "lumière divine", s'opposant à une matière diabolique, et donc vue négativement. L'information est une notion neutralisée, choisie même par Patrick Burensteinas comme neutre pour distinguer la Trame de toute métaphysique ou religion. Ce sera aussi l'occasion de parler de l'information dans le *Zhineng Qigong* qui existe aussi et qui est employée dans un contexte informateur du corps, comme dans le champ de *Qi* que nous avons vu dans ce chapitre.

Nous approfondirons la question de la représentation du corps taoïste et d'une intro-

duction à la vision du corps de la médecine chinoise dans le chapitre 2 de cette thèse. C'est aussi la tradition alchimique que nous approfondirons dans ce même chapitre 2 qui sera le lieu d'une comparaison entre ces deux traditions. En effet, la vision du corps intérieur comme une forme de laboratoire interne est une vision qui se développa aussi en Europe. Les traités d'alchimie du Moyen-Âge, et jusqu'au XVIIIème siècle ont tenté de représenter le corps de l'alchimiste, de l'être humain, mais surtout de la démarche de l'alchimiste lui-même, avec un corps laboratoire et des organes représentés par des ustensiles de laboratoire, principalement un alambic. L'alambic interne représente l'idée de l'évolution d'une matière première interne se purifiant et d'une relation entre une matière première à transformer et un outillage assez sophistiqué pour être à même de distiller cette matière. C'est alors la notion d'évolution personnelle qui entre en considération par ces deux traditions, celle aussi de discipline et de travail personnel.

## Chapitre 2

# Tradition du ZNQG, tradition de l'alchimie

Le deuxième chapitre de notre thèse traitera de l'Histoire des disciplines que nous avons observées dans l'activité des acteurs de nos terrains. Ce sont les traditions de l'alchimie occidentale pour la Trame et de l'alchimie orientale et taoïste pour le ZNQG, découlant directement de la MTC, qui elle-même fut le fruit d'une vision taoïste de l'univers. Ce chapitre sera l'occasion de creuser du côté du creuset, à la croisée des laboratoires d'alchimie, entre labeur et oratoire, entre pratique de labo proto-chimiques, et transmutations internes de l'expérimentateur alchimiste, qu'il fut chinois ou européen. Il est important de comprendre ce qui se cache derrière le mot transversal des deux disciplines de la Trame et du ZNQG qu'est l'alchimie. Nous verrons que les deux formes d'alchimies sont proches dans leurs conceptions du monde et dans leurs objectifs, malgré une différence de langues et de symboles. Si l'alchimie n'est pas vécue en tant que telle par les protagonistes contemporains, le mot est employé, et l'imagination de ceux-ci en est alimenté. Il existe alors une importance indéniable dans notre choix d'explicitation et de présentation de ces traditions de cultures différentes, mais reliées via ce simple mot qu'est l'alchimie. Enfin, nous verrons comment le taoïsme est toujours vivant grâce à la MTC, et comment le ZNQG fait un retour sur des conceptions taoïstes, prolongeant ce qui dort comme référence dans la MTC contemporaine, mais que le ZNQG tente de faire revivre.

## 2.1 Alchimie occidentale, alchimie orientale

”Peut-on parle d'alchimie à propos de ces techniques taoïstes qui prennent vers le X-XIème siècle la forme d'un système particulier que l'on désigne en français par le terme d'alchimie interne? La question a été posée, question à laquelle, pour ma part, je répondrai sans hésiter : oui.” (Kappler, Thiolier-Mejean et Despeux Catherine Kappler Claire Thiolier-Méjean, 2006, p. 291)

Le discours des personnes observées qui ont appris la Trame et le ZNQG revient fréquemment sur le lien de l'alchimie entre ces deux disciplines. L'alchimie est un mot qui désigne, dans son sens commun, une forme d'harmonie entre des éléments différents, une bonne coexistence, une écologie, ou un accord parfait ou bon, entre deux personnes, ”il y a une bonne alchimie entre ces deux là”. Les définitions de l'alchimie sont nombreuses et les discours pour la qualifier varient selon chaque personne interrogée à ce sujet. Pour parler d'alchimie, et même d'Alchimie, avec un grand "A", il faut être précis et contextualiser. Les ouvrages scientifiques qui traitent de la question de l'alchimie sont philosophiques, métaphysiques pour être précis et nous prendrons pour exemple Françoise Bonardel, professeure émérite en philosophie des religions à la Sorbonne à Paris, dont voici un extrait de sa thèse d'état :

”La disparition de l'alchimie de l'avant-scène culturelle occidentale fut si contemporaine de l'avènement des Temps modernes, puis de l'Âge des Lumières, que toute tentative de restitution, voire de réhabilitation de l'Ars Magna est en général aussitôt associée à une dangereuse remontée de l'obscurantisme ; terme à vrai dire aussi obscur que ce qu'il est censé dénoncer, tout comme celui d'occultisme, hâtivement qualifié par Adorno de métaphysique des imbéciles.” (Bonardel, 1993)

Sa thèse fut soutenue à Grenoble en 1984, et ce qu'elle exprimait à cette époque sur ses difficultés à traiter de l'objet de l'alchimie est encore d'actualité. L'alchimie n'existe pas, en quelque sorte, sauf quand nous voulons faire référence à une proto-science, une forme naïve de science, un mélange de spiritualité, de religion et d'opérations chimiques en laboratoire qui permit à la ”vraie” science d'émerger. Malgré mes observations d'un terrain à propos de l'alchimie, où je fus en contact et je pus m'entretenir pendant plusieurs mois, régulièrement, avec une alchimiste, qui appartient à une filiation d'alchimistes et qui d'après elle remonterait à plusieurs générations, l'alchimie avait du mal à être nommée ainsi dans le cadre de mon master. Je reçus moi-même des reproches de l'avoir nommée

ainsi. On me dit que l'alchimie ça ne faisait pas très sérieux, qu'il faudrait lui donner un autre nom, etc. Comment nommer autrement ce qui est nommé ainsi par les protagonistes de mon terrain eux-mêmes ? D'autres noms existent, ils se nomment, toujours d'après ce terrain, les philosophes, le lien avec la pierre philosophale est simple à faire. La philosophie n'est pas ici entendue comme la philosophie académique. C'est son sens grec d'amour de la connaissance qui est retenu. Artiste, est aussi employé, en lien avec la notion d'œuvre, d'opéra, de l'opération. Il faut comprendre l'opéra à la manière du premier opéra de Claudio Monteverdi, comme une œuvre totale, en alchimie, elle est nommée "le grand œuvre". Enfin, il y a la Cabale et l'hermétisme. Il faut différencier la Cabale de la Kabbale juive, qui est une mystique de la religion juive, qui a tout de même des liens avec l'alchimie, surtout au niveau des histoires de golem, être fait d'argile et animé par des rabbins au moyen-âge, pour ne pas entrer dans les détails. La Cabale, de Cabala, *cabalieros*, les cavaliers, "chevauchant les mots", est une forme d'étude des textes alchimiques, basée sur la sonorité des mots, dans différentes langues, et dans des objectifs non mentalisante, non intellectuelles, mais de révélation, une forme d'entendement personnel de ses ouvrages, comme chez l'auteur anonyme qui s'autonomma Fulcanelli (Fulcanelli, 2015). Fulcanelli introduit, au XXème siècle, et popularisa la notion de "langue des oiseaux", qui n'est pas une langue à proprement parler, mais une façon de lire et d'entendre les mots, une façon plus inspirée que la lecture des textes dans leur premier degré et en suivant des règles grammaticales. Au contraire, le lecteur, locuteur, doit tenter d'entendre ce qu'il ne peut pas imaginer, un hors du commun, un inconnu non intellectualisable. Aujourd'hui, c'est Patrick Burensteinas, le créateur de la Trame qui popularisa une nouvelle fois la notion de langue des oiseaux, mais la sortant de sa définition première, la basant plus sur des jeux de mots et une lecture inspirée des mots lettres par lettres, mélangeant cette fois-ci la Kabbale juive et la Cabale alchimique, puisque, sans faire de "Guemara" (Hansel, 1998), Burensteinas employa l'alphabet hébraïque et lui donna sa propre interprétation. Enfin, l'hermétisme, c'est-à-dire la doctrine tirée de l'Égypte ancienne, avec la figure d'Hermès Trismégiste, ou Hermès Thot, une contraction entre un dieu Grec et une divinité de l'Égypte ancienne qui aurait laissé un "mode d'emploi" pour l'accès à une connaissance occulte de l'univers nommée la "Table d'émeraude".

L'alchimiste est un philosophe dans son sens premier, de chercheur de connaissance, il le fait, selon une voie de laboratoire, labeur et oratoire, un scientifique religieux si l'on peut dire, inspiré, qui ne s'arrête pas à la compréhension intellectuelle, mais qui tente de se prouver que les informations qu'il a obtenues de ses recherches sont vraies, pour lui-



même, non pas dans une démarche de démonstration, un chercheur de vérité absolue qui ne s'inscrit pas dans la communauté scientifique, car il chemine seul et n'est pas compris dans la science normale. La symbolique de l'alchimie est empruntée à l'hermétisme, mais peut parfois aller chercher des éléments dans la mystique juive, chrétienne ou encore de l'islam.

Nous finirons cette définition de l'alchimie par un passage de *Les Deux Lumières* d'Henri Coton-Alvart, le maître du maître de Gaëlle Dufour, l'alchimiste avec qui nous nous étions entretenus lors de mes observations de maîtrise :

“À L'inverse de la science de l'ingénieur, la science qui cherche à connaître n'a enregistré aucun progrès. (...) On est cependant bien obligé de reconnaître, si l'on pense au lieu de répéter des consignes, que tous les problèmes de connaissance posés depuis des siècles sont restés sans réponse. On ne sait pas le premier mot de ce qu'est *la gravitation, la matière, la chaleur, la lumière, la force, la vie, la sensation, la pensée*, qui sont les bases élémentaires de ce monde à résoudre. On essaie - et on réussit- pourtant de persuader la foule qu'on sait tout cela et bien d'autres choses encore... et pour preuve on avance à tout propos l'argument *de leur utilisation* et du Progrès Matériel.” (Coton-Alvart, 1996, p. 12)

### 2.1.1 Le grand œuvre, un des objectifs de l'alchimie

« Avoir un maître c'est apprendre comment être, c'est l'être intérieur qui est enseigné<sup>1</sup>. »

Le questionnement permet d'être alchimiste, “C'est la voie de Thomas, celui qui touche pour croire<sup>2</sup>.” Voici comment Gaëlle nous présenta la transmission alchimique. Elle nous informa alors que les alchimistes sont nommés ainsi par leur entourage, qu'ils sont reconnus en tant que tel. Le rapport de l'alchimiste à la nature est aussi important, car l'alchimie serait née de l'observation de celle-ci. Henri La Croix-Haute était le maître de Gaëlle Dufour, il est décédé récemment. Le maître de Henri La Croix-Haute était Henri Coton Alvart, lui-même disciple de Pierre Dujols de Valois, qui faisait partie de ceux qui se cachent derrière Fulcanelli d'après Gaëlle Dufour, c'est-à-dire : Pierre et Antoine Dujols de Valois, et Jean Julien Champagne. Revenons sur Henri La Croix-Haute, celui-ci commence son ouvrage : *Du Bestiaire des Alchimistes* en définissant l'alchimie :

---

1. Paroles de Gaëlle Dufour.

2. Propos recueillis lors de nos entretiens avec Gaëlle Dufour en 2014

“Comme l’ont écrit les penseurs chinois non suspects de nombrilisme occidental, l’alchimie n’est pas l’art de faire de l’argent (argyropée) ou de l’or (chrysopée). Les vrais alchimistes sont orientés vers la connaissance des mystères de la Nature et la découverte du lien de l’homme avec son environnement invisible, c’est-à-dire du sens de la vie. À l’instar du travail de la nature où l’être vivant acquiert sa maturité, l’athanor est le foyer qui permet au métal selon ses potentialités, d’anticiper son mûrissement, et à l’artisan selon les dons reçus, de s’élever spirituellement.” (La Croix-Haute, 2003, p. 9)

Cette définition de l’alchimie nous montre une des premières règles des alchimistes, c’est que le but de cet art ne peut jamais être la cupidité. Cela ne veut pas dire que les alchimistes ne font pas d’or, d’après Gaëlle, ils font de l’or pour tester la pierre philosophale, une fois le grand œuvre accompli. Tous les livres écrits par des alchimistes parlent du Grand Œuvre, celui-ci consiste à réaliser la pierre philosophale. Ce n’est pourtant que le début du chemin pour l’alchimiste qui devient adepte une fois celle-ci réalisée. “Pour enseigner, il faut être capable de répondre à tout, la légitimité d’enseigner se fait par l’apparition de l’esprit, il nous éclaire”. Le deuxième message d’Henri La Croix-Haute, dans sa définition de l’alchimie, est à propos du rapport entre l’opérateur et l’opération : “[...] l’athanor est le foyer qui permet au métal (...) d’anticiper son mûrissement, et à l’artisan (...) de s’élever spirituellement”. Le médium est ici le foyer, l’athanor, c’est par l’opération par le feu que l’alchimiste travaille. Le jargon de l’alchimie est fait, pour une partie, d’analogies entre le creuset et l’alchimiste. C’est la notion d’axe, de voie, et de rassemblement qui tourne autour du creuset, qui a pour origine du latin : *crucibulum*, creuset et donc d’après Fulcanelli : *crux*, croix, il nous dit : “la croix est l’hiéroglyphe alchimique du creuset, que l’on nommait jadis *cruzol*, *crucible* et *croiset*.” Gaëlle Dufour ajoute que la matière première est nommée le sujet des sages, et appuie le fait que l’on ne parle pas de “l’objet des sages”. Il est facile de rebondir sur la notion de “laboratoire”, qui est un mot à comprendre de deux façons : le labeur et l’oratoire. Le labeur est donc le travail au labo, au creuset, c’est la partie active de l’œuvre de l’alchimiste. L’oratoire est la partie spirituelle, passive, philosophique et méditative de l’œuvre alchimique. Si le mot laboratoire ne fait qu’un seul et même mot, ce n’est pas un hasard pour Gaëlle. En effet, il est difficile de différencier vraiment le labeur de l’oratoire, car au creuset, il y a un travail réflexif, où l’alchimiste travaille sur une matière et la matière sur lui. Et pendant la partie oratoire, il y a aussi un travail sur soi, non pas seulement intérieur, mais interne, où le creuset est l’alchimiste. Donc dans ces deux polarités, “actif”

et “passif”, il y a toujours une contre polarité mineure opposée. La notion de travail sur soi, et de travail sur le hors-soi, nous permet de comprendre une dimension sotériologique de l'alchimie. En effet, l'alchimiste a pour but de s'élever spirituellement. L'alchimie est une voie initiatique où la perte d'identité est l'objectif, l'opérateur doit disparaître face à l'opération car, d'après Gaëlle, c'est l'esprit qui agit sur la matière et non l'alchimiste. C'est le *donum dei* (le don de Dieu) qui est attribué à l'adepte quand celui-ci a donc réalisé la pierre philosophale. Patrick Burensteinas nous explique le but de l'alchimiste dans notre entretien du 5 mars 2014 :

“L'alchimiste religieux va chercher Dieu, c'est-à-dire qu'il va chercher la lumière dans chaque chose. Donc ça, c'est clairement établi à l'intérieur des textes d'alchimies parce qu'on parle du « DD », en permanence, c'est deux lettres qui sont croisées qui est le *donum dei*, le don de Dieu. Et puis ceux qui ne sont pas religieux, eux, ils vont chercher l'unité. C'est-à-dire qu'on considère que dès l'instant qu'il y a création, il y a fractionnement entre... y a séparation, y a différence, et le but du jeu c'est de retirer la différence.”

C'est une vision du cosmos où l'alchimiste est compris que serait la vision de l'unité. S'il y a une quête de l'unité, c'est que l'alchimie considère qu'il y a séparation, et que cette différence ne leur convient pas. Gaëlle Dufour nous a parlé d'une vision dualiste du monde : “L'alchimie est dualiste, car elle a besoin d'opposer des termes et des caractéristiques pour arriver à l'unité. On part de la matière pour arriver à l'esprit. C'est une mise en œuvre du ternaire : corps ; âme ; esprit.” Il y a donc plusieurs chemins qui permettent d'arriver à une perception de l'unité. Par un dualisme qui oppose la matière et l'esprit, mais aussi par le ternaire corps, âme et esprit, qui exprime : une matière, un souffle et l'expression de la matière mise en mouvement : l'esprit. C'est donc ici la transition qui nous amène à considérer l'alchimie comme un art :

“L'esprit de l'homme n'est que le mode d'expression de l'âme incarnée.” (La Croix-Haute, 2002, p. 12)

Cette citation d'Henri La Croix-Haute est tirée de son ouvrage *Corps - Âme - Esprit, par un philosophe*, dans une collection “Corps, âme, esprit” du Mercure Dauphinois, la maison d'édition qui publie aussi l'ouvrage de *La Trame* de Patrick Burensteinas, qui a, dans cette collection, la volonté de transmettre les différentes connaissances de ce ternaire, et ici, c'est la version d'un philosophe, d'un alchimiste. L'alchimiste ne se nomme pas alchimiste, c'est

son entourage qui le nomme alchimiste. Lui-même se nomme l'artiste, ou bien le philosophe. La notion d'art dans l'alchimie, Gaëlle nous la présente ainsi :

“L'alchimie est une science, car ses opérations sont reproductibles, mais c'est un art, car il y a autant de chemins que de personne.”<sup>3</sup>

Le parlé de l'alchimie est aussi constitué du domaine de l'art, ce qui nous met sur la voie, c'est qu'ils parlent du Grand Œuvre pour parler de la réalisation de la pierre philosophale, et du grand art, quand ils parlent de l'alchimie. Ce qui est observable chez les alchimistes, c'est qu'ils nous parlent de révélations et d'inspirations. Ces deux notions accompagnent la notion d'art et nous renseignent sur la façon dont les alchimistes vivent l'alchimie comme un art. L'esprit est considéré par La Croix-Haute comme le mode d'expression d'une matière animée par un principe de vie, principe que les alchimistes nomment âme, du latin : *animus*, ce qui anime. L'inconnu est identifié, cet inconnu c'est l'âme, le principe de vie que les alchimistes tentent de saisir. Le ternaire corps, âme, esprit se nomme aussi sel, soufre, mercure. Ces trois qualités sont données à toutes les matières, et se comprennent à plusieurs niveaux différents. Pour résumer cette partie, nous pouvons dire que l'alchimiste est un chercheur de vérité, qu'il a pour objectif une élévation spirituelle. L'alchimiste est solitaire et travaille en tant qu'artiste sur la matière grâce à sa foi et par là même agit sur lui. Il est à la croisée de la matière et de l'esprit, du divin. L'alchimiste se positionne donc entre un monde palpable fait de matière et un monde invisible, mais pressenti : le monde de l'esprit. Avoir une action sur la matière par le divin, c'est donc être un artiste et la matérialisation de l'esprit qui transmute est la pierre philosophale.

### 2.1.2 Entre alchimie et Trame, un autre passage

Le passage entre l'alchimie et la Trame se fait, pour les tramistes, au niveau de la "voie royale", cette voie où l'Homme est au centre de l'attention de l'alchimiste, mais qui est une voie qu'encore une fois Patrick Burensteinas popularisa lors de ses stages et conférences publiques. Ce que nous venons de voir à propos de l'alchimie est à la fois précis, car de source particulière, c'est-à-dire de la filiation de madame Dufour, mais aussi ce que l'on retrouve dans la plupart des ouvrages connus de l'alchimie, surtout à propos de l'opérateur qui aurait une place dans l'opération. Ce retour vers soi, quand le laboratoire prend ce sens de labour et d'oratoire, est repris par les tramistes et enseignants de la Trame

---

3. Propos de Gaëlle Dufour lors de nos entretiens en 2014, dans le cadre de ma première année de master.

pour expliquer le processus de celle-ci. Nous sommes allés revoir Gaëlle Dufour afin de lui poser des questions sur l'alchimie et pour pouvoir présenter l'alchimie, une nouvelle fois, dans cette thèse, depuis mon mémoire de maîtrise. Celle-ci n'aimait pas l'idée que la Trame puisse être un enseignement alchimique, malgré ce qu'en dit Patrick Burensteinas, et d'après elle, la Trame et l'alchimie sont des choses différentes. Une fois encore, Gaëlle n'a rien contre Patrick Burensteinas, ils sont toujours en lien d'amitié, et elle le reconnaît toujours comme un alchimiste. Là n'est pas la question. J'étais persuadé, qu'il y avait un rapport entre l'alchimie et la Trame, car dans l'enseignement de la Trame, des notions comme la trinité sel, soufre et mercure sont employées pour faire comprendre aux futurs tramistes les mécanismes de la Trame. Mais c'est en discutant avec Gaëlle que j'en suis venue à reconsidérer la façon dont cette trinité, pour garder cet exemple, tire sa source du vocabulaire de l'alchimie. Gaëlle me fit remarquer que la compréhension de ce ternaire avait pris des années de recherche, avec un rendez-vous mensuel chez son maître, qui lui demandait d'écrire à propos de certaines thématiques de l'alchimie chaque mois, pour qu'elle fasse ses propres recherches à ce sujet, et ne lui donnait que quelques mots pour l'orienter à chacune de leurs entrevues. Il lui fallut des années pour comprendre ces notions. Cela nous amène à reconsidérer la sémiotique de cette trinité et la remettre dans un contexte qui n'est pas celui de l'alchimie, mais un nouveau contexte qui est l'enseignement de la Trame. L'enseignement de la Trame s'appuie sur un vocabulaire alchimique, mais n'est pas reconnu comme telle, ni par Gaëlle, ni par un seul alchimiste contemporain, qui n'en parle simplement jamais, sauf Patrick Burensteinas, et il le fait seulement lors de ses stages, dans un cercle fermé, quand des tramistes l'interrogent sur le sujet<sup>4</sup>.

Aaron fait partie du bureau de l'association de la Trame. Il me confia, un jour où je l'interrogeais à propos de la Trame, qu'il allait avoir un rendez-vous zoom, online, avec des membres de l'association de la Trame, où il serait question de l'initiation à l'alchimie. La question discutée lors de cette rencontre était précisément de discuter autour de la question de l'initiation à l'alchimie par l'enseignement de la Trame, à savoir, est-ce que la Trame est une initiation à l'alchimie ? Il me demanda mon aide, c'est-à-dire si j'avais des références bibliographiques en anthropologie pour l'éclairer techniquement sur la question de l'initiation, qu'est-ce qu'un initié, etc. Ce que je fis. Je lui donnais les définitions du dictionnaire

---

4. C'est le cas de Jean qui rencontra Gaëlle et qui tenta d'entamer une conversation avec elle à propos de l'alchimie, elle le renvoya vers la lecture des textes. Jean nous a pourtant confié, lors d'un de nos entretiens, que Patrick Burensteinas considérait que la Trame et l'aboutissement du Grand Œuvre était similaire, celui-ci lui précisa même que pour réaliser la Pierre philosophale, ce serait comme faire une Trame.

de l'anthropologie, qui est très bien référencé. La discussion se finit sur un consensus sur le fait qu'avoir appris la Trame n'était pas une initiation à l'alchimie du fait que la dimension d'engagement de l'étudiant dans une voie d'apprentissage était manquante dans l'enseignement de la Trame. D'après l'association de la Trame ce jour-là, l'enseignement de la Trame introduit bien des notions empruntées à l'alchimie, mais ce n'est pas l'alchimie qui est enseignée aux étudiants, mais bien l'outil de la Trame, proposant aux élèves de continuer à se renseigner à propos de l'alchimie, mais qui n'est pas la proposition de la formation de la Trame.

### 2.1.3 Que reste-t-il de l'alchimie dans la Trame ?

Ce que partagent l'alchimie et la Trame est l'idée d'invisible, que le phénomène, dans son sens grec, *ta phainoména*, traduit par le dictionnaire français-grec le Hatier (2011) par "effet de lumière", une forme de paraître, ne serait, justement, qu'une forme en surface et qu'une autre réalité, sous-jacente existe, donnant à la forme sa forme. C'est en quelque sorte le mystère, la chose cachée, et la Trame emploie cette idée, que la vibration, ou l'onde, serait sous-jacente à la forme (voir le chapitre 4 sur l'enseignement de la Trame). De plus, c'est la réalité cachée du tramiste lui-même qui apparaît alors aux futurs tramistes, que quelque chose puisse le transcender, que lui-même ne sera qu'un médium au passage de cette "force" transcendantale", qui est nommée "information" par les formateurs de la Trame, et Lumière par les alchimistes, Lumière divine, comme nous l'avons vu dans la section précédente, ou même nommé le DD, le *donum dei*, le don de Dieu. Je précise que la dimension divine est absente du vocabulaire de la Trame, qu'il n'est jamais fait mention du mot Dieu, ou de la notion de divin, mais toujours d'"information", ou d'"esprit", même si ce qui est le plus similaire de la sémiotique de l'esprit entendu par les tramiste se rapproche surtout de la notion d'"esprit saint". Les notions clés qui rapprochent la Trame de l'alchimie sont donc : le vocabulaire de l'alchimie, avec la trinité sel, soufre, mercure, mais qui a une autre valeur sémiologique que celle des alchimistes, car l'emploi et le contexte de son emploi sont autres que ceux de l'alchimie "classique". C'est aussi l'idée d'un invisible agissant sur le visible qui est transmis aux futurs tramistes, un peu à l'image nietzschéenne des figures dionysienne et apollinienne que Ruth Benedict utilisa à des fins de modélisation des esprits des cultures qu'elle observa.

### 2.1.4 Voie royale et *Nèigōng* 内功

Le *Nèigōng*, 内功, littéralement, *Nèi*, 内, intérieur, comme à l'intérieur de quelque chose, et *Gōng*, 功, le même Gong que Qigong, c'est-à-dire de l'outil, mais l'outil intelligent, ou qui est utilisé intelligemment. Le Neigong est souvent employé sur notre terrain du ZNQG, mais aussi par Aaron dans certain contexte de la Trame pour parler d'alchimie interne.

”Les arts internes, se réclamant du taoïsme, privilégient l'énergie plutôt que la force musculaire. Ils éduquent à un autre mode de perception pour se mettre à l'écoute de l'intention de l'autre. Ils sont fondés sur un travail intérieur s'inspirant de l'ancienne alchimie taoïste. Le travail sur le souffle/qi gong représente la première étape de cette alchimie intérieure. L'étape suivante permet, par l'intériorisation d'images précises, d'amplifier les sensations, de mobiliser des ressources profondes, de mieux habiter son corps et de développer des qualités de présence.” (Caulier, 2014, p. 67)

Nous pouvons observer dans cette citation d'Eric Caulier (Caulier, 2014), que l'alchimie interne taoïste reprend des principes similaires que nous avons vus dans le discours de Patrick Burensteinas à propos de la voie royale. Les différents Qigong qui se développèrent, reprenant les principes des arts taoïstes, qui sont plus souvent compris dans les pratiques de *Tàijí quán*, 太极拳<sup>5</sup>, gardèrent cette dimension de progression interne, surtout dans une vision de santé, car les Qigong du XXème siècle furent développés dans un contexte nationaliste et maoïste (voir Palmer, 2005).

”Les rituels « intérieurs » au cœur de l'expérience du qìgōng décrits en détail dans Micollier (Micollier, 1995) et brièvement dans Micollier (2004 : 4-5) résonnent fortement avec l'expérience du nèidān 内丹 (alchimie intérieure). Cette forme de méditation taoïste chère à l'école Quánzhēn, décrite en détail dans les sources chinoises, inclut la visualisation des divinités dans le corps qui se transforme alors en panthéon (Robinet, 1979, 1991).” (Micollier, 2016)

Nous expliquerons plus en détail la notion de *Dān*, 丹, qui est employé par Éveline Micollier dans le mot : *Nèidān*, 内丹, qu'elle traduit par alchimie interne, ce qui peut s'entendre, dans le contexte où elle l'a observé en Chine, celui du Qigong des années 1990, mais aussi dans celui du Taoïsme, qui considère le *Dān*, comme la matière première interne (au corps), permettant le travail intérieur, comme dans un laboratoire interne au corps.

5. Qui signifie, caractères après caractères : la très haute boxe, ou la boxe la plus accomplie.

Cette vision taoïste est présente sur notre terrain d'observation du ZNQG. Les enseignants ne sont ni taoïstes, ni moines, ni pratiquants de Taiji Quan. Le taoïsme et le bouddhisme sont présents dans le discours des enseignants qui transmettent cet art, mais seulement comme référence à des histoires classiques de la Chine, afin de comprendre les principes de ce Qigong, qu'ils imagent grâce à ces mêmes références. Le corps taoïste est aussi le modèle du corps humain, de sa représentation pour le ZNQG, basée sur la vision de la médecine chinoise, qui est un dérivé de la vision du corps taoïste, mais qui en reprend les principes fondamentaux, comme la notion de Qi, un invisible élément constituant principal de l'univers, tel que les taoïstes se le représentent (voir section Le corps taoïste dans le ZNQG dans ce même chapitre).

## 2.2 Dates des observations du ZNQG en France

Pour commencer notre analyse du terrain du ZNQG, j'ai choisi de continuer sur ma lancée avec le terrain du ZNQG dans les formations d'Aaron. Chronologiquement, voici une liste des terrains que j'ai pu observer pendant mon doctorat en France :

- Le premier stage de Zhineng Qigong auquel j'ai participé fut lors d'une invitation de la part d'Aaron à participer à un stage de Zhineng Qigong en Savoie animé par l'enseignant Yi, dont nous verrons les détails dans le chapitre suivant celui-ci : c'était en mars 2016, en retraite dans un monastère bouddhiste, où les participants restaient sur place pour dormir et se nourrir, pension complète. Ce terrain n'en était pas un à proprement parler, le contexte était une retraite où je découvrais ce Qigong dans une période de ma vie où j'avais moi-même besoin de me rassembler émotionnellement. D'autant plus qu'elle se déroula un peu avant le début de ma thèse, mais j'ai préféré l'inclure dans mes observations. Ma formation en anthropologie m'amène souvent à prendre des notes, à décrire ce que je vis en expérimentant, ainsi qu'à observer les autres participants et l'enseignant bien sûr.

- Le second stage fut organisé par Aaron, où celui-ci invita un autre enseignant chinois que nous nommerons San, pour agréementer une formation de Zhineng qu'Aaron anime en tant qu'enseignant principal et Abigaëlle, sa compagne, l'assiste. C'était en avril 2016 à Grenoble.

- Le troisième stage auquel j'ai participé était un type de stage à peu près de la même nature que celui avec San, mais cette fois-ci c'est Yi, l'enseignant rencontré en Savoie qui fut l'invité.



- Le quatrième se déroula en mars 2017 à la falaise verte dans la Drôme, un monastère Zen japonais tenu par des moines français. Le stage était cette fois-ci sous forme de retraite, avec hébergement et repas compris, organisé par Aaron et Abigaëlle également. L'enseignant était une fois de plus San, et à cette occasion, j'ai rencontré deux des informateurs français que j'ai revus ensuite plusieurs fois dans d'autres séminaires et même en Chine : Paul et Jean.

- Le cinquième fut en mai 2017 au monastère des Clarisses à Voreppe, organisé par Aaron et Abigaëlle. Ce séminaire était sous la forme d'une retraite, avec l'hébergement et les repas proposés aux participants sur place. L'enseignant était une fois de plus un enseignant chinois invité : Yi. Ce dernier séminaire me permit de créer des liens plus étroits avec Yi et d'envisager mon départ pour la Chine avec l'aide d'Aaron, Abigaëlle et Yi.

- Le sixième séminaire se déroula en août 2019, exactement à mon retour de Chine, deux ans plus tard. L'enseignant de Zhineng Qigong que nous appellerons Er était l'enseignant invité par Aaron et Abigaëlle, qui encore une fois organisèrent ce séminaire. Ce fut une retraite, et cette fois-ci Aaron et Abigaëlle m'avaient demandé de traduire de l'anglais au français pendant le stage, ce qui me permit de participer gratuitement.

- Le septième séminaire de Zhineng Qigong fut particulier pour moi, car il fut en partie de mon initiative de l'organiser. Ce séminaire, je n'ai pas pu y participer sur toute sa durée, car il se déroula sur un mois, et je reprenais à ma charge des vacances à l'université Lyon 2. Le séminaire était organisé avec Aaron et Abigaëlle, qui ont fait un partenariat avec l'enseignant chinois Yi, que je connaissais bien après deux années à habiter en Chine, et avec qui j'avais l'habitude de passer certain de mes weekends et certaines fêtes et vacances chinoises dans sa famille, avec ma compagne portugaise rencontrée en Chine. Organiser ce séminaire au Portugal put se faire grâce à ma compagne et moi-même. Nous verrons plus en détail différents aspects de l'organisation de ce séminaire où j'eus plusieurs rôles différents à jouer ; le communicant principal entre Aaron, Abigaëlle et Yi, mais aussi avec ma compagne qui s'occupa de toute la communication en portugais de ce séminaire. De plus, le séminaire ne se déroula pas comme prévu, car l'enseignant Yi eut des problèmes de visa et ne pouvait rester le mois complet à enseigner. Nous avons dû renégocier, Aaron, Abigaëlle et moi, avec Yi, pour qu'Aaron puisse reprendre le séminaire en tant qu'enseignant à la moitié du séminaire, mais aussi voir avec les participants comment ils accepteraient ce changement de dernière minute.

- Le huitième séminaire se déroula à Grenoble le 7 février 2020, une *master class* de Zhi-

neng Qigong proposée à tous, mais où surtout participèrent des élèves d'Aaron et Abigaëlle, qui avaient fini un cycle complet de formation en Zhineng Qigong. Ce séminaire était enseigné par Aaron, assisté par Abigaëlle.

- Le neuvième séminaire fut une autre *master class*, toujours organisée et enseignée par Aaron et Abigaëlle, le 19 juin 2020.

## 2.3 Les méthodes et le déroulement d'une pratique de ZNQG

### 2.3.1 Le champ de Qi

Nous avons évoqué plusieurs fois la notion de "Champ de Qi" en parlant du ZNQG. Il est temps que nous entrons dans le détail de cette étape de démarrage de chaque séance de ZNQG. Le "champ de Qi" est la partie la plus importante du Qigong nommé Zhineng. C'est à travers le champ de Qi que nous pouvons rassembler tout ce qui fait la particularité de ce Qigong et comment celui-ci se représente l'action du Qi et de la conscience sur le corps et l'esprit du pratiquant.

Chaque début de pratique de Qigong commence avec le champ de *Qi*. Si celui-ci s'écrit "champ", il n'est en rien relatif à un champ de force, pas directement, mais beaucoup de pratiquants le pensent ainsi en premier lieu, l'amalgamant à l'image du *Qi*, c'est-à-dire à quelque chose d'aérien, ou "d'énergétique", dans son sens d'énergie amalgamée elle-même à une force énergétique comme le serait l'électricité. Le champ de Qi est en réalité, d'après son créateur, le professeur d'université en médecine traditionnelle chinoise (MTC) Pang He Ming 庞鹤鸣, un champ cultivable, où le pratiquant devrait considérer que ce champ est sa propre existence dans laquelle il serait sensé, grâce au QiGong, y planter les bonnes graines et laisser la nature l'aider à les faire pousser. Ce champ de *Qi*, nommé *Qi field* en anglais, est techniquement dans le Zhineng Qigong, le moment où l'instructeur guide les pratiquants avec la voix, et donne l'exemple en pratiquant en même temps qu'eux. La guidance n'est pas seulement une guidance à propos des gestes à exécuter en même temps que l'instructeur, il détaille le positionnement du corps, mais aussi une manière d'informer le corps.

Les étapes sont les suivantes :

— La première étape consiste à indiquer le placement exact du corps pour démarrer

la pratique du Qigong. Cette étape se fait par l'instructeur qui nomme la position dans laquelle tous les pratiquants doivent se placer pour commencer à pratiquer. Le champ de Qi commence toujours dans une position debout, les bras le long du corps, *BaiHui* 百会 suspendu vers le ciel. *BaiHui* est un point d'acupuncture se situant au point le plus haut du corps, sur le haut du crâne. L'instructeur demande aux pratiquants de fermer les yeux. Les jambes droites, mais légèrement fléchies, les rotules détendues. Les pieds sont joints.

- La seconde étape est une étape de relaxations des différentes parties du corps. Le plus souvent l'instructeur commence par demander aux pratiquants de détendre chaque partie du corps qu'il cite l'une après l'autre. Il commence par la tête, jusqu'aux pieds, en détaillant, selon sa préférence, différentes parties du corps, comme un scan du corps, partie après partie. Le détail peut alors être très précis, par exemple : le tour de la tête, l'intérieur de la tête, le visage, le front, le nez, la bouche, les mâchoires, etc. Cela peut être très détaillé ou alors plus rapide, ne citant que chaque membre du corps, de façon globale, les uns après les autres : la tête, le cou, le haut du corps, etc. Les organes sont parfois regardés aussi. À chaque partie du corps citée, la détente en conscience est demandée par l'instructeur. Si la tête est appelée à être regardée par les pratiquants, elle le sera en ajoutant donc l'invitation à détendre celle-ci, puis le cou, etc.
- Une fois les corps en état de détente, passé au crible par la conscience des pratiquants, c'est le moment de l'information plus imagée. L'instructeur va alors demander aux pratiquants d'imaginer les différentes parties du corps ou le corps en entier, dans une forme d'ouverture, d'expansion, avec des images comme imaginer l'infini devant eux, puis derrière eux, sur chaque côté du corps, etc.
- La dernière partie accompagne souvent la précédente. Les informations données par l'instructeur sont des informations positives, sur la santé, sur la vie des pratiquants. Ce sont des paroles comme : "Tous les blocages du corps disparaissent." Les instructeurs chinois utilisent des phrases clés en chinois qu'ils répètent souvent et qui sont reprises par les instructeurs non chinois. Par exemple, il y a : "*HaoLe*" 好了, qui signifie "c'est bien/bon", ou "tout est bien/bon" ou encore : "*Hun Yuan Ling Tong*" 混元灵通, qui signifie en français : "Que l'origine de l'univers (unité) nous informe". Et enfin une autre phrase plus commune en Chine, car elle est exprimée pendant le nouvel an, ou au moment où l'on se souhaite la réussite : "*Xin Xiang Shi*

*Cheng*” 心想事成, qui signifie ”Ce que tu penses, tu l’obtiens”, ou ”Que tous tes rêves se réalisent”, mais ces deux premières traductions sont des traductions du sens commun de cette phrase, pour être plus littéral, nous pourrions la traduire par : ”La pensée du cœur se réalise”.

Le champ de Qi est donc, en premier lieu, l’ouverture du ZNQG. Il permet d’amener les pratiquants à se recentrer, à avoir accès presque immédiatement à l’état que les instructeurs appellent ”l’état de Qigong”. Celui-ci peut durer de 15 min à 30 min ou plus. Le champ de Qi est une pratique en elle-même, qui certes introduit souvent la pratique des méthodes du ZNQG, mais qui signe cette pratique, car le champ de Qi, comme nous l’avons évoqué au début de cette section, exprime très bien tous les éléments de ce Qigong en particulier. Pour exemplifier ceci, un des conseils qui revient souvent de la part des instructeurs, chinois ou non, est celui de faire le champ de Qi, même en dehors de la pratique du Qigong, par exemple pour réussir un examen, ou pour toute épreuve, ou toute chose délicate à réaliser dans la vie de tous les jours.

Nous verrons ensuite les méthodes du ZNQG qui sont au nombre de 3, chacune sont des enchaînements de plusieurs mouvements. Le Champ de Qi fait à chaque début de chaque méthode de ZNQG, est un aboutissement en soi, car il représenterait l’état souhaité, de l’objectif de la pratique du Qigong. Les méthodes, elles, permettent un travail du Qi qui orbiteraient, au final, à rester dans cet état de Qigong. Il y a une dimension de progression pour les pratiquants qui va du ”brut” au ”subtil” en pratiquant.

### 2.3.2 Champ de Qi et calibration de la Trame

Les tramistes qui pratiquent le ZNQG font le lien, quand on les interroge, entre le champ de Qi, l’ouverture de la pratique, comme nous venons d’en parler, et le premier geste dit de ”calibration” de la Trame. Le tout premier geste de la Trame est un geste simple, car sans réelle intention ou direction intentionnée. C’est-à-dire que ce geste est un geste d’introduction lui aussi, ce qui lui fait un point commun avec le champ de Qi en tant qu’étape introductive à la pratique. Ce sont les sensations qui correspondent pour les tramistes interrogés, l’état vécu entre l’ouverture du champ de Qi et le geste de calibration de la Trame.

”Le geste de calibration de la Trame, c’est le moment où on entre vraiment dans la Trame du patient, c’est le premier contact qui nous met en accord avec le patient. Le recentrement qu’on ressent à ce moment-là est une sensation d’unité

du corps, un peu comme le moment où on commence à faire le champ de Qi. Il y a un avant et un après ce geste, comme avec le champ de Qi. Tant que ces deux moments d'entrée dans la pratique n'ont pas commencé, on n'est pas vraiment en train de faire une Trame ou de pratiquer le Qigong. Tout se calme à partir de ce moment-là, il y a une impression d'intériorisation, de présence plus prononcée et le sérieux qu'on a quand on commence une Trame à un patient renforce cette présence, elle est nécessaire." (Jean, lors d'un échange de message sur Telegram, juin 2022)

Lorsque nous interrogeons les tramistes, leur demandant précisément s'ils font des liens entre les deux pratiques, la Trame et le ZNQG, ils répondent très naturellement qu'au niveau du ressenti des états particuliers du moment de la pratique, des sensations similaires sont vécues, à des moments de pratiques différents, mais précis. Ici, les moments d'ouverture partagent plusieurs similitudes qui pourraient être considérées comme aidant le praticien à faire des correspondances entre les deux disciplines. C'est l'avant et après, le moment du seuil, pour reprendre Van Geneppe :

"Précisément : la porte est la limite entre le monde étranger et le monde domestique s'il s'agit d'une habitation ordinaire, entre le monde pro-fane et le monde sacré s'il s'agit d'un temple . Ainsi [27] « passer le seuil » signifie s'agréger à un monde nouveau. Aussi est-ce un acte important dans les cérémonies du mariage, de l'adoption, de l'ordination et des funérailles." (Van Genep, 1983, p. 29)

Nous envisageons que les mouvements d'ouverture sont une forme de seuil, le passage d'une réalité du quotidien, du commun, à une réalité plus "étrangère", pour reprendre les mots de Van Genep. Ce sont alors les moments "charnières" que van Genep nommait :

"Je propose en conséquence de nommer *rites préliminaires* les rites de séparation du monde antérieur, *rites liminaires* les rites exécutés pendant le stade de marge, et *rites postliminaires* les rites d'agrégation au monde nouveau." (Van Genep, 1983, p. 30)

"Monde", peut être pris comme synonyme de "réalité", et ce "monde nouveau" que l'auteur intégra à son modèle du *rite postliminaire*, n'est pas aussi simplement explicite, lorsque nous dissertons à propos d'une pratique de conscience, mais il est un état singulier, reconnu par les pratiquants des deux disciplines, étant le même du point de vue de l'esthétique, dans son sens d'*aestétic*". Du point de vue des pratiquants, le passage n'est

pas post ritualisé, il va droit au but, et le moment du seuil est marqué lorsque le formateur commence à "faire" le champ de Qi, pour le ZNQG, et au moment où les mains se posent sur le corps du patient, pour le tramiste. Le rite existe bien pour les deux disciplines, il est implicite et liminaire, toujours selon les modèles de Van Gennep, c'est-à-dire qu'il se déroule durant l'action des premiers gestes. Il n'y a pas de rites préliminaires. La Trame est simple et dépouillée de toutes traditions lors d'une consultation, elle reste neutre. Le ZNQG aussi, car c'est un Qigong moderne, c'est-à-dire qu'il s'est laïcisé (voir chapitre 4 sur le parti communiste chinois et la création des Qigong moderne).

## 2.4 La vision alchimique du Zhineng Qigong

Sans entrer trop dans la dimension taoïste de ce Qigong, car nous n'avons pas à étudier une pratique purement taoïste, mais une pratique qui se dit s'inspirer du taoïsme, du bouddhisme et du confucianisme, il y a une dimension de l'alchimie chinoise partagée entre le ZNQG et le taoïsme. Cette alchimie est nommée le *NeiDan* 内丹, qui signifie "le cinabre interne/intérieur", les alchimistes occidentaux nomme l'alchimie chinoise la voie du cinabre. Son autre nom est le *NeiGong* 内功, qui est plus spécifiquement la pratique interne, un Qigong qui s'inscrirait dans un travail d'alchimie interne.

Le ZNQG représente le travail interne du Qi dans cette vision de l'alchimie chinoise, une vision qui considère le corps comme un lieu de transformation du Qi. Le mot *Dan* 丹, revient souvent dans ce Qigong. Il peut être traduit par cinabre, un sulfure de mercure.

### 2.4.1 Où trouve-t-on le *Dan* 丹, le cinabre ?

La première rencontre avec le *Dan* 丹, pour les pratiquants de ZNQG, se fait au travers d'une partie du corps nommée le *DanTian* 丹田. Littéralement, le *DanTian* veut dire "le champ du *Dan*", traduit lui-même comme cinabre, et qui pourrait alors, être traduit par "champ de cinabre". Il n'est pourtant pas évident pour les pratiquants de connaître la signification du mot *Dan*, et celui-ci est plus souvent une zone imagée du corps considérée comme un "sac de Qi" qu'il est possible de remplir pour pratiquer et en pratiquant.

D'après l'instructeur Aaron, le champ, qu'il soit de Qi ou de cinabre, se référerait à l'image taoïste de cultiver des graines et utiliser des processus naturels, comme le temps, dont la nature est soumise, afin de les faire pousser. Les graines en question sont alors du Qi, dans une perspective de "mécanisme" du Qi, qui emploie des images de raffinement et

d'accumulation de celui-ci dans les différents Qigong, ou alors des graines d'informations. Le Qi et l'information sont des choses qui sont parfois amalgamées dans le milieu du ZNQG par les pratiquants, mais qui se différencient très bien. Le point commun entre les deux serait qu'ils sont considérés, tous deux, comme une idée en premier lieu. Puis le Qi se différencie de l'information dans sa dimension de substance non matérielle, mais qui agirait comme une nouvelle matière, plus subtile que la matière tangible. Tangible est un mot important et qui prend son sens ici, car ce mot fait référence à la capacité de sentir avec le toucher, et les pratiquants de ZNQG expriment qu'ils peuvent sentir le Qi. Si le Qi n'est pas matériel, car dans l'idée même du Qi, il se différencierait de toute matière, mais en serait aussi le constituant de base, la "brique fondamentale" de toutes matières, à la façon de la "Lumière" des alchimistes occidentaux. Donc être en capacité de sentir le Qi indiquerait que les pratiquants le sentent avec un corps non matériel, un "corps de Qi".

## 2.5 Le corps de Qi

### 2.5.1 Un terrain de connaissance

Écrire ces lignes m'amène à la réflexion en tant qu'anthropologue. Nous apprenons de nos terrains d'un point de vue personnel, pas seulement pour l'analyse et la recherche, créant des données et les utilisant dans une réflexion scientifique, comme dans cette thèse. Je me rends compte, devant mon ordinateur, dans le processus d'écriture, que malgré mes notes et les données du terrain, ma propre compréhension du terrain me permet d'écrire ces lignes. Le travail long d'observation, propre à l'anthropologie, pourrait être une forme d'analogie à la graine et au champ cultivable dont nous parlons dans ce chapitre, avec le *DanTian*. Nous récoltons, nous chercheurs en sciences humaines, les fruits d'un jardin de réflexion de nos observations.

Le corps de Qi est souvent nommé par les instructeurs de ZNQG lors de la pratique. Comment et quand celui-ci est-il évoqué? Le plus souvent c'est pour appeler le pratiquant à chercher un autre soi, un soi identifié à un état modifié des perceptions du corps. Ce que Shusterman appelait "l'identité corporelle" (Shusterman et Andrieu, 2017, p. 13), ou encore le "sens interne". Le corps de Qi se constitue petit à petit par les pratiquants. Dès la première séance de ZNQG, les instructeurs vont proposer aux participants de faire les mouvements du ZNQG sans forcer, et en utilisant le Qi pour bouger le corps, et non les muscles.

## 2.6 L'information

Informé le corps, ce sont en effet les mots employés par les pratiquants de Zhineng Qigong. Cela part du concept de champ de *Qi*, que nous sommes en train de présenter. Cette notion d'information est proche du *Qi*, le *Qi* étant souvent considéré à tort comme de l'énergie, ou traduit seulement par énergie. Le mouvement new-âge, et le mysticisme qualifie beaucoup de phénomènes invisibles ou inexplicables par le mot "énergie". Ce mot "énergie" est à la fois une erreur la plupart du temps inconsciente, par ceux qui l'emploient, mais aussi une part de la réalité vécue par les groupes de pratiquants des différentes pratiques de conscience, aussi nommées "art interne", que nous avons eu l'occasion de fréquenter.

Nos terrains sont tous concernés par la notion d'information. Qu'est-ce que nous entendons par information ? Cette appellation est celle du terrain. En effet, les acteurs sociaux, de la Trame et du Qigong emploient très souvent ce mot, en anglais ou en français. Si le mot "énergie" fut longtemps employé par les milieux du Qigong ou autres activités "spirituello-esotériques", aujourd'hui, elle est souvent remplacée par l'information. L'information prend la place cette notion d'énergie qui est souvent critiquée par les non initiés aux différentes pratiques que nous observons. L'information est employée pour définir ce qui informe. Alors, pour être plus précis, il nous est nécessaire de définir qui informe, ou qu'est-ce qui informe, et qu'est-ce qui est ou sera informé, ou qui est ou sera informé. C'est là où intervient la notion de médium. Bien souvent, ce qui est simple à comprendre dans l'observation des pratiques que nous nommerons, "de l'information" (Voir Chenault et Midol, 2017)<sup>6</sup>, c'est qui est informé, et quel est le but de l'information. L'objectif de toute information, de qui ou quoi que ce soit, est un récepteur vivant, le plus souvent un être humain. Dans certaines pratiques, l'animal peut être le récepteur, mais il serait présomptueux de penser que l'animal est dans la demande de l'information, alors que toutes les démarches informatives sont avant tout humaines. L'information serait le passage d'une intention consciente vers un réceptacle, ou un récepteur corpusculaire dont le but serait la guérison, ou le changement, dans des objectifs d'amélioration d'un état jugé de non-normalité du point de vue de la santé physique ou mentale, et même dans des états "holistiques"<sup>7</sup> non favorables de la

---

6. Marcel Mauss avait été génial à ce propos, dans le chapitre V de son ouvrage *Sociologie et anthropologie* publié en 1950 "Les techniques du corps"

7. Holistique, ici, indique la représentation holistique de la vie d'une personne, dans les médecines qui ont une étiologie holistique, donc de considération non seulement du corps d'un patient, mais aussi de son contexte de vie, d'une forme de logique cosmologique où l'être humain serait en son centre



personne qui recevrait ladite information.

Informer serait : modifier, changer, altérer l'autre, ou la matière, ou encore par la matière de l'autre. Le corps est ici identifié comme la matière à altérer, dans un but positif, qui prône, la plupart du temps, l'amélioration de cette matière animée. Nos terrains d'alchimie ou du Qigong nous ont fait apparaître que les pratiques diverses observées n'ont pour but que l'amélioration, la guérison, ou un changement d'état de l'être humain lui-même, et de sa vie. Nous revenons donc aux pratiques dites "de l'esprit", que nous nommerons "de l'information", dans un postulat de la part des acteurs de nos terrains, que l'esprit pourrait avoir une influence sur la matière et donc les corps.

Un cybernéticien, Triclot, s'exprima lors d'une conférence à propos du concept d'information :

"La première thèse, qui n'est pas une grande découverte, mais que je veux quand même justifier un peu, consiste à identifier l'auteur ou les auteurs, les responsables, de toute cette inflation du discours autour de l'information. Les responsables, les coupables, ce sont des gens qui se sont appelés eux-mêmes, à la fin de la seconde guerre mondiale, aux Etats-Unis, les cybernéticiens. Mon travail porte donc sur ce mouvement scientifique qui s'appelle la cybernétique. Je veux essayer de vous présenter un peu qui sont ces gens et en quoi on peut les considérer comme la source du discours moderne de l'information." (Triclot, 2004, p. 3)

### 2.6.1 Les qualités de l'information

L'information "pure"

Nous emprunterons aux sciences fondamentales de la physique ou de la chimie, par exemple, son vocabulaire pour nommer la matière. Qu'est-ce que l'information ? Et que serait une information dite "pure", en opposition à une information "impure". (L'entropie de Shannon) (Claude Shannon Coen Tanoudgi)

"L'information est bien une nouvelle notion scientifique qui apparaît progressivement dans différents domaines du savoir avant de faire l'objet, dans les années 1940 d'une théorie. Autour de cette notion qui chez certains deviendra un véritable concept, objet d'un formalisme, se cristallisent plusieurs autres problèmes de nature physique, méthodologique ou technique. La question re-

lative à la nature de l'entropie et du second principe de la thermodynamique, la conception des plans d'expériences de Fisher ou encore la mesure de l'efficacité de différents systèmes de télécommunications sont respectivement trois exemples représentatifs." (Segal, 2011)

Le mot "information" dans le domaine de l'informatique prend alors une dimension nouvelle de programmation, liée au code numérique, au langage informatique. Cette notion se renouvela au XXème siècle après la seconde guerre mondiale. La technologie prit alors une avance considérable après-guerre, avec l'apparition des ordinateurs domestiques, et même des premières tentatives de réseaux informatiques locaux ou de longue distance, comme des prémices d'internet. Nous sommes ici loin de notre terrain des pratiques de conscience, et pourtant, c'est ici que naît la considération que la matière puisse avoir un code, et donc pourrait être informée. Cette considération de l'information qui informe la matière est même prise au premier degré en Chine, avec la concordance des études scientifiques de l'aérospatial et des expérimentations avec le Qigong. C'est dans les travaux de Xiao Liu sur l'information : *Information Fantasies, Precarious Mediation in Post-Socialist China* (Liu, 2019), que nous avons pu trouver la considération que la notion d'information apparue dans une période d'ouverture des frontières chinoise, sous le gouvernement de Dong Xiao Ping, à la suite de Mao Zi Dong :

"(...) Depuis la fin des années 1970, une "fièvre du Qigong" avait balayé la plupart du territoire de la Chine post-Mao, attirant plus de 60 millions de pratiquants réguliers. Cette "fièvre du Qigong" comprit plusieurs personnalités officielles du parti communiste chinois et d'instituts de recherche, d'universités sur tout le territoire, autant que de chercheurs réputés, comme Qian Xuesen, un des scientifiques les plus renommés et influenceur politique de par son statut de scientifique. Son nom est associé aux projets de missiles chinois et de l'espace. Sur la photo, les pratiquants qui sont clairement en transe méditative, portent tous une casserole sur leurs têtes. Appelées "casseroles d'information", ils s'attendaient à recevoir de l'information de l'espace qui était considéré comme une "résonance entre le ciel et l'humanité" (天人感应) *Tiān rén gǎnyìng* (traduit littéralement par : "induction céleste") qui aurait pu être créée à ce moment-là" (Liu, 2019, p. 1)<sup>8</sup>.

---

8. Traduction personnelle de ce passage en anglais : "(...) Since the late 1970s, a "qigong fever" had swept across post-Mao China, attracting more than 60 million regular practitioners. This "qigong fever"

L'histoire de la notion d'information est plus profonde que ce qu'il me paraissait lors de mes observations de terrain. Si nos terrains d'enquêtes se trouvent séparés d'un contexte technologique ou informatique, c'est pourtant la culture de l'information globale qui les comprend. La notion d'information est aujourd'hui inconsciemment employée dans ce contexte technologico-informatique. Lorsque nous discutons de l'information avec les protagonistes de nos terrains, que ce soit de la Trame ou du ZNQG, l'information est Le mot central, désignant l'invisible, la possibilité d'agir sur cet invisible et de pouvoir avoir une influence sur la vie et la matière. Il y a plusieurs sous-catégories d'information dans la Trame et le ZNQG, comme l'information liée au Qi, qui est une autre notion clé du ZNQG, comme nous l'avons vu plusieurs fois dans cette thèse. Au niveau de la Trame, c'est l'information héritée de la physique quantique, indirectement, car les tramistes ne sont pas des physiciens, qui est prise consciemment comme exemple pour démontrer que le tramiste peut avoir une influence sur le corps d'un patient. Cette notion d'information, de l'observateur qui influencerait l'opération observée, est portée par le profil de Patrick Burensteinas "scientifique de formation". Ce qui est important à retenir de ce contexte de l'information, c'est que cette notion est employée de façon "naturelle" par les tramistes ou les pratiquants de ZNQG, et cela est apparemment dû, inconsciemment, à une culture de l'information qui s'est globalisée. Nous vivons dans une ère de l'information, du big data, des données invisibles, du cloud, et d'avancées technologiques dépassant l'entendement de la plupart des gens. Si voir des pratiquants de Qigong Chinois porter des "casseroles d'information" dans les années 1970 en Chine peut être *a priori* risible à première vue, cette image est une très simple illustration des raccourcis qu'il peut exister dans les représentations d'une mécanique de l'information. Finalement, la notion d'information comme nous la voyons sur nos terrains, appliquée aux corps, est une réappropriation de la part de la population observée qui s'intéresse à la Trame et au ZNQG. Plus qu'une simple notion, l'information devient une véritable représentation d'une mécanique du vivant, sans pouvoir forcément l'expliquer scientifiquement, ou intellectuellement, étant plus précise au travers de la médecine chinoise si l'instructeur de ZNQG, par exemple, est aussi praticien en MTC, comme c'est

---

involved many high-level Party officials and research institutes and universities across the country, as well as leading scientists, such as Qian Xuesen, a most renowned and politically influential scientist, whose name is associated with China's missile and space projects. In the photo, the practitioners, obviously in a meditative trance, each was wearing a cooking pot on their heads. Dubbed "information pots," they were expected to receive information from the outer space so that a "resonance between heaven and mankind" (天人感应) could be formed."

le cas d'Aaron, mais le plus souvent l'information est choisie comme cette représentation simple, que tout est malléable, et que l'invisible serait à porter de main, si je puis dire.

## 2.7 Le champ de Qi informant

C'est lors du séminaire de Yi en Savoie, en mars 2016, que nous avons entendu le discours de la pensée positive du ZNQG. Yi, emploie souvent l'expression, lors de ses séminaires :

*"Positive and actif."*

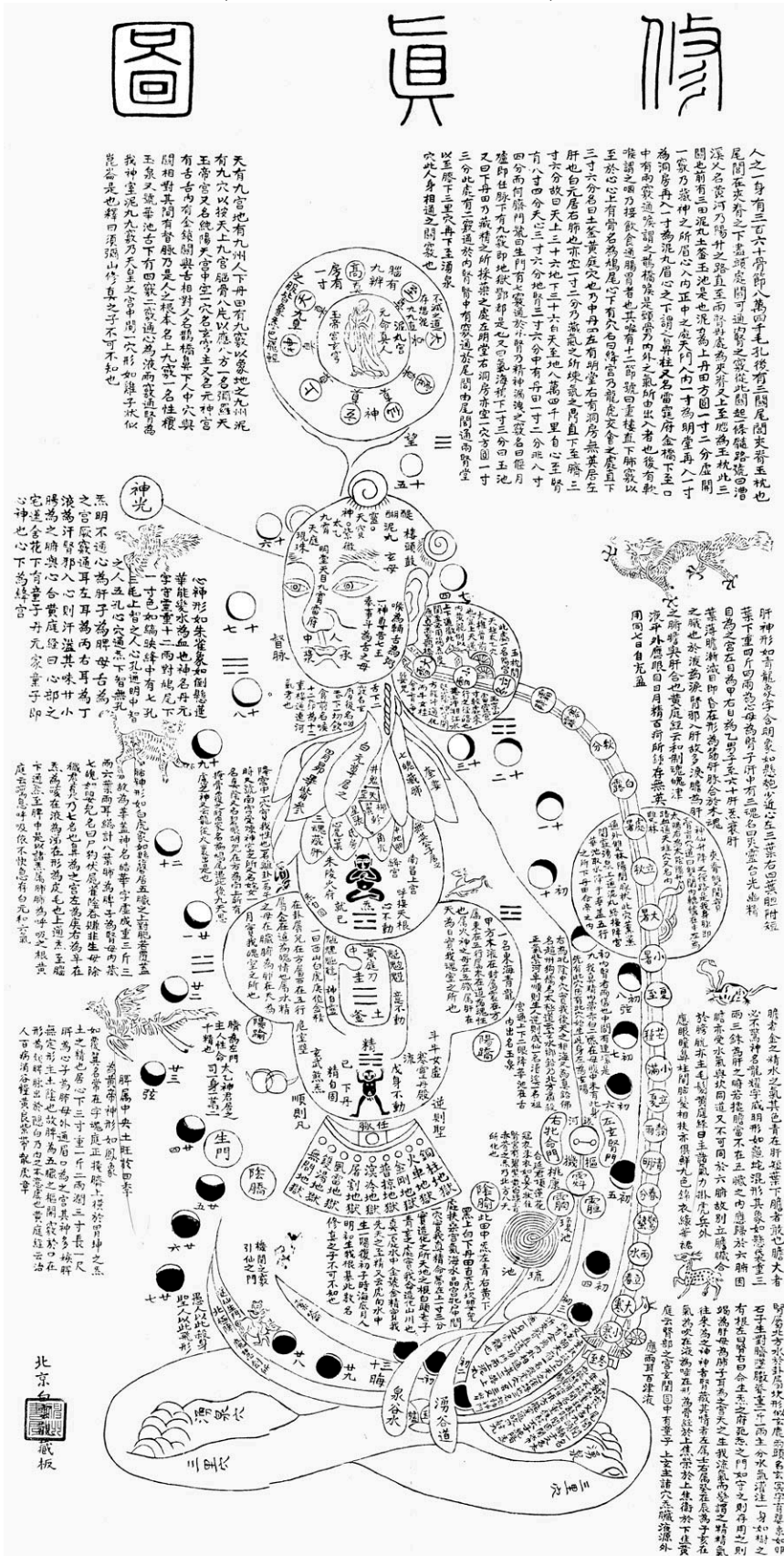
Il fait alors référence à l'esprit, ici considéré comme le mental, *"the mind"*. C'est la pensée positive et activement positive qui est prônée par Yi, avant même de commencer à pratiquer. Nous sommes toujours ici dans la considération d'une information, qui commence par s'informer de manière endogène, prenant alors sa source dans la pensée du pratiquant. Cette pensée est ensuite extrapolée dans une action de pensée positive vers l'extérieur, c'est l'autre facette du mot Champ de Qi qui est alors signifiée, le champ de Qi devient à ce moment-là le champ informant. Nous verrons dans le chapitre 4, sur notre terrain en Chine, où nous avons partagé le quotidien de l'enseignant Yi, comment cette pensée positive est importante, et devient même une éthique de vie, frisant parfois la morale. Cette morale, nous l'avions déjà constaté lors de ce premier stage de ZNQG, où certains organes des sens, comme la vue, pourraient informer l'extérieur du pratiquant, mais pourrait aussi recevoir de l'information de l'extérieur du pratiquant vers lui-même.

### 2.7.1 Voir et projeter, le regard

Emprunté à la mécanique du Qi, le discours de Yi sur les yeux nous informe de la considération particulière portée de cet organe des sens. Pourquoi morale ? Parce que c'est la manière qu'aurait le pratiquant de regarder la réalité qui déterminerait, selon Yi, comment le Qi est dispersé, ou contenu chez le pratiquant. Directement relié à la sexualité, le regard envieux, de désir, serait un regard de projection de Qi vers l'extérieur, et donc de perte de Qi, créant un vide selon l'idée qu'il y a des réservoirs à Qi dans le corps selon les représentations Taoïste de celui-ci. (Voir figure 2.1)

Cette représentation du corps taoïste paraît obscure à première vue. Beaucoup d'éléments y sont représentés, imagés, et le texte, dense, est en réalité une forme de mode d'emploi de cette "carte" du corps. 修真图 *Xiūzhēntú* pouvant être traduit par : "La carte de l'amélioration du véritable soi" (interprétation personnelle), est le titre que nous pouvons

FIGURE 2.1 – Le corps Taoïste : 修真图 Xiūzhēn tú pouvant être traduit par : La carte de l'amélioration du véritable soi (interprétation personnelle)



北京白雲觀藏板

apercevoir en haut de cette image. 修 *Xiū*, se traduisant par cultiver ou construire, ou encore, dans certains contextes : embellir. 真 *zhēn*, voulant dire "vrai", ou "vraiment", est un mot très utilisé pour qualifier méliorativement une bonne expérience, comme quelque chose de très bon. 图 *tú*, est traduit par "image" ou "carte", ici comme une représentation. N'étant pas moi-même sinologue, j'ai recherché des traductions des différents textes présents sur cette illustration. Cette carte est très connue des taoïstes et des recherches faites en sinologie à propos du taoïsme et de ses représentations. Il n'est pas nécessaire pour notre étude du ZNQG de décrire et de définir toutes les parties du corps représentées sur cette carte, mais seulement les éléments que nous retrouvons dans le discours des pratiquants et des instructeurs de ZNQG que nous allons regarder de plus près.

### 2.7.2 Le corps taoïste dans le ZNQG

Nous pouvons voir que, sur cette image, le corps humain est représenté comme une idée de comment fonctionne celui-ci intérieurement. Il y a des représentations de personnes, des peintures et des dessins qui montrent le corps vu de l'extérieur, celui que nous pouvons voir avec nos yeux, réalité partagée depuis des millénaires en Chine par la plupart des Chinois. Ce sont ces autres représentations plus matérialistes qui nous permettent de mettre en opposition cette vision du corps taoïste, sur cette illustration, et le corps tel qu'il était vu par des artistes de cette même ère historique. Sur la carte du corps taoïste, il est possible d'identifier des zones du corps, des mouvements, comme celui représenté par le cycle de la lune, entourant le corps humain, indiquant une temporalité et des changements. C'est ce qui est retenu dans le ZNQG, ce sont des processus naturels qui évoluent dans le temps, avec une dimension de travail sur soi exprimée par le "terrain", ou le champ, comme dans le "champ de Qi" par exemple. D'autres représentations taoïstes du corps montre un corps taoïste représenté par un paysage intérieur, et nous pouvons nous référer à cette seconde image pour continuer notre description de cette première image, avec comme titre le corps montagne, traduction de Catherine Despeux (Despeux, 2012)<sup>9</sup> (voir figure 2.2)

Le corps montagne : 体像阴阳升降图 *Tǐ xiàng yīnyáng shēngjiàng tú* Carte de la montée et de la descente du *yīn* et du *yáng* dans le corps humain, est un exemple de représentation du corps intérieur taoïste, une seconde carte d'amélioration de soi, dans une perspective que nous qualifierons de sotériologique, donc d'élévation spirituelle. Comme la

---

9. Catherine Despeux est professeur émérite de l'Institut national des langues et civilisations orientales (INALCO) et administratrice de l'Institut d'études bouddhiques.



FIGURE 2.2 – Le corps montagne : 体像阴阳升降图 *Tǐ xiàng yīnyáng shēngjiàng tú* Carte de la montée et de la descente du *yīn* et du *yáng* dans le corps humain (traduction de Catherine Despeux).



lune, la montagne et les rivières parcourant celle-ci, nous amènent l'idée d'un temps naturel dans les processus de changement du corps, rivières ici représentant les mouvements du Qi, Yin et Yang. D'autres représentations plus récentes, du XIXème et du XXème siècle ajoutent l'idée de cultivation du corps taoïste, avec l'image de champs à cultiver et de laboureurs. C'est toujours avec la figure 2.1, du corps humain taoïste que nous continuerons de présenter la représentation du corps selon les pratiquants du ZNQG. Aaron nous a montré ces représentations du corps comme illustrations permettant de rassembler plusieurs informations nous permettant de nous faire une idée du corps et de l'action du Qi sur le corps d'un pratiquant de ZNQG. Cette synthèse illustrée est aussi une combinaison permettant de faire le lien avec la MTC, qui n'est pourtant pas présente chez la plupart des enseignants de ZNQG que nous avons rencontrés, se limitant à la pratique de ce Qigong, sans avoir à connaître plus profondément la racine de MTC dont se sert Pang pour créer ce Qigong. Sur cette figure 2.1, il est facile de reconnaître un corps humain, grâce aux jambes et à la tête du taoïste représenté. Ce sont différentes zones du corps qui sont imagées entre la tête et les jambes, des représentations abstraites qui symbolisent des fonctions du Qi dans le corps humain. Les carrés de texte autour du corps décrivent les fonctions des organes de Qi : Rein, Rate, Poumon, Cœur, Foie et Vésicule biliaire (considérée comme un des 5 viscères). Et au centre, ce sont, de bas en haut, les centres de transformation de Qi nommés les DanTian ; inférieur, médian et supérieur. Ceux-ci sont détaillés plus précisément, mais sont facilement identifiables, car ils sont entourés par des formes arrondies. Une représentation de la colonne vertébrale, comme une chaîne de petits cercles à droite du corps, fait le lien entre les différents DanTian, c'est une voie de circulation du Qi et du souffle. Enfin, il est possible de reconnaître des personnages de formes humaines dans différentes positions au centre des DanTian. Maintenant décrites toutes ces parties du corps et leurs fonctions premières et simples à identifier, il est possible de synthétiser ces informations pour exposer certains postulats que les pratiquants de ZNQG partagent.

## 2.8 Synthèse de l'illustration du corps du ZNQG

### 2.8.1 Les centres ou champs du corps

Les DanTian 丹田, (*Dāntián*), qui se traduit par 丹(*Dān*), cinnabre, et 田(*tián*) par champ, mais qui tire une racine de l'action de chasser aussi. C'est aussi une partie anatomique du corps, qui peut être traduite par le pubis, le bas ventre, ou l'hypogastre. Ici, cette



position au niveau du bas ventre indique que le dantian principal du corps est le dantian "inférieur". C'est la partie la plus connue des différents Qigong, mais aussi de certains arts martiaux, le plus souvent des arts martiaux "internes", qui considèrent donc l'existence du Qi, dans un objectif martial cette fois-ci, comme dans les Taiji. Ce dantian inférieur est considéré par les pratiquants de ces diverses disciplines et par ceux du ZNQG, comme un centre d'accumulation du Qi, directement en lien avec les différentes entrées de Qi du corps, mais ses sorties aussi. La région inférieure du buste, au niveau du bas ventre, rassemble du nombril à la colonne vertébral, le dantian et les reins. Les reins sont aussi considérés comme des sources de Qi pour le corps, mais il n'est pas nécessaire ici d'entrer dans le détail du fonctionnement de ces sources de Qi (sources au pluriel, car c'est en MTC que cette distinction existe, entre le Qi acquis et le Qi inné). Entre les reins, au niveau de la colonne vertébral, se trouve une "porte" pour le Qi nommé 命門 *Mìngmén*. 命 *Mìng* signifiant "vie", ou "destinée", 門 *mén* étant le nom commun pour "porte". Nous avons donc une zone du corps importante pour les pratiquants de ZNQG, qui rassemble, le dantian, les reins, la porte de la vie, ou autrement dit le Qi, et un accès à la colonne vertébrale. Nous l'avons dit, c'est un centre de Qi, considéré comme un Qi interne, venant de la pratique du Qigong, et/ou de l'extérieur. C'est en tout cas un Qi travaillé par le pratiquant. Travaillé comme un champ cultivable dont le pratiquant doit prendre soin. Le dantian inférieur, comme les deux autres dantian ; médian et supérieur, sont aussi des lieux de placement de l'attention ou de la conscience des pratiquants. Les petits personnages que nous pouvons identifier dans les dantian sur la figure 2.1 représentent ce "placement" de conscience, dans différentes positions qui représentent elles-mêmes une idée de l'activité de ces différents types de conscience, l'une debout, en flexion sur les jambes, soutenant quelque chose au-dessus, le dantian médian étant assis, méditant ou priant, et, dans le dantian supérieur, nous pouvons voir un vieil homme plus habillé, plus vieux aussi, indiquant une forme de maturité et des traits plus fins, comme un aboutissement. C'est l'idée que nous retrouvons sur le terrain du ZNQG, où les trois dantian sont indiqués comme gérant différentes parties ou fonctions du corps, avec une hiérarchie du raffinement du Qi, de bas en haut, du moins raffiné au plus fin des Qi du corps. Le plus fin se trouvant alors au niveau de la tête, dans le dantian supérieur.

Il existe différents dantian, pour différentes fonctions dans le corps, et dans la réalité du pratiquant. C'est-à-dire que le pratiquant de ZNQG considère que la pratique du Qigong permet de travailler sur son propre Qi, le premier niveau du dantian inférieur gérant les

défenses immunitaires du corps et la puissance explosive, martiale par exemple, sans rentrer dans plus de détails, car nos connaissances en la matière s'arrêtent ici. Le second dantian, le médian, est en lien avec le Qi, plus raffiné que le précédant, le Qi des organes, et des émotions, donc de la psyché pour la MTC, la psyché en lien avec les sentiments et les émotions. Le dernier dantian, là où le Qi serait le plus raffiné, se situe dans le dantian supérieur, celui de la conscience, permettant la méditation, de vivre le moment présent, une forme de force de la pensée, pouvant diriger la conscience. Si hiérarchie il y a, il est pourtant important de comprendre que tous les dantian dépendent les uns des autres. Les instructeurs de ZNQG parlent d'un alambic à Qi, qui du même "matériau" ici le Qi, peut en extraire différentes qualités, et donc alimenter les fonctions précédemment décrites. Quel en est le but ? Pour les pratiquants, cette vision d'évolution pendant tout le travail de la pratique du Qigong va assez dans le sens d'une quête de changement, dans la santé, mais aussi dans la vie, d'une vie plus apaisée, plus heureuse. Comprendre qu'il y a un travail sur soi est une dimension importante pour les pratiquants, cela leur permet de se donner des objectifs.

"La position du dantian, le centre vital essentiel dans la théorie de la médecine chinoise traditionnelle, dépend des écoles de qigong : dans l'enseignement du Fanteng Gong, c'est le nombril ; selon d'autres méthodes, le dantian est situé trois pouces sous le nombril (espace situé à la surface du corps) et, dans d'autres écoles, c'est trois pouces derrière le nombril (espace situé vers l'intérieur du corps, entre la colonne vertébrale et le ventre). Pour la méthode d'apprentissage de qigong, il faut respecter la voie ancienne (gulao de fangfa) qu'on n'ose pas changer." (Micollier, 2013, p. 141)

### **2.8.2 Le corps taoïste et les trois méthodes du ZNQG**

Les trois méthodes du ZNQG comprennent l'évolution dont nous venons de parler, entre les différentes qualités de Qi et les fonctions du corps et de la conscience que ceux-ci alimentent. La première méthode est une ouverture des méridiens les plus "extérieurs" du corps, des bras et des jambes, avec des étirements et des mouvements répétés pour faire circuler le Qi à l'intérieur de ceux-ci dans le but de rassembler le Qi dans le centre qu'est le dantian inférieur. C'est aussi une méthode de prise de conscience de l'unité du corps, exprimée comme sur un chemin, ou une mélodie, qui est une mais déployée dans le temps, aboutissant à une conscience globale du corps. Nous pouvons comprendre que

l'extérieur du corps concerne le dantian inférieur et donc sa fonction de gestion des défenses immunitaires et de protection du corps, c'est en tout cas ce que représente cette qualité de Qi en MTC. La seconde méthode est moins une mélodie, ou un chemin parcouru, qu'une entrée plus en profondeur dans le corps. Cette méthode est composée de mouvements séparés et répétés plusieurs fois, qui suivent une séquence, mais que chaque mot peut être pratiqué, chaque mouvement, indépendamment. Ces mouvements sont de deux natures : étirant les méridiens, mais plus en profondeur que pendant la première méthode. Cette deuxième méthode est la continuation de la première, allant plus en profondeur, toujours travaillant sur le Dantian inférieur. Celle-ci a pour but de raffiner le Qi et d'ouvrir les espaces de circulation afin d'unifier cette circulation dans tout le corps. La troisième méthode est un travail sur le Dantian médian, car celle-ci cible les organes. Elle est composée de mudras, et de sons exprimés pour faire vibrer les organes et les viscères du corps. Cette méthode peut être pratiquée en suivant les mouvements de base, comme les deux premières, comme une séquence, mais aussi peut être divisée en parties, parfois pratiquée comme unique mouvement d'une pratique entière. Mais ces parties de cette troisième méthode sont parfois pratiquées assis, en méditation, avec ou sans les mudras, et avec ou sans les sons. Il n'y a pas de méthode à proprement parler pour travailler sur le Dantian supérieur. Aaron m'expliqua que de son point de vue, les trois méthodes travaillent toutes sur le Dantian supérieur, car elles comprennent toutes une dimension de travail sur la conscience. Les trois méthodes amènent plusieurs niveaux de pratique pour le pratiquant qui pratiquera différemment ces méthodes dans le temps et à force d'expérience.

### 2.8.3 La vision de l'alambic intérieur dans l'alchimie occidentale

Alain Mothu, dans *La pensée en cornue* (Mothu, 2012), écrit un essai à propos des représentations de l'esprit en alchimie. L'auteur exprime un vocabulaire à ce propos qui changea avec le temps, il considéra l'esprit selon différentes étymologies, de différentes langues mortes, comme le latin et le grec ancien, pour ne parler que d'elles.

"De l'"esprit" réputé incorporel, identifié ou approprié à l'âme raisonnable, et que nous doterons pour identifier d'une majuscule, jusqu'à l'"esprit chimique", extrait par distillation, et de là ensuite à l'"esprit littéraire" d'un auteur, d'une oeuvre ou d'une doctrine (sa signification profonde, la plus précieuse ou la plus authentique, sa "quintessence" intellectuelle ou morale), le pas était assurément aisé à franchir pour une imagination facétieuse - ou éventuellement moins inno-

cente.” (Mothu, 2012, p. 16)

La quintessence intellectuelle est aussi comparée au génie de l'esprit, extrait par distillation, indiquant dans cet ouvrage, que le mot génie n'était pas un adjectif pour qualifier une personne hors du commun par son intelligence, mais comme une forme d'esprit, à la façon des Djins par exemple. L'esprit alambiqué aurait, d'après Mothu, une source plus méliorative que son sens commun ne lui offre aujourd'hui, c'est-à-dire une forme de travail, via la lecture et l'écriture, afin de faire sortir la quintessence de l'esprit du chercheur, qu'il exprime alors dans l'écriture. Le travail d'écriture d'une thèse peu facilement être comparé à cette analogie de la distillation de l'esprit qu'on met sur le feu de l'exercice d'écriture. Patrick Burensteinas utilise cette analogie lors de ses séminaires sur l'alchimie, où il considère le corps comme un alambic lui aussi, il l'exprime dans son ouvrage de *La Trame*, proposant des exercices de nettoyage du corps du Tramiste (voir chapitre 6, section : Les modalités étiologiques et thérapeutiques de la Trame.)

La Trame base son discours sur l'action bienfaisante de l'outil de la Trame sur le corps d'un patient, ayant une action sur un problème à résoudre, une action d'amélioration de la situation du patient. C'est le vocabulaire de la "bonne circulation" de l'information qui est employé par les tramistes. La dimension de travail sur soi, d'amélioration de soi, est vue lors de l'enseignement des formations à la Trame, mais n'est pas le but désigné par cet apprentissage. Le travail sur soi est une proposition et la mention de l'image de l'alambic est employée dans le discours des formateurs de la Trame pour faire comprendre le processus de raffinement de cette information. Néanmoins, c'est lors des séminaires de P. Burensteinas directement à propos de l'alchimie que l'amélioration et le travail sur soi sont le plus explicités. Aaron, lors de ses séminaires de formation à la Trame, emploie des exercices de ZNQG, sans les nommer ainsi, pour proposer des outils complémentaires de travail sur soi à ses élèves. Patrick Burensteinas créa une forme de Qigong, qui n'est pas nommé ainsi, mais qui reprend l'idée d'art interne, qu'il a nommé "La voie de l'équilibre", où il a créé une danse lente, comme un Taiji, basée sur la forme des lettres hébraïques. Cette nouvelle pratique propose un art interne cent pour cent occidental basé sur des traditions de l'Occident, proposant même une voie martiale à la manière encore du Taiji Quan. Aujourd'hui cette école de La voie de l'équilibre s'est développée et Aaron voit de nouveaux apprentis tramistes venir de cette école lors de ses formations. Aaron faisait partie des premiers instructeurs de cette voie, qu'il aida à développer avec Patrick Burensteinas et un autre instructeur qui aujourd'hui a repris les rênes de cette pratique depuis que Patrick

Burensteinas a été récemment très diminué physiquement. Aaron arrêta cette activité de La voie de l'équilibre, car il n'était pas d'accord avec certaines politiques internes qui avait un jour demandé aux instructeurs de cette "voie" d'abandonner tout autre activité pour ne se consacrer qu'à celle-ci.

La voie de l'équilibre se nommait "Les lettres hébraïques dansées", avant de prendre son nom définitif, et se développa sous le nom d'un groupe nommé Azote, nom venant de la terminologie de l'alchimie. L'instructeur principal de cette "dance", qu'ils ne nomment plus dance, mais "voie", est un ancien instructeur d'arts martiaux chinois, que nous avons rencontré lors d'un dîner entre deux jours de séminaire de la Trame que nous avons observé. Il n'y a pas de lien officiel entre la Trame et La voie de l'équilibre, sauf la figure de Patrick Burensteinas leur créateur. La Trame n'appartient plus à P. Burensteinas qui a donné les droits à l'association de la Trame, ce qui la sépare définitivement de l'activité actuelle de son créateur. Il y aurait un travail d'observation à faire entre la Trame et La voie de l'équilibre en anthropologie qui serait très complémentaire de notre étude actuelle. N'ayant pas pu observer cette pratique assez longtemps, je ne l'ai vu pratiquée par ses élèves et Aaron qu'une seule fois, mais cela fut suffisant pour y voir de grandes similitudes avec un Qigong ou un Taiji. Les mouvements sont des mouvements de pratique de conscience, avec des intentions particulière dans chaque mouvement et des mouvements lents, mixés avec certains mouvements plus rapides. À première vue, on pourrait facilement confondre la voie de l'équilibre avec une pratique d'art interne chinois.

#### 2.8.4 Les pratiques intermédiaires du ZNQG ; les trois centres

Entre les méthodes, il existe des pratiques dites "intermédiaires", c'est-à-dire à pratiquer entre les différentes méthodes, entre deux pratiques de méthodes, etc. La pratique la plus importante, et celle que nous avons eu l'occasion de voir le plus souvent sur le terrain, ainsi que celle que nous avons pratiquée le plus longtemps, c'est la pratique des "trois centres s'assemblent". Cette pratique est une posture, une méditation debout, nommée aussi 站桩 *Zhànzhūāng*, ou surnommée la "posture de l'arbre" dans différentes pratiques internes chinoises. Marceau Chenault a écrit un article qui décrit parfaitement cette pratique qu'il a lui-même pratiquée dans un art martial chinois (Chenault, 2010). Sur le terrain du ZNQG cette pratique est nommée "les trois centres s'assemblent", "*three centres merge*", et comme son nom l'indique, propose un travail de Qigong se focalisant sur les trois dantian. Comme pour les méthodes, plusieurs étapes existent pour les pratiquants dans la pratique de cette

posture, passant par une expérience de douleur ressentie, de douleurs musculaires en premier lieu. Puis petit à petit, quand les pratiquants ont plus d'expérience, les réajustements corporels diminuent, la douleur peut disparaître, et la méditation prendre plus de place lors d'une pratique entière. Cette pratique est une pratique complète, qui peut se suffire à elle-même et que certaines écoles d'arts martiaux privilégient sur d'autres formes d'exercice. C'est une des pratiques les plus difficiles pour les pratiquants qui débutent, mise en avant parfois comme une épreuve, par les instructeurs, mais aussi ressenti comme telle par les élèves qui la redoutent parfois au début de leurs vies de pratiquants. J'ai moi-même connu cette pratique dans des arts martiaux que je pratiquais avant de commencer le ZNQG, mais à la différence que le contexte était martial, ainsi que les attentes que j'en avais quand je la pratiquais, partagées par les autres pratiquants du même art martial. L'intention dans cette pratique peut alors être différente selon les objectifs que les pratiquants visent, et le ressenti aussi.

Ces deux cartes taoïstes nous ont permis de projeter une image globale et illustrée d'une partie de ce que comprend le ZNQG. Le taoïsme existe dans le ZNQG, mais ces cartes ne sont pas prises comme exemple ou travaillées directement dans la pratique du ZNQG. Elles nous permirent simplement d'illustrer et de synthétiser beaucoup d'aspects différents, d'une manière facile à suivre, puisqu'imaginée. Le taoïsme est le point d'entrée, ou de croisement, entre le ZNQG et la MTC. La MTC et le ZNQG furent tous deux influencés aussi par le bouddhisme et le confucianisme. C'est pourtant le taoïsme que nous avons choisi de mettre en avant, pas pour montrer que la part taoïste est plus importante que les autres, mais c'est la plus exprimée par les enseignants, chinois ou non de ZNQG. Le confucianisme se remarque dans la dimension sociale du ZNQG, qui s'accorde aussi avec le discours politique actuel chinois, qui reste important à prendre en compte du point de vue des enseignants de ZNQG Chinois. Nous verrons dans le chapitre 4, qui se focalisera sur la pratique au quotidien du ZNQG en Chine et en France et de la Trame, comment la politique actuelle chinoise oblige tout Chinois, pas seulement les enseignants de ZNQG, à faire attention à leurs discours publics. Pang Heming explique qu'il y a une dimension bouddhiste dans le ZNQG, il nous sera difficile de nous exprimer précisément sur le bouddhisme, mais il est important de comprendre que la dimension sotériologique, d'élévation spirituelle du ZNQG est proche de la vision bouddhiste. Les enseignants de ZNQG Chinois s'ouvrent de plus en plus à propos des objectifs bouddhistes du ZNQG, comme accéder à l'état de bouddha, comme une possibilité pour un pratiquant de Qigong, qu'ils comparent parfois maladroitement avec

l'image du Christ, ce qu'il nous est arrivé d'observer une fois en France lors d'un séminaire.

### 2.8.5 l'information et le *Qi*

Nous avons commencé à introduire certain objectif du ZNQG et de la Trame et certaines intentions concernant l'information. Il est difficile de séparer la notion d'information de la notion de Qi. Nous avons aussi évalué, dans différentes parties précédentes, que le Qi lui-même est difficile à définir tant il est employé dans différents contextes.

Voici la définition d'Aaron pour le Qi :

Misha : "Peux-tu me donner ta définition du Qi ?"

Aaron : "Si on ne veut pas rentrer dans la définition d'après les idéogrammes, le Qi c'est à la fois une substance matérielle et une partie immatérielle. On peut dire que c'est l'agent de cohérence unifiant tous les mécanismes du vivant. Il est communément signalé que le Qi est de l'énergie, mais en fait le Qi c'est avant l'énergie, et il y a différentes formes d'énergie. Le Qi reste mystérieux, il est un mystère pour notre intellect. Mais en fait dans notre démarche on va s'occuper le plus souvent de ce qui est perceptible du Qi, on va vouloir utiliser nos sens pour percevoir le Qi. Mais ce que nous allons percevoir du Qi à ce moment-là, est finalement le Qi le plus dense, le plus "grossier". Il faut bien comprendre que le corps dans la tradition chinoise, il est Qi, il est une densification de celui-ci. Il va répondre à des règles, à des fonctionnements qui lui sont propres, mais c'est du Qi. Le Qi c'est le souffle également, c'est le souffle du vivant, le pneuma des grecs. C'est un principe d'animation. Dans sa partie la plus perceptible, on peut dire qu'il répond à des lois, comme des principes de transformation et de mutation, permettant à une chose de se muter en autre chose. Rien ne se crée, rien ne disparaît, tout se transforme, c'est ce que fait le Qi. On le retrouve dans tout le vivant, il va avoir des singularités. C'est aussi le Qi qui se manifeste dans des matières inorganiques : comme des objets par exemple, une matière quelconque. Le Qi c'est aussi la force et le mouvement qui maintient toute la cohérence du système solaire, qui maintient les planètes entre elles. Donc à un certain niveau, ce n'est pas perceptible par nos organes des sens, mais ça ne veut pas dire qu'il n'existe pas. Dans le Taiji et le Qigong, tout vient du Qi. Dans notre monde à nous, on a une singularité peut-être, c'est que l'humain a la capacité d'être sensible à ce Qi originel. Il aurait la capacité de mettre en

mouvement le Qi, de lui permettre de se transformer, de le faire circuler, etc.

C'est une quête qu'on retrouve beaucoup dans la pratique."

Afin de souligner la nature impalpable du Qi, non seulement dans sa représentation Chinoise, mais aussi dans la complexité de sa définition, par Aaron, et dans tous les ouvrages en MTC que nous avons ouverts, ou sur le taoïsme, Evelyne Micollier s'exprime sur le corps d'une façon assez similaire à cette définition du Qi par Aaron :

"(...)le corps est mis en mouvement par des flux d'entités qui voyagent entre intérieur et extérieur grâce à une enveloppe poreuse, interstitielle; ce corps-interfaces influe à son tour sur ces flux, produisant ainsi un corps en perpétuel devenir parce que mu par un processus continu de co-constitution avec l'environnement. " (Micollier, 2016, p. 163)

C'est sur cette notion "d'interstitiel" que nous nous arrêterons. Aaron, dans cet entretien, n'a pas su nous donner la définition que nous cherchions tant à propos du Qi. Non pas qu'il ne savait pas répondre à cette question, au contraire, je pense qu'il a sincèrement répondu à cette question, et que sa réponse rassemble à peu près tout ce que nous avons pu trouver comme définition. Sa réponse est donc précise, et semble juste, la déception fut de ne pas pouvoir entendre une définition plus simple, ou un simple adjectif qui aurait pu faire synonyme de Qi. Nous avons abordé la notion de Qi dans un chapitre précédent, et nous l'avons comparé au mana Maussien. Comme le mana, le Qi est insaisissable. Il existe sans exister, il est, d'après Aaron, là où il y a une influence sur la matière, mais qu'on ne sait pas laquelle. Les pratiquants la déduisent de ce qu'ils voient des manifestations physiques sans causes. Nous pourrions dire que le Qi est la cause manquante à certaines conséquences.

Dans une dimension sensible, le Qi se repère dans cet interstice entre dedans et dehors, dans la limite que nous jugeons être la limite entre l'intérieur du corps et l'extérieur. Le Qi a la capacité d'entrer et de sortir du corps, selon la MTC et les différents Qigong. Le pratiquant de Qigong, toujours d'après Aaron, a la capacité de témoigner de ces mouvements intérieur extérieur, et porte son attention dans la pratique sur cette dite "limite" ou frontière entre le dedans et le dehors. Un exercice proposé par Aaron dans plusieurs stages de ZNQG et de Trame est celui de porter notre attention à l'intérieur du corps, et de regarder cette limite entre intérieur et extérieur. Il propose alors d'essayer de définir où s'arrête le corps, du point de vue de la sensation. Plus encore, d'essayer de représenter le volume de notre corps, les yeux fermés, puis d'ouvrir les yeux pour constater si notre corps est à la même proportion visuellement que le volume ressenti corporellement. L'exercice se limite souvent



à la main, ou à un doigt. Quand les étudiants ouvrent les yeux, le plus souvent ils ont ressenti leur corps beaucoup plus grand qu'il ne l'est visuellement. Cet exercice amène à la réflexion sur les sens, à savoir à quel sens devrions nous confier la représentation du corps. Il est possible d'imaginer/ressentir un corps dépassant toutes mesures "normales", sans véritables limites. La forme du corps peut même se perdre et le pratiquant ne ressentir qu'un centre auquel il s'identifie, mais ne pouvant pas se voir, avoir des membres, une forme précise et des limites précises semblent ne pas être nécessaire au sens interne pour se représenter.

Dans différents écrits, Evelyne Micollier a observé et analysé le rapport des maîtres de Qigong avec le monde, considérant l'existence du Qi. C'est à travers le mouvement de prendre et de donner le Qi qu'elle l'exprime, car ce sont les mécanismes que les guérisseurs et pratiquants de Qigong emploient pour guérir ou pour acquérir du Qi, et même le perdre :

"Ils ont peur de mourir, de tomber malade, de donner leur qi, de ne plus en avoir et ils ne peuvent pas se protéger eux-mêmes [...] Pour avoir un qi plus fort que celui des malades, le maître se ressourcé auprès d'éléments naturels tels que le ciel, la terre ou l'arbre, mais pas auprès des gens. En général, le qi des gens ordinaires n'est pas assez puissant. Il n'a aucun pouvoir de guérison. On peut en échanger à force égale mais on ne peut pas se l'approprier car si le qi de l'autre est plus fort, il est impossible de le lui prendre. En revanche, s'il est moins fort, il ne présente aucune utilité [...] Si le maître donne son qi à quelqu'un, il acquiert l'aptitude (gongneng) ; s'il décide de guérir quelqu'un, il le guérit." (Micollier, 2013, p. 140)

Le rapport au Qi des maîtres, dans cet extrait, est un rapport basé sur la peur ou la confiance en soi. Cette peur, nous avons eu l'occasion de l'apercevoir sur le terrain Chinois, nous y avons vu plusieurs types de peurs, le plus souvent que j'ai assimilé à des formes de superstition d'abord, puis, en discutant avec Yi par exemple, qui avait peur de manquer d'argent pour sa famille, me disant que c'était parce que son Gongfu n'était pas assez fort. Cette notion de Gongfu revient, d'après moi, à cette capacité qu'ici Micollier décrit, de pouvoir guérir ou non.

"L'unité de l'esprit et du Qi signifie utiliser l'esprit pour développer, entraîner, et faire circuler le Qi, ce qui permet au Qi du Dantian de s'unifier avec la nature et d'être dirigé à l'intérieur des muscles et de toutes les parties du corps." (Chan,

2010)<sup>10</sup>

Agnes Chan est une neurologue, professeure de psychologie et directrice du laboratoire en neuropsychologie : Research centre for neuropsychological well-being à Hong-Kong. Cet ouvrage cité ci-dessus n'est pas un ouvrage scientifique, mais une présentation du Shaolin Chanwuyi, narrant son initiation à ce bouddhisme, ainsi qu'une introduction de sa rencontre avec le maître de ce temple, Shi Dejian. Chan introduit ses recherches en neuropsychologie dans l'étude de la pratique du Wushu, dans la religion bouddhiste Shaolin Chanwuyi. Cet ouvrage expose la philosophie et l'histoire de cette école Shaolin, très connue du milieu des arts martiaux dans le monde. Toute une partie de ce livre décrit les expériences que Agnes Chan a vécues, observant les moines de ce temple, mais aussi sa propre initiation à la pratique de ce Wushu, et de la guérison par le Qi. Le point commun le plus récurant dans ces ouvrages, articles et entretiens est le lien entre le Qi et la conscience, ou l'esprit, et les échanges de Qi intérieur extérieur au corps. La notion d'unité ou d'unification avec le Qi et la nature, donc le Qi extérieur, ou de source naturelle (pouvant comprendre l'Homme), est aussi très présente. Les pouvoirs, l'extraordinaire, le paranormal et les guérisons miraculeuses sont aussi récurant dans chacune de ces pratiques que nous catégoriserons de Qigong, même pour le Shaolin, puisque dans cet ouvrage, les moines ont une pratique de Qigong qui se différencie de la pratique martiale par des objectifs de développement purement de Qi. Certains exercices sont en effet décrits dans cet ouvrage, dont des pratiques d'accumulation de Qi dans le Dantian. À propos de la peur et du Gongfu, le Wushu fut longtemps nommé par erreur de traduction le Gonfu, le Kung fu, dans l'ancien pinyin américain. le Gongfu 功夫 se traduit par le "talent", mais un talent mérité, donc d'expérience ou acquis par l'expérience. Il peut être traduit par "art" aussi, dans certain contexte, comme celui de l'art de la table par exemple. C'est donc une habilité qu'une personne aurait travaillé durant sa vie, un aboutissement, un niveau de maîtrise. Gongfu employé dans le contexte où je l'ai observé en Chine : "je n'ai pas assez de Gongfu", ou alors d'un autre enseignant Chinois en ZNQG disant à un enseignant qu'il reconnaissait comme ayant un Gongfu supérieur au sien "ton Gongfu est tellement grand!", désigne ici une force. Il est possible de comparer le Gongfu, ou la force de Qi, comme dans l'explication de Micollier, que certaine personne ont "(...)un Qi plus fort que (...)" quelqu'un, au sang fort des sorciers Français dans l'étude

---

10. Traduction personnelle de ce passage : "The unity of mind and Qi means to use the mind to develop, train, and circulate Qi, so that the Qi from the Dan Tian can be unified with nature and directed into the muscles and all parts of the body."

de la sorcellerie du bocage Normand de Jeanne Favret-Saada.

” *Êtes-vous forte assez* ” me demandait-on régulièrement quand je tentais d'établir une relation d'information (...) L'effet recherché par qui raconte son expérience est alors la fascination ou la peur (...) Si mon interlocuteur réussit, il déclare que j'ai le *”sang faible”* et me conseille d'enquêter plutôt sur les chansons populaires ou sur les anciennes fêtes du papagai ; s'il craint de n'avoir pas réussi, il me demande avec inquiétude comment je supporte d'entendre quotidiennement de semblables discours et il avance des hypothèses : *”vous avez le sang fort”*, ou bien *”vous avez quelque chose”* (pour vous protéger) ; il tente alors d'identifier mes fétiches pour savoir s'ils sont plus ou moins *”fort”* que les siens.” (Favret-Saada, 1985, p. 29)

Nos terrains n'ont que peu témoigné de ce phénomène de force chez les pratiquants de ZNQG se comparant les uns aux autres. Nous l'avons entendu chez les enseignants Chinois, dans leur propre groupe d'organiseurs de séminaires. Leur *”chef”* étant San, qui est celui cité par un des enseignants comme ayant *”un grand Gongfu”*. Une enseignante m'a aussi confié un jour, qu'elle avait eu l'impression que San lui avait mis une idée dans la tête, la tourmentant avec cette *”information”*, car celui-ci ne voulait pas faire un stage en France et aurait préféré mettre l'information dans la tête de l'organisatrice afin que ce soit elle qui décide de ne pas le faire, se dédouanant lui-même de la responsabilité d'annuler le stage. Elle me dit aussi qu'elle lui avait dit de ne plus jamais faire ça, et que San n'avait rien répondu à cette remarque. Je ne peux pas situer ou donner de nom, même pas de pseudonyme, cette confidence me fut faite dans un cadre de business entre San et cette enseignante, et cela lui aurait porté préjudice pour ses futurs partenariats avec ce groupe d'enseignants chinois. Ce cas est le seul dont j'aie entendu parler, pointant une utilisation négative d'une capacité à contrôler l'information pour un enseignant de Qigong.

Autant chez Jeanne Favret Saada, dans son étude de la sorcellerie en France, il était rare de connaître quelqu'un en France qui avait entendu parler de la sorcellerie, autant en Chine, si tout le monde connaît le Qigong, les cas de *”sorcellerie”* sont aussi rares et isolés que qu'en France à l'époque où Favret Saada faisait son étude. Si le Qigong est connu en Chine, c'est pour de mauvaise raison, comme nous le verrons avec David Palmer et l'histoire du Qigong dans le chapitre 4. C'est le Falong Gong qui fut la cible du gouvernement chinois à la fin des années 1990, car cette association non gouvernementale prenait de plus en plus de pouvoir politique et religieux en Chine. Depuis que les Qigong ont été bannis du

territoire chinois, le Qigong, quel qu'il soit, est très mal vu de la population chinoise, par crainte d'avoir des problèmes avec le gouvernement, mais aussi par superstition. Quand je travaillais en Chine, j'ai tenté de parler de la médecine chinoise avec des collègues de travail, mais sans succès. Le sujet ne les intéressait pas. En parler de façon superficielle, ça allait, car c'est une médecine officielle en Chine, et une fierté pour les Chinois. Mais entrer plus dans les détails, comme parler du Qi, des organes, etc. n'était pas possible. Mes collègues me disaient qu'ils ne voulaient pas savoir, que ça leur faisait peur. J'ai souvent entendu "quand on a un problème de santé que la médecine ne peut pas résoudre, on va voir les médecins chinois, et ça marche, mais on ne veut pas savoir pourquoi ou comment ça marche." Était-ce une réponse de circonstance ? Car nous étions dans une université de langue très communiste, et beaucoup de sujets pouvaient nous attirer des problèmes si d'autres collègues nous entendaient parler. Nous en parlerons plus lors des prochains chapitres, dont le 4ème qui traite de mon séjour de deux années que j'ai passé en Chine. Pour continuer à propos d'anecdotes sur la médecine chinoise et cette université très communiste, qu'une de mes collègues nommait "rouge", en rapport avec la couleur communiste, voici ce qui arriva à un autre Français qui eu quelques problèmes avec le directeur de notre département, qui m'expliqua la réaction de ce directeur quand mon ami français lui expliqua qu'il avait un traitement en médecine traditionnelle chinoise. Cet ami français, qui était en master de littérature à Paris, était enseignant de FLE avec moi cette même année. Il avait eu des problèmes de santé, de cœur, et finalement, c'est la médecine chinoise, depuis un hôpital très officiel à Chengdu qui le soulagea. Les hôpitaux en Chine ont souvent des départements de MTC avec lesquels ils travaillent. Le directeur réagit très mal à cette nouvelle. Mon collègue et ami avait été mis à l'écart de notre département de français, car il était tombé malade. Et, il avait refusé d'aller à l'hôpital de Dujianyan, la ville la plus proche, indiqué par l'administration, pour choisir d'aller à Chengdu, ce qui le rassurait plus. Ce choix d'hôpital était compliqué, tant il nous apparut ce jour-là que notre université ne s'était pas occupé de nos assurances maladie, et que nous n'étions pas couverts. Cette honte qui sauta au visage de nos supérieurs était très mal placée, il est très mauvais socialement de ne pas protéger la face des autres en Chine, et d'autant plus quand les personnes visées sont nos supérieurs. Ce scandale, donc, avait entraîné mon ami français à devenir le pestiféré du département. Celui-ci avait trouvé bon de dire qu'il allait mieux au directeur et cela grâce à la MTC, pensant que le nationalisme chinois l'emporterait en sa faveur, lui qui faisait confiance à la médecine chinoise. Mais non, il se fit crier dessus par le directeur qui insultât la MTC, disant

que ce ne sont que des superstitions moyen-âgeuses, que la médecine moderne est beaucoup plus efficace et sérieuse. Encore une fois, nous le verrons plus en détail dans le chapitre 4, s'adapter à la vie chinoise et au milieu du travail en Chine quand on est étranger peut être difficile, et nous verrons alors mes propres difficultés à m'adapter et m'insérer dans cette vie chinoise. Nous verrons aussi qu'avoir un collègue qui fait plus d'erreurs que nous est bienvenu malheureusement, car celui-ci prenait la place de l'élément perturbateur, malgré toute l'aide que je lui apportais quand celui-ci me le demandait.

### 2.8.6 La MTC et le ZNQG

Ce chapitre est un chapitre qui nous permis de présenter le cadre traditionnel des deux disciplines que nous observons pour notre recherche. La symbolique et les origines anciennes du Zhineng Qigong et de la Trame, créés tous deux à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle, sont importantes à prendre en compte lorsque nous contextualisons ces pratiques. En effet, c'est en partant du discours des protagonistes de nos terrains que nous en sommes venues à nous intéresser aux origines de ces pratiques, origines plus souvent abstraites qu'historiques. Ces deux pratiques tentent d'intégrer des traditions vieilles de milliers d'années, comme l'alchimie pour la Trame ou le taoïsme pour le ZNQG. Mais rien ne permet de dessiner une continuité entre ces disciplines contemporaines et les origines revendiquées par les pratiquants que nous avons interrogés à ce propos. Les créateurs, cependant, de ces techniques ou outils sont reconnus par leurs pairs dans les traditions revendiquées comme sources de ces mêmes pratiques. C'est la figure de Patrick Burensteinas, alchimiste autoproclamé, mais qui est reconnu par d'autres alchimistes comme Gaëlle Dufour, l'adepte de la filiation avec laquelle nous avons pris contact il y a plusieurs années maintenant. Et c'est le créateur du ZNQG, le professeur d'université en MTC en Chine, Pang Heming, qui lui aussi, grâce à ses diplômes et sa position actuelle dans une université de médecine traditionnelle chinoise, permet au ZNQG de se revendiquer de la MTC et des religions officielles chinoises, du taoïsme, du bouddhisme et du confucianisme, car Pang est un lettré reconnu en Chine pour sa connaissance des classiques chinois, ainsi que sur le Marxisme, dont il a été le porte-parole lors de certains événements communistes en Chine. La différence, nous l'avons vu, s'effectue au moment de la succession des créateurs vers leurs élèves, qui développèrent ces disciplines de façon autonome. Nous verrons plus en détail pourquoi le ZNQG n'a pas pu continuer d'être soutenu par son créateur, le professeur Pang à la fin des années 1990, lors du 4<sup>ème</sup> chapitre de cette thèse. La politique chinoise a prohibé les Qigong dans un

climat politique particulier, et le ZNQG en a souffert, comme tous les autres Qigong. C'est pourquoi le professeur Pang dû se désolidariser de sa propre création pour un temps, puis y revenir à travers le prisme de la MTC seulement et dans un cadre très officiel. Pour la Trame, c'est un peu la même chose qui se produisit, mais pour d'autres raisons, principalement parce que Patrick Burensteinas, après avoir formé des Tramistes et surtout des formateurs de la Trame, a décidé qu'il était temps de faire passer le flambeau à ceux qui lui succéderaient. C'est à ce moment-là que la Trame devint la propriété de l'association de la Trame cédée par Patrick Burensteinas.

La MTC est la source première du ZNQG, si l'on suit la logique que le Pr Pang He Ming créa ce Qigong d'après ses connaissances en MTC. Beaucoup trop d'informations erronées existe sur internet à propos du Pr Pang, appelé Docteur Pang par la plupart des pratiquants de ZNQG, même des enseignants Chinois. C'est le professeur Zhang Wenchun, un des enseignants de ZNQG d'Aaron et Abigaëlle qui est docteur en MTC et recteur de l'université de médecine chinoise et de *Life Science* de Jiangxi et qui continue de travailler avec le Pr Pang, accompagnant ses récentes publications dans cette même université. Aaron rencontra le Pr Zhang dans une école de MTC française, où il enseignait lui-même la MTC. Zhang Wen Chun était enseignant de ZNQG et avait Aaron pour assistant. Voici un extrait d'un entretien avec Aaron à propos de sa rencontre avec Zhang Wen Chun :<sup>11</sup>

Pourquoi je parle du cursus en MTC, car j'y ai rencontré un des enseignants qui avait une vision du Qigong importante. Il monta sa propre école avec comme axe le Qigong thérapeutique. C'est là qu'il m'a contacté pour que je vienne travailler dans son école. Toujours est il qu'à un moment donné, il me dit qu'il y avait un enseignant Chinois de ZNQG qui allait venir. C'était Zhang Wen Chun. Il venait en France depuis quelques années déjà. L'enseignement de Zhang était en français. Plus tard, j'ai appris qu'il était un des cinq disciples de Pang He Ming. Aujourd'hui, il l'est toujours et pour les autres élèves, je ne sais pas. Le lien entre Zhang Wenchun et Pang He Ming n'a jamais été interrompu. Puis, je suis devenu enseignant pour l'école dans laquelle Zhang Wen Chun intervenait au moins un mois par an dans son école et certaines années, on partait un mois en Chine, et cela, pendant une période de 9 à 10 ans. Ce fut, avec ma compagne, une période très intensive de ZNQG avec Zhang, enseignement qui était lié à la MTC et au Qigong thérapeutique. Au fur et à mesure du temps, il

---

11. Entretien réalisé l'été 2021 à Grenoble

y a eu une formation de comment utiliser le ZNQG avec l'acupuncture. Zhang est professeur des universités en MTC et recteur de l'université de MTC de JiangXi. C'est une personne importante en Chine.

C'est donc dans le cadre de la MTC qu'Aaron a commencé à pratiquer de manière professionnelle le ZNQG. Avant cela, il avait rencontré ce Qigong vers la fin de son cursus d'apprentissage de la MTC, via des enseignants qui suivaient l'enseignement du ZNQG avec l'école du maître Zhou, un des premiers maîtres de ZNQG arrivé en France. Le maître Zhou est connu grâce à un ouvrage qui fut écrit sur son enseignement par un de ses élèves. C'est de cette manière que le ZNQG arriva en France, à travers ce livre. Pour Aaron, la rencontre avec Zhang Wen Chun fut un tournant dans sa vie professionnelle, car il commença à enseigner lui-même le ZNQG. Par cette rencontre, le lien entre la MTC et le ZNQG est évident, le professeur Zhang étant un docteur en MTC et dirigeant une université réputée en Chine, toujours de MTC. Comme l'indique Aaron dans cet entretien, Zhang serait le seul enseignant de ZNQG Chinois qui est toujours en contact avec le professeur Pang He Ming. Le seul à travailler directement avec Pang à propos de la MTC et du ZNQG, car Yi a bien un contact régulier avec Pang, mais dans des circonstances différentes. Yi, est un enseignant chinois de ZNQG qui a suivi le cursus général pour devenir enseignant de ZNQG dans la grande école qu'avait montée Pang He Ming, le *Huaxia center*. Aujourd'hui que cette école n'existe plus, à cause de la répression du PCC (partie communiste chinois) à l'encontre des écoles de Qigong (voir Palmer 2001), Yi voit Pang une ou deux fois par an à Pékin, il se déplace lui-même depuis Chengdu, pour rendre compte à Pang des résultats d'un laboratoire de physique privé que Yi finance. Nous verrons aussi dans le chapitre suivant, qui s'intéresse de plus près aux enseignants chinois de ZNQG et à mon terrain où j'ai vécu deux ans en Chine, que Pang est un mystère même pour ses anciens étudiants. Je ne connais aucun enseignant non chinois de ZNQG qui ait rencontré le professeur Pang. Les seules informations que nous trouvons sur internet à son propos, sont des informations très générales, et surtout des "on-dit". Par exemple, comme le fait que Pang eut dix-neuf maîtres d'arts martiaux internes car il était tellement doué qu'il devait changer régulièrement d'enseignant. Il y a aussi des exemples de guérisons miraculeuses dans des foules en Chine (on trouve des vidéos sur youtube) où celui-ci touchait des personnes atteintes de handicap, et que ceux-ci étaient instantanément guéris, à la façon du Christ et du "lève-toi et marche". Retenons le fait que les enseignants chinois de ZNQG connus en France et en Europe n'ont pas de contact avec Pang est un élément important dans l'analyse de l'activité professionnelle de

ces enseignants, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre précédent.

## 2.9 Ma rencontre avec Yi en France

Le 29 février 2016, à l'institut Bouddhiste tibétain de Karma Ling, ancien monastère Chartreux à Arvillard en Savoie.

Le ZhiNeng QiGong m'intéressait beaucoup à cette époque. J'avais pu avoir une initiation à cette pratique avec Aaron, le praticien et formateur de la Trame. Celui-ci m'a alors proposé de m'inscrire à un séminaire de Zhineng Qigong avec un enseignant Chinois, élève du fondateur de cette pratique, le docteur Pang He Ming. J'ai alors accepté, étant moi-même dans un moment de ma vie où j'avais besoin de prendre l'air, de sortir un moment de mon quotidien. Le séminaire durait une semaine, Aaron allait y participer, l'institut Karma Ling étant proche de Grenoble, j'y rejoignis Aaron et nous partîmes en voiture à destination de Karma Ling.

Nous étions en février, il faisait froid, le voyage ne dura pas plus d'une heure et demie. Arrivés près de l'institut, nous traversons un hameau d'Arvillard, la route devint pentue pour accéder au site isolé entre deux forêts. La route n'était pas mauvaise et nous nous retrouvons soudain au milieu de rien où un monastère Chartreux, massif, de près de mille ans, s'élève alors devant nous. Ce temple bouddhiste était installé dans un ancien monastère de Pères Chartreux. C'est donc un hybride, il fut longtemps Chrétien, et aujourd'hui bouddhiste tibétain. Le statut d'institut lui est donné, mais nous étions bel et bien dans un monastère, où des moines résident 24h sur 24. Différentes cultures, différents noms, et pourtant des pratiques d'assises et de prières non loin les unes des autres. C'est bien là notre sujet, observant et analysant des réalités de pratiques en France et en Chine.

Arrivés sur le parking, nous nous dirigeâmes vers l'accueil. D'extérieur, les locaux de l'administration se situent dans le vieux bâtiment, qui était donc autrefois le monastère Chartreux. Une fois à l'intérieur, nous nous retrouvons dans un bureau tout ce qu'il y a de plus régulier ; l'administration, ni plus, ni moins. Un homme nous accueillit, une cinquantaine d'années, ou plus, difficile à dire, il était chauve et rasé, pas plus d'un mètre soixante dix, en sur-poids, mais dynamique, souriant. Il nous apprend qu'il est Belge, qu'il n'est pas moine, mais résident pour une retraite d'un an minimum, et comme tous les résidents, il était chargé d'une tâche dans l'organisation de l'institut, une forme de bénévolat, il s'occupait donc de l'accueil ce jour-là. Nous prenons une loge pour deux personnes, Aaron et moi.



Les loges se situaient dans un autre bâtiment, en face du monastère, et derrière l'immense moulin à prière. La loge était divisée en deux pièces en duplex, Aaron pris la chambre du haut et moi celle du bas. C'était le strict minimum, à peu près 12 euros par personnes par nuit. Un lit une place chacun, le chauffage venait d'une chaudière à bois, il faisait très bon, je dirais même que les radiateurs carburaient à leur plein régime. Le bâtiment était bien sûr bien plus récent que le monastère. Tout en bois, coffré de lambris à l'intérieur, un petit escalier en colimaçon permettait de monter dans la chambre du haut. Cette disposition permettait d'avoir sa propre intimité, sans vraiment avoir l'impression d'être plusieurs dans la même loge. Personnellement, je me sentis tout de suite à mon aise, loin de la pollution de la ville, du bruit, des mauvaises odeurs, de la route et de la lumière. L'atmosphère était vraiment paisible, je m'en rendis compte de façon plus importante quand plus tard dans la semaine, je dus redescendre sur Grenoble pour un rendez-vous. En effet, le contraste fut saisissant, se retrouver à Grenoble fut très agressant pour moi quand j'y arrivais. Le retour eut l'effet inverse, je me sentis soudainement bien et reposé. Il n'y avait pas internet, seulement le téléphone et uniquement à certains endroits précis à l'extérieur des bâtiments en cas de ciel dégagé. Le wifi était disponible dans la bibliothèque du bâtiment principale du monastère, non loin de l'accueil. Nous étions donc isolés, pas totalement, mais assez pour vivre une différence par rapport à mon habituel quotidien, je pouvais toujours avoir accès à internet via mon téléphone portable ou mon ordinateur en cas de besoin.

C'était la fin de l'après midi, nous nous apprêtions à aller manger. Il y avait un réfectoire dans le bâtiment principal. Les 20 premières minutes devaient se faire en silence. J'appris la raison de ce silence plus tard, par l'homme de l'accueil, il m'expliqua que certaines personnes faisaient une retraite en silence, et ils avaient donc la possibilité de manger en silence, puis de repartir avant que ceux qui restent commencent à discuter. Il était possible de voir d'autres résidents s'affairer à d'autres tâches dont ils avaient la charge. J'ai croisé, pendant mon séjour, des résidents non permanents de tous âges, à partir du moment où ils étaient majeurs bien sûr. Beaucoup faisaient un vœu de silence, et je n'ai pas eu l'occasion de parler avec beaucoup d'entre eux. Le groupe de Qigong auquel j'appartenais était mis à part du groupe des personnes faisant des retraites dans cet institut.

### 2.9.1 Les premiers cours

Après une nuit au calme dans notre chambre, Aaron et moi nous nous sommes levés pour rejoindre les autres participants au stage de Zhineng Qigong au dernier étage du bâtiment

principal. Le bâtiment principal de Karma Ling était immense, datant du XII<sup>ème</sup> siècle, il avait ce que je pourrais qualifier de cachet, une sorte de charisme appliqué à un bâtiment. Fait de pierre, nous étions en hiver, il apparaissait que le bâtiment était difficile à chauffer. Le dernier étage avait l'air d'avoir été refait récemment et, il y faisait chaud, cette salle était bien isolée, un petit radiateur arrivait à la chauffer complètement.

L'escalier du monastère était fait de pierre, comme toute la bâtisse, sauf pour le dernier étage, qui était sans doute le grenier avant d'avoir été aménagé en différentes pièces. Nous arrivions donc au dernier étage par un escalier en bois. Nous devions déposer nos chaussures et nos manteaux dans l'entre sol, avant de prendre ce dernier escalier et de nous retrouver sous les toits. À notre droite se trouvait la salle de pratique, dans la direction du croisement des deux ailes du monastère. Certaines parties du toit étaient plus basses que d'autres, sur les côtés du bâtiment. La pièce devait mesurer une cinquantaine de mètre carré, elle traversait le bâtiment de par en part sur toute sa largeur. Il y avait donc des fenêtres tous les deux mètres sur les deux murs en opposition et disposées les unes en face des autres. Le sol était un plancher, et les murs couverts de lambris. La pièce était chaleureuse, les bois des murs et du plancher étaient vernies et sombres tirants sur le rouge orange. Des spots très années 90 étaient disposés sur le plafond qui lui était blanc, peint. Pour le mobilier, la pièce était vide, seulement des tapis et coussins de méditation étaient disposés par les participants à leurs places qu'ils choisirent eux mêmes. Ces places étaient disposées en arc de cercle face aux murs porteurs de droite, devant une chaise et un paper board. À la gauche de l'entrée de la salle, il y avait une table avec une bouilloire pour faire du thé ou du café instantané, des assiettes garnies de biscuits pour les pauses et des fruits secs.

### **2.9.2 Les participants**

Les participants arrivèrent à peu près en même temps. À 29 ans, j'étais le plus jeune. La moyenne d'âge était de 45 ou 50 ans. Le groupe de stagiaires n'était pas très important, nous étions entre dix et douze, parfois onze, car tous les participants ne restaient pas pour la semaine complète. Les organisateurs du séminaire étaient deux, un couple d'une cinquantaine d'années ; un homme et une femme. Du couple d'organisateur, c'est l'homme qui parlait le plus souvent aux participants, pour annoncer les programmes, les horaires et pour nous inviter à faire une pause. Socialement, ce n'est pas quelqu'un qui s'impose, il avait une poignée de main légère, il n'était pas intrusif, souriant, mais un peu fuyant. Nous avons eu l'occasion de parler un peu ensemble, il s'avère qu'il était pratiquant d'Aïkido, ayant

pratiqué moi-même les arts martiaux pendant plusieurs années, nous avons pu parler un peu autour de ce sujet, et le comparer au Qigong, qui était le sujet de prédilection d'à peu près tout le monde pendant ce stage. Par soucis d'attention à la vie personnelle des participants, nous ne nommerons pas les personnes présentes sur notre terrain par leurs noms officiels, nous nommerons donc l'organisateur masculin du couple d'organisateur Émeric.

La femme d'Émeric, que nous nommerons Angèle, était moins présente dans le temps de parole que son compagnon, mais néanmoins plus insistante quand on lui parlait. Angèle devait aussi avoir la cinquantaine, les formes généreuses, il est probable qu'elle entretenait son corps pour lui garder une certaine esthétique et la jeunesse. Elle était moins facile d'approche que son compagnon donc, plus discrète en un sens, mais insistante pour exister au moins à la hauteur de son compagnon, sans donc, pour autant parler trop. C'étaient en tout cas les premières impressions que j'en eu quand je l'ai rencontré. Il est difficile d'être objectif par rapport à mes observations des participants de ce séminaire, le temps passé avec eux était court, je m'arrêterai donc seulement à des impressions, et parfois, je témoignerai aussi de mes interprétations personnelles, conscient que je suis interprétant. Plus tard, une fois connu de tous, elle était plus détendue et calme, plutôt bienveillante, avec son compagnon, qui lui était plus énergique, avec les autres participants.

Une femme écrivain était présente, peut être cinquante-cinq ans. Elle se présenta être l'auteur d'un livre sur le Yi Jing, dit pendant longtemps Yi King dans l'ancien Pinyin. C'est un des premiers livres chinois, un traité de taoïsme, un art de divination basé sur l'écoute de la nature, appliquée aussi à la vie de l'être humain. Cette personne était habillée de façon décontractée, sari indien pourpre, tirant sur le violet, un haut de corps en matière flexible, sûrement pour être à l'aise dans la pratique du Qigong. Elle avait les cheveux gris, frisés, long, qui lui tombaient jusqu'en dessous des épaules. Elle portait des colliers, de longues chaînes avec des pendentifs fantaisistes en leur centre. Elle avait un pull en laine à grandes mailles assorti à la couleur de son sari, des tons sombres, violet ou pourpre. Calme et discrète, elle ne se montrait que peu, et parlait peu, le genre de pratiquant qui semble pratiquer pour eux-mêmes, sans avoir besoin d'étaler leur science, contrairement à beaucoup dans d'autres séminaires que j'ai pu observer plus tard. J'ai très peu parlé avec les autres participants de ce séminaire. Il y avait quatre autres femmes et un homme. L'homme avait la soixantaine, sans barbe, rasé de près, les cheveux gris, volumineux et mi-long. Il y avait aussi deux autres femmes de cinquante ou cinquante-cinq ans, et deux autres de plus de soixante ans. Toutes quatre semblaient amies, habillées de façon décontractée, avec des

habilles flexibles et chauds, des tenues de pratique. Je n'ai qu'échanger des sourires avec ces cinq derniers participants, parfois des plaisanteries, ce qui s'apparente aux "small talks" en anglais, littéralement, petites discussions, rien de très profond.

### 2.9.3 L'enseignant de Qigong et l'interprète

Yi arriva en dernier avec son interprète chinoise qui se faisait appeler Julie. L'interprète était jeune, 21 ans, elle s'est présentée quand l'organisateur nous a indiqué qu'il y aurait une traductrice du chinois au français, car les organisateurs voulaient que Yi (c'est par son nom de famille qu'il se fait appeler en Europe), parle chinois, que d'après eux la pratique n'en serait que meilleure. Yi est un homme de nationalité chinoise. Il a aujourd'hui, en 2022, 50 ans. Il commença la pratique du Zhineng Qigong un peu avant 1993, et c'est en 1993 qu'il fut reçu dans la formation de professeur de Zhineng Qigong créer par le fondateur de cette école de Qigong, le docteur en médecine traditionnelle chinoise Pang He Ming, au centre de Huaxia, à Pékin, en Chine. Teacher Yi, comme la plupart des gens l'appellent, même en Chine ; (Yi Laoshi), mesure un peu plus d'un mètre soixante dix, près de quatre vingt kilo. Il a les cheveux courts, à la militaire ; très court sur les côtés et derrière la nuque et un peu plus long sur le plateau. Habillé en jogging noir, blouson d'hiver, qu'il garda souvent pendant les cours, qu'il enlevait parfois quand il faisait trop chaud. Il a la voix grave, le teint légèrement hâlé, il est né dans la province de Mongolie chinoise, dans le nord de la Chine. Le corps légèrement trapu, beaucoup de pratiquant de Zhineng Qigong disent qu'il pourrait être maître d'arts martiaux en apparence. La tête ronde, un sourire asymétrique qui part en coin, vers le haut, c'est un homme qui a du charme. Il a une personnalité calme, parfois émotif, les larmes lui montent facilement aux yeux quand il est ému. Il est resté très discret pendant ce stage de Qigong, sauf pendant qu'il animait les cours, cela va de soi. C'est un maniaque de la précision. En effet, là où d'autres enseignants de Zhineng Qigong ont l'air de s'approprier les gestes des différentes méthodes, Yi reste campé sur l'exactitude des gestes qu'il a appris au centre de Qigong de Huaxia. C'est un bourreau de travail, quand il sait que les pratiquants sont demandeurs de travail. Ce qui ne fut pas le cas de ce stage, où il dut changer un peu ses plans de départ, quand certains stagiaires se sont plaint, pendant un des cours, que la pratique était trop physique. Nous verrons dans le chapitre suivant, qu'il est important, pour la compréhension de ce Qigong, de pousser le corps dans un certain inconfort. Ce fut donc la première fois que je rencontrais Yi, qui pouvait dire qu'après cela, je partirai pour la Chine, invité les trois premières semaines chez lui d'un

voyage qui durera finalement deux ans. Je dois dire que c'est une personne à qui j'ai très vite fait confiance. Il y eut une mutuelle reconnaissance l'un pour l'autre, d'une certaine façon de vivre, ou de prendre la vie. Je suis un sceptique et j'aime la précision. J'ai pour habitude de pousser un peu les personnes en position de transmission pour savoir s'ils ont une véritable connaissance de ce qu'ils prétendent enseigner. Déformation d'étudiant en anthropologie peut-être, posture néanmoins utile pour trier le vrai du faux, parfois. Je n'ai donc pas fait de cadeau à Yi, et il me semble qu'il l'a plutôt bien pris.

C'est dans ces circonstances que, j'ai pensé, à la fin de ma dernière année de Master, à la possibilité de faire une étude du Zhineng Qigong, tout en gardant l'outil de la Trame comme terrain comparatif. Le lien entre les deux disciplines se fit à travers la figure d'Aaron, puis petit-à-petit, avec les élèves d'Aaron. Nous verrons plus en détail la pratique et les mouvements du Zhineng Qigong dans le chapitre suivant qui sera un condensé de descriptions d'expériences vécues de cette discipline, mais aussi de celle de la Trame. Notre thèse s'est vue et revue modifiée à propos de sa problématique et l'organisation de nos chapitres fut modifiée pour suivre une logique qui lui est propre. Passer d'une introduction à une retraite de Zhineng Qigong et à celle de l'enseignant Yi, en France, à un terrain en Chine pourrait paraître abrupte, mais la raison pour laquelle nous ne ferons pas de séparation entre ces terrains à géographie variable, c'est que là n'est pas le propos de notre recherche. En effet, nous nous sommes focalisés sur le passage, les connexions que les protagonistes font entre les deux disciplines observées. Ici, c'est la figure de Yi que nous introduisons, plus qu'une retraite en particulier. Notre rencontre avec cet enseignant chinois et la façon dont notre relation évolua sont importants pour notre recherche, car c'est la proximité avec les protagonistes de nos terrains qui détermina la qualité des informations que nous avons réussi à obtenir.

## Chapitre 3

# Retraites en Chine un manque de cadre psychologique

Le chapitre précédent ayant présenté les "traditions" dont découlent les disciplines observées lors de notre étude, nous allons voir, dans ce chapitre, les limites et les potentiels risques dans l'enseignement des pratiques de conscience. En effet, la question de l'économie de pratiques telles que les Qigong ou des pratiques thérapeutiques alternatives à la médecine générale, porte le problème de la monétisation du bien-être, de la santé. Nous commencerons ce chapitre avec nos observations des retraites de ZNQG en Chine. Ce sont nos propres limites, en tant qu'ethnologue, à observer ces retraites qui ne partagent pas l'encadrement de professionnels de la santé, en psychologie ou autres domaines de santé. C'est en réflexivité que nous commenterons ce terrain d'observation. Nous continuerons en abordant la question du point de vue de l'encadrement psychologie, en passant par l'Histoire de ces pratiques alternatives à la médecine générale, principalement avec des pratiques thérapeutiques de la fin du XXème siècle, encadrées et développées par des professionnels en psychothérapie, Alain Ehrenberg nous fut d'une grande aide, et, nous le verrons, permettra de prendre un recul certain afin de mieux théoriser l'arrivée des pratiques contemporaines, des Qigong et de la Trame. Nous ferons alors un retour vers les fondements psychologiques de ces pratiques et parlerons de certains manques ou liens que nous avons remarqués, entre les grands intellectuels du XXème siècle, principalement en psychanalyse, avec la figure de Jung, qui malgré lui créa le champ lexical que le mouvement new-age reprendra ensuite, et s'appropriera. De plus, il sera l'occasion de redéfinir le mouvement new-age, de définir si le milieu des pratiques de conscience est un néo-new-age, ou non, et comment les sciences sociales ont étudié ces nouvelles activités. Enfin, nous présenterons un exemple de pratique de

conscience encadrée par des institutions universitaires, le *mindfulness*, s'institutionnalisant lui-même.

### 3.1 La place de l'observateur

Observer le terrain du ZNQG avait pour méthode l'observation participante. Cela inclut donc la pratique du Qigong que nous devons partager avec les observés. Chaque après-midi, j'allais donc à l'hôtel où se déroulait la retraite. Je prenais de plus en plus mon temps pour aller en haut de la petite montagne des Qingcheng. Je commençais à me faire une routine, mes cours le matin, puis je mangeais et je partais pour l'hôtel chaque jour de la semaine. Parfois, il m'arrivait d'aller à l'hôtel pour partager le repas de midi. Manger correctement en Chine n'est pas simple sauf si l'on cuisine soit-même, mais les restaurants sont souvent moins chers que de faire des courses et de cuisiner à la maison. La cuisine de cet hôtel était excellente, avec des produits frais et locaux. Il m'arrivait souvent de commander une ou deux portions de nourriture le soir avant de rentrer chez moi. Les premiers jours, c'était Yi qui donnait les cours. Yi me connaissait bien, il me présenta aux autres élèves, il avait l'air content de m'avoir dans sa classe. De plus, je venais le voir de temps en temps avant que le cours de l'après midi ne commence dans sa chambre. Yi avait sa maison et sa famille à Chengdu, ce qui faisait de lui un local. Il était l'enseignant qui vivait le plus près du lieu de pratique de la retraite. Cela lui arrivait donc de rentrer chez lui le week-end. Les autres enseignants chinois étaient souvent déracinés de leurs lieux de naissance, voyageant plus ou moins la moitié de l'année à l'étranger pour donner des cours de Qigong hors de la Chine, parfois, ils restaient plus longtemps hors de la Chine qu'ils ne rentraient chez eux. Ils n'avaient pas de réel "chez eux", seulement Yi, avec sa femme et sa fille, avait cette stabilité familiale. San et Wu, qui étaient mariés, retournaient parfois dans leurs familles tous les deux, mais n'avaient pas de maison à proprement parler. Er, qui était le pilier de leur organisation d'enseignement de ZNQG, vivait comme un vieux garçon, le plus souvent il allait chez ses parents, mais il ne s'était marié que cette année même, il avait passé la quarantaine, ce qui est vieux pour se marier en Chine. Des histoires d'amours faisaient partie du commérage autour de Er qui était officiellement célibataire pendant de longues années avant son mariage récent. Lui-même m'avait confié qu'il ne voulait pas se marier à la chinoise, qu'il n'était pas vraiment en accord avec sa famille d'agriculteurs très traditionnelle, et que sa famille ne reconnaissait pas le Qigong, comme la plupart des Chinois

depuis la répression du Falong gong. C'est pourtant avec une Chinoise qu'il se maria, et cette année de retraite, il était venu pour la première fois accompagné de sa femme et de ses parents à la retraite. J'étais très étonné. Ses parents plus que présents pratiquaient lors du troisième mois où Er et SI s'occupaient de l'enseignement. Sa famille ne se mélangeait pas avec les autres pratiquants, ils pratiquaient à l'arrière de la salle, j'ai eu l'occasion une fois de pratiquer avec eux lors d'un exercice de "scanne" avec les mains, passant de haut en bas les mains autour d'un autre pratiquant, ici, c'était le groupe entier qui scannait et tentait de guérir, dans une perspective de Qigong médical, chaque participant du groupe, un par un. Je n'ai pas pu communiquer avec les parents de Er, car je ne parlais pas assez bien le mandarin.

### 3.1.1 Mes premières impressions, ma réflexivité

Mes premières impressions n'étaient pas très bonnes, je dois l'avouer. J'ai été déçu du manque de sérieux de cette retraite en premier lieu. Je m'attendais à quelques chose de plus professionnalisant, avec des candidats, futurs enseignants, qui avaient de la pratique, des années de pratiques ne serait-ce que pour intégrer cette retraite, mais ce n'était malheureusement pas le cas du tout. Cela faisait deux années que je pratiquais le ZNQG régulièrement, quotidiennement, avec l'objectif d'explorer cette pratique en suivant les indications des enseignants que j'ai connus alors, qui étaient toujours les mêmes : la répétition et l'intégration de cette pratique dans le quotidien. Je pense que seulement trente pourcents des participants de cette retraite avaient déjà pratiqué avant cette retraite, et cinq pourcents pratiquaient régulièrement, en dehors des stages, en intégrant cette pratique dans leur vie de tous les jours. En réalité, cette retraite était ouverte à tous, malgré son objectif de former en trois mois des enseignants, et malgré tout le sérieux que m'avait promis Yi quand nous avions l'occasion d'en parler.

Je me rendis alors compte que j'étais un des pratiquants les plus avancés dans cette retraite de ZNQG, malgré le fait que j'étais présent en tant qu'anthropologue, et non en tant qu'élève ou même pratiquant. J'étais en observateur pratiquant, participant si l'on peut dire. Cette participation observante m'avait amené à pratiquer régulièrement, avec une certaine discipline, me positionnant dans un accès à la métaconnaissance, des connaissances de pratique, d'une expérience sensible riche, et de mes lectures de la théorie du ZNQG, pensant qu'il serait avisé d'approfondir mes connaissances théoriques sur cette pratique. Le niveau était un niveau débutant, et la pratique n'était pas une pratique trop intensive, alors



que Yi m'avait dit qu'elle le serait. J'étais donc confus de voir comment les choses étaient différentes de tout ce que j'avais imaginé. Je passais d'expectatives d'arriver sur un terrain de pratique intensive et de qualité de ZNQG, à l'inverse, une retraite qui avait tout le décorum pour permettre une expérience dépayssante pour des étudiants non chinois, une démarche qui n'avait de marquant que la distance géographique et culturelle qu'elle avait à apporter. Le temps, lui, était un des seuls véritables intérêts de faire une telle retraite. Le minimum étant un mois entier et le maximum trois mois, amenait les participants à s'engager sur une longue période, ce qui est déjà un grand pas vers une possible reconversion, ou l'attente d'un changement financier dans leur vie par la pratique, en devenant par exemple enseignant professionnel ou dans le quotidien.

### **3.1.2 Mes connaissances du ZNQG**

Ma position en tant que chercheur lors de cette retraite me mettait dans différents rôles. J'étais parfois un étudiant comme les autres lors des leçons de Qigong, lors de la pratique, mais aussi lors des dialogues et cours théoriques avec les enseignants. Cette position d'élève me permettait de dialoguer avec les enseignants lors des cours, et de leur poser des questions sur le ZNQG, le plus souvent à propos de la pratique en elle-même. Je m'abstins vite de poser plus de questions pendant les cours de la retraite, car mes questions étaient souvent trop précises, et contrastaient avec les questions plus simples que les nouveaux pratiquants posaient aux enseignants. C'est-à-dire que mes questions ne plaisaient ni aux autres étudiants, qui n'avaient pas les mêmes centres d'intérêt que moi, ni aux enseignants qui ne voulaient pas rentrer tout de suite dans des détails et dans des approfondissements qui cassaient un peu la dynamique de leurs cours, car pouvaient potentiellement embrouiller les autres élèves qui avaient encore besoin de travailler les bases du ZNQG (d'après une discussion que nous avons eue avec Yi lors de cette retraite). Une fois de plus, je tiens à préciser que, à la vue des objectifs de former des enseignants de ZNQG, je pensais que les élèves seraient des pratiquants avancés en Qigong, et qu'ils en savaient plus que moi, ou au moins autant que moi par rapport à ce Qigong. Mais beaucoup d'entre les pratiquants étaient des débutants, et il y avait très peu de personnes qui avaient une pratique longue ou disciplinée (quotidienne) de ce Qigong.

### 3.1.3 Les discussions autour des cours

Dès le premier mois de pratique, les enseignants demandèrent aux élèves de former des groupes de discussions, et ils choisirent un "chef" de groupe qui devait faire le médiateur entre les élèves au sein du groupe et qui devait aussi faire un résumé de ces discussions. Les discussions se déroulèrent après le cours théorique, juste avant la partie de pratique de Qigong. C'était bien une heure trente, jusqu'à deux heures de discussion, où les élèves partageaient leurs intérêts à propos du cours théorique et autour de la question du ZNQG. J'étais très enthousiaste à l'idée de pouvoir participer à ces discussions, car les enseignants m'avaient mis dans le même groupe que Paul, que je connaissais déjà. Il n'y a pas grand-chose à retirer de ces discussions, malheureusement, car dès les premiers temps, les connaissances théoriques à propos du ZNQG des élèves étaient tellement pauvres, ils n'avaient ni lu ni entendu parler des théories fondamentales du professeur Pang, qu'en parler les mettait dans l'embarras, et au lieu d'alimenter la discussion, les élèves préféraient dénigrer ce qu'ils ne connaissaient pas, gênés, ils détournaient le regard, et ne voulaient pas rentrer dans la discussion. Les arguments étaient, pour ne pas parler de la théorie de YiYuan Ti, qui est la théorie dite de "l'entièreté", thèse en MTC du professeur Pang, théorie fondamentale du ZNQG qu'il avait créé, qu'il ne fallait pas rationaliser la pratique, et que les intuitions des élèves présents dans ces discussions avaient pour eux plus de valeurs.

Que restait-il des discussions à partir du moment où l'on écarte toute la théorie du ZNQG, qui était pour moi la source la plus intéressante pour pouvoir discuter de la pratique, comparant la théorie et la pratique, et essayant de comprendre la profondeur de la théorie elle-même ? Il ne restait que des avis personnels de la part des élèves. Les discussions étaient alors le lieu de partage d'expériences de pratique extraordinaires, et aussi de celui qui avait la meilleure intuition et compréhension de ce qu'ils pensaient être "bien pratiquer". Ni l'expérience des praticiens qui avaient parfois de longues années de pratique, ni la théorie comptait. Seule étaient importante la spontanéité, l'inspiration et une forme de transcendance finalement. Les discours étaient assez stériles, car ce n'était que le lieu de mise en avant de leurs propres expériences de pratique dans le but d'une reconnaissance sociale du groupe. C'était à qui parlera le mieux de son expérience de pratique, ou à qui sera le plus "humble", en se confiant sur ses propres révélations personnelles. Les élèves de ce groupe étaient de divers âges, le plus jeune étant le chef de groupe, un Autrichien qui vouait presque un culte au ZNQG, s'abandonnant tout entier aux enseignants chinois. Une dame d'une cinquantaine d'années, mexicaine, était aussi présente, elle n'avait jamais

pratiqué le ZNQG, mais son avis avait selon elle plus d'importance que celui des autres, sauf si les autres personnes étaient d'accord avec ses dires. Chacune de mes interventions créait un silence, car j'essayais au départ de lancer des discussions autour du corps, de la représentation du Qi, et bien sûr de certaines notions de ZNQG. J'arrêtai vite de prendre la parole, car elle était à chaque fois gênante, et elle m'aurait empêché de continuer mes observations. Paul quitta le groupe de discussion au bout de deux semaines, il me semble, il préférait s'isoler et boire un thé ou un café, le plus souvent accompagné d'une cigarette pendant les temps de discussion de groupe. Il n'y avait pas beaucoup de buveurs de café et encore moins de fumeurs. Cela créait d'autres petits groupes autour du café et de la cigarette.

Qu'en est-il de l'utilité ou des objectifs de ces discussions pour les enseignants ? Pendant la retraite, j'allais souvent voir Yi, et plusieurs fois, je l'interrogeais sur la pédagogie, je voulais savoir pourquoi et comment ils organisaient, lui et les autres enseignants, les cours de Qigong de cette façon. Petit à petit, Yi me répondait et parfois reprenait nos discussions privées autour de la pédagogie et s'exprimait lors des cours théoriques aux autres élèves, qui étaient aussi très intéressés à comprendre comment les enseignants leur enseignaient. La réponse à ces questions devenait évidente avec le temps et mes discussions avec Yi, les enseignants de ZNQG des retraites cherchaient à recréer l'ambiance du centre de ZNQG qu'ils avaient tous intégré pour devenir eux-mêmes enseignants. C'est-à-dire la résidence des élèves dans le même lieu, l'emploi du temps qui était à peu près le même aussi, et la partie théorique qui était donnée par le professeur Pang lui-même au centre Huaxia dans les années 90, et, bien sûr, les discussions entre les élèves à propos de la pratique du ZNQG. Il y avait pourtant des différences qui amenaient cette forme d'organisation à ne pas donner les mêmes résultats.

### **3.1.4 Les différences entre Huaxai center et la retraite**

Premièrement, la sélection des étudiants qui deviendront des enseignants. En effet, au centre de Huaxia que Pang créa, seuls deux cents élèves pouvaient suivre l'entraînement particulier de deux années de pratique et d'apprentissage pour pouvoir devenir enseignants à leur tour. Les autres élèves étaient de simples pratiquants qui venaient dans ce centre pour guérir, ou pour faire des retraites de trois mois afin d'apprendre les trois méthodes principales du ZNQG. Ces élèves qui n'avaient pas l'ambition de devenir enseignants, étaient au nombre de deux à trois mille par an. Les élèves du cursus d'enseignement étaient mélangés

aux autres élèves, dans les dortoirs et lors des repas, mais il y avait des stratifications sociales visibles, d'après les dires de Yi, qui m'expliqua que comme il venait d'une famille pauvre, il ne mangeait que la ration de base, souvent composé de riz et de légumes, ainsi que de soupes, alors que beaucoup d'élèves venaient de familles riches et se payaient des repas de rois à chaque repas. Les deuxième et troisième différences entre Huaxia et les retraites de ZNQG ont été cités dans la première, Pang donnait lui-même les cours théoriques, et il fallait deux années aux élèves pour devenir enseignants. Donc la théorie était donnée par le créateur même de celle-ci aux étudiants et cet enseignant avait à l'époque un doctorat en médecine traditionnelle chinoise. Le temps était bien plus long, deux années au lieu de trois mois d'apprentissage. Ces éléments étaient des éléments que les enseignants chinois des retraites dans le Sichuan ne pouvaient pas recréer. Pang n'enseignait plus le Qigong dans les mêmes conditions qu'à cette époque, seul Yi avait encore des contacts avec Pang, et les autres enseignants ne pouvaient pas le voir, même après autant d'années après la fermeture du centre Huaxia à la fin des années 90 (voir Palmer, 2005, à propos du Falonggong). De plus, organiser un enseignement sur plusieurs années n'était pas possible en Chine, parce qu'il y aurait fallu une tout autre structure pour pouvoir accueillir des élèves aussi longtemps. Les retraites étant faites pour les étrangers, cela aurait aussi déterminé des conditions de visa différentes que celui du visa de tourisme, et ces choses-là ne sont pas simples à obtenir non plus.

## 3.2 Les retraites en Chine

Après avoir introduit le contexte de notre terrain en Chine dans les chapitres précédents, nous pouvons enfin aborder les séminaires de ZNQG que j'ai observés en Chine. Décrire notre situation en Chine et ce que j'ai appris des interactions sociales chinoises m'a permis de mieux comprendre la relation qui existe entre les enseignants chinois et les élèves non chinois des stages, formations, séminaires et retraites de ZNQG (voir chapitre sur l'immersion dans la société chinoise). La Chine fut proposée comme lieu de formation pour les étudiants en ZNQG qui souhaitent devenir enseignants à leur tour. C'est en tout cas l'intitulé de la formation en retraite de trois mois que proposaient les enseignants de ZNQG chinois que je connais et que nous avons observé pour cette thèse. Le contexte est le suivant ; les enseignants chinois, Yi, Er, San et Si sont les quatre principaux organisateurs de cette retraite de ZNQG dans un cadre connu du tourisme en Chine : les Qingchen Shan 青城

山, la montagne QingCheng, à Dujiangyan, une ville proche de Chengdu, la capitale de la région du Sichuan. Les montagnes QingCheng (se prononçant : "tch'ing tch'eng shan", shan voulant dire montagne), sont un des berceaux du Taoïsme en Chine. Certaines parties de cette montagne sont classées au patrimoine de l'UNESCO, c'est un site naturel où on trouve des temples bouddhistes et taoïstes. Le lieu de la retraite se situait dans un hôtel de famille de style traditionnel, avec statues de gardiens protecteurs à l'entrée de celui-ci, portes donnant sur une cour ouverte agrémentée d'arbres, de fontaines, de poteries, et d'autres décorations rappelant une Chine traditionnelle imaginée dans une vision romantique chinoise, mais de bon goût (car il m'est souvent arrivé de voir des formes de reconstitutions d'une Chine passée, traditionnelle, mais avec des vêtements de couleurs flashies, ou des éléments en plastiques colorés, etc.). L'hôtel se situait dans un coin reculé des QingCheng, assez reculé pour contraindre les participants de cette retraite à devoir appeler un taxi pour pouvoir rejoindre le premier village, le Village du même nom : le village QingCheng. Certains participants apprécièrent cette situation, qui permettait une retraite isolée de la vie commune chinoise. L'hôtel était en pleine forêt, même si une route bien entretenue à double sens permettait d'y accéder facilement en voiture. J'y allais chaque après-midi après les cours de français que je donnais dans l'université de langue qui était à quinze ou vingt minutes de l'hôtel à moto, en roulant vite. J'ai d'ailleurs arrêté de conduire vite après une expérience qui me fit peur en allant à cette retraite à moto, car la route était pentue et pleine de virages). Je prenais alors mon temps pour y aller, à partir de ce moment-là, il me fallut bien vingt-cinq minutes pour aller à la retraite de ZNQG.

Le lieu était donc propice à l'isolement, proche de l'isolement monastique, avec un confort minimum tout de même, les chambres avaient toutes une douche et des toilettes privées, même si parfois, il y avait des chambres partagées, des chambres avec deux lits une place. Beaucoup de participants demandaient des chambres individuelles, qui étaient un peu plus chères que les chambres doubles. Il était possible d'aller se balader dans la montagne pour les étudiants, un temple taoïste n'était pas loin à pied, et des locaux profitaient un peu de la situation de l'hôtel et de ce séminaire pour vendre des petites provisions pour les résidents des quelques hôtels environnants. Les résidents étaient en pension complète, il y avait des cuisines dans l'hôtel. Une petite épicerie était ouverte toute la journée et tenue par les propriétaires de l'établissement. On pouvait y trouver des produits de premières nécessités, mais aussi des gâteaux, des snacks chinois, salés ou sucrés et d'autres choses pouvant être utiles aux résidents. Bien sûr, tout était plus cher que dans des boutiques et

épiceries que l'on pouvait trouver un peu partout dans les environs. L'hôtel permettait à plusieurs corps de métiers de faire du profit. Le taxi était très cher lui aussi, par rapport au prix habituels que l'on trouve en Chine. Le taxi en question n'était pas un taxi professionnel, mais un partenaire dans le petit business de l'hôtel qui accueillait des étrangers qui n'avaient pas forcément les moyens techniques et les connaissances des applications sur smartphone que tout le monde utilise en Chine. Plusieurs activités commerciales jouaient donc sur cette ignorance. Ayant vite compris que tout était lié, les profits des uns et des autres étaient bien souvent des partenariats entre les propriétaires de l'hôtel, des locaux et les enseignants de ZNQG eux-mêmes, je ne donnais que peu d'informations sur les tarifs des taxis et des produits chinois dont personne ne se plaignait du prix dans l'hôtel, car cela était bien souvent moins cher que dans le pays d'origine des participants. Il m'est arrivé d'aider des personnes à aller sur Chengdu, à trouver des hôtels là-bas et à proposer aux participants dans le même temps de prendre d'autres formes de transport que le taxi de l'hôtel, car en plus d'être cher, il ne pouvait prendre que quatre personnes à la fois, et la descente de la montagne était lente, surtout si le taxi amenait directement les résidents à Chengdu, ce qui prenait pas moins de deux heures, seulement pour l'aller.

J'aurais pu profiter moi aussi de l'occasion de cette retraite pour proposer des services de tourisme, d'accompagnement vers des activités locales que je connaissais bien, de calligraphie, de poterie, de sculpture, etc. qui auraient bien intéressé les participants à la retraite. Les enseignants étaient d'accord pour qu'on puisse travailler ensemble. Je ne l'ai pas fait, car je ne manquais pas d'argent et que mes observations me prenaient du temps et de l'énergie, en plus de mes cours de français à l'université du CICISU.

### **3.3 Les participants de la retraite de ZNQG en Chine**

Les capacités d'hébergement de l'hôtel étaient de soixante à soixante-cinq personnes. Une grande salle permettait la pratique de ce grand nombre de personnes en intérieur, bien qu'en montagne il y avait un micro climat avec une meilleure météo qu'en bas où je vivais. Les participants venaient tous d'autres pays que la Chine. Seuls deux Chinois étaient présents comme étudiants, mais ils habitaient tous deux dans des pays européens. L'un était Chinois Allemand, et l'autre Franco Hongkongais. Ces deux personnes restaient discrètes quant à leur chinois, ils ne se montraient pas trop et n'abusaient pas de ce contact privilégié avec les enseignants chinois, qui n'avaient pas tous un très bon niveau d'anglais.

Ils aidaient parfois les enseignants à traduire certains mots du mandarin à l'anglais. Il y avait trois jeunes Autrichiens, de vingt ans, qui pratiquaient aussi le ninjutsu, un art martial japonais qui reprend les entraînements des ninjas, une Italienne que nous nommerons Giulia, la quarantaine, qui vivait en Nouvelle-Zélande. J'ai gardé le contact avec Giulia, elle est aussi l'amie de Paul que nous avons interrogé dans un chapitre précédent, ainsi que de Jean, un autre Français. Jean a la quarantaine lui aussi, ami de Paul, il vit à Grenoble et je le croise encore de temps en temps. Paul était présent à ce séminaire lui aussi, il est Français, vient de Lyon et habite aujourd'hui à Londres, marié à une Anglaise. Une personne venait du Royaume-Unis, encore une quarantenaire, il y avait un couple de Neo-Zélandais, plus vieux que la moyenne, des retraités, une Mexicaine de quarante-cinq ou cinquante ans, et une quinzaine d'Israéliennes habituées des séminaires de ZNQG avec ces mêmes enseignants. Un couple d'Anglais étaient aussi présent et un jeune Américain des États-Unis. Ce jeune Américain qui avait l'air de ne pas avoir encore vingt ans ne parlait jamais, ou presque. Deux autres Français étaient présents, Mani et Véro, mais que je connaissais des séminaires de ZNQG que j'avais observés en France. Je ne vais pas parler de tous les participants, sachant qu'ils n'étaient pas tous présents au même moments, lors du premier, deuxième, troisième et dernier mois. J'ai choisi de ne présenter que les personnes avec qui j'ai eu les relations les plus proches et les échanges verbaux les plus récurrents.

### 3.3.1 Paul, Jean et les autres participants

### 3.3.2 Entretien avec Paul

Misha : "Est-ce que ça valait le coup ?"

Paul : "Oui, ça vaut le coup d'y aller parce que t'es dedans toute la journée, donc c'est bien. Et si tu tombes pas dans le délire collectif un peu new age, t'as de bons résultats, si tu pars pas du côté zinzin quoi." <sup>1</sup>

Lors de notre entretien avec Paul, il nous expliqua quels avantages il avait tiré de cette retraite, et quels en étaient les inconvénients.

Paul : "L'enseignement est bon. Ceux que j'ai eus, l'enseignement était bon. J'ai eu deux profs différents, dans la mesure où j'ai fait que le premier mois. C'était Yi et San. Par rapport aux gens, ben moi ça va parce que j'étais avec Jean dans la chambre. On avait décidé d'être dans la même chambre avant d'aller en

---

1. Entretien avec Paul qui a participé au premier mois de retraite en Chine en 2018

Chine, et Jean a l'habitude de vivre en groupe, de part ses expériences pros. C'était très bien. En revanche, il y avait l'air d'avoir deux ou trois casses pieds, car j'imagine que le confort occidental n'était pas là, et cela ne convenait pas à tout le monde."

Jean et Paul sont des pratiquants en ZNQG Français que j'ai rencontrés lors de stages organisés par Aaron en France. Paul sera à nouveau interrogé dans le chapitre 5, lorsque nous parlerons de la notion de douleur dans la pratique du ZNQG. Jean a la quarantaine, il est jeune père de deux enfants, et il habite Grenoble. Jean a fait deux des trois mois de séminaire en Chine en 2018 dans l'objectif de devenir enseignant de ZNQG. Aujourd'hui, il a changé d'orientation professionnelle, même si Aaron et sa compagne lui proposent aujourd'hui de prendre la place d'enseignant assistant pour la nouvelle formation de première année en ZNQG qu'ils organisent à Grenoble. Les choix d'orientation et de réorientation de Jean ont été influencés aussi par l'expérience que Jean a pu avoir en Chine. Jean et Paul sont des interlocuteurs qui ont en commun d'avoir été formés en ZNQG et en Trame par Aaron. Ils ont aussi été tous deux en Chine lors de la même période et ont été assez proches pour partager une chambre double lors de ce séminaire pendant un mois.

Paul : "Le lieu était très bien choisi puisqu'il était loin de tout, de toutes distractions. Ça pouvait être un désavantage pour aller au restaurant, etc. Mais c'était très bien comme ça, ça permet de te concentrer sur ce que tu fais. Donc, je le referais bien, mais les trois mois. Je le ferais différemment."

Misha : "Pourquoi tu le referais bien ?"

Paul : "Parce que j'ai pas fait les trois mois. Et la Chine, j'aime bien."

Misha : "Quelle est la différence entre une retraite en Chine comme celle-là et une retraite en France avec ou sans enseignant chinois ?"

Paul : "C'est moins new age ici quand même (en France). Mais ça, ça vient du prof. Et plus d'explications avec Aaron. Mais je pense que ça vient du fait qu'il ait plus de connaissances, le fait qu'il soit praticien en MTC. Car les Chinois ça ressemble un peu à du "gloubiboulga" new-age. Comme s'ils avaient absorbé des trucs du new-age qu'ils ont appris pendant leurs stages et qu'ils les ressortent. Meilleure pédagogie. Un mois c'est différent que d'une semaine."

Misha : Est-ce que tu aurais aimé venir pendant la retraite d'un mois au Portugal ?



Paul : "Bien sûr, évidemment, sans aucun doute."

En résumé, Paul a apprécié pouvoir pratiquer longtemps, un mois, dans un cadre dédié à la pratique du ZNQG. D'après lui, c'est bien l'unique raison pour vouloir aller dans un séminaire comme celui que les enseignants chinois organisent, cela et le fait que c'est un séminaire qui reste très abordable, pension et enseignements compris. La Chine aide à faire baisser les tarifs de ce genre de retraites longues. Les logements peuvent être négociés à des prix très raisonnables, surtout lors des périodes creuses où il n'y a pas beaucoup de tourisme, comme au printemps dans les Qingcheng. C'est en effet à la fin de la période de vacances du nouvel an chinois que ces séminaires ont été organisés. C'est la période où le travail reprend pour beaucoup de Chinois qui ont profité du nouvel an pour voyager ou pour rentrer dans leurs familles.

### 3.3.3 Entretien avec Jean à son retour à Grenoble

"Jean : Je suis arrivé, c'était le matin très tôt, c'était la saison des pluies, c'était très humide. Tu sors de l'aéroport de Chengdu très européenisé. Tu vois que des pépinières pendant deux heures, et là, tu rentres dans les Qingcheng mountains, après, tu rentres dans les montagnes, on arrive devant cette porte avec les deux lions. La végétation m'avait très marqué. Il fait très humide, c'est vert, luxuriant, c'est dense, très chargé. J'avais fait 19 h d'avion, j'arrivais très tôt le matin, j'ai pris mon petit déj, j'ai fait les cours et je me suis couché après. J'ai été accueilli par Paul et Yi dans la foulée. C'étais pas vraiment une journée de cours, car j'étais arrivé une journée avant le commencement de la pratique. Beaucoup d'humidité. Le côté un peu foggy, le Qi, il est tout autour de toi, car tu le touches, avec la brume. Je suis arrivé en taxi. On rencontrait un peu tous les participants de la retraite. Quand je rentre dans un groupe, je suis souvent sur la réserve de m'ouvrir, et je crois que je suis resté sur ma réserve tout le long en Chine, à cause du côté friendly new-age qui n'était pas très agréable. Le lieu et le cadre étaient assez magnifiques, l'hôtel était beau. Le fait qu'il y ait le temple juste à côté, c'était super. S'il y a un lieu qui me remet dans une sensation énergétique de champ de conscience, c'est vraiment le temple qui était à côté, qui est très "mercurien". La fin de ma retraite m'avait poussé à l'écoute du monde de manière très intime, très profonde en moi et dans les choses et dans les gens."

Paul et Jean, qui ont donc partagé la même chambre pendant un mois, étaient tous deux un peu à l'écart de l'ambiance "friendly new-age" que décrit Jean dans ce début d'entretien. Moi-même, j'étais plus confortable avec Paul et Jean qu'avec qui que ce soit d'autre dans cette retraite. Les seuls autres personnes avec qui il m'était facile de communiquer étaient les enseignants qui me connaissaient tous d'avant la Chine, et particulièrement Yi que je connaissais le mieux. À part donc les élèves d'Aaron, il était difficile d'avoir des rapports sociaux que je qualifierais de "basiques", ou "normaux", c'est-à-dire dans la simplicité de blablater un peu, du beau temps ou des choses du quotidien. Pour les autres élèves, il y avait souvent le besoin de partager quelque chose à propos de leur pratique, à faire une forme de prosélytisme de leur pratique, et à se mettre en avant ou à essayer de se comparer aux personnes avec qui ils parlaient.

## **3.4 Le déroulement des cours**

### **3.4.1 L'accueil**

La première fois que j'arrivai à l'hôtel, j'avais rencontré Paul la veille à son arrivée à l'aéroport de Chengdu. Le connaissant d'avant, en France, j'avais proposé à Yi d'aller le chercher à l'aéroport en taxi, ce qui lui avait permis un répit d'une journée à ne pas faire la navette lui-même de Chengdu à l'hôtel dans les Qingcheng. J'avais appelé un Didi pour Paul la veille au soir (c'est le uber chinois que tout le monde utilise en Chine), pour qu'il arrive à l'hôtel le soir d'avant les premiers cours. Ce ne furent donc pas des retrouvailles entre Paul et moi, mais un simple salut bien cordial et chaleureux, content que j'étais de revoir quelqu'un que je connaissais depuis la France, ce qui me changeait de mes relations chinoises depuis déjà plus de six mois.

### **3.4.2 Le quotidien de la retraite**

Je ne suis venu que rarement le matin pour observer la retraite dans les Qingcheng. Mon emploi du temps ne me le permettait pas, j'avais organisé mon emploi du temps d'enseignant de français afin d'avoir mes après-midi de libres. Je ne pouvais pas non plus pratiquer très tôt le matin dans la pratique d'ouverture de la journée, celle-ci étant en tout début de matinée, il m'aurait fallu louer une chambre sur place, et les chambres étaient toutes prises, il y avait parfois tant de monde que certains élèves devaient louer une chambre dans un



FIGURE 3.1 – Photo des montagnes Qingcheng 青城山 Qīngchéng Shān

hôtel dans le voisinage immédiat. Voici l’emploi du temps expliqué par Jean lors de notre entretien :

Jean : ”Ça commençait à 7h, une heure de pratique, jusqu’à 8h, on reprenait à 9h jusqu’à midi, 14h – 17h et après, c’était 19h - 21h. Au début, la pratique matinale était guidée par les profs chinois et après deux semaines, c’était les apprenants qui commençaient à guider. Le soir, c’était par les profs chinois.

Le premier mois, c’était la première méthode. Le soir, c’était trois centres s’assemblent (posture de l’arbre, voir chapitre 5) pendant 1 h 30 à 2 h, tous les jours de la semaine et le samedi matin. Ils encourageaient bien à ce qu’on pratique entre les cours. À la pause, entre midi et deux au minimum trente minutes de pratique et quand il y avait Paul, c’était quarante-cinq minutes, puis quand il est parti, c’était 1 h. On pratiquait avec Steve (un autre Français) avant la pratique du soir, ”*pushing mountain*”, Steve aimait le faire le soir et donc je le rejoignais dans la pratique.”

C'est donc une moyenne de huit heures et trente minutes de pratique par jour que les étudiants pouvaient pratiquer, car beaucoup de ces cours n'étaient pas obligatoires, seulement une pratique le matin et une pratique le soir, dont le cours théorique. Le matin, c'était surtout les méthodes qui étaient enseignées, et l'après-midi, il y avait une partie théorique où l'enseignant discutait avec les étudiants, entrant dans les détails de la pratique, racontant des anecdotes, etc. Jean, toujours, me donna des détails à ce propos :

Misha : "Qu'avez-vous pratiqué ? Appris ?

Jean : Premier mois, première méthode, second, deuxième méthode. Yi était très formel dans l'apprentissage des méthodes, et de manière très profonde sur les préceptes du ZNQG. San, première méthode, mais apportait beaucoup de "do nothing meditation", qui sort du cadre du ZNQG. Au niveau de l'enseignement théorique, c'était sur le positionnement de l'être vis-à-vis de sa conscience. Le côté psychologique aussi qui sort complètement du cadre du ZNQG de la transmission de Pang. C'est pour ça je pense que ça a clashé entre Er et San. San avait tiré certains bénéfices de son expérience, il était sur la bordure du ZNQG. San approchait plus le "healing", le comment soigner, comment regarder à l'intérieur, dans une approche de guérison. Comme il était médecin, trad. Le deuxième mois, Yi est parti, SI est arrivé, San enseignait et Wu a pris le relais de Yi. Je pense que c'était la meilleure transmission avec Wu. Car c'était une femme, d'une grande douceur et d'une fermeté incroyable. La puissance de la douceur. Elle nous a poussés à pratiquer *wallsquat* intensément. Elle a transmis la moitié des pièces de la deuxième méthode. Même vision que San, mais avec son point de vue. C'était pas du ZNQG mais plus du *big harmonious family* (nom du groupe d'enseignant chinois). Après, ils avaient tous leurs aspects pour permettre de visionner plus profondément notre intérieur.

Misha : Comment se déroulaient les cours ?

Jean : Ouais, y avait un pattern tout le temps, 1 : champ de Qi, 2 : transmission théorique, 3 : pratique. 4 : fermer le champ de Qi. Pour les cours du matin et de l'après-midi. Pour la pratique, c'était juste de la pratique."

Ni Jean, ni Paul n'ont participé au troisième mois de la retraite, les enseignants se relayant les uns les autres entre les mois, avec le plus souvent un enseignant à cheval sur deux mois qui permettait une transmission continue entre les enseignants. Le dernier mois, c'était SI et Er qui assuraient les cours. Er était le pilier central de cette organisation d'enseignants

chinois de ZNQG. C'était en quelque sorte le chef de ce groupe, lui et Yi étaient toujours présents lors de ces retraites, et certains enseignants étaient interchangeable, comme le fut San et sa femme Wu, Wu qui n'était même pas considérée comme faisant partie de cette organisation, car c'est une femme, c'est ce qui m'est apparu quand nous discutons sur ce sujet elle et moi. Une étude de la place de la femme dans ce genre d'organisation serait une bonne idée, en comparant le travail de ces femmes en Chine et en dehors de la Chine.

### 3.4.3 Entretien avec Giulia

Giulia, une des étudiantes de ZNQG de cette retraite et de la retraite de l'année suivante, a participé aux trois mois de retraite en 2018, et au deux-tiers de la retraite suivante en 2019. Elle est italienne et vivait en nouvelle-Zélande en 2018. Avec Paul et Jean, nous sommes restés en contact avec Giulia, qui est elle-même une amie de Paul et de Jean. Elle faisait partie du petit groupe avec qui nous nous regroupions lors de la retraite de 2018. Nous parlons anglais avec Giulia, et l'entretien se fit donc en anglais :

Misha : "Peux-tu me décrire ton arrivée en Chine, à l'hôtel de la retraite de ZNQG?"

Giulia : "Je suis arrivée à l'aéroport et normalement quelqu'un devait venir me chercher, mais il n'était pas là. Je suis une sorte de maniaque du contrôle. Quand je suis arrivé en Chine j'y allais dans l'optique de lâcher le contrôle. Quand je suis arrivée, mon avion était à l'heure, mais le Chinois qui devait venir me chercher n'était pas là. Finalement, il arriva et m'amena à l'hôtel, me demandant trois cents yuans. Nous nous étions arrêtés à une station essence et c'est là que je me suis sentie différente, que j'ai réalisé que j'étais en Chine. J'arrivais à peine à l'hôtel et je vis teacher San, et ensuite teacher Yi et j'étais heureuse de les prendre dans mes bras. La première journée était traumatisante, j'ai ce truc qui m'est remonté, parce que ma colocataire était une des plus difficiles à vivre. Elle était parfaite pour moi, car c'était une maniaque du contrôle aussi. Tout prenait sens. C'était comme si chaque personne était la bonne personne pour chacune des chambres et chaque colocataire. Je me souviens aussi que le Teacher Yi dit qu'il n'y avait pas de moisissure sur le mur, mais il y en avait. Il insistait, et je lui dis que ce n'était pas vrai, qu'il y avait de la moisissure. Après cette situation, j'étais ok, car j'acceptais ça, "il n'y a pas de moisissure". La première chambre, où on était, sentait les toilettes, comme dans une gare. Ma colocataire voulait

rester seule, donc la poubelle des toilettes était pleine de papier toilettes et de merde. Teacher Yi était venu constater la situation et dit que cette chambre était mauvaise, qu'elle était sale. Ma colocataire essayait des trucs pour pouvoir vivre seule dans cette chambre, c'est en tout cas ce que je pense. Je suis restée un mois avec elle. Elle ne voulait pas que je nettoie la chambre, elle voulait que ce soit les employés de l'hôtel qui nettoient. Donc, après un mois, je suis allée dans une chambre seule.

Je voulais accepter les choses, donc je voulais vivre la situation comme elle l'était. À la fin, quand j'étais avec elle, je ne pouvais pas dormir parce qu'elle restait éveillée et qu'elle parlait avec son petit ami au téléphone jusqu'à deux heures du matin, etc. Après que je suis partie, elle a eu une nouvelle colocataire et elle a fini par dormir sur le balcon<sup>2</sup>."

Giulia n'a pas exactement le même profil d'étudiant que Paul ou Jean. Elle a plus de moyens financiers, se reposant aujourd'hui sur son entreprise de photographie dans l'immobilier. Elle a le même âge que Paul, c'est-à-dire bientôt cinquante ans, Jean, lui, est plus jeune de quelques années. Giulia est plus proche des autres participants de ces séminaires, dans ses motivations pour venir pratiquer, ou dans cette culture que Paul et Jean appellent new-age. J'avais déjà une idée de comment se passaient les cours et la relation entre les enseignants chinois et les participants. Giulia m'a donné plus de précisions sur des attitudes

---

2. I came to the airport and someone was normally coming to pick me up, but he wasn't there. I'm a kind of control freak. When I came to China I came in the optical to not control. When none came, My plane came in time, and the chinese no. He finally came and bring me to the hotel and ask for 300 yuans. In the petrol station I remember that was different, I felt different in this country. I just came to the hotel and I saw teacher Er, and then I saw teacher Yi and I was happy to hug them. The frist day was traumatic, I had this thing who came to me, because my roommate was the most difficult. She looked perfect to me because she was a control freak too. Everything was making sense. Like everyone was choosne to be with the person they were with. I remember teacher Yi told me that there is no mold in the wall, but it was. He insisted, and I said that was not true, there were a mold. After this situation I was ok because I accepted that there is no mold. The first room was smeling like toilet, like in a train station. My roommate wanted to stay alone, so the toilet basket was full of paper and shit. Teacher Yi went to see the situation and said that it was a bad room and dirty. She was doing some tricks to get a single room, it is what I think. One month with her. She didn't want me to clean the room, she wanted the people of the hotel to clean the room. So after one month I went to a single room.

I wanted to accept things, so I wanted to live the situation like it was. At the end I didn't sleep because she was standing up to 2 am talking to her boyfriend etc. After I left she was with a new roommate and she finished sleeping in the balcony.

chez les enseignants qui laissent aux participants la responsabilité de se gérer eux-mêmes, mais aussi de les amener à s'auto-culpabiliser face à tous les problèmes qu'ils rencontrent. Dire que la moisissure n'existe pas en appuyant sur le fait qu'il y a de la moisissure seulement parce que cela gêne Giulia, cela peut se comprendre dans la démarche d'enseignement, de changement de point de vue sur les choses. Giulia, de bonne foi, comme la plupart des participants, a beaucoup de mal à remettre en question celle des enseignants.

Giulia : "La première année, ils savaient que nous avions besoin de réponses (les enseignants chinois). Mais, ils ont aussi vu qu'on avait besoin d'être confortable avec certaines choses. D'une certaine façon, ils s'amusaient à créer la blague autour du caractère divin de l'enseignant. Quand les gens posaient des questions, ils répondaient juste que ça n'existait pas. Mais on avait en même temps besoin de se sentir guidés par une figure divine, et s'il a le visage d'un Chinois c'est encore mieux. Mais le problème, c'est que certaines personnes ont commencé à se prendre pour des dieux eux-mêmes. Après avoir pratiqué cinq ou six heures, les gens commençaient à devenir Dieu. Et les étudiants passaient alors d'étudiants à enseignants. Comme Mani, après cinq heures de LaQi (une méditation assise où le pratiquant ouvre et ferme ses mains qui se font face devant le ventre ou Dantian), il eut envie de parler et il dit (à tout le monde) qu'il avait réalisé que les enseignants ne savent pas ce qu'ils disent. Teacher Er lui demanda de se calmer. Mani disait donc que les enseignants ne savaient pas de quoi ils parlaient et certaines personnes commencèrent à suivre Mani. Pour moi ça me faisait peur. Mani commença à faire des choses paranormales, comme des tours de magie."

Misha : "Quel genre de tour de magie?"

Giulia : "Nous étions quarante personnes dans cette retraite et les enseignants nous proposèrent de couper des concombres et les concombres se sont recollés en une seule partie après une heure de pratique de LaQi dans nos têtes, avec le concombre dans les mains. Mais c'était un tour, parce que les concombres ont une colle (naturelle) à l'intérieur. Donc ça, c'est une forme d'encouragement pour les gens, mais c'est aussi dangereux parce que certaines personnes pensent que c'est magique. Ils les laissent penser qu'ils peuvent faire plus encore<sup>3</sup>."

---

3. Giulia : "The first year they knew we need answers. But, they see that we need things to be comfortable with. Somehow they like to create the jock as godlike thing around the teachers. When people asked things they just say that doesn't exist. But we needed to be felt guided by god, and if it has a chineses looking

Les propos de Giulia nous étaient difficilement compréhensibles. Elle racontait différentes choses à propos de l'enseignement des enseignants chinois en Chine, des choses qui étaient à la fois difficiles à vivre pour elle, de mauvaises expériences, mais en même temps, elle s'arrangeait toujours par finir ses récits en trouvant des excuses aux enseignants chinois. Il fut difficile de faire plus d'entretiens avec d'autres pratiquants qui avaient vécu ces retraites, car la parole même de ces participants aux retraites était confuse. Nous ne sommes pas psychologue, mais Jung nous apparaîtrait avoir été un auteur qui put mettre des mots sur les difficultés d'accès aux pratiques spirituelles orientales pour l'Homme occidental. Il fut le précurseur des études qui furent nombreuses, après lui, dans le milieu new-age, ou autrement dit psychomystique, mais nous verrons cela à la fin de ce chapitre.

”Mais à côté de la possibilité de devenir un prophète, il y a une autre euphorie séduisante, plus subtile et apparemment plus légitime : la joie de devenir disciple d'un prophète... Le disciple est indigne ; modestement, il s'assoit aux pieds du Maître et se garde d'avoir des idées personnelles. La paresse mentale devient une vertu ; on peut au moins se prélasser au soleil d'un être semi-divin... Naturellement les disciples se serrent toujours les coudes, non par amour, mais dans le but bien compréhensible de confirmer sans effort leurs propres convictions en engendrant un air de convention collective... . Tout comme le prophète est une image primordiale de la psyché collective, le disciple du prophète l'est aussi.”  
(Jung, 2014, p. 263)<sup>4</sup>

---

it'll be better. But the problem is some people started to think they are gods. After practicing 5 or 7 hours people started to become god. And the student switch from student to teachers. Like Mani, after this 5h la Qi, he wanted to talk and he said that he realised that the teachers don't know what they are talking about. Teacher San said to him to calm down. Mani said that the teacher don't know what they are talking about. And some people start to follow Mani. For me it was scary. Mani started to do paranormal abilities, like magic trick. Misha : "What type of magic tricks?" Giulia : "We were 40 people in the retreat and the teachers propose us to cut cucumbers and the cucumbers stick again in one part after one hour practicing LaQi in our heads with the cucumber in the hand. But it was a trick, because cucumber has glue inside. So this was to empower people but this is dangerous because some people thinks it is magical. They let them think that they can do more.”

4. But besides the possibility of becoming a prophet, there is another alluring joy, subtler and apparently more legitimate : the joy of becoming a prophet's disciple....The disciple is unworthy ; modestly he sits at the Master's feet and guards against having ideas of his own. Mental laziness becomes a virtue ; one can at least bask in the sun of a semidivine being....Naturally the disciples always stick together, not out of love, but for the very understandable purpose of effortlessly confirming their own convictions by engendering an air of collective agreement....[J]ust as the prophet is a primordial image from the collective psyche, so also



L'analyse de Jung à propos des "prophètes" vient de ses études sur la notion d'inflation mentale. L'inflation mentale signifie un gonflement de l'esprit, souvent égotique, qui se traduit par une impression de notre propre personne d'être arrivée à un niveau supérieur de réalisation, ou à une compréhension plus élevée que les autres. Jung sera dans ce chapitre comme un phare de conscience, nous permettant d'analyser les événements que nous avons observés lors de ces séminaires de ZNQG en Chine, mais aussi d'éclaircir certains points importants du développement de l'esprit new-age, qui se sert allègrement, sans souvent le comprendre, des travaux de Jung et des notions qu'il créa. Ce sont donc les notions d'inflation mentale, d'individuation, d'inconscient collectif, de synchronicité et j'en passe, qui sont toutes reprises par les différents milieux new-age, que nous regarderons et qui nous serviront à mettre en lumière ce que nous nommerons des "manques" dans l'accompagnement des apprenants non chinois, en Chine, avec des enseignants chinois, ou en dehors de la Chine dans d'autres séminaires de ce type, enseigné par des Chinois ou non.

### 3.5 Le "pusillanisme"

Les parcours et motifs personnels des étudiants de la Trame et du ZNQG, de se former à la Trame ou au ZNQG, exemplifient le fait d'une population observée, difficilement identifiable en termes de culture, d'aire géographique, etc. On doit tout de même noter un point commun, que nous avons pu relever, entre les différentes motivations des différents protagonistes de nos observations, c'est celle d'un tournant, changement de vie, et d'une guérison personnelle, physique, ou d'un ordre personnel dans la quête de sens pour le pratiquant. Nous devrions préciser que la quête de sens en question concerne le sens de la vie, de la propre vie individuelle du pratiquant. Comme le dit Alain Ehrenberg :

"Le rétablissement est le système de prise en charge qui s'appuie sur cette attitude fondamentale face à l'adversité, la contingence ou la négativité, qu'est l'idéal du potentiel caché. Il en est l'institution. La ligne directrice de ce système d'action consiste à développer le plus largement possible les capacités de l'individu par des exercices lui permettant d'entreprendre son parcours de transformation personnelle en se comportant comme l'agent de son propre changement."

(Ehrenberg, 2018, p. 212)

Si Ehrenberg écrit à propos du patient en psychiatrie ces quelques lignes, il place de

---

is the disciple of the prophet.

façon contemporaine et s'inscrit dans notre temps, à la fois l'influence d'une culture individualiste récente, qu'il situe dans les dernières cinquante années, et s'adressant aussi, non seulement aux patients, dans son analyse, mais à la société actuelle elle-même. Cette recherche individualiste est, d'après lui, une construction contemporaine, qui amène tout un chacun à reconsidérer la maladie elle-même, dans son contexte d'expertise, des maladies mentales, mais aussi donc, les capacités de chacun, où un handicap peut se reconsidérer, par le patient lui-même :

"Plus précisément, un ensemble d'idées-valeurs s'est progressivement nouées pour former un système qui se caractérise par quatre traits : l'idéal du potentiel caché, la définition du mal à travers la polarité handicapé/atout, le déplacement du statut du malade mental ou cérébral vers celui de partenaire moral, tandis que le thérapeute adopte celui de coach, voire de pair-aidant. (...) Il (le patient) théâtralise les multiples épreuves, dilemmes et limites que l'individu affronte pour refaire son être moral." (Ehrenberg, 2018)

Il est important de comprendre qu'ici, s'il s'agit d'une analyse psychologique des patients, clients de certaines pratiques de conscience, qu'il faut distinguer de la pathologie des comportements "limites". Les pratiquants et étudiants des pratiques de conscience que nous observons, dans la Trame et le ZNQG ne sont pas des malades, mais peuvent avoir tendance à partager certains comportements identifiés comme pathologiques chez certains malades dans les analyses de Ehrenberg. Je précise donc que cette partie de notre thèse est ici exprimée pour éclairer une réalité qui est souvent ignorée sur le terrain ; celle que certains étudiants sont perdus dans leur vie, et qu'ils auraient parfois besoin d'être guidés et accompagnés par des professionnels de la santé, des psychologues par exemple. Les formateurs et instructeur de la Trame et du ZNQG n'ont pas le rôle de psychologues, ils proposent l'enseignement des pratiques qu'ils enseignent et arrivent parfois à guider et à aider les étudiants perdus, ou à comportements limites vers une vie plus simple et plus stable. Cela ne veut pas dire qu'ils pourraient s'occuper de pathologies mentales, ou qu'ils revendiquent de pouvoir le faire.

Le registre de la maladie permet alors de théoriser plus facilement et plus clairement, des parcours et motifs de pratiquants qui n'ont pas de handicap ou de problèmes physiques ou mentaux apparents ou exprimés consciemment. Il est tout de même pertinent de considérer toute personne en recherche de soi, comme perdue, car en recherche de sens, donc de direction. Le registre de la spiritualité ou de la religion plus généralement permet lui aussi de

prendre le recul nécessaire à l'analyse de nos terrains du Qigong et de la Trame, car tous deux s'articulent autour de jargons et de représentations neuves, qui essaient de s'inscrire dans des explications neutralisantes de tout sens religieux ou médical. C'est aussi la notion d'Ehrenberg de "potentiel caché" que nous choisirons pour définir certaines motivations et réponses trouvées par et pour les pratiquants dans leurs recherches personnelles, nommées aussi "développement personnel", idée encore une fois très contextuelle d'un contemporain individualiste comme l'entendait John Dewey dans son ouvrage politique et social progressiste *Individualisme, Old and New* (1930) (Dewey, 1930). Sans vouloir réduire notre terrain à un produit d'une idée consumériste de notre société globale actuelle, il en est de notre précision que d'ajouter cette dimension individualiste et d'une certaine façon consumériste, car le développement personnel peut être une forme de capitalisation de l'individu lui-même pour lui-même. C'est une perspective intellectuelle constructiviste, où les acteurs de nos terrains se voient se construire dans un monde où la réussite personnelle prime sur d'autres valeurs plus anciennes et dépassées comme la famille ou même le patriotisme pour ne citer que ceux-ci. Nos différents terrains ont été observés dans des conditions de "ventes" des savoirs proposés dans des formations payantes par des entrepreneurs formateurs, qui ont pour travail les formations qu'ils proposent à leur public. La perspective économique ne peut donc pas être ignorée, ainsi que les conséquences d'un relationnel basé sur des conditions d'échanges de savoir contre de l'argent, de savoirs la plupart du temps achetés. Pouvoir payer amène une relation d'échange unilatérale, où le client n'a que rarement à rendre des comptes, car ceux-ci se monétisent. Cette dimension est importante pour comprendre la manière dont peuvent s'engager les pratiquants vis-à-vis de leurs enseignants, mais aussi vis-à-vis des savoirs qu'ils pourchassent<sup>5</sup>. Nous nommerons cette relation une relation pu-sillanime, où ni l'élève, ni l'enseignant n'ont de compte à rendre ou d'engagement à avoir autre que celui de l'achat et de la vente d'une formation à une pratique immatérielle, mais monétisable.

### 3.5.1 Les évangiles de la relation d'Alain Ehrenberg

Alain Ehrenberg introduit la notion "évangiles de la relation" dans son ouvrage *La Fatigue d'Être Soi*, où il revient sur un tournant de la psychanalyse dans les années 1970. D'après lui, des techniques de groupe d'origine américaine, comme le cri primal d'Arthur

---

5. mot délibérément mal orthographié en référence à l'anglais *purchase*, lui-même venant du verbe en vieux français *pourchasier*.

Janov ou encore la bioénergie d'Alexander Lowen "et les Mouvements du potentiel humain" (Ehrenberg, 1998, p. 152). "Leurs objectifs? Obtenir un bien-être intérieur facilitant les relations avec autrui." (Ehrenberg, 1998) Ehrenberg définit ainsi :

"(...) comment multiplier les capacités de bien-être de gens ayant sinon des difficultés à vivre, du moins cherchant à vivre leur vie dans sa plénitude la plus "authentique". (Ehrenberg, 1998)

Le "bien-être", "l'authenticité", le terrain nous amène même une nouvelle notion, qui prend le relais des anciennes : le "mieux être". Si notre étude des pratiques de conscience ne se focalise pas sur les aspects de la guérison, ou sur l'économie de ces pratiques, il me semble important de traiter de ces questions. Cela nous permettra de mettre le cadre dans lequel se déroulent les stages de Trame et de ZNQG (Zhineng Qigong). C'est surtout dans les stages de ZNQG que les stagiaires rejoignent les catégories psychologiques que décrits Ehrenberg dans *La Fatigue d'Être Soi*. Les motivations premières de la clientèle du ZNQG, et parfois chez celle de la Trame (qui est moins diffusée à l'international, et c'est peut-être une des rares différences), est un changement de vie, dans un moment précis de la vie des stagiaires, qui est, bien souvent, autour de la quarantaine. C'est la moyenne d'âge des clients de ces stages, en Chine ou en France, des personnes en remise en question personnelle, de leur vie, de leur travail, le plus souvent suivant une "crise", qui est généralement et communément appelée "la crise de la quarantaine", mais qui sur le terrain nous montre une période post-dépressive pour le stagiaire, ou de dépression. Certains stagiaires viennent aussi à la suite de cancer, ou pour traiter leur cancer grâce au Qi Gong. Le retour à un état d'authenticité, ou à un état de nature, comme l'exemplifie l'auteur avec le cri primal, est d'après nos observations toujours existant dans les pratiques actuelles, avec les notions de "trueself", le "vrai soi", ou la recherche d'un état sortant d'un cadre de référence culturelle pour les stagiaires, nommé ainsi par les enseignants de Qigong, chinois ou non.

"La thérapie prend pour cible les affects à travers un travail thérapeutique sur le corps : c'est en retrouvant les sensations animales qui résident en l'homme que celui-ci se découvre véritablement humain. L'essentiel se passe au-delà des mots, dans l'affect, et de la culture, dans une renaturalisation des corps. Autrement dit, c'est une conception de l'homme comme animal qui fonde ce paradigme psychothérapeutique." (Ehrenberg, 1998, p. 153)

Ce qu'explique Ehrenberg ici est le pendant négatif de ces pratiques de bien-être, ou

parfois nommées thérapeutiques. Le discours naturalisant des enseignants de ces différentes pratiques est un raccourci psychologique, dû à un manque d'éducation et de qualifications de la part des enseignants. Une demande est de l'ordre de retour sur soi, de "se retrouver" de la part des stagiaires, qui sont, comme nous l'avons exprimé au début de ce chapitre, perdus. L'anthropologie de la santé s'est intéressée au sujet de la déshumanisation dans le travail, ou en sociologie chez Durkheim à propos de l'anomie, poussant parfois au suicide. Cette anomie est le résultat d'une vie qui perd son sens pour le travailleur, où celui-ci ne remplit plus qu'une fonction. François Laplantine dans *Anthropologie de la Maladie* (Laplantine, 1992), introduisait même l'idée de "l'épidémie de l'idée du cancer", qui pouvait influencer entre eux, plusieurs personnes se côtoyant et cherchant une réponse pour se sortir d'un quotidien machinal déshumanisant. La dépression est, elle aussi, introduite comme une réponse psychologique, toujours d'après Laplantine, là où le cancer était une réponse somatique à un "état-limite" psychologique.

"Peut-on encore parler de maladie au sens où nous l'entendons habituellement en Occident ? Et peut-on parler de guérison dans la mesure où ce qui est visé est le contraire même du retour à un état initial de "santé", car c'est la maladie elle-même qui est perçue comme "effort de santé" ? Autrement dit, les démarches relevant de l'adorcisme peuvent-elles être considérées comme des projets thérapeutiques, à partir du moment où les individus dont elles s'occupent ne sont plus tout à fait, voire plus du tout, considérés comme malades ?"

(Laplantine, 2007, p. 210)

Dans ce cadre-ci, le discours de la naturalisation, tel que le définit Ehrenberg peut s'entendre comme une réponse à ce problème de déshumanisation. Cette déshumanisation que vivent les stagiaires les amène à rechercher dans les pratiques "alternatives", une alternative à leur façon de vivre aussi, les pratiques non conventionnelles, les médecines parallèles, etc. symbolisent en quelque sorte le début d'une démarche de faire autrement. C'est aussi la dimension de foi que l'auteur introduit, en parlant de la bioénergie d'Alexandre Lowen qu'il définit comme "(...) une technique de groupe jouant sur les affects et le corps afin de mieux sentir, mieux exprimer ses émotions et ses sentiments : la décharge énergétique, que la civilisation réprime, est l'objectif de la thérapie.", il ajoute toujours à la même page :

Pour Lowen, comme pour Janov, tout passe par le corps et le sentir : c'est là, et non dans la raison, que réside l'authentique spiritualité humaine : "Toute véritable spiritualité, écrit-il, a un fondement physique et biologique. [...] La foi

est enracinée dans les fondements biologiques les plus profonds du corps." Cette approche fonde la spiritualité sur le socle d'une nature corporelle, elle relève d'une biologie mystique." (Ehrenberg, 1998, p. 154)

Suivant le fil de la pensée d'Ehnenberg, les pratiques nommées aujourd'hui "de conscience", ne sont pas nouvelles, elles découleraient directement d'une recherche de racine, d'une séparation d'avec les religions monothéistes, repoussées par les générations d'après-guerre influencées elles-mêmes par l'exotisme et les retrouvailles du sentiment religieux, spirituel dans les religions d'Extrême-Orient, à une époque, à la fin des années 1960 et au début des années 1970, où le *new-age* amena des pratiques venant d'autres pays aux États-Unis et en Europe. La notion d'amour, ou de don d'amour, nommé sur notre terrain du ZNQG "l'amour universel" ou en anglais "*universal love*", est aussi pour Alain Ehnenberg un contournement de la dépression, ou du problème pouvant être psychologique chez les pratiquants de la bioénergie qui considèrent que "Les donneurs d'amour ne sont jamais déprimés. Aimer c'est s'exprimer, affirmer notre être et notre identité", citant Alexander Lowen.

### 3.5.2 Quelles sont les demandes des clientèles qui fréquentent ces groupes ?

Alain Ehrenberg répond :

"Selon une enquête effectuée sur les stages de bioénergie à la fin des années 1970, "l'un des éléments majeurs de la demande est relatif au présent : un présent fait d'expérience et d'émotions, d'investissements affectifs articulés sur le "relationnel" et non sur les rôles sociaux. [...] Surtout, il s'agit de se rendre autonome par rapport aux contraintes qui pèsent sur les relations personnelles pour vivre celles-ci que dans leur authenticité". (Lovell, 1980, p. 85)

Cette demande de présent est tout le temps là sur nos terrains de la Trame et du ZNQG. Le présent est alors un objectif simple, mais très difficile à atteindre, qui serait un des aboutissements de la pratique du praticien et du pratiquant. La Trame, nous le verrons dans le chapitre 4, amène la notion de présent comme un des éléments de la manière de faire une séance de Trame, où le tramiste doit se mettre au service de ce moment quand il fait la Trame, en étant présent. Il y a toute une mise en condition d'un apprenti tramiste à prendre très au sérieux : le moment où il fera la Trame, c'est un entraînement à l'attention, avec la responsabilité qu'auront les futurs tramistes à devoir être présents, là, ici et maintenant,

plutôt que leur esprit aussi doit être là et non à rêvasser ou à être à penser à autre chose que de se concentrer sur les mouvements de la Trame qu'ils sont en train de faire.

La notion de présent est aussi existante et importante dans le ZNQG, relayée par les enseignants, chinois ou non-chinois, se rapprochant du discours des "éveillés", nommés ainsi par la communauté succédant au new-âge, avec la figure de proue de Eckart Tolle, un Canadien né en Allemagne dont les best-sellers sont : *The Power of Now* (Tolle, 2001) et *A New Earth : Awakening to Your Life's Purpose*, que nous traduirons par : "Le pouvoir du moment présent" et "Un nouveau monde : l'éveil à votre propre objectif de vie." J'ai une version traduite du pouvoir du moment présent, que j'ai lue après avoir entendu un des enseignants de ZNQG en parler pendant un des séminaires que j'ai observé. Un des enseignants chinois, Er, le cite également pendant ses séminaires et s'en est même inspiré pour la couverture de la traduction d'un des ouvrages du professeur Pang, que nous rappelons être le créateur du ZNQG.

Reprendre la réflexion du sociologue Alain Ehrenberg pour aborder les pratiques observées sur notre terrain nous permet d'aborder une dimension qui me paraît importante, celle d'une réalité de vie en société que vivent les étudiants de ces pratiques, dans leurs recherches et motivations même de les pratiquer. Cette part psychopathologique de nos observations est nécessaire selon moi pour dépeindre ces terrains. Comme l'indique Ehrenberg, si les pratiques des années 1970 étaient des pratiques héritées de la psychanalyse, mais "anti", dépression, "anti" diagnostic, etc. Elles se positionnaient dans une alternative et répondaient à une demande sociétale contextuelle. Les pratiques qui s'ensuivirent, comme certains Yogas, Taiji ou Qigong, etc. s'inscrivent toujours, d'après moi, dans des recherches similaires, mais elles se sont éloignées des sources psychanalytiques, et en ont perdu leur histoire et donc l'éducation que la psychologie pouvait prodiguer, tant que celle-ci était rattachée aux premières pratiques de conscience. Le lien est rompu. D'autres tendances existent aussi, et l'une d'entre elle est d'aller chercher d'autres sources d'inspiration, de sortir des expérimentations des syncrétismes des pratiques *new-age*, et de rechercher des pratiques authentiques, vivantes et nommées "traditionnelles". C'est le cas du ZNQG qui se revendique des traditions taoïste, bouddhiste, et confucianiste, et de la Trame, de la tradition alchimique, ou de l'hermétisme.

Si nous avons choisi une étude comparée, c'est parce que nous avons jugé que ces deux pratiques : le Zhineng Qigong et la Trame s'inscrivaient dans une même démarche chez leurs pratiquants. Les deux pratiques ont en effet des objectifs similaires pour les pratiquants qui

les abordent. La santé et, comme nous venons de le voir, trouver du sens dans une vie où les pratiquants se sentent perdus. La question première de ce chapitre : comment le Zhineng Qigong répond à ces demandes de la part des pratiquants ? C'est dans l'observation de l'enseignement du Zhineng Qigong que nous avons trouvé des éléments qui nous permettront d'analyser ce comment. Si ses pratiques sont différentes dans leurs origines et leurs formes, elles ne le sont pas dans ce qu'apprennent les pratiquants quant aux perceptions et à la recalibration éthésiologique que nous commencerons à employer dans notre analyse de la Trame du chapitre 6, grâce à Shusterman et Andrieu. L'emersiologie, dont Burel et Andrieu toujours parlent dans leurs études de l'appréhension du sensible et dans sa conscientisation. Le ZNQG, nous l'avons vu dans le premier chapitre de cette thèse, a développé une théorie de la conscience qui nous permet de facilement faire des analyses croisant la terminologie des sciences cognitives et celle du ZNQG.

### 3.6 Psychanalyse et sciences cognitives

Ce qui nous apparaît aujourd'hui à propos de ces séminaires en Chine, ce sont les aspects psychologiques de la demande de ce genre de stage, mais plus que cela, ce sont les lacunes dans l'encadrement de possibles troubles mineurs, psychologiques toujours, comme d'accompagnement humain. L'entretien avec Giulia nous apprend surtout qu'elle était dans une recherche de guidance, dans un manque spirituel, une crise de foi, mais aussi dans l'espoir de trouver des alternatives à sa vie, pour mieux vivre, pour être heureuse. Dans un sens, ces séminaires répondent à cette demande, ils proposent, moyennant finance, un stage qui permet l'expression pleine des manques que les apprenants recherchent. C'est la proposition même du new-age d'amener une alternative dans la vision traditionaliste des religions officielles, comme la religion chrétienne par exemple, qui n'était plus reconnue par les générations d'après-guerre, et surtout des années 60, qui supporta des initiatives du mouvement hippie. Jung fut une figure malgré lui de la diffusion du new-age et jusqu'à aujourd'hui ses concepts sont encore nommés, utilisés hors de leur contexte psychanalytique, le plus souvent, par les communautés et les milieux que nous pourrions encore appeler "new-age".



### 3.6.1 Les réseaux psychomystiques

Valérie Rocchi, dans un article résumant la recherche à propos du "Nouvel Âge", venant du *New-Age* américain, revient sur la notion de nouvel âge et tente de la redéfinir.

"Le Nouvel Âge apparaît au début des années soixante-dix aux États-Unis et une décennie plus tard en France, sous la forme de communautés constituées autour d'une croyance se fondant sur l'avènement de l'ère du Verseau et sur une série de critiques socio-économiques de la société occidentale. Il s'agit donc d'un mouvement spécifique de type millénariste organisé selon une logique protestataire progressive." (Rocchi, 2000, p. 583)

Ce paragraphe nous informe que l'emploi du terme new-age est anachronique, puisque que quelques lignes plus loin l'auteur indique un changement dans les années 1980 :

"À la fin des années quatre-vingt, en France, on constate une euphémisation du discours protestataire et la quasi-disparition de la croyance en l'ère du Verseau." (Rocchi, 2000, p. 584)

Ce qui suit le mouvement new-age est alors nommé "new-age", sur notre terrain, soit dans une expression de critique, ou de jugement péjoratifs pour qualifier une pratique ou un comportement "new-age", c'est-à-dire, communément compris comme "léger", ou comme un raccourci facile. Quand Jean ou Paul parlent d'atmosphère new-age, ils qualifient les relations sociales qu'ils n'apprécient pas lors de ces séminaires de ZNQG, c'est-à-dire de proximité tactile entre les inconnus, qui sous-entend une forme d'ouverture d'esprit pour les protagonistes qui ont le calin facile. Lors de la retraite de 2018, j'ai refusé de prendre systématiquement les stagiaires dans mes bras et cela m'a valu, de la part d'un des stagiaires, d'être critiqué devant les autres, me disant que je devais me détendre, et me qualifiant de personne fermée. J'ai, personnellement, de la pudeur et du respect pour la distance sociale qui se fait entre deux personnes qui ne se connaissent pas, jugeant sur le moment, avec mes interlocuteurs, cette même distance. Le *hug*, ou le "calin", est forcé et systématique pour une majorité de personnes qui étaient présentes lors de cette retraite.

Il faut donc retenir que le terme new-age a un sens d'usage qui n'est pas le sens précis de cette appellation. Le new-age n'est plus employé dans ces communautés de stagiaires qui se font et se défont lors des stages et retraites. Le terme reste pourtant employé quelquefois pour qualifier la généralité des pratiques spirituelles qui ont comme caractéristiques de base des spiritualités sans dogmes et sans églises, nommées les "réseaux psychomystiques" par

Valérie Rocchi. Celle-ci nomme les réseaux psychomystiques comme "un sous ensemble de la nébuleuse mystique-ésotérique." (Rocchi, 2000, p. 585) Terme que l'auteur a étudié avec Françoise Champion (Champion et Rocchi, 1999). Rocchi, toujours, définit les croyances et les pratiques thérapeutiques psychomystiques ainsi :

"Les croyances et les pratiques thérapeutiques psycho-mystiques s'organisent en fait autour d'un système symbolique tout à fait cohérent portant sur la santé, la maladie et la souffrance. Il est constitué de deux dimensions : une dimension thérapeutique et une dimension spirituelle supra-empirique. Le passage de l'une à l'autre se fonde sur le désir de se transformer intérieurement. L'adepte accéderait alors à un état d'être idéal appelé "spirituel". Le système symbolique est fondé sur un modèle thérapeutique original caractérisé par des conceptions de l'homme, de la santé, de la maladie, de l'efficacité thérapeutique et de la rationalité tout à fait différentes de celles de la médecine allopathique." (Rocchi, 2000, p. 586)

Cette définition se prête bien à la définition des pratiques que nous observons pour notre thèse. Le système symbolique de la nébuleuse psychomystique est bien souvent fondé sur des "grande" religions existantes et connues, pour en soustraire ce qui peut être instrumentalisé dans des objectifs détournés et différents de ces référents religieux. Il y a donc une opposition entre ces croyances et pratiques thérapeutiques psychomystiques et les religions, mais aussi entre leurs modèles thérapeutiques et la médecine générale, allopathique ou encore appelé ontologique par François Laplantine (Laplantine, 1986). Le milieu psychomystique a en commun avec le mouvement new-age l'opposition et la critique de la société moderne occidentale. La clientèle de ces mouvements psychomystique est en demande de changement de vie, de quotidien, parfois de travail, et dans une incertitude par rapport à leurs vies. Valérie Rocchi l'exprime très bien dans cet article, à la fin de celui-ci, dans sa conclusion où elle rend compte des objectifs et de la réponse de ces croyances et pratiques thérapeutiques à leur clientèle. Car c'est une clientèle, puisque ces pratiques sont proposées, comme nous l'avons introduit dans ce chapitre, moyennant finance.

"Les référents religieux ne symbolisent plus qu'un idéal de vie, celui du sage et du mystique, détaché des contraintes et des incertitudes de la vie moderne. Ni religion ni simple thérapie, mais mêlant les deux de manière complexe, l'étude de la nébuleuse psychomystique remet en cause les analyses considérant, sans recul, le phénomène comme signe exemplaire d'un renouveau du religieux, bien

que diffus et individualisé. Il me semble plus pertinent de l'envisager comme une voie de salut séculière répondant de manière systématique à la question de la souffrance et plus largement à celles que se pose l'"individu incertain" [Ehrenberg, 1995] moderne." (Rocchi, 2000, p. 589)

L'auteur ajoute :

"(...) En effet, le système symbolique thérapeutique ainsi que les pratiques psychomystiques constituent bien une réponse totalisante et systématisée au malheur et à la souffrance." (Rocchi, 2000)

La demande existe, chez les clients, et la réponse n'est, à mon avis, pas consciente en totalité par les enseignants que nous avons rencontrés. Il y a un discours qui plaît à cette clientèle, et celui-ci est à chaque fois original, d'après nos observations. Ce discours se réadapte à la demande des clients des séminaires et retraites des activités psychomystiques. Le client occidental en souffrance et dans l'incertitude se positionne le plus souvent en victime du système sociétal lui imposant une façon de vivre qu'il qualifie le plus souvent d'inhumain, et se met en opposition avec les dogmes religieux qui imposent, eux aussi, une certaine façon d'être. Er, un des enseignants du groupe d'enseignants chinois qui organisent les retraites en Chine que nous avons observées, a fait mention d'une figure de sage lors d'une retraite en France<sup>6</sup>, où celui-ci choisit la figure de Jésus comme objectif pour donner un exemple des possibilités de la pratique du ZNQG. Le public français commença à murmurer et se plaindre de ce qu'il avait entendu. Comme Er ne parlait pas français, je lui dis en anglais que les Français n'appréciaient pas beaucoup le dogme de la religion chrétienne. Sachant cela, Er reprit la parole pour dire qu'il s'était trompé et qu'il voulait parler de Bouddha. Il y eut une expression de soulagement dans l'assemblée. Les réseaux psychomystiques sont pétris d'euphémismes quand il s'agit de religion ou de spiritualité. Je ne peux qu'aller dans le sens de Valérie Rocchi quand elle met en avant que le phénomène psychomystique n'est pas un renouveau de la religion, l'engagement d'une conversion religieuse n'a rien à voir avec l'adoption d'une pratique ou croyance psychomystique. Les croyances psychomystiques sont beaucoup plus libérales, dans le sens du choix et de la façon consumériste que ses activités proposent. Payer, laisse la liberté aux adeptes de ses croyances, de ne pas avoir à répondre d'eux-mêmes, ni à qui que ce soit, seulement bien payer la note, qui se négocie parfois.

---

6. C'était lors de la retraite d'une semaine dans la Drôme dans le temple zen de la Falaise verte.

Le mixe thérapeutico-croyance dont parle l'auteur de cet article à propos du new-age se vérifie sur le terrain de la Trame et du ZNQG. Le corps a son importance dans ces deux pratiques, et le lien mystique ou spirituel se fait par l'empirisme, par le sensible et donc la capacité des pratiquants à vivre le spiritualité à travers leur corps et particulièrement leurs sensations. Le supra-empirique est un mode de mise en mot métaphysique, et nous reprendrons les mots de Léo Freuler, reprenant la pensée de Kant pour le définir :

”Selon Carnap, la métaphysique utilise donc des mots dépourvus de ”critères”, à savoir de critères empiriques, et elle formule des propositions qui, n'étant ni analytiques ni empiriques, sont par conséquent synthétiques et portent sur le supra-empirique.” (Freuler, 1992, p. 12)

L'auteur ajoute :

”(...) Mais ce genre de proposition ne faisant pas partie des propositions pourvues de sens, Carnap s'estime en droit d'affirmer que ce qu'il appelle l'analyse logique, c'est-à-dire la science qui a pour but de clarifier le contenu de connaissance (*Erkenntnisgehalt*) des propositions scientifiques et la signification des mots figurant dans les propositions, prononce ”la sentence de l'absence de sens (*Sinnlosigkeit*) contre toute soi-disante connaissance qui veut aller au-delà ou derrière l'expérience”. (Freuler, 1992)

Le supra-empirisme serait donc une qualification pouvant être entendu négativement si nous nous positionnons du côté de la logique et de l'entendement. Sans vouloir faire de raccourcis avec cette dénomination du discours des croyances psychomystiques, ici Freuler semble exprimer le fait, et en reprenant les mots de Carnap, que le supra-empirisme serait une façon d'exprimer une métaphysique bricolée, analogique dans son sens de faire du lien synthétique entre différentes choses qui n'ont pas forcément de liens logiques entre elles. Nous sommes face à une opposition totale entre la science et le discours des croyances psychomystiques. C'est la recherche de vérité qui n'est pas du tout engagée dans la même direction pour l'une et l'autre. La science se doit d'être analytique et de ne pas prétendre à donner une réponse à la question de la vérité, mais la questionne, la dissèque, fait la lumière sur ce que les sens observent et vivent. Les croyances psychomystiques ne se soucient pas de la démonstration logique, mais, dans une démarche de donner une réponse à des questions existentielles, n'hésiteront pas à bricoler une vérité métaphysique. Ce mécanisme d'avoir réponse à tout est complété, sur le terrain du ZNQG et de la part des enseignants chinois,

par des silences, quand ceux-ci considèrent que la question n'est pas appropriée, ou le rejet de la question par une réponse vague, comme de dire que ce que vivent les étudiants n'est qu'une illusion. Par exemple, Yi répondant à Giulia, lui exprimant que la moisissure dont elle se plaint dans sa chambre n'existe pas. Peu importe les motivations des enseignants quand ils défectent les questions de leurs étudiants, les étudiants s'en plainquirent parfois, soit directement aux enseignants eux-mêmes, soit entre étudiants. Pas une seule fois, je n'ai personnellement entendu un enseignant chinois dire qu'il ne savait pas répondre à une des questions que les étudiants lui posaient. Ces enseignants-là se positionnent alors comme des êtres qui ont réponse à tout. Cela peut induire plus fortement l'idée qu'ils sont différents et renforcer le fantasme des étudiants comme Giulia qui, dans une forme d'incertitude face à la vie, et dans sa recherche de sens, va prendre ce que ces enseignants lui donnent, car malgré son discernement et le fait qu'elle comprend la mécanique de croyance que ces enseignants emploient, elle finit par prendre ce dont elle a besoin, c'est-à-dire une réponse simple.

### 3.6.2 Le cadre psychologique des retraites de ZNQG

Nous sommes en présence, dans ce séminaire/retraite de trois mois en Chine, d'une expérience corporelle proposée à ses participants. C'est donc la méditation et des mouvements lents et en conscience que proposent les enseignants de ZNQG dans cette retraite et la possibilité de le faire sur une longue période d'isolement. Les participants sont donc mis dans une forme d'expérimentation longue, où ils mettent leur corps à l'épreuve de stimuli sensoriels forts, puisque inconfortables parfois, dans les postures longues par exemple, mais aussi de mouvements lents d'étirement du corps, où la tension, cherchant la détente peut être aussi très douloureuse et créer un inconfort de l'esprit, car celui-ci ne cesse de penser lors de ces "exercices", sauf si le pratiquant arrive à changer cette habitude.

"L'analyse psychologique et phénoménologique de l'expérience corporelle a su se rendre utile pour le sujet humain, ainsi rendu susceptible de comprendre le sens à donner à ses perceptions et à ses actions. Le corps vécu comporte une dimension subjective dont la parole peut dresser le récit par la conscience que le sujet peut avoir de sa situation. Le corps vécu peut consciemment se séparer des informations du corps vivant en faisant abstraction de la douleur, de la fatigue ou des sensations internes. Cette analyse du corps vécu repose sur les informations accessibles à la conscience mais passées au tamis de nos représentations et de nos catégories culturelles qui structurent et orientent notre perception." (Andrieu,

2018, p. 62)

Les capacités de notre corps à pouvoir faire abstraction "de la douleur, de la fatigue et des sensations internes", comme ci-dessus citées chez Andrieu, nous permettent de comprendre qu'il existe une forme de conscience corporelle, dirigée et attentionnée par le praticien, dans le cas du ZNQG, qui lui permet de continuer la pratique malgré la douleur, et autres inconforts. Le corps vit alors une expérience différente, et c'est ce que le pratiquant recherche, c'est l'au-delà de la surface et des premières sensations communes qui arrivent donc en premier quand on pratique. L'état de conscience est alors modifié, il atteint une perception "autre", qui capte ce que les premières perceptions de douleurs, par exemple, couvraient et cachaient. C'est donc "une séparation des informations", avec un discernement venant du pratiquant de ce qu'il veut vivre, expérimenter, et des sensations qu'il met sciemment de côté. Mais cet état est un travail sur soi long et discipliné. Trois mois de pratique amènent les pratiquants à la perception de cet état de conscience, presque par accident, forçant l'accès à celui-ci par une forme de saturation. Jean, dans ce même entretien, nous partagea qu'il avait découvert un état de perception nouveau, mais à la fois connu chez lui, mais enfoui, qu'il avait alors redécouvert ; une perception de l'identité de quelqu'un basée sur la sensation interne dans son propre corps quand il était en présence ou quand il pensait à une personne. Il nous confia que ce "pouvoir", cette habilité, était venu lors de ses expérimentations entre deux pratiques de Qigong, et que cela était reparti une fois rentré chez lui, reprenant ses habitudes de vie, et refusant de continuer à ressentir ce genre de chose chez les gens, car il ne savait pas quoi faire de cette capacité. Ceci et le retour d'une flexibilité corporelle, qu'il nous décrit comme très fluide et très souple, surtout au niveau de ses mains, mains qu'il "maltraite depuis qu'il est jeune adulte" dans des travaux manuels intenses (par son métier qui était la menuiserie, ce sont ses dires). Cette flexibilité des articulations de ses mains fut perdue lorsqu'il recommença, consciemment, à travailler la terre durement, ayant la possibilité de travailler autrement, plus doucement et de façon moins dure peut-être. Son corps reprit ses marques, et l'expérience de changement ne fut que de courte durée, par choix chez lui.

"Nos capacités ne nous sont connues qu'à travers la sélection qu'opère la conscience du corps vécu." (Andrieu, 2018)

Ces expériences ne nous ont été révélées que par Paul et Jean, qui ont un parcours de vie très différent des autres participants que nous avons observés lors de cette retraite. Giulia est plus proche du "profil" des clients de ce genre de séminaires, qui existe en Chine,

mais qui ne diffèrent pas beaucoup d'un stage de yoga, de travail des émotions, ou de Qigong, chamanisme, prise de stupéfiant ritualisé, etc. La clientèle est une clientèle de classe sociale aisée. Cette frange de la population mondiale, globalisée et acculturalisée, c'est-à-dire neutre et globalement partagée dans le monde, dans un modèle de société à l'euro-péenne, ou américain, le plus souvent démocratico-libéral, pour ne citer que ces points communs, cette population a donc une demande en commun par rapport à un certain vide de foi, de spiritualité, et un besoin de revivre des expériences les sortant ne serait-ce qu'un temps, d'un quotidien machinal et parfois déshumanisé. Il nous fut difficile de créer des liens avec d'autres participants lors de ces séminaires en Chine, car aucun discernement n'était possible pour nous dans la plupart des discours des autres participants, à propos de leurs expériences vécues, ou qu'ils croyent avoir vécues. La mise en mot des expériences sensibles des participants est teintée de jugements de valeurs, sur-qualifié le plus souvent, et "enflé", c'est-à-dire dans une forme d'inflation mentale.

"Une conscience en inflation est toujours égocentrique et consciente de rien à part de sa propre existence. Il est incapable d'apprendre du passé, incapable de comprendre les événements contemporains et incapable de tirer de bonnes conclusions dans le futur. Il est hypnotisé par lui-même et qui plus est, ne peut être remis en question. Il se ruinera inévitablement lui-même à des calamités qui devront l'amener à la mort. De façon largement paradoxale, l'inflation est une régression de la conscience vers l'inconscience. Cela arrive toujours lorsque la conscience prend de trop nombreux contenus inconscients sur lui-même et perd la faculté de discernement, le *sine qua non* de toutes consciences. Il me paraît important, de plus, que peu d'individus, ou que chaque personne, individuellement, devrait commencer par comprendre qu'il y a des objets qui n'appartiennent pas à l'égo-personnalité, mais qui doivent être attribués au non-égo psychique. Cette opération mentale doit être entreprise si nous voulons éviter une inflation menaçante." (Jung, 2014, p. 563)<sup>7</sup>

---

7. Traduction personnelle de ce passage : "An inflated consciousness is always egocentric and conscious of nothing but its own existence. It is incapable of learning from the past, incapable of understanding contemporary events, and incapable of drawing right conclusions about the future. It is hypnotized by itself and therefore cannot be argued with. It inevitably dooms itself to calamities that must strike it dead. Paradoxically enough, inflation is a regression of consciousness into unconsciousness. This always happens when consciousness takes too many unconscious contents upon itself and loses the faculty of discrimination, the *sine qua non* of all consciousness....It seems to me of some importance, therefore, that a few individuals,

Jung tenta de mettre en garde à propos de l'inflation, dans la pratique du Yoga et de la méditation bouddhiste. Il passa un certain temps à écrire des mises en garde à ce propos, et des écrits très détaillés. Il vit déjà les dérives que pouvaient amener ce genre de pratiques mixées avec une culture européenne. Les enseignants chinois essayent tant bien que mal d'enseigner de la même façon qu'ils ont été instruits, mais le public étant différent, et les enseignants n'ayant pas beaucoup de recul pour comprendre la psyché des Occidentaux, finissent par considérer, parfois, que les Occidentaux sont moins doués pour le Qigong. Il arrive qu'ils reconnaissent des Occidentaux qui selon eux sont capables de pratiquer comme des Chinois, et qui ont la compréhension nécessaire à cela. Il m'est arrivé d'aborder ce sujet avec Yi, à propos de ses élèves. Il me parlait de ses difficultés à enseigner aux Occidentaux, et que ces élèves-ci voulait ceci ou cela, des choses qui n'ont rien à voir avec le Qigong. Sa vision des élèves non chinois était arrêtée, et j'essayai à ce moment-là de lui expliquer qu'il avait affaire à une frange de la population qui n'était pas forcément représentative de la majorité des Occidentaux. Je lui expliquai alors que ses élèves venaient d'une certaine classe sociale, qu'ils avaient les difficultés de cette classe et que le milieu des stages du type Qigong attiraient ce genre de public, mais que ce n'était pas forcément le public qui saurait le mieux comprendre la pratique du Qigong. Cela lui importait peu, car c'est avec ce public que Yi allait travailler, mais il me paraissait important à cet instant d'essayer de lui expliquer cette réalité qu'il ne connaissait pas. De la même manière, Yi me dit aussi qu'il connaissait bien l'Europe, qu'il y travaillait plusieurs mois par an et donc qu'il savait comment c'était et comment étaient les gens là-bas. Nous avons souvent ce genre de discussions, ici encore, je devais lui mettre en perspective les conditions et le contexte dans lequel il travaillait en Europe. Car ce sont aussi des comparaisons rapides, faites à partir de raccourcis dont me parlait Yi, et les autres enseignants chinois, mais nous avons eu beaucoup plus de temps partagé avec Yi qu'avec les autres enseignants chinois. Une anecdote à propos d'un stage de ZNQG organisé par la femme de San était assez révélatrice de la déconnexion qu'il y avait entre les enseignants chinois et le public européen. Selon les dires de Giulia, Wu, la femme de San, avait organisé en Allemagne un séminaire de ZNQG féminin, pensant que ce genre de thématique pouvaient intéresser. Elle avait raison, et des pratiquants que je connaissais, comme Giulia m'ont rapporté que lors

---

or people individually, should begin to understand that there are contents which do not belong to the ego-personality, but must be ascribed to a psychic non-ego. This mental operation has to be undertaken if we want to avoid a threatening inflation".



de ce séminaire, l'organisatrice allemande dû expliquer à Wu que son enseignement n'était pas celui que recherchaient les femmes en Europe, car l'enseignement théorique de Wu était à propos de l'émancipation des femmes par rapport aux hommes. Cette organisatrice lui expliqua qu'il y avait des femmes homosexuelles dans ce même séminaire, qu'en Allemagne son discours était largement dépassé et qu'elles préféreraient pratiquer plus de Qigong que de parler de ce genre de choses. Ce qui fut le plus frappant par rapport à cette anecdote était que Wu était l'enseignante qui avait la plus grande maîtrise de la langue anglaise, et aussi le meilleur contact avec les Occidentaux. Cela ne l'empêcha pas de dire à la campagne d'Aaron, Abigaëlle, lors d'une retraite en Chine antérieure à celles que j'ai observées, qu'Abigaëlle et Aaron étaient différents des autres élèves, que les autres étaient comme des "moutons", qu'ils ne faisaient que suivre. Ce dédain pour ses propres élèves, elle l'exprima à Abigaëlle dans un contexte où elles travaillaient ensemble en France, et enseignant ensemble, Aaron, Abigaëlle, San et Wu.

De mon point de vue, les cours des enseignants chinois passaient à côté d'une possibilité de mieux toucher leurs élèves, de leur apporter plus. C'est ce que j'essayai d'expliquer à Yi, qu'il y avait peut-être des manières mieux pensées pour enseigner le ZNQG aux Occidentaux que ce qu'ils faisaient pour l'instant, lui et les autres enseignants chinois. Rien de ce que je lui proposai ne prit, même s'il m'écouta longuement. Il me répondit que dans le ZNQG, lorsqu'il est enseigné, seulement un pourcent des élèves peut comprendre, et qu'il n'y avait rien à changer dans l'enseignement, qu'il y aurait toujours la même proportion d'élèves qui comprendront ce Qigong. Ces propos me laissèrent froid devant une telle constatation et détermination à ne rien changer, comme une fatalité. J'étais abasourdi. Peu importe ce que je pouvais dire après, Yi était accroché très fermement à sa façon de faire, il le faisait depuis des années, cela lui réussissait dans la vie, lui, parti de rien et aujourd'hui jouissant d'une vie de classe moyenne et même aisée en Chine. C'est même sur ce point que les choses s'arrêtaient, à propos de la réussite financière aussi simplement que cela. La réflexion à propos de l'enseignement était motivée seulement par des objectifs financiers, non par des objectifs plus "nobles", ou plus en accord avec une vision altruiste, comme je pensais qu'étaient habités les pratiquants de ce Qigong. Ce n'était pas non plus l'argent pour l'argent, mais simplement une façon de vivre leur vie d'enseignant, c'est aussi leur travail, malgré la position de ces enseignants chinois pour leurs élèves, qui est une position de maîtres, plus que de travailleurs ou simplement d'enseignants.

### 3.6.3 L'individuation

”Le concept d’individuation apparaît en 1916 et marque, d’une certaine manière, la rupture de Jung avec le modèle d’analyse de Freud qui était centré sur l’adaptation normale de l’individu. Selon une définition simple, l’« individuation » est « un processus par lequel une personne devient consciente de son individualité ». Cette définition, provenant de Carl Gustav Jung, suggère que l’individuation est un processus à travers lequel l’être humain évolue d’un état infantile d’identification totale vers un état de plus grande différenciation, impliquant une ampliation de la conscience et articulant, de manière harmonieuse, ses différentes strates.” (Simondon et Pinheiro Neves, 2011, p. 106)

Pourquoi aller chercher Jung pour parler de notre terrain de ZNQG en Chine ? Car nous nous sommes rendus compte qu’il y avait un espace vide, entre les termes employés aujourd’hui pour définir ce qu’on appelle, le plus souvent maladroitement, ”le développement personnel”. ”Pleine conscience”, *mindfulness*, la recherche du ”vrai soi”, *truself*, etc. sont des termes employés aujourd’hui dans la plupart des milieux que nous nommons encore aujourd’hui ”new-age”, ou tout simplement des pratiques corporelles de mieux-être, bien-être, et des thérapies alternatives à la médecine moderne. Le mot ”bricolage” est aussi employé dans la recherche en sciences humaines et sociales, et particulièrement en psychologie (Garnoussi, 2011). Le réseau psychomystique employé par Valérie Rocchi est selon nous le plus approprié pour qualifier ces pratiques et croyances (Rocchi, 2000). Cet espace vide est la non-considération, ou sous-considérée, qui est simplement citée comme base de réflexion, la plupart du temps, de la vision jungienne de la psychanalyse. Jung n’est pas toujours cité dans certains articles que je consulte depuis maintenant quelque temps pour arriver à trouver de la matière scientifique autour de la conscience. Surtout en parlant du mouvement new-age, ou traduit parfois par nouvel-âge. L’adjectif jungien est employé dans ces articles, mais les mots de Jung lui-même sont plus rarement mis en avant. C’est pourtant à la fois une des sources de cette révolution spirituelles et psychologiques, et à la fois l’erreur dans la mésinterprétation de ses écrits, et leurs réutilisations parfois instrumentalisées par le mouvement new-age.

”Le nom de Jung fut associé au New Age depuis trois décennies, mais aujourd’hui sa prétendue ”influence” sur ce mouvement se voit formellement proposé et articulé. Dans la spiritualité New Age, Duncan Ferguson agumente que Jung

a joué un rôle majeur dans le développement de cette spiritualité populaire, et plus récemment dans le mouvement sociologique où Paul Heelas affirme que Jung est une des "trois figures clés" (les autres étant Blavatsky et Gurdjieff) qui est responsable de l'existence du mouvement." (Tacey, 1998, p. 1)<sup>8</sup>

Jung, comme dans ses écrits sur l'inflation mentale, a ouvert une voie vers l'intériorisation, vers l'autoprospection, tentant de se libérer lui-même des carcans culturels où l'Homme moderne et plus tard postmoderne était piégé. Mais malgré ses mises en garde à la même époque, avec cette volonté de penser autrement, de sortir de la toute-puissante rationalisation, la voyant, non seulement comme une qualité, mais aussi comme une limite intellectuelle, il fut mal interprété, jugé parfois trop complexe dans l'expression de sa pensée, mais les concepts sont restés, ré-employés hors contexte et sans substance. L'individuation est l'un des concepts jungiens qui est au centre des objectifs que se fixe le développement personnel et les pratiquants qui sont venus faire une retraite de ZNQG en Chine lorsque j'y étais.

"Par ce processus d'individuation, l'individu s'identifie davantage avec les orientations qui viennent du « Soi-même » – vulgairement défini par l'archétype du Self, c'est-à-dire la totalité de la personnalité individuelle – qu'avec les comportements, les orientations et les valeurs qui émanent de l'environnement social entourant et qui sont au fondement d'une vision partielle fondée dans la « *persona* » (Jung, 1984, pp. 35-36). Lorsque nous oublions cette complexité grâce à une socialisation forte, on a tendance à oublier notre côté sombre et à trouver une normalisation autour d'un individu cohérent, autour de la « *persona* »." (Simondon et Pinheiro Neves, 2011, p. 106)

La notion de "soi-même", de *self*, est à rapprocher de la notion de "vrai-soi" très employée dans le séminaire de ZNQG en Chine, à la fois par les étudiants de ZNQG que par les enseignants chinois. Jung n'est pas connu, ni des Chinois qui enseignent le ZNQG que j'ai rencontrés, ni des étudiants des retraites. Certaines notions sont répétées, comme

---

8. Traduction personnelle :

"Jung's name has been associated with the New Age for about three decades, but now his alleged "influence" on this movement is being formally proposed and articulated. In New Age Spirituality, Duncan Ferguson argues that Jung has played a major role in the development of this popular spirituality, and more recently in The New Age Movement sociologist Paul Heelas claims that Jung is one of "three key figures" (the others being Blavatsky and Gurdjieff) who is responsible for the existence of the movement."

la synchronicité par exemple, notion jungienne, mais qui sert le plus souvent une vision d'émerveillement de situations confidentielles où les pratiquants cherchent à donner un sens à tout ce qui leur arrive. Le *trueself*, employé par les enseignants chinois dans leurs séminaires, est tiré des écrits de Eckart Tolle, un enseignant de spiritualité nouvelle, nommé l'éveil (Tolle, 2001). Le message d'Eckart Tolle est très simple, non-prosélyte, et amène ses lecteurs à se reconnecter au réel, au présent, dans une forme de présence consciente, et dans une introspection personnelle qui demande d'apprendre à identifier ce qui est construit par notre culture et ce qui est essentiellement la personne elle-même. La construction culturelle est appelée par monsieur Tolle : *the background framework*, ou *reference framework*, traduit en français par "le cadre de référence". Hors contexte, et employé par les enseignants chinois lors de leurs retraites et séminaires, le cadre de référence devient une forme de "mal", contre lequel la personne doit lutter, doit l'identifier et trouver son vrai soi. Jung, quand il parlait de la *persona*, du masque que l'on porte en société, pour jouer son rôle à l'intérieur de celle-ci, s'exprime tout de même sur la partie "sombre" quand il parle du "soi" sans le masque. C'est une alternative au "ça" et au "moi" freudien bien entendu, avec la différence que ce "soi" peut avoir conscience d'un surmoi freudien, qui devient *persona*, et donc avec la possibilité de revêtir ou non le masque, et non seulement de souffrir d'un sur-moi freudien inconscient et constitutif de la personne joué inconsciemment en société.

Pour synthétiser cette pensée jungienne et l'employer pour éclaircir un contemporain où le développement personnel fait miroiter un "vrai-soi", il faut comprendre que Jung, parlant du "soi", parlait d'une complétude de l'être. Sur notre terrain de ZNQG, le "vrai-soi" revient à la notion de "nature", aux instincts animaux, sans faire mention de la part animal de l'Homme. Sans parler du côté "sombre", comme en parlait Jung. Si Jung a aussi mis en avant que l'instinct pouvait être positif, comme une forme d'écoute de soi, plus direct et plus inspiré que la rationalité, il n'excluait pas la rationalité, et il n'excluait pas non plus les côtés négatifs, nommés animaux de cet instinct. Comme le dit Erhenberg, nous l'avons vu plus haut dans ce chapitre (Ehrenberg, 1998), en parlant de la thérapie du cri primal, il ne faut pas mettre de côté la partie de psychologie, la partie d'accompagnement psychologique des pratiquants de cette pratique, sans quoi un pratiquant potentiellement dans un trouble mental, léger ou non, de dépression et de cas limite, pourrait ne pas discerner le positif du négatif dans de telles pratiques. C'est-à-dire que les pratiquants invités à lâcher leur identité culturelle, leurs habitudes, tout ce qu'ils ont construit, expliquant que tout ceci est le "cadre de référence", qu'ils se réfèrent donc à une construction qui ne serait pas

eux-mêmes, que rien n'est à garder, sauf ce qui reste de non construit socialement, c'est un raccourci intellectuel qui peut mener à la perte de tout repère. Nous reprendrons les notions jungiennes que nous voyons ici dans le sixième chapitre de notre thèse, dans des cadres où il nous a été possible d'observer un accompagnement plus solide des étudiants de ZNQG et de la Trame, où l'individuation prend un sens plus juste. C'est ce qui est à discerner dans ce cinquième chapitre, que le ZNQG n'est pas le sujet qui amène ces séminaires à échouer sur certains plans de l'accompagnement psychologique des pratiquants, mais les personnes qui enseignent ce type de pratiques.

Encore une fois, la demande des pratiquants de ces séminaires est entendue par les enseignants chinois, et ils y trouvent ce qu'ils viennent chercher. Donc les enseignants chinois savent répondre à la demande de leurs élèves, mais partiellement. C'est le manque de recul de la part des enseignants qui pêche, et la différence culturelle qui existe entre un étudiant chinois et un étudiant non-Chinois. Là où en Chine, il fut possible d'amener simplement la pratique des différents Qigong à un public chinois, un public qui vit une certaine simplicité dans son quotidien, venant des classes sociales basses de la société chinoise, sortir de ce cadre le ZNQG, et l'amener à un public occidental très différent du public chinois, demanderait à revoir la pédagogie et l'encadrement du Qigong.

”La manière croissante dont nous nous familiarisons avec l'Orient spirituel devrait symboliser tout simplement pour nous le fait que nous commençons à *entrer en rapport avec ce qu'il y a encore d'étranger en nous*. La négation de nos propres conditionnements historiques serait une pure folie ; ce serait le meilleur moyen de provoquer un déracinement supplémentaire. C'est seulement en nous tenant solidement sur notre propre terre que nous pouvons assimiler l'esprit de l'Orient.” (Jung, 1979, p. 89)

Si nous nous intéressons à l'avis de Jung à propos des pratiques spirituelles de l'Orient, ici, dans son commentaire sur le *Mystère de la fleur d'or*, qui est un traité taoïste, donc chinois, c'est parce que beaucoup de scientifiques en sciences humaines et sociales reconnaissent en Jung le premier scientifique à les avoir analysées du point de vue psychologique. Si Jung mettait en garde ”l'Occidental” contre la pratique de certaines disciplines spirituelles venant de l'Asie, comme les yogas indiens, ou ici ce qui n'était pas encore appelé Qigong, qu'il nomme yoga chinois, ce n'était pas dans l'affirmation que ces pratiques étaient mauvaises, ou que l'Occidental ne pourrait pas les pratiquer parce qu'il n'est pas un Oriental, mais bien du point de vue psychologique. Notre terrain nous a appris qu'en Chine, il

n'y a pas de culture psychologique. La démarche de consultation d'un psychologue existe aujourd'hui dans ce pays, mais la population chinoise commence seulement à aller consulter, et la plupart des gens considèrent encore qu'il est étrange d'aller se confier à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Cependant, la psychologie devient à la mode, analyser les choses du point de vue de la psychologie commence à arriver en Chine, mais non pas de manière juste, seulement dans une mode d'esprit moderniste, mais tout de même, les discours changent.

Parler de psychologie, nous l'avons entendu chez les enseignants de ZNQG en Chine, qui expriment maladroitement qu'il faut que les étudiants se confient à propos de leur vie, de leurs difficultés et que parler libère. Mais sans culture psychologique, sans formation dans ce domaine, les raccourcis sont nombreux, et encore une fois un mauvais encadrement psychologique des étudiants pourrait être dangereux pour leur santé mentale.

### 3.6.4 Expériences sensibles et illusions

Dans le processus d'apprentissage du ZNQG, les enseignants chinois des retraites organisées en Chine, nous l'avons vu un peu avant, poussent les pratiquants à vivre fortement leur pratique du Qigong, à vivre des sensations que nous qualifierons d'extraordinaires et quand cela se produit de le partager avec les autres élèves. Du jour au lendemain, un étudiant pouvait parfois vivre une expérience de pratique différente et puissante, celui-ci se confiait alors aux enseignants qui en parlaient au groupe entier d'élèves lors de la première pratique du matin par exemple. L'élève qui avait vécu quelque chose de singulier lors de la pratique devenait alors l'exemple et la preuve que la pratique du ZNQG est puissante, et qu'elle fonctionne. Cette façon de faire n'est pas sans conséquences, car les élèves qui n'ont pas vécu de sensation forte ou d'une forme d'illumination particulière vont, en effet, et c'est l'effet souhaité par les enseignants, redoubler d'effort dans leur pratique, mais aussi, ils vont courir après la sensation. Vouloir absolument vivre une expérience sensible amène parfois le pratiquant à se focaliser dans une direction erronée, car celui-ci sera tellement focalisé sur ce qu'il recherche qu'il peut très bien vivre une réalité sensorielle et passer à côté, car il pense que cette sensation n'est pas la bonne. Il peut aussi amplifier la moindre sensation et l'enrober d'imagination, une autre forme de gonflement mental, et raconter ensuite que ce qu'il vit est extraordinaire, s'auto-convaincant qu'il a vraiment vécu ce moment à part. D'autant plus que tout exemple d'élève qui vit une réalité différente peut potentiellement être repris par un enseignant comme nouvel exemple de réussite de la pratique du ZNQG. L'élève ayant alors la reconnaissance de l'enseignant et de tous les autres élèves, l'ego s'y

voit gonflé, et la pratique, qui est une pratique intime et personnelle, devient alors une preuve de qualité du praticien socialement parlant.

”L’erreur habituelle de l’Occidental (et notamment des théosophes) est de se comporter comme l’étudiant de *Faust* qui suit les mauvais conseils du diable, de tourner le dos à la science, de s’adonner à l’extase orientale, de prendre à la lettre les exercices de yoga et de devenir un pitoyable imitateur. La théosophie est le meilleur exemple de cette méprise. En agissant ainsi il abandonne l’unique terrain sûr de l’esprit occidental et se perd dans un brouillard de mots et d’idées qui ne seraient jamais sortis de cerveaux européens et ne pourraient jamais non plus être tentés sur eux avec succès.” (Jung, 1979, p. 25)

Ce que Jung voulait prévenir dans ce discours était que le pratiquant puisse perdre la tête. Cela n’est pas exclusif aux Occidentaux qui s’initient à des pratiques Orientales, mais aux Orientaux eux-mêmes aussi. Jung regardait les pratiques spirituelles chinoise à travers un traité taoïste et à travers ses patients, dans le pays européen où il habitait. Le cas du falong gong (Palmer, 2001) est un bon exemple d’une discipline chinoise pratiquée par des Chinois, basée sur la vision prophétique de son créateur, vision apocalyptique qui avait inspiré beaucoup d’autres suivants. Ne pas avoir de recul sur sa propre pratique et sur ce que nous vivons lors de pratiques telles que le Qigong, mais dans toute pratique de conscience comme la méditation pour parler largement, amène des pertes de repères qui ne peuvent être prises au premier degré sans analyse post-pratique. Prendre conscience de l’expérience vécue a une véritable importance dans le processus de création de connaissance. Jung invitait le pratiquant des philosophies ”orientales” à continuer la voie psychologique affiliée à la culture de l’esprit occidental. Cette manière d’analyser ce qui est vécu avec le recul de la raison est une manière de trier le grain de l’ivraie.

”La folie est un état de possession par un contenu inconscient qui ne peut être en tant que tel assimilé par le conscient. Et comme celui-ci nie l’existence de semblables contenus, il ne peut pas non plus s’assimiler lui-même. En termes religieux : on a perdu la *crainte de Dieu* et l’on pense que tout est laissé à l’appréciation de l’homme. Cette *hybris*, c’est-à-dire cette étroitesse de la conscience, mène tout droit à l’asile d’aliénés.” (Jung, 1979, p. 68)

Jung dans ce même chapitre exprime la place des représentations divines, des archétypes des dieux grecs, mais aussi des dieux de l’Orient. Il exprime alors l’idée que de n’avoir plus de

représentations visuelles incarnées par des divinités, était d'après lui les mauvais penchants et les projections de ceux-ci par l'Homme. Sans ces représentations simples ou ces simplifications d'un trouble intérieur projeté par des images extérieures, "Nous sommes possédés par nos contenus psychiques autonomes exactement comme s'ils étaient des dieux. On les appelle maintenant phobies, impulsions, etc., bref, symptômes névrotiques. Les dieux sont devenus des maladies (...) (Jung, 1979). Le détachement des troubles intérieurs, que Jung nommait "contenus psychiques autonomes", fait partie de l'enseignement des enseignants chinois quand ceux-ci parlent d'illusions. C'est en effet le paradoxe dans l'enseignement de la retraite que nous avons observé en Chine, il y a deux discours qui s'opposent, l'un poussant les élèves à vivre des expériences extraordinaires et même qualifiées de "paranormales", et le fait que la réponse à des témoignages sensitifs des élèves est souvent que "cela est une illusion". Quelqu'un entend des voix, l'enseignant va les qualifier d'illusions. Si un élève parle de visions, si celles-ci ne sont pas reconnues comme faisant partie du panthéon chinois choisi par le ZNQG, elles seront qualifiées d'illusions, elles aussi.

Ce fut le cas d'une étudiante française que nous avons rencontrée lors de séminaires de ZNQG organisés en France par Aaron, puis recroisé en Chine en 2018 lors de cette retraite, et avec qui nous sommes restés en contact ensuite. Nous l'appellerons Véronique. Véronique est allée en Chine afin de trouver un équilibre nouveau face à un problème particulier, celui de commencer à entendre des voix. C'est à la suite de méditations intensives que Véronique nous expliqua qu'elle commença à entendre ces voix, et que ces voix lui apportaient des informations sur le monde, informations qui s'avéraient, selon elle, justes, le plus souvent, une forme d'instinct fort, exprimé par sa pensée malgré elle et mis en mot par ces mêmes pensées envahissantes. Je dois avouer que j'étais tout d'abord très sceptique au moment où je l'ai rencontrée, que je ne savais pas si elle n'avait pas inventé tout cela pour qu'on s'intéresse à elle, car, dans le cadre des retraites de ZNQG, il y a beaucoup de discours sur des soi-disant capacités paranormales, toujours difficilement vérifiables. Mais, Véronique persévérait, retraite après l'autre, à s'exprimer à propos de ces voix, et plus je la rencontrais, plus elle avait l'air de souffrir de cette situation.

En Chine, lors de cette retraite de trois mois, je n'ai pas beaucoup échangé avec Véronique, qui était toujours très discrète, sauf au moment des présentations où les enseignants chinois demandaient aux étudiants de se présenter, de parler d'eux, de leurs objectifs dans la pratique du ZNQG, ainsi que de leur expérience à ce propos. Lorsque ce fut le tour de Véronique de se présenter, j'étais présent, car, ayant raté les premières présentations à



cause d'un emploi du temps qui m'en avait empêché, Véronique arrivant plus tard à cette retraite, elle dut se présenter seule aux autres élèves. Quand elle commença à parler des voix qu'elle entendait, ce fut embarrassant pour elle, car au lieu de l'écouter, de la rassurer, ou de lui parler de ces voix, les enseignants chinois présents, ici Yi et Er, lui répondirent tout de suite que ces voix étaient des illusions, poussant le trait, quand Véronique insista, exprimant qu'elle en souffrait, que pour elle c'était très réel, les enseignants insistèrent, un sourire aux lèvres, la faisant passer pour quelqu'un qui voulait se montrer, quelqu'un qui avait une "capacité" singulière. Véronique finit par se taire, elle avait sur le visage les traits de quelqu'un en colère et de triste en même temps. La réalité de la souffrance de Véronique ne fut pas reconnue par les enseignants chinois et c'est en France que Véronique se confia à moi lors d'un entretien où elle m'expliqua qu'elle n'avait pas été comprise et même écoutée de ces enseignants.

"(...) le *Bardo Tödol* (livre des morts tibétain) où l'on va jusqu'à expliquer que les dieux bienfaisants ou malfaisants eux-mêmes sont encore des illusions à vaincre." (Jung, 1979, p. 62)

(...)

"Le défunt se voit prescrire à chaque instant de ne pas tenir ces images pour véritables et de ne pas confondre leur clarté trouble avec la pure lumière blanche du *dharmakaya* (le "corps divin de la vérité"), c'est-à-dire de ne pas projeter la lumière unique de la conscience suprême dans les figures concrètes et de ne pas la décomposer ainsi en une pluralité de systèmes fragmentaires autonomes." (Jung, 1979, p. 65)

Sans pour autant entrer dans les détails des représentations de la religion bouddhiste, l'illusion est nommée la Maya, et ici précisément, ceux sont les divinités qui deviennent elles-mêmes des illusions qui ne sont plus nécessaires à la compréhension de la vérité pour le défunt ou la personne en fin de vie. Le ZNQG se raccrocha des traditions chinoises, encore plus aujourd'hui que précédemment, depuis que la médecine chinoise est instrumentalisée par le gouvernement chinois (voir les actualités des traitements de la maladie du Covid 19 en Chine), comme médecine nationale. "(...)l'Organisation Mondiale de la Santé a validé en mai 2019 la modification des normes médicales mondiales en y intégrant celle de la Médecine traditionnelle chinoise, qui sera effective au 1er janvier 2022" (Guyon, 2021, et Midol p. 85). Le ZNQG s'est donc inspiré du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme, à la façon dont le gouvernement emploie ces religions, à la fois pour n'utiliser que les représentations

qui vont dans leur sens politique, mais aussi pour assimiler ces religions à la culture chinoise.

À propos de l'illusion, Hegel expliquait comment la conscience devait comprendre la possibilité de l'illusion :

”(...) Mais puisque l'objet est le vrai et l'universel, l'égal à soi-même, et que la conscience est au contraire le changeant et l'inessentiel, il peut lui arriver d'appréhender l'objet inexactement et de s'illusionner. Le percevant a la conscience de la possibilité de l'illusion ; car dans l'universalité qui est le principe, *l'être-autre* est lui-même immédiatement pour lui, mais comme le *néant*, comme le supprimé. Son critérium de vérité est donc *l'égalité avec soi-même* de l'objet, et son comportement est d'appréhender toute chose comme égale à soi-même.” (Hegel, 2006, p. 97)

L'auteur ajoute :

”La diversité étant en même temps pour le percevant, son comportement est l'acte de rapporter les divers moments de son appréhension les uns aux autres. Si cependant dans cette comparaison une inégalité se produit, ce n'est pas là une non-vérité de l'objet, car il est lui l'égal à soi-même, mais seulement une non-vérité de l'activité percevante.” (Hegel, 2006)

Sans vouloir simplifier les propos d'Hegel, l'égalité avec soi-même de l'objet nous ramène à la connaissance, à ce que la personne percevante connaît et donc peut appréhender. La question de la vérité au milieu de cette réflexion se justifie à propos de la question de l'illusion elle-même, car ce qui sera qualifié d'illusion se fera par ce rapport de l'observateur à ce qu'il observe et surtout au degré de véracité que celui-ci donnera, de son point de vue, plus ou moins éclairé, à ce qu'il percevra. Remettre en question l'objet observé, ayant conscience ”de la possibilité de l'illusion”, est déjà un postulat de l'observateur face à ce qu'il observe. Si l'observateur ne prend pas en compte celui-ci, ”sa” vérité, confrontée à la vérité observée par un autre témoin observateur, pourra être remise en question par cet autre personne, qui aura peut-être un regard plus contraint par ce même postulat.

”Le premier être de l'essence objective, comme d'un Un, n'était donc pas son être vrai ; l'objet étant le vrai, la non-vérité tombe en moi, et l'appréhension n'était pas juste. (...) Je n'appréhendais donc pas justement l'essence objective lorsque je la déterminais comme une *communauté* avec d'autres ou comme la

continuité, et je dois plutôt, à cause de la déterminabilité de la propriété, briser la continuité et poser l'essence objective comme Un exclusif." (Hegel, 2006)

Le rapport à la vérité est lié à l'autre, comme une "communauté", que nous interpréterons par ce que nous avons en commun avec l'autre, dans un réel commun, qui est de se rapprocher de l'objectivité, car sorti d'une réalité personnelle. Le personnel et le commun ont ici ce point commun, que la perception partagée ou non sera une subjectivité personnelle partagée ou non avec un autre. Le Un, purement objectif de l'objet, est une idée, un réel abstrait, dans son sens d'abstraction créé par l'esprit de l'homme. Nous tentons, dans notre thèse, d'observer, dans l'enseignement de la Trame et du ZNQG, l'influence de la pensée sur la perception. La façon de faire est l'observation des pratiquants et ce que nous pouvons observer se fait à travers le discours des protagonistes eux-mêmes, cela et notre propre référent de pratique, nous permettant d'avoir une expérience singulière, la nôtre, de la pratique dont témoignent les protagonistes. Nous ne sommes pas représentatifs, en tant que scientifiques, de la communauté entendue ici par Hegel. C'est un avantage pour croiser et comparer les points de vue. La question de la vérité nous intéresse dans le questionnement de la vérité perçue, influencée par l'environnement, la communauté et les mots des enseignants et autres pratiquants en contacts les uns avec les autres. Ce chapitre est ici pour dépeindre le cadre dans lequel les disciplines observées sont pratiquées. Le cadre, nous l'avons vu, a une grande importance sur la pratique elle-même, puisque celle-ci atteindra ou non ses objectifs par sa capacité à se transmettre ou non. Le ZNQG est un Qigong précis, nous l'avons décrit dans le chapitre précédent, il s'inscrit dans une pratique précise, codifiée, et dans des paradigmes propres à la MTC. Or, la retraite de ZNQG en Chine, dont nous parlons en particulier dans ce chapitre, qui est organisée par des enseignants chinois seulement, propose quelque chose d'autre que seulement le ZQNG, elle propose une pratique qui entre dans la sphère du psychomystique (voir Rocchi, 2000). La retraite est donc un produit de la psychomystique vendu à une clientèle qui se situe dans les réseaux psychomystiques, puisque les étudiants de cette retraite (pour la plupart), pratiquent d'autres disciplines et changent de discipline à volonté, ne s'engageant pas pleinement dans une discipline plus qu'une autre, ou alors s'adonnant plus à l'une ou à une autre, consacrant un temps spécifique à celles-ci.

### 3.6.5 Pour un encadrement des pratiques de conscience

"(...)Cependant, ces pratiques, parce qu'elles s'enracinent dans un autre modèle anthropologique, suscitent parfois des réactions politiques violentes, avec me-

naces juridiques à l'appui au motif du « danger » sanitaire qu'elles représenteraient (Rapport Miviludes, 2016-2017). Cela freine l'ouverture officielle des facultés de médecine aux ethnomédecines qui permettrait de conjuguer les compétences de biomédecine et de médecines traditionnelles pour une médecine plus holistique et intégrative.” (Midol et Guyon, 2021, p. 88)

Les raisons pour lesquelles les pratiques comme le Qigong et certains yogas seraient qualifiées de "danger" sanitaire, ne sont à mon avis pas seulement dû au fait qu'elles s'appuient sur des modèles anthropologiques "autres", qui susciteraient qu'il y ait une forme de discrimination à l'encontre de ces pratiques. Nos observations en Chine, mais aussi en France quand les séminaires sont enseignés par des enseignants chinois qui ne sont pas rattachés à des disciplines universitaires, comme la MTC en Chine, nous montre que, si la demande et l'offre existent pour l'apprentissage du Qigong, l'encadrement psychologique devrait être revu et peut-être même contrôlé. Les témoignages des apprenants de ZNQG qui étaient présents en Chine lors des séminaires de trois mois font apparaître le défaut principal de ces séminaires : l'encadrement des apprenants non chinois par des enseignants chinois ignorant la culture européenne, et plus précisément la culture psychologique. Le décalage qui existe entre la manière de penser des enseignants chinois et celle des apprenants non chinois et de culture "occidentale", peuvent éventuellement amener, si les apprenants non pas le recul psychologique nécessaire sur leur pratique, à des troubles mentaux, qui n'ont pas été diagnostiqués ainsi, mais qui mériteraient le regard de professionnels de la santé mentale, de psychologues ou psychiatres. C'est ici la limite de notre observation à propos de l'enseignement du ZNQG lors de ces retraites. Nous témoignons de difficultés observées chez les apprenants, de questionnement de leur légitimité à réfléchir et à donner leurs propres opinions sur ce qu'ils vivent, car celles-ci sont parfois stigmatisées comme étant un contrôle trop intellectuel de leur part, comme pour Giulia, qui, face à ses doutes devant des "miracles" expérimentés lors de certaines pratiques de Qigong, avait été stigmatisée par les autres étudiants, et par les enseignants, comme ayant des blocages intellectuels. Giulia lors de notre entretien était perdue face à la vérité, ne sachant pas si son caractère à intellectualiser sa pratique était un défaut sur lequel elle devait travailler pour évoluer. Les apprenants, comme nous l'avons vu, sont à la recherche de réponses dans une période de leur vie où ils sont parfois perdus, dans une forme d'incertitude (Ehrenberg, 2005), où ils cherchent un sens, ou un nouveau sens à leur vie qui devient difficile à vivre. Cette position de fragilité est très sérieuse, elle peut mener à des dépressions ou des cas limites (voir Ehrenberg, 2018),

et si ces personnes trouvent ce qu'elles cherchent dans le Qigong et avec les enseignants chinois, la prise de conscience de ces fragilités est à notre avis mal ajustée et parfois les apprenants repartent plus perdus qu'ils ne l'étaient avant leur stage.

Il est pourtant délicat de mettre toute la responsabilité sur le dos des enseignants chinois qui d'après nous sont honnêtes dans leurs objectifs d'enseignement, mais qui se retrouvent dépassés par une incompréhension de la psyché occidentale. Les problèmes de société qui existent en Europe sont très différents de ceux que les habitants de Chine vivent, la politique y est différente, et la construction de la personnalité aussi. Si nous avons pris les écrits de Jung pour traiter de ce sujet délicat, celui de la différence d'accès à une certaine spiritualité, ayant comme élément principal d'accès ou non, la construction culturelle de la psyché, c'est justement que cette problématique devrait être observée par la psychologie en sus de l'anthropologie. Nos observations ne pourraient aller plus loin à propos de la mise en mots et conscience des expériences vécues par les apprenants lors de leur pratique du Qigong, puisque des troubles sont perçus dans l'appréciation même de ces expériences, et dans l'expression de celles-ci par les apprenants. Nos propres expérimentations ne suffiraient pas à développer cette analyse non plus, n'ayant pas eu de comparaison et interrogation possible chez les apprenants observés.

### 3.7 La Mindfulness

”Quand nous employons le terme de ”*mindfulness based*” (construite ou basée sur), nous ne faisons pas seulement référence à ce qui a été instruit dans les classes ou les cliniques comme ”*mindfulness based*”, nous disons aussi que la base ou construction nécessaire à ce type de capacité en tant qu'enseignant doit correspondre avec sa propre pratique quotidienne de mindfulness. Les enseignants qui utilisent cette approche doivent avoir une pratique profonde et un point de vue juste qui ne vient que d'une connaissance de l'intérieur, ce qu'est la pratique du mindfulness et ce qu'elle n'est pas. Cela signifie que les enseignants de mindfulness sont des pratiquants de mindfulness dans leurs vies de tous les jours. Si l'enseignant n'a pas une pratique régulière de mindfulness, peu importe comment il est appelé, il ne sera pas MBCT.” (Teasdale, 2002)<sup>9</sup>

---

9. “When we use the term ‘mindfulness-based’ we are not only referring to what is being taught in the class or clinic is ‘based in mindfulness,’ we are also saying that the base out of which skill as a teacher

Ce texte se trouve en haut de la page web consacrée à la définition des enseignants de MBCT, acronyme pour "Mindfulness Based Cognitive Therapy"<sup>10</sup>. Nous avons trouvé cette page web via un lien laissé en note de bas de page dans un article de Sara Le Menestrel<sup>11</sup>.

Sara Le Menestrel a observé des terrains d'enseignement du *mindfulness based*, c'est-à-dire le *mindfulness* officiel, qui se vont institutionnaliser petit à petit, dans différents pays, comme les États-Unis d'Amérique, le Royaume Uni et en voie d'institutionnalisation en France.

"Le terme "mindfulness" tire son origine du mot Pali "sati" - traduit originellement par mémoire et récollection. Ce terme générique s'est étendu à un champ lexical vaste, incluant le terme présence, *awareness*, attention ouverte, talent, entraînement mental, intelligence émotionnelle, compassion et gentillesse (aimante). En tant que dirigeant de la création des critères d'enseignement du MBI et de l'entraînement du *mindfulness* académique, R. Crane dessine de strictes frontières entre les MBI "scientifiques" et les pratiques spirituelles (Crane et al., 2016). Sa terminologie stresse implicitement les oppositions jugées nécessaires pour maintenir la scientificité de la pratique de la *mindfulness* : la détresse contre la souffrance ; le soulagement contre la libération, les qualités (la compassion, la sagesse, l'équanimité) contre les valeurs, l'éthique ; l'entraînement contre la croyance. (Le Menestrel, 2021, p. 15)<sup>12</sup>"

---

arises is his or her own daily mindfulness practice. . . . Teachers who use this approach require the depth of practice and perspective that comes only from knowing, from the inside, what mindfulness practice is and what it is not. This means that teachers of mindfulness are practitioners of mindfulness in their own daily lives. Without a teacher having an on-going mindfulness practice, whatever is being taught is not MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy)."

10. <https://www.oxfordmindfulness.org/news/role-retreats-mbct-teachers/>

11. Contribution à l'ouvrage collectif à paraître, *Le bien-être au Nord et au Sud : Explorations, Contradictions, Pouvoirs et pratiques*, J. Tantchou, F. Louveau, Marc-Éric Gruénais (dir.), Academia, coll. Investigations en Anthropologie Prospective.

12. The term "mindfulness" originated from the pāli word *sati* - translated originally as memory and recollection. This generic term has expanded into a vast lexical field including the terms presence, awareness, open attention, skill, mental training, emotional intelligence, compassion and (loving)-kindness. As a leader in the establishment of MBI teachings criteria and in *mindfulness* academic training, R. Crane draws strict boundaries between "scientific" MBIs and spiritual practices (Crane et al., 2016). Her terminology implicitly stresses oppositions deemed necessary to maintain the scientificity of *mindfulness* practice : distress vs suffering ; relief vs liberation, qualities (compassion, wisdom, equanimity) vs values, ethic ; training vs belief.

La mindfulness, notion traduisible par "pleine conscience", est devenu la MB ; *Mindfulness Based*, nom d'une technique qui se voit de plus en plus contrôlée par les institutions gouvernementales, ici la santé et surtout la santé mentale, car cette pratique se développe dans la sphère de la psychiatrie et de la psychologie. Son origine bouddhiste amène un croisement entre science et spiritualité, où les instructeurs du mindfulness sont aussi des bouddhistes enseignant le Dharma. C'est la sécularisation et son processus même au sein de la mindfulness que Sara Le Menestrel souligne dans son article. Séculariser est un des processus d'institutionnalisation de cette pratique, et cela se fait dans une traduction de la terminologie bouddhiste religieuse, vers une terminologie neutralisée de tous dogmes ou spiritualités. C'est aujourd'hui un retour vers la source bouddhiste qui amène les chercheurs en psychologie et neurosciences à structurer cette pratique, comme dans l'université d'Oxford, à se rapprocher de sa source religieuse, en partenariat avec des représentants de la religion bouddhiste, pour cadrer, séculariser, ou scientifier cette pratique, tout en gardant, cette pratique, la plus intacte possible.

"Il est nécessaire de contextualiser dans le démarrage de l'institut Esalen, une plage emblématique des pratiques New Age, comme une synthèse entre la psychologie occidentale et les pratique de contemplations orientales (Kripal, 2008b). L'IMS est exemplaire dans cette idéologie. Les enseignants se réfèrent au Bouddha comme étant le meilleur et premier psychologue de tous les temps. Ils dissocient son enseignement de toutes "croyances métaphysiques". En retour, les curriculum académiques en psychologie et les entraînements des enseignants de mindfulness intègrent la "psychologie bouddhiste". Cette convergence est le résultat d'un processus dialectique : une sécularisation de la rhétorique bouddhiste met en parallèle ce qui pourrait être vu comme une bouddhisiation de la thérapie, plus spécifiquement *Cognitive and Behavioral Therapies* (CBT) du début des années 2000 (appelée la "troisième vague").(Le Menestrel, 2021)<sup>13</sup>

---

13. "It needs to be contextualized in the wake of the Esalen Institute, an emblematic place of New Age practices constructed as a synthesis between Western psychology and Eastern contemplatives practices (Kripal, 2008b). IMS is exemplary of this ideology. Teachers refer to the Buddha as the best and first psychologist of all times. They dissociate his teaching from any "metaphysical beliefs". In return, academic curriculums in psychology and mindfulness teacher training integrate "Buddhist psychology". This convergence results from a dialectic process : a secularization of the Buddhist rhetoric that parallels what could be viewed as a buddhicization of therapy, more specifically Cognitive and Behavioral Therapies (CBT) of the early 2000s (called the "third wave")

La structuration du mindfulness est un exemple de comment une pratique dite "orientale" a pu être adaptée à un environnement occidental via la psychologie. C'est en effet du New Age et donc inspiré entre autres écrivains scientifiques comme Jung que les ouvertures des scientifiques en sciences sociales se firent envers les philosophies et spiritualités de l'Asie. Le processus d'institutionnalisation est lent et est toujours en cours, ne cessant de s'améliorer, avec toujours plus de contrôle autour de l'enseignement et des critères qualifiant pour obtenir le grade d'enseignant en MBCT (*mindfulness based cognitive therapy*). La mindfulness en tant que notion transnationalisée venant des pratiques spirituelles, ici bouddhistes, mais qui se retrouve aussi dans les pratiques de Qigong par exemple, est un terme utilisé par les instructeurs chinois de notre terrain en Chine. Employée dans son sens premier de "pleine conscience", la mindfulness entendue sur notre terrain se désolidarise de la mindfulness institutionnalisée. Elle vient agrémenter le discours des enseignants de ZNQG chinois comme une notion connue des étudiants Occidentaux qui sont touchés et qui comprennent le sens de la notion de pleine conscience. Il y a pourtant des différences entre la pratique de la mindfulness, et la notion employée hors du contexte de la MBCT. Certains élèves d'Aaron en France, des élèves français, avaient connaissance de la MBCT et dans leurs questions autour de la pratique d'une des méditations qu'Aaron proposait en ligne récemment, un élève a spécifiquement différencié la méditation proposée avec la mindfulness, traduit alors par pleine conscience. L'institutionnalisation de la mindfulness crée une connaissance supplémentaire, chez les pratiquants, des pratiques dites de conscience. Employer la notion de pleine conscience en dehors d'un contexte de pratique de mindfulness devient alors, parfois, un raccourci, lui enlevant de son sens véritable et établi par son institutionnalisation.

### 3.7.1 Le silence

Un des aspects récurrent de la pratique du mindfulness se trouve être les retraites en silence. Le Menestrel et d'autres anthropologues comme Glenys Eddy (Eddy, 2015) qui ont observé des terrains de cette pratique sont unanimes : les retraites de la mindfulness ont comme caractéristique de devoir se dérouler en silence total. Le silence n'est pas seulement ne pas parler entre pratiquants lors de ces retraites, mais aussi une façon d'éviter les distractions pendant la pratique méditative et de tenter de garder cet état de présence quotidiennement lors des retraites. Les téléphones portables sont aussi, bien souvent, mis de côté par les participants aux retraites, qui les confient parfois aux enseignants. Nous



avons eu l'occasion de nous entretenir à propos du silence avec Sara Le Menestrel, lors d'une conférence organisée par le LADEC à Lyon 2 en décembre 2021, point sur lequel elle a travaillé dans une ethnographie du son. Le silence n'est pas imposé dans les retraites de ZNQG, il est arrivé que le jeûne le soit, j'ai effectivement observé une retraite d'une semaine en France où l'enseignant chinois imposa une diète ou un jeûne au choix des participants, et cela, au dernier moment<sup>14</sup>. D'après Le Menestrel, le silence est une nécessité dans le processus d'isolement des participants aux retraites, permettant à ceux-ci de se focaliser sur leur présence au moment présent, aux sensations et aux processus mentaux qui sont demandés d'observer lors de ces retraites de la *mindfulness*. S'isoler et faire le silence passe aussi par une distanciation avec le numérique et la connexion avec le monde extérieur que permet l'utilisation de téléphones portable, et de smartphone plus précisément, qui permettent une connexion internet constante, amenant d'autant plus de distractions pour le pratiquant. Sara Le Menestrel ajouta que le silence n'était pas la seule contrainte, mais qu'en plus les personnes silencieuses devaient s'abstenir de créer des contacts visuels avec les autres pratiquants pour ne pas les distraire. Le but recherché serait donc de se retrouver seul au milieu des autres, avec le moins de perturbations possible pour une relation avec soi-même. En Chine, lors des retraites de ZNQG, cette dimension d'immersion à l'intérieur de soi-même est difficile à obtenir, tant il y a une grande différence entre les moments de pratique et les moments entre les pratiques. C'est-à-dire que hors de la pratique, les interactions sociales ne cessent jamais, et sont même encouragées par les enseignants, comme nous l'avons vu, afin de permettre aux pratiquants d'échanger sur ce qu'ils vivent lors de la pratique. Pourtant, les retraites de *mindfulness* comprennent ces moments d'expressions de l'expérience personnelle des pratiquants lors de leur pratique, à des moments données où il est demandé aux pratiquants de s'exprimer à ce propos.

”Les personnes en retraite, - comme toute personne participant à un programme de *mindfulness-based* - sont systématiquement invitées, à un certain moment, à partager leur expérience (par paires, en petits groupes, avec tous les participants), ces moments ”d'enquête” font tout aussi partie intégrale des retraites IMS. Ils sont une grande distinction entre les retraites de *mindfulness* et les retraites de Vipassana enseignées par Goenka.”(Eddy, 2015, p. 17)<sup>15</sup>.

14. C'était la retraite dans la Drôme, dans le centre Zen de la falaise verte avec l'enseignant San.

15. Retreatants - like anyone participating in *mindfulness-based* programs - are systematically invited at some point to share their experience (in pairs, in small groups, with all the participants), this “inquiry”

Il y a donc des différences d'organisation entre les retraites de mindfulness décrites par les ethnographies d'anthropologues observant les pratiques de mindfulness, et les retraites de ZNQG que nous avons observées en Chine. L'encadrement psychologique que les retraites de mindfulness ont mis en place nous apparaît comme manquant lors des retraites de ZNQG organisées par les enseignants chinois, comme nous avons tenté de l'exprimer lors de ce chapitre un peu avant. L'émulation sociale qui existe dans les retraites en Chine semble gêner certains pratiquants qui étaient venus "se retirer du monde", comme Paul ou Jean, qui tous deux finir par s'isoler d'eux-mêmes des autres participants. Giulia a un avis différent, puisqu'elle se reconnaît dans la majorité des autres participants, comme faisant partie d'un groupe de personnes qui chercheraient des connaissances et des expériences hors du commun, ainsi que des guides spirituels. Giulia nous a en effet confié qu'elle avait eu des discussions avec d'autres pratiquants, parlant du fait que ce n'est pas un hasard s'ils s'étaient tous retrouvés à cette retraite en Chine.

### 3.7.2 L'avant et l'après retraite/ pratique, la retraite/ pratique

Pour continuer la comparaison avec les retraites de mindfulness, il est un point important que les deux pratiques, la mindfulness et le ZNQG intègrent à leurs objectifs : un changement de vie. Ici, nous n'intégrerons pas la Trame dans la comparaison, puisque celle-ci n'a pas cette dimension de pratique personnelle, au quotidien, même si le patient est invité à regarder son quotidien de près, dans l'optique d'un changement de vie. La dimension du quotidien et le lien entre les moments de pratiques qui ne se dissocient pas du quotidien sont mis en œuvre, d'après Le Menestrel, dans les retraites de MB, grâce au silence, nous l'avons vu, et grâce aux exercices d'attention au moment présent. Le discours est le même dans les retraites de ZNQG, que l'état vécu par les pratiquants lors de la pratique, nommé état de Qigong, devrait être toujours présent lors du quotidien. La différence avec les retraites de mindfulness est le manque d'exercices, ou de contexte permettant de faire le lien entre les moments de pratique et les moments du quotidien qui sont hors du contexte de pratique. Le silence des pratiques de mindfulness semble dissiper la différence entre les moments de pratique de méditation, par exemple, et les moments entre les pratiques. L'objectif serait d'instruire les pratiquants, petit à petit, à ne plus faire de distinctions entre ces moments, et d'amener l'état de présence de la pratique dans la vie de tous les jours. Nous verrons

---

moments being an integral part of IMS retreat as well. This is a main distinction between mindfulness retreats and Vipassana retreats as taught by Goenka.

dans le chapitre suivant qui concerne les séminaires et retraites de ZNQG enseigné par Aaron en France et en Europe, qu'Aaron revient souvent sur le lien entre le stage et la vie quotidienne, et qu'il amène les participants à penser à cet aspect, que rien ne s'arrête une fois le séminaire terminé, qu'il ne faut pas distinguer le moment du stage avec le "hors stage".

Les enseignants chinois amènent aussi cet aspect dans leur discours, mais ne donnent que peu de moyens aux étudiants de faire ce lien. Ils parlent en effet de changement de paradigme, de changement de vie, d'un "nouveau monde". Mais cela ne reste que des mots et la différence de présence et de concentration est grande pour les élèves entre les moments de pratique et les entre pratiques. Même si l'emploi du temps des pratiquants est très plein au niveau des moments de pratique, la possibilité pour les pratiquants de s'exprimer verbalement est toujours possible, à tous moments, sauf lors de méditations pour ne pas déranger les autres participants. Les cours de l'après midi, qui sont des cours théoriques, sont sans cesse interrompus par les participants qui posent des questions à l'enseignant. Ces interruptions sont souhaitées par les enseignants chinois qui incitent les élèves à poser des questions lors des cours. Il résulte de cette liberté d'expression deux choses remarquables : les élèves se dissipent facilement, les stages ressemblent à des moments où la vie "normale" s'arrête pour les stagiaires, qui reprennent le plus souvent leurs habitudes de vie après le stage. Le stage est alors transgressif du quotidien, mais non subversif. Et les enseignants chinois catégorisent leurs élèves Occidentaux d'Occidentaux qui aiment poser des questions, comparément à leurs propres expériences d'apprentissages du ZNQG où les étudiants posaient moins de questions, malgré la liberté de pouvoir le faire.

Il y a beaucoup de différences entre les retraites de mindfulness et les retraites de ZNQG en Chine, mais elles sont d'ordre structurel, d'organisation des cours, de la retraite, non des différences de fond. Si les pratiquants de ZNQG ne sont ni des psychologues, ni des patients en psychothérapie, ou alors peu, en tout cas non officiellement, les pratiques se ressemblent sur le fond et dans les objectifs de changements de vie, de quotidien et d'ancrage dans l'accès à une forme de conscience intérieure, d'écoute interne de soi. Nos constats à propos de l'organisation qui semble manquer de structure pour accueillir un public occidental par les enseignants de ZNQG chinois, sont que d'après le discours des enseignants, il n'y a pas beaucoup de différence dans leur façon d'enseigner le ZNQG que la manière dont ils l'ont appris. Ils tentent, tant bien que mal, de rester proche de la vision de l'enseignement du créateur de ce Qigong, quand celui-ci a ouvert son centre d'enseignement collectif du

ZNQG, le centre Huaxia, qui a disparu lors de la répression du Falong Gong avec les autres Qigong. Les mentalités chinoises par rapport à l'enseignement sont différentes des mentalités de l'Occident. La place de l'enseignant est très importante en Chine, et le rapport entre enseignant et élève n'est pas le même qu'en France. Mon expérience d'enseignement en Chine à l'université fut bien différente de mon expérience en France. Le fait de questionner l'enseignant n'est pas une habitude chinoise. Prendre la parole fut quelque chose de difficile à introduire dans mes cours de français en Chine. Sans négocier avec les élèves, le plus souvent avec une récompense pour avoir pris la parole ou au contraire une punition s'ils ne le faisaient pas, il était difficile de faire parler mes élèves "gratuitement". C'est l'inverse dans mes classes en France, les élèves intéressés par la matière enseignée n'hésitent pas à lever la main et à me poser des questions quand ils le veulent. La langue et la culture qu'elle soutient crée aussi des différences notables quant aux questionnements. Par exemple, il m'a fallu du temps pour comprendre en Chine que les mots "question" et "problème" étaient un seul et même mot : 问题; Wèntí.<sup>16</sup> En classe, demander aux élèves s'ils ont des questions est aussi synonyme de demander s'ils ont des problèmes. Lever la main pour mes élèves revenait parfois pour eux à avouer avoir des problèmes, ou ne pas comprendre.

Quand j'étais en Chine, Yi me disait régulièrement que les Occidentaux sont très mentaux, qu'ils se bloquent l'accès à la pratique à cause de cette tendance à toujours vouloir intellectualiser ce qu'ils apprennent. C'est d'après moi ce que voulait mettre en avant Jung dans ses écrits sur l'accès aux spiritualités et pratiques orientales par les Occidentaux, qu'il y avait un lien à créer, une étape d'adaptation qui permettrait à l'intellect des Occidentaux d'aborder les théories chinoises de ces mêmes pratiques et spiritualités. Le processus s'est effectué pour la pratique du mindfulness, qui est une pratique corporelle basée sur le bouddhisme, le Qigong est peut-être en voie de "s'occidentaliser", de se traduire intellectuellement vers une compréhension plus occidentale. La médecine traditionnelle chinoise semble apporter avec elle ces éléments intellectuels manquant aux pratiques de Qigong, médecine qui s'est modernisée et qui depuis de nombreuses années tente de se traduire ainsi pour pouvoir être comprise de la médecine occidentale, de la médecine dite moderne ou générale. Nous verrons dans le chapitre suivant comment la médecine chinoise permet un enseignement différent du ZNQG, créé à la base comme un Qigong médical, et enseigné

---

16. Fait amusant, en écrivant ces lignes, j'ai demandé à Google traduction de traduire question en mandarin, il me donna la réponse Wèntí, puis j'ai retraduit directement du mandarin au français et la traduction fut "problème".

pour et par des médecins chinois.

# Chapitre 4

## Immersion dans la société chinoise

À la suite de deux chapitres mêlant l'Histoire, la théorie et s'appuyant sur de premières observations, nous allons analyser les pratiques de conscience via les prismes de l'enseignement et du quotidien. C'est par le terrain de la Chine que nous commencerons ce chapitre, depuis mon arrivée dans ce pays, passant par un décentrement et une phase d'adaptation, par l'apprentissage du mandarin, jusqu'à l'approfondissement de l'anglais, langue principale qui était parlé par nos informateurs du ZNQG. Des aspects culturels seront mis en avant, entre des différences d'apprentissage et de communication entre étudiants chinois et étudiants Occidentaux, mais aussi entre les enseignants chinois et les enseignants français. La communication et les règles sociales que j'ai, moi-même, appréhendées, travaillant en Chine en tant qu'enseignant à l'université et en France, seront vues via mon point de vue de chercheur, dans une démarche réflexive, dans l'optique de mon propre apprentissage des codes sociaux chinois. Le quotidien, donc, sera le principal objet de notre attention dans ce chapitre, à la fois dans nos observations du quotidien des enseignants du ZNQG chinois avec qui nous l'avons partagé, mais aussi du point de vue des objectifs, des pratiques de conscience, qui prônent un changement de la vie au quotidien.

### 4.0.1 Le parti communiste chinois et le Qigong

C'est la médecine chinoise qui fait souvent la différence entre enseignants de Zhineng Qigong dans la compréhension de cette pratique. Chez les enseignants chinois cela se vérifie aussi, seulement deux des enseignants de Zhineng Qigong Chinois que je connais ont appris la médecine chinoise ou sa pratique (dans l'action de pratiquer la MTC). Il est pourtant difficile parfois de faire le lien entre la MTC et ce Qigong, car les deux "médecines", ont

des origines communes, mais une histoire qui les a séparées<sup>1</sup>. C'est l'anthropologue David Palmer dans *The QiGong Fever*, qui nous permet de mieux comprendre l'histoire du Qigong, et ce qui peut faire penser à des origines très anciennes de cette discipline.

En effet, dans son étude sur le Falun Gong, un Qigong très controversé, tant il eut un certain pouvoir politique en Chine, Palmer explique brièvement l'Histoire du Qigong, depuis sa création et surtout depuis que le Qigong se nomme ainsi. Sur ce point, celui de la distinction entre MTC et Qigong, les écrits de David Palmer sur le Falun Gong permettent de comprendre comment ces deux médecines ont eu une histoire parallèle l'une de l'autre (Palmer, 2001) :

”(...)à la fin des années quarante, les responsables du Parti dans la « zone libérée » de Yinan, privés de médecine moderne, s'étaient intéressés à ces techniques populaires, transmises dans les campagnes à travers des réseaux sectaires ; épurées de leurs éléments religieux et rebaptisées « qigong » (exercice du souffle), elles avaient été utilisées à des fins thérapeutiques dans les cliniques pour cadres de l'Armée populaire de libération.” (Palmer, 2001, p. 36)

Cette source du Qigong n'est que peu connue des pratiquants que nous avons rencontrés, et même d'Aaron et de sa compagne, Abigaëlle. Je me souviens leur avoir appris cette origine moderne du Qigong, grâce aux recherches de David Palmer. Cela ne veut pas dire que tout le Qigong vient de "réseaux sectaires", c'est une appellation floue, ni des formes de religions minoritaires de Chine. Cette origine, que Palmer décrit, est une origine pour le nom "Qigong" et pour sa première apparition officielle chinoise. C'est la nécessité d'avoir des moyens de soigner une population chinoise éloignée des grandes villes et donc des hôpitaux qui amena la Chine à intégrer des méthodes de soin comme le Qigong. Ce qu'a fait l'armée au Qigong est de l'avoir ouvert au nombre et d'avoir conçu une méthode d'enseignement de groupe, là où le Qigong était une pratique personnelle avant cela (Toujours d'après Palmer, 2001).

Cette branche du Qigong d'enseignement de groupe progressa indépendamment de la médecine chinoise, des religions officielles comme le taoïsme et le bouddhisme, pour intégrer l'idéal communiste maoïste. Comme nous l'avons vu avec l'étude de "l'information" de Xiao Liu (Liu, 2019), les universités chinoises les plus prestigieuses et les plus sérieuses de Chine abordèrent des études sur le Qigong et les capacités paranormales humaines. C'est ce même

---

1. Il faut préciser que le Qigong est aussi un des outils traditionnel de la médecine chinoise qui s'individualisera aux temps modernes.

Qigong, celui que décrit Palmer, qui profita de ces recherches scientifiques, et des "maîtres" apparurent, des personnes bien éduquées, avec le plus souvent une éducation universitaire. Il est toutefois difficile de crédibiliser la science sous le régime politique maoïste, tant certains paradigmes scientifiques fondamentaux, comme la relativité ou la physique quantique, pouvaient être considérées comme de la métaphysique allant à l'encontre de la vision maoïste et considérées comme cet "opium du peuple" telles les religions ainsi considérées par Mao Zhi Dong. Le mystère reste entier aujourd'hui à propos du sérieux de certains diplômés universitaires dans le milieu de la MTC en Chine au milieu du XXème siècle, incluant le doctorat de Pang He Ming. Mes recherches en la matière, à propos des diplômés du Pr Pang He Ming, professeur des universités en médecine traditionnelle chinoise (MTC), ne sont pas toutes documentées, ce qui est le cas de beaucoup de diplômés de cette même période. Son professorat est bien officiel, car récent. Pang He Ming publia plusieurs articles, dans des magazines et ouvrages scientifiques chinois à propos de la MTC, mais aussi à propos de sa création en Qigong, le ZNQG. Il publia aussi plusieurs ouvrages sur des études pluridisciplinaires, entre biologie, physique et Qigong. Des essais sur la culture de certaines céréales avec l'addition de Qi pour les faire pousser ont été écrits et d'autres sur l'éducation des enfants en intégrant le champ de Qi dans leur quotidien scolaire et sur la pratique de certains exercices de Qigong. Enfin, c'est sur le marxisme que Pang He Ming est aujourd'hui une référence en Chine. Il a publiquement parlé sur les chaînes de télévision nationales chinoises le jour du marxisme lorsque j'habitais en Chine.

## 4.1 Terrain d'anthropologie en Chine

Mon terrain se situe près de Chengdu, la capitale du Sichuan. Vivre en Chine n'a pas été mon choix premier. Faire une thèse n'est pas chose simple, mais faire sa thèse loin de son université est parfois difficile. La Chine est un pays très moderne, néanmoins, il est malheureusement facile de s'y retrouver complètement isolé du monde européen, tant nos principaux moyens de communication sont censurés par le gouvernement chinois. Ce fut là un problème que j'ai pu rencontrer dans mes premiers mois en Chine. Problème, oui et non, car étudiant en anthropologie, j'ai toujours rêvé de vivre quelque chose de singulier lors de mes voyages, à l'image des monographies du début du XXème siècle. Le contexte de mon arrivée en Chine est le suivant : traiter des pratiques "de conscience" était mon idée première, mais ce sont les représentations du corps chez les pratiquants qui m'intéressait



d'être observées. À propos du corps, cela fait déjà quelques années que les pratiques de soin telle que la Trame qui seraient liées d'une façon ou d'une autre à l'alchimie, comme j'ai pu l'observer, étaient en lien étroit avec certaines pratiques dites "d'alchimie interne chinoise", autrement dit le Qigong. Ces liens-là n'ont pas de preuve écrite ou ne sont pas apparents (voir chapitre 2). Ce sont Patrick Burensteinas, ou Aaron qui faisaient ces liens, considérant qu'en alchimie occidentale il y a la voie dite "royale", qui serait une voie de pratique sur soi-même, de laboratoire intérieur. Ce sont de ces liens évoqués de pratiques qui auraient des similitudes, avec des taoïstes qui parlent littéralement d'alchimie interne en Chine encore aujourd'hui, d'où m'était venue la volonté d'aller observer le Qigong en Chine. L'alchimie, qui fut au premier plan de mes recherches jusqu'à la thèse, fut petit à petit mise de côté au profit des recherches plus pragmatiques et plus simples, celles du corps, considérant la perception et de la conscientisation d'une perception expérimentée.

## 4.2 La retraite de Zhineng Qigong dans le Sichuan

Depuis une dizaine d'années, un groupement d'enseignants chinois sous le nom de Harmonious Big Family, organise des retraites en Chine, ainsi que des séminaires en Europe. Ce groupement d'enseignants n'a aucun statut social, ce n'est ni une entreprise, ni une association, mais simplement un nom sous lequel différents enseignants formés par le professeur Pang Heming ont une activité économique ensemble. Il existe néanmoins parmi eux un pilier qui ne change jamais, contrairement aux autres enseignants, il fait figure de référent et nous l'appellerons Er, qui signifie deux en Chine, Yi étant le nom de l'enseignant chinois que nous avons choisi (qui signifie "un") qui est notre principal informateur de notre terrain chinois à propos du Zhineng Qigong. Er, gère le site internet où nous pouvons trouver les informations concernant les dates, tarifs, lieux, etc. des différentes formations qu'ils proposent. Ce qui nous est vite apparu avec La Harmonious Big Family, c'est que ce n'est pas exactement une famille, mais que le nom aide à envoyer des signaux positifs à leurs clients. Ici, nous avons plutôt l'habitude de parler de clients plutôt que de pratiquants, mais cette façon de considérer plus économiquement ce groupement d'enseignant nous vient de longues discussions durant plusieurs années que nous avons eues, avec les enseignants chinois et les enseignants que nous connaissons en France. Yi, la personne qui m'a accueilli dans sa famille en Chine, m'a apporté beaucoup d'informations à propos de l'organisation interne de la Harmonious Big Family. Aujourd'hui, dans la partie de notre thèse où nous aborderons

mes interactions avec la famille Yi, nous verrons la difficulté d'être à la fois privilégié, en étant aussi proche de notre informateur, et de la retranscription des données de ce terrain particulièrement basée sur la confiance mutuelle.

C'est grâce à Harmonious Big Family que j'ai réussi à trouver un travail dans le Sichuan, proche de la demeure de Yi, qui lui-même habite à Chengdu. Er m'a donné le contact d'un des stagiaires qui participa à sa première retraite de Zhineng Qigong à Dali, trois années avant que je n'arrive en Chine, en 2017. Nous nommerons cette personne Joan. Il est d'origine chilienne, de bonne famille, il s'avère même qu'il faisait de la politique au Chili avant d'aller vivre en Chine. Comme beaucoup d'expatriés, le passé de Joan reste mystérieux, et ce sont les années à le côtoyer en Chine, et connaissant des amis à lui qui nous permirent de trouver des informations sur sa vie d'avant la Chine, chose dont il ne parle pas souvent. Er me mit donc en contact avec Joan qui travaillait à cette époque dans l'université de langue étrangère où je travaillerai pendant les deux années suivantes. Joan était enseignant d'anglais, langue qui n'est pas sa langue maternelle, mais il n'a jamais pu donner de cours d'espagnol, le département des enseignants étrangers lui a toujours refusé ce poste, malgré une règle que nous verrons plus bas. Je reçus son adresse email et je le contactait afin de lui demander s'il était possible de travailler dans son université. Beaucoup m'ont dit que pour aller en Chine, pour trouver un visa long, ce serait sûrement difficile, que même mes collègues anthropologues spécialistes de la Chine avaient l'habitude de rencontrer des difficultés, qu'ils passaient parfois même par des sociétés spécialisées dans la délivrance de visa pour la Chine, et que cela avait un coût. Apparemment, j'ai eu de la chance, l'université en question, nommé le CISISU pour Chengdu Institute Sihuan International Studies University cherchait un enseignant de langue française étranger et bien sûr natif de France. La condition pour enseigner dans cet institut de langue était que la langue enseignée soit notre langue maternelle, ceci et une licence, peu importe laquelle. La politique de recrutement a un peu changé depuis. L'enseignement des langues en Chine, ou tout simplement l'enseignement en général, est très encadré et a une dimension nationale. C'est bien sûr le cas partout, et l'ouverture que se sont vu octroyer les enseignants de langues étrangères au territoire chinois est en train de se refermer. Les langues peu enseignées en Chine ont gardé les facilités d'accès pour les étrangers que j'ai connus moi-même, même si je suis déjà une exception, car l'institut où j'ai travaillé faisait partie des derniers à délivrer des visas aussi facilement que j'ai pu obtenir le mien. Joan fut mon intermédiaire par email, puis très vite via WeChat, l'application la plus diffusée en Chine, un réseau social en ligne

sur téléphone qui a une multitude de fonctions, comme celle de pouvoir payer pratiquement tout via son téléphone, et bien sûr de pouvoir communiquer. Peu d'utilisation d'email en Chine, c'est WeChat qui figure de moyen de communication pour pratiquement tout. Avec le temps, je me suis rendu compte, grâce à mes élèves et ma prof de Chinois en Chine, que WeChat est le réseau social des adultes, et donc du business, du travail, etc. Il y a beaucoup de différents réseaux sociaux en Chine, et tous démarrent du téléphone. Joan faisait le lien avec Stephen, la personne de nationalité Chinoise qui s'occupait d'être lui-même le responsable des ressources humaines vis-à-vis des enseignants étrangers. Nous commençons donc à communiquer Stephen et moi<sup>2</sup>, un CV en anglais me fut demandé, pas de lettre de motivation, l'intitulé de mes diplômes, on ne m'a jamais demandé de montrer mes diplômes originaux. Je n'ai signé aucun contrat, j'ai simplement eu la confirmation que ma candidature avait été acceptée par Stephen par email. Je me souviens avoir eu peur de ne recevoir que cette confirmation qui ne valait pas plus pour moi qu'une confirmation orale. J'ai demandé à Joan de me dire ce qu'il pensait de cette confirmation, qu'en France, j'avais l'habitude de signer un contrat avant de commencer à travailler quelque part. Je ne me sentais pas de partir en Chine sans avoir quelque chose de plus solide que ça. Joan m'affirma que c'était normal, il me dit de ne pas m'inquiéter, qu'en Chine quand quelqu'un te dit quelque chose à l'oral, à propos d'un business ou du travail, c'est la vérité, que tout se fait vite comme ça. Je le crus, j'ai tout de même demandé confirmation à des contacts que j'avais en Chine et qui m'ont confirmé les dires de Joan, qu'il n'y aurait pas de problème.

Je décidais donc de partir pour la Chine en août, en commençant par prendre un visa de tourisme, comme cela m'était demandé par cette université en Chine, me disant qu'ils changeraient mon visa un mois après mon arrivée à l'université. Personnellement, je me disais que de toute façon, quoi qu'il arrive, je pourrais toujours rester le temps de mon visa de tourisme. J'ai donc fait les démarches pour obtenir un visa de trois mois. Yi m'invita à venir chez lui à mon arrivée en Chine, il était ravi de me recevoir, il avait très envie en fait de pouvoir partager sa maison et son quotidien avec moi. On peut dire qu'il m'a pris sous son aile. Le plan était donc parfait, j'avais un pied à terre, très vite mon visa de trois mois fut accepté, en donnant l'adresse et une lettre manuscrites que Yi m'écrivit. Il m'a fallu aussi décrire mon itinéraire de voyage pendant mon séjour en Chine, pour savoir ce que j'allais y faire, et si je connaissais un peu la Chine aussi, j'imagine. Je me souviens avoir improvisé un itinéraire au consulat de Chine, devant le comptoir où on remet les

---

2. Stephen n'est que le nom anglais qu'il reçut quand il était lui-même étudiant en langue

dossiers pour l'obtention d'un visa. C'était un peu de la "magouille", si vous me permettez l'expression. C'était sûrement la façon la plus efficace pour obtenir un visa, de ne rien dire sur ma recherche, sur mes objectifs d'observations, et ce ne fut que le premier mensonge par omission parmi beaucoup d'autres que j'allais commettre en Chine, la plupart des suivants se firent sans que je le sache, dans mon dos par l'université où j'allais travailler. Donc, dans l'idée, tout était prévu pour que je reste une année en Chine, même si rien n'était sûr. Peu importait finalement ce qui allait vraiment se passer, trois mois en Chine c'était déjà beaucoup, cela pouvait très bien faire office de premier terrain. J'avais même pris un aller-retour avec un billet de retour prévu pour le début de l'année d'après, un billet que je pouvais modifier à tout moment pour changer la date, un billet ouvert. J'ai procuré mon billet de retour, sans préciser son aspect ouvert, au consulat de Chine. Je n'ai pas l'habitude de mentir, de négocier et mon séjour en Chine m'a appris ce genre de chose, car mentir, surtout par omission, est le propre de pratiquement tous les échanges que j'ai eu en Chine. Il y a toujours une vérité à cacher, cela est peut-être dû au régime politique de la Chine, et à la censure, mais il est clair qu'on a toujours quelque chose à cacher en Chine ou que les manques de précision sont salvateurs en tout.

C'est la première approche que j'ai eue avec l'administration Chinoise, en France, mais Chinoise tout de même. Une grande machine qui fonctionne, mais tellement grande en même temps qu'il y a des failles pour qui la connaît bien. C'est le cas du CISISU, qui est une université "rouge", c'est comme ça qu'une de mes collègues Chinoise de cette université me présenta cette université pour m'expliquer le côté un peu poussiéreux et maoïste du CISISU. Nous verrons dans la partie sur l'accueil que j'ai reçu de la part des membres de cette université que les relations entretenus par le personnel de cette université est parfois froid et strict, là où d'autres enseignants, étranger ou chinois, m'ont dit que ce n'était pas comme ça dans les grandes villes comme Pékin ou Shanghai. Nous verrons, dans la partie qui concerne l'accueil que m'ont fait les membres du personnel de cette université, qui fut parfois froid et strict, que ces relations professionnelles peuvent être très différentes dans les universités de la capitale ou celles de Shanghai. Le Sichuan est resté plus traditionnel, de vieilles règles sont toujours en place dans les rapports sociaux, telle qu'une hiérarchie dirigée par l'âge, du statut, du poste, etc.

## 4.3 Mon arrivée en Chine ; vivre dans un pays inconnu

Je suis arrivé en Chine en août 2017. C'était mon deuxième long courrier, le premier fut celui qui m'emmena au Brésil, deux ans plus tôt. N'ayant pas encore beaucoup voyagé, prendre l'avion emporta encore, à ce moment-là, un moment agréable. Je suis parti avec un visa de touriste, obtenu au consulat de Chine à Lyon. J'ai une promesse d'embauche faite par l'échange d'e-mail, correspondant alors avec la personne en charge des enseignants étrangers dans l'université où j'allais prochainement travailler. Mon visa avait une durée de trois mois à partir de la mi-août. L'université où j'allais travailler m'avait promis de changer mon visa une fois arrivé sur le campus. Je n'étais donc pas vraiment sûr que j'allais bien avoir mon nouvel emploi, n'ayant pas l'habitude d'être accepté pour un travail sans avoir plus de garanti que la parole d'une autre personne, comme je l'ai écrit plus haut.

### 4.3.1 Chengdu

Avion pris de Paris Roissy Charles de Gaulle le 16 août à 20 h 20, 9h de vol, arrivé à 12h (heure chinoise) à Pékin, le deuxième vol à 14h : 3h de vol en plus, arrivé à 17 h 20 à Chengdu. Le voyage s'est bien passé, petit moment de stress à l'aéroport de Pékin, mais pour pas grand-chose, j'ai juste eu le sentiment d'être impuissant dans un pays que je ne connaissais pas, car pas de communication possible avec mon téléphone. Les procédures chinoises à propos des "entrances", je ne les connaissais pas non plus. Le deuxième vol pour Chengdu fut plus tranquille, la personne à côté de moi, un Chinois de 50 ou 60 ans, était assez sympa, (je n'avais pas l'air de le gêner outre mesure quand je lui demandais de se lever pour que j'aille aux toilettes). Un point négatif tout de même ; les Chinois, dans certaines régions, plus que dans d'autres, ont le rot et les flatulences faciles et bruyantes, ce fut le cas dans l'avion quelques fois, ce ne fut pas la plus agréable des choses à vivre dans un espace clos tel que l'avion, mais cela m'avait fait bien rire tout de même. Aéroport de Chengdu : la vue du ciel était plus agréable qu'à Pékin, du vert, beaucoup de vert. La terre est rouge, j'ai envie de la sentir, d'aller la voir. Sortie de l'aéroport, une sensation de déjà vue, le climat tropical, la chaleur et l'humidité. Le soleil est orange, il se cache derrière les nuages. Je trouve ça beau et dépaysant. Le plus troublant était la sortie de l'aéroport, c'était presque exactement la même qu'à São Paulo, à Guarulho. Yi me retrouva et m'accueillit en voiture pour m'accompagner jusqu'à chez lui, où il m'attendait avec sa femme, sa fille et même la mère de sa femme. Un détail observable ; les Chinois conduisent doucement à Chengdu. Les

klaxonnes servent à dire qu'on existe face aux autres automobilistes. Il y a beaucoup de scooters électriques, c'est silencieux, lent et Calme, je ne m'attendais pas à cela dans une ville aussi grande. Arrivé chez Yi, nous entrons dans un quartier résidentiel. C'est encore très vert, les immeubles ne sont pas hauts, seulement trois ou quatre étages. Les rues sont un lieu de vie, il y a du monde, mais cela reste calme. Sur cinquante mètres, nous avons croisé sept personnes. Je m'y sens déjà bien, je pense qu'il y a de la vie ici, je le ressens comme ça. Très vite, nous passons à table, après m'avoir conduit à ma chambre et m'avoir proposé de me rafraîchir le visage. Le repas était délicieux, Yi s'était rappelé que je ne mangeais pas de viande, ce fut très aimable à lui. Je lui ai dit que je pouvais manger de la viande en Chine, que cela allait être compliqué sans. Nous finissons le repas en parlant de tout et de rien autour de fruits et d'une tasse de thé. Puis je pris le code du Wifi de leur maison et je m'isolais dans ma chambre pour appeler en France, avec comme dernière consigne de Yi : de me reposer, que peu importait quand j'allais me lever.

J'allais rester trois semaines dans la famille Yi. Le jour suivant, je faisais le touriste, la moindre occasion de sortir était la bonne, un soir, nous sommes allés au supermarché, le lendemain matin, ce fut le Marché. Je prenais des photos, de tout, de tout le monde. Certains vendeurs prennent la pose, ils me sourient. L'accueil est bon à peu près partout où je vais pour l'instant. Le marché est très dynamique, les motos, les scooters et autres petits véhicules à trois ou quatre roues évoluent entre les piétons, n'hésitant pas à klaxonner. Le klaxonne est pour prévenir qu'ils arrivent, comme je le disais, tout naturellement. Ce ne sont pas des klaxonnements nerveux, d'ailleurs cela ne m'a pas dérangé très longtemps, juste le temps de comprendre l'intention de ces alertes sonores. Presque tous les deux roues sont électriques et donc silencieux, ceux-ci sont donc dans la nécessité de prévenir qu'ils arrivent. Ces quelques jours dans une famille chinoise m'ont permis de me familiariser assez vite avec la sonorité de la langue chinoise. Yi ne veut pas toujours traduire pour me permettre de m'immerger dans le mandarin. Au début, je ne doutais pas que cela m'aiderait, mais la réalité première fut la perte de tous repères linguistiques. Ce troisième jour sonne comme une belle surprise, j'entends déjà des mots, et je pose des questions. Ce fut un heureux départ avec le chinois, peut-être trop beau pour être vrai, mais c'est surtout l'immersion dans cette famille qui me permettait de progresser vite. Ce ne fut pas le cas ensuite. Trois semaines à vivre des vacances chez Yi et en compagnie de Yi, qui lui-même était en vacances. Nous étions en été, et dans le Sichuan les deux saisons les plus difficiles sont l'été et l'hiver. Le Sichuan n'a pas exactement un climat tropical, mais s'en rapproche. Il fait très chaud

en été, beaucoup de gens utilisent la climatisation, et il fait très humide aussi. L'humidité rend toute tâche lente et fastidieuse. Certains jours, je me souviens être resté allongé dans mon lit, sans pouvoir bouger ou me lever, tellement il faisait lourd. Quand j'avais besoin de travailler, d'aller sur mon ordinateur par exemple, je devais brancher la climatisation, sinon il était trop difficile de faire quoi que ce soit.

Très vite, toute la famille proche de la famille Yi me fut présentée ; la sœur et le frère de la femme de Yi et leur mari et femme respectifs. Une seule personne parlait un peu anglais, le mari de la sœur de sa femme, mais très peu. C'était tout de même suffisant pour me permettre de communiquer avec lui, non sans peine, mais toujours mieux que d'être devant l'impossibilité de comprendre ou de parler chinois. Nos dialogues prenaient du temps, ils avaient quelque chose de comiques. Mon anglais n'étant pas encore très au point, je comprenais bien, mais pour m'exprimer, j'avais encore certains blocages. L'anglais de CY, nous l'appellerons ainsi, ce sont ses initiales, est très basique et avec un fort accent chinois qui font passer certains mots pour d'autres bien différents, et de plus, le vocabulaire employé pour me parler semblait différent de celui que j'utilisais. J'ai mis ce fait sur l'éducation de la langue, qu'on n'aborde pas toujours une langue du même angle et que d'une langue à l'autre, nous allons apprendre et faire des connexions avec d'autres langues de différentes manières, proche de la nôtre au début.

Tous les matins Yi venait me réveiller, j'entends encore "Misha? It's breakfast time. Are you awake? " "Misha c'est l'heure du petit déjeuner. T'es réveillé?". Il me disait ça avec une voix grave et tranquille. Parfois, il me le disait en chinois : très simplement : "吃饭!" ; "chīfàn!" qui se traduirait par "manger", à quoi je répondais "lai le!" Qui veut dire "j'arrive". Les matins, c'était toujours une joie de me lever. Le petit déjeuner chinois était préparé par la grand-mère de la famille, la mère de la femme de Yi. Porridge au riz ou au maïs concassé, œufs, tofu salé, qui ressemble à s'y méprendre à du fromage bleu, comme le roquefort, mais pimenté. Parfois, il y avait des restes du dîner de la veille et c'étaient mes meilleurs petits déjeuners. Il y avait aussi des Baozi, des petits pains vapeurs fourrés à la viande ou aux légumes.

## 4.4 La famille Yi, une vie de famille chinoise du sichuan

Yi, comme nous l'avons vu dans l'introduction de ce chapitre, est un enseignant de ZNQG Chinois que j'ai rencontré en France, et avec qui je me suis lié d'amitié. En France, je le vis plusieurs fois, la première fois dans un stage en Savoie, comme je le présenterai à la fin du chapitre précédent, et les fois suivantes, c'est lors des séminaires qu'organisèrent Aaron et Abigaëlle que je le revis. Je ne sais pas exactement comment, mais entre Yi et moi ça a collé dès le début. Je pense avoir été charmé, comme beaucoup d'autres élèves de ZNQG, par son "authenticité", venant de Mongolie intérieure à la Chine, il savait jouer sur cette identité en Europe, la Mongolie amenant une forme de fascination pour beaucoup d'Occidentaux. Son côté "maître shaolin chinois", pour ne pas dire "maître zen", qui sortirait un peu du cadre chinois, était aussi un trait exotisant, il était une forme de figure du maître qu'on pouvait voir dans certain film de Kung-fu, comme *Tigre et Dragon*, ou les films de Jet Li *Il était une fois en Chine*, etc. Cette image qu'il colporte, j'appris, en l'observant en Chine, qu'il l'avait aussi en Chine, au sein de sa famille. Bien sûr, les représentations sont différentes entre la vision d'un maître d'arts martiaux, ou d'un maître spirituel chinois en France et en Chine, mais, et j'essayerai de l'expliquer dans cette section de notre thèse, les arts internes chinois, même les arts martiaux typiquement chinois, sont exotiques pour les Chinois eux-mêmes. Lorsque que je décidai de partir en Chine, je le fis avec l'assurance de pouvoir y être reçu quelque part, c'est pourquoi j'ai tout d'abord cherché un travail en Chine, mais nous avons déjà exposé mes conditions d'arrivée en Chine, mon emploi en tant qu'enseignant de FLE dans une université de langues étrangères, et comment Yi me proposa de m'accueillir chez lui, au sein de sa famille à mon arrivée en Chine avant ma prise de poste à l'université.

### 4.4.1 La place du ZNQG au sein de la famille Yi

La famille Yi fut très accueillante avec moi, comme je l'avais dit dans la section sur mon arrivée à Chengdu. Très vite, Yi et sa famille proche, sa femme, sa fille et la mère de sa femme, m'ont présenté à leur famille plus étendue, c'est-à-dire, le frère et la sœur de madame Yi, qui est une famille d'anciens paysans du Sichuan. Tout était nouveau pour moi, la nourriture, le marché, le supermarché et la vie de famille en Chine. Nous nous focaliserons ici sur un point particulier, celui de la place du ZNQG dans la famille de Yi. Le Qigong et la place de Yi en tant qu'enseignant de Qigong est un sujet très important à traiter pour



notre étude du ZNQG. L'adage disant "nul n'est prophète en son pays, ou au sein de sa famille" pu être observé dans la famille de Yi à propos de cette position d'enseignant de Qigong. Quand Yi voyage en Europe, il a une position d'enseignant et de maître, même s'il ne se fait pas appeler maître pas ses élèves occidentaux. Il a un charisme, il en joue, il joue sur le mystère autour de sa personne, incarnant l'enseignant d'un art "secret", ou avec des dimensions échappant au commun des mortels, amenant souvent dans ses cours le sujet du paranormal. Mais, revenu en Chine, il est un membre de sa famille, et malgré son caractère d'exemplarité qu'il garde de front, se mêlant bien à la figure du père et du "chef" de famille, il perd de sa stature, car sa famille ne le voit pas comme le maître qu'il peut paraître en Europe lors de ses stages. Cette position est ambiguë, car toute sa famille l'appelle 一老师; *Yī lǎoshī*, "professeur Yi", ou "enseignant Yi". Le statut d'enseignant en Chine est un statut respectable, et donc appeler quelqu'un de la sorte est une marque de respect. Il y a une exception faite aujourd'hui à propos des enseignants étrangers, comme je l'étais. Être enseignant de langue en Chine est aujourd'hui le profil lambda d'étranger qui y travaille. C'est un autre sujet. Dans la famille Yi, Yi à cette position ambiguë de l'enseignant d'une connaissance obscure, car méconnue de la majorité de la population chinoise, qui est à la fois considérée comme un bien précieux, national et traditionnel, et à la fois rejeté par superstition. Ces arts font peur et sont rejetés idéologiquement aussi depuis la répression du Falong Gong, à la fin des années 90 (voir Palmer, 2005).

### La place de l'étranger

Ma présence dans la famille Yi amena un changement dans la vision qu'avait la famille de Yi à son égard. Je me voyais devenir petit à petit le témoin d'un autre Yi, de ce Yi respectable en Europe, et j'étais aussi une sorte de preuve du travail de Yi, l'aidant à asseoir une reconnaissance qu'il cherchait dans sa propre famille. J'étais en doctorat d'anthropologie, étudiant la pratique qu'enseignait Yi, pratiquant moi-même et de plus un étranger. Je n'étais pas le premier "élève" étranger de Yi à venir chez lui en Chine, mais je fus le premier à rester aussi longtemps et à devenir l'étranger de la famille Yi, une forme de membre de la famille étendue. La Chine, à propos des étrangers, est pleine de paradoxes. L'étranger est à la fois bienvenu, comme une curiosité, surtout dans le Sichuan, qui n'accueille pas beaucoup d'étrangers par rapport à Shanghai ou Pékin par exemple. Mais l'étranger est bien dans une certaine position, celle où on l'attend; celui qui ne parle pas le mandarin, qui ne comprend pas les Chinois, qui amène une connaissance profitable

à la Chine. Sortir de cette place-ci est parfois périlleux pour l'étranger. Par exemple, avoir une petite amie chinoise n'est pas toujours bien vu des Chinois, surtout si elle est très jolie. Qu'un chinois ait une petite amie étrangère est mieux vu que l'inverse. Quand un étranger se positionne à l'égal d'un Chinois, dans son travail par exemple, ce n'est pas toujours facile pour lui. La Chine est un pays de grande concurrence, où il y a de la compétition entre les Chinois depuis le début de l'école, car peu d'entre eux seront des diplômés, et peu accéderont à une position confortable au sein d'une entreprise. Alors quand un étranger commence à faire de l'ombre, c'est parfois vécu comme une injustice. L'étranger n'a pas vécu le monde compétitif chinois comme un Chinois l'a vécu et s'est battu pour arriver où il est. De plus, et je prendrais mon propre exemple, dans l'université du Sichuan où j'allais travailler, ma condition allait être très avantageuse par mon statut d'étranger, cela, je l'apprendrai petit à petit, comprenant pourquoi les enseignants étrangers étaient souvent mis de côté par les groupes de collègues chinois. Mon salaire sera le double de mes collègues chinois qui font beaucoup plus d'heures. Mon appartement sera plus grand lui aussi. Et je serai sous les projecteurs, mis en avant par l'université où je travaillerai, car je ferai partie de la vitrine de celle-ci. Jouer dans la cour des Chinois, au niveau des Chinois, c'est devoir vivre avec un regard sur l'étranger que nous pouvons être, et cela demande parfois de communiquer avec ses collègues à ce sujet afin de clarifier ces situations.

### **L'étranger porte-bonheur**

Il m'est arrivé d'entendre chez Yi, au sein de sa famille, dire des proverbes chinois dont je n'ai eu qu'une traduction partielle à propos de l'étranger amenant le bonheur dans la maison chinoise ou la famille. Ces proverbes m'étaient adressés, où me concernaient. Je me souviens d'un soir, après un repas avec la famille de Yi, il y avait son beau-frère, le mari de la sœur de la femme de Yi. Nous parlions de retour du restaurant, autour d'un verre, et l'alcool amena une certaine détente, propice à l'ouverture des sentiments. Le beau-frère de Yi dit une phrase pour qualifier la relation que nous avions, la famille de Yi et moi, c'était un poème ou un proverbe dont je ne retrouve pas la trace pour le moment. Pour résumer, le poème disait que la personne venant de loin amènerait le bonheur dans la famille. Et Yi, un peu émotif, versa une larme à ce moment-là. Ce moment était très touchant pour moi bien sûr, mais en même temps, je me voyais comme l'étranger, et donc pas seulement considéré pour qui j'étais, mais un peu "instrumentalisé". C'est à ce moment-là que j'ai commencé à observer mes relations avec mes amis chinois d'un autre œil. Plusieurs fois, quand je

rencontrais de nouvelles personnes en Chine, il m'était arrivé d'être choisi pour le porte-bonheur qui vient de loin. Je remarquais que ce n'était pas le cas de tous les étrangers, qu'il fallait un déclencheur. Pour Yi, le déclencheur était sûrement que je pratiquais le ZNQG. Pour un autre ami, que je rencontrais dans sa boutique à Jiezi, Da Shan, qui signifie "grande montagne" (c'est son nom d'artiste sculpteur) c'était ma faculté à pouvoir jouer de la flûte Xiao et surtout de pouvoir en sortir un son. C'est de cette façon qu'il m'invita à boire le thé dans un premier temps, et ensuite au restaurant avec sa femme. Depuis nous sommes devenus amis. Une troisième connaissance fut un vieux monsieur, un antiquaire, que je rencontrais dans le sous-sol d'un hôtel au centre de Chengdu, là où je restais une ou deux nuits quand j'allais à Chengdu. Ce vieux monsieur me fit un traitement spécial, je ne parlais pas chinois et nous communiquions via des traducteurs universels sur téléphone. Petit à petit, il commença à m'inviter à boire le thé, et la dernière fois que je l'ai vu, il m'offrit deux grands Pu Er, des grands crus chinois d'une valeur d'une cinquantaine d'euros chacun. Nous sommes restés en contact sur WeChat (qui est le principal réseau social en Chine) et, comme je l'ai écrit, nous nous parlions parfois en chinois. Je prends ces relations pour témoin de cette idée de "porte-bonheur", car mes amis expatriés en Chine me disaient souvent que j'avais beaucoup de chance dans mes rencontres avec les Chinois, que je me faisais des amis qui me gâtaient beaucoup. Dashan m'offrit une flûte Xiao que j'ai toujours, il la fit avec un de ces amis spécialisé dans la confection de ces flûtes en bambou. Il grava mon nom dessus avec le sien, symbole de notre lien d'amitié.

有朋自远方来, 不亦乐乎 : *Yǒupéng zì yuǎnfāng lái, bù yì lè hū*

Ce proverbe chinois peut se traduire ainsi : "n'est-ce pas un plaisir d'avoir des amis qui viennent de loin ?" C'est un proverbe de Confucius, difficile à référencer, car ce proverbe se transmet oralement. Mes recherches à propos de son origine ne sont guère concluantes. Ce proverbe me vient d'un ami chinois à qui j'ai demandé de me trouver une référence à propos de l'amitié qui vient de loin ou étrangère. Celui-ci m'a trouvé ce proverbe, qui est effectivement un proverbe connu en Chine et par le commun des Chinois. Il y a donc une dichotomie entre un étranger qu'on ne veut pas forcément vivre comme un Chinois en Chine et le fait que celui-ci puisse apporter le bonheur quelque part. Cette ambiguïté n'était pas facile à comprendre lorsque j'habitais en Chine. J'ai fait beaucoup d'erreur en tant qu'étranger avec mes amis chinois, je n'étais parfois pas assez subtil, trop direct parfois aussi. Je voyais bien qu'on me traitait un peu différemment d'un ami chinois, que les gens étaient plus tolérants sur les règles de conduite à adopter en Chine parce que j'étais

FIGURE 4.1 – Photo de la flûte xiāo : 箫 signé par Dashan : 大山 et son ami faiseur de flûte 张昭



étranger. Mais dans l'absolu, j'ai eu l'impression que mon manque d'éducation chinoise ne me permettrait pas d'être un véritable ami pour un Chinois, sauf chez de jeunes amis peut-être. Les nouvelles générations sont beaucoup plus ouvertes sur le monde extérieur à la Chine que ne l'étaient leurs parents. Il y a un grand manque en anthropologie à propos de terrains sur les jeunes Chinois qui pourraient éclairer beaucoup plus sur la dynamique sociale de la Chine, sur les nouvelles mœurs, sur les préférences sexuelles des jeunes Chinois, l'homosexualité entre hommes ou entre femmes, beaucoup de changements qu'ils vivent lors de leur arrivée à l'âge adulte (Voir Alain Wang, 2016).

### Ma présence et les changements chez la famille Yi

Ma présence dans la famille Yi, que je visitais régulièrement lors de mes week-ends de repos, a changé le point de vue que pouvaient avoir la famille de Yi par rapport à sa profession. J'ai vu comment petit à petit les beaux-frères de Yi lui posaient des questions à propos de sa pratique du ZNQG après m'avoir posé beaucoup de questions à ce propos aussi. Ma position d'ami étranger de la famille était aussi soutenue par mon statut d'étudiant en doctorat et ma position en Chine d'enseignant de français dans une université. J'étais respecté dans la famille Yi, et cette famille était aussi très curieuse à propos de mon pays et du monde non chinois. Nous avons partagé beaucoup de discussions en anglais, traduit de l'anglais par Yi lui-même aux personnes de sa famille qui ne parlaient pas anglais, ou directement en anglais avec sa fille et un de ses beaux-frères qui arrivait tant bien que mal à parler anglais. Mon chinois n'a jamais été à la hauteur pour pouvoir discuter en Chine en chinois, je faisais donc preuve de beaucoup de patience avec ce beau-frère essayant de me parler anglais, car j'étais conscient des efforts qu'il fallait faire pour un Chinois pour parler une langue étrangère.

Un jour, le frère de la femme de Yi, qui ne parlait pas anglais, s'essaya à la posture debout dans un parc avec Yi et moi-même. Il essaya de rester quinze minutes dans la position de l'arbre, le 站桩 *Zhànzhūāng* que nous avons décrits dans un chapitre précédent. 弟弟, *Didi*, que nous nommerons ainsi, car c'est comme ça que je m'étais mis à l'appeler, car il était le petit frère de la femme de Yi et que Didi est tellement plus facile à dire qu'un nom Chinois pour moi à l'époque. Ce fut toléré, car Didi était plus âgé que moi, d'une dizaine d'années peut-être, et qu'ici la famille Yi comprenait que c'était plus facile pour moi de l'appeler ainsi. Didi veut simplement dire "petit frère" en chinois et c'est comme cela que l'appelait la femme de Yi. Donc Didi avait eu beaucoup de mal à faire les quinze

minutes de posture à côté de moi qui servait ce jour-là d'exemple pour lui. À la fin de ces quelques minutes de posture, il était en sueur et demanda à Yi comment je faisais pour tenir aussi bien. Yi lui précisa que je pouvais tenir deux heures dans cette position, Didi fut très surpris ce jour-là. Au bout des deux années à côtoyer la famille de Yi, Didi questionnait de plus en plus Yi sur le sujet du ZNQG, du paranormal et du Qi. La belle-mère de Yi qui vivait avec eux avait, elle aussi, commencé à pratiquer, ce qui rendait heureux Yi. Il avait dû téléphoner à un de ses élèves Chinois de ZNQG qui avait réussi à guérir d'un problème aux yeux le jour où la belle-mère de Yi commençait à perdre la vue. Yi lui avait proposé des exercices de ZNQG pour s'occuper de ses yeux, elle refusa dans un premier temps, mais téléphoner à une personne hors de leur famille la convainquit d'essayer. Un mois plus tard, elle pratiquait tous les jours. Yi me dit qu'elle avait eu très peur de perdre la vue, et que cette peur l'avait énormément motivé à pratiquer.

#### 4.4.2 La place du ZNQG dans le quotidien de Yi

Le ZNQG n'est pas seulement une profession pour Yi qui en fait aussi sa croyance et qui fait en sorte de tout analyser au travers des représentations du monde du ZNQG. Il ne parle jamais de croyance lui-même ou de religion. C'est pourtant comme cela que je l'ai perçu chez lui, et dans sa façon de vivre son quotidien. Tout ce que fait Yi est fait avec la vision du ZNQG et surtout du professeur Pang, même s'il y a quelques incohérences entre ce qu'il fait et ce qu'il dit parfois.

#### Réparer une fuite d'eau

Lors de mon premier séjour dans la famille de Yi, l'été 2017, nous fîmes quelques travaux dans la maison de Yi. Ayant de l'expérience dans le bâtiment, pour avoir toujours été bricoleur et ayant souvent aidé mon père électricien sur des chantiers quand j'étais adolescent, pour me faire de l'argent de poche, je proposai à Yi de l'aider pour plusieurs tâches dans sa maison. Je me souviens d'avoir réparé quelques lampes dans sa salle de bain, d'avoir pu rebrancher l'alimentation du chauffe-eau pour lui et certainement d'avoir réparé quelques interrupteurs aussi. C'était un moyen de me rendre utile pour sa famille qui m'accueillait à bras ouvert sans jamais rien me demander en échange. Je ne commenterai pas le manque de normes en électricité dans les bâtiments Chinois, mais tout de même, je n'arrivais pas à croire que dans la maison de Yi les connexions électriques étaient faites sans "sucres" ou "dominos", qui permettent un raccordement sécurisé, ici, il fallait entortiller deux câbles

l'un avec l'autre, ce que je faisais parfois quand j'étais adolescent avec mon frère pour faire des branchements de fortune chez nous, en improvisant des rallonges électriques avec du câble et de la bande adhésive. Dans le Sichuan, c'était simplement la norme, et ça avait l'air de tenir.

Un jour, Yi devait régler un problème d'évacuation de l'eau sur son toit. Des raccordements en PVC fuyaient et cela créait des infiltrations dans les murs de sa maison, qui était mitoyenne avec celle de son voisin. Lors de ces petits travaux, qui s'étaient très bien passés, le système de soudure des tuyaux de PVC étant très bien fait et, selon une technique que je n'avais jamais vue, et qui compense largement le manque de norme électrique, mais ici en plomberie, Yi me parla de la représentation de l'eau dans une maison du point de vue du ZNQG. Il m'expliqua qu'il y avait une manière de voir la maison comme une projection de notre propre vie, de façon holistique si l'on peut dire. D'après lui, une fuite d'eau était assimilée à une fuite de Qi. La symbolique de réparer la maison de Qi était finalement perçue par celui-ci comme une manière de s'occuper de lui-même, de sa famille aussi. Nous avons abordé la question du Qi dans un chapitre précédent et nous avons vu la mécanique de celui-ci dans sa représentation dans le milieu du Qigong (Voir Micollier 2016). Ici, c'est la vision d'un Qi qui peut s'accumuler dont nous parlait Yi. Si celui-ci peut s'accumuler, celui-ci peut aussi être perdu. C'est donc une dimension de manque qui peut être entendue ici. Le manque de Qi est considéré comme une faiblesse dans la médecine chinoise :

”Les manifestations du vide de Qi comprennent un léger essoufflement, une voix faible, des transpirations spontanées un manque d'appétit, des selles molles, de la fatigue et un pouls Vide.” (Maciocia, 2018, p. 477)

Le manque de Qi ou le vide de Qi est une pathologie connue de la MTC et qui est connue en Chine par les Chinois, surtout dans des milieux comme celui du Qigong. Pour ce cas-là, nous pourrions parler de superstition en parlant de la peur de manquer de Qi. Nous l'avons vu dans *Un maître "ordinaire" de qigong en Chine* de Evelyne Micollier (Micollier, 2013), à propos de la peur de certains maîtres de Qigong qui expliquaient comment le guérisseur peut guérir grâce au Qi, mais aussi comme les Qi forts peuvent aussi négativement dominer les Qi les plus faibles. Yi n'est pas médecin chinois, il est pratiquant et enseignant de ZNQG, mais il n'a pas l'éducation d'un médecin, qui s'apprend comme pour la médecine occidentale dans des universités en Chine. Ce point est important pour tenter de comprendre les attitudes de Yi par rapport à son quotidien, à sa famille et à son travail, au ZNQG.

### Les peurs irrationnelles de Yi

Il est possible de nommer "superstitions" les préoccupations motivées par la peur de Yi. Plusieurs fois, il m'est arrivé de le retrouver dans des états de fébrilité émotionnelle, de peur, à contrôler que tout se passe bien pour tout le monde, dans sa famille surtout, mais régulièrement sur le qui vive dès qu'il y a potentiellement un danger, par exemple sur la route, en voiture, ou à pied quand une voiture passe très près de quelqu'un. Ces peurs et ce manque de confiance en la fatalité, ne collait pas avec ses propos sur le ZNQG, sur sa "foi", même s'il n'aimait pas le vocabulaire de la croyance pour la qualifier. Yi m'expliquait souvent que "l'univers" régit le monde, qu'il y a un équilibre, et qu'il faut positivement informer notre "champ de Qi" pour que notre quotidien s'améliore, qu'il fallait avoir confiance en "l'univers". L'univers est un mot qui remplace Dieu ici, ou correspond à une représentation de ce qui pourrait être au-delà de notre compréhension. Un jour, je demandai à Yi pourquoi il avait peur, comment cela pouvait être possible, car cela contredisait totalement sa foi en l'univers, et son principe fondamental qu'il enseigne dans ses stages, c'est-à-dire, "être positif et actif", une positivité active. Il me répondit que c'était parce que son Gongfu était trop faible. Nous l'avons vu dans un Chapitre précédent, le Gongfu est l'idée d'une maîtrise de soi, un peu comme dans l'idée d'être maître de son véhicule quand on conduit une voiture. La justification par le Gongfu semble ici permettre de se rattacher à la logique qu'enseigne Yi dans ses stages de ZNQG. Ce n'est pas que ce qu'il enseigne est faux, mais qu'il n'a pas ce qu'il faut pour pouvoir maintenir un état personnel assez fort pour pouvoir améliorer son quotidien. Donc, il positionne son attention sur ce qu'il peut contrôler, l'extérieur.

La superstition est quelque chose de très partagée en Chine, pays qui à un passé où la religion fut rejeté et même dangereuse pour celui qui afficherait qu'il est religieux. Les temples sont remplis de personnes superstitieuses en Chine, qui y viennent non pas en tant que bouddhistes ou taoïstes, mais seulement comme personnes non croyantes, mais qui ont peur de quelque chose, ou qui aimeraient qu'un miracle puisse résoudre tous leurs problèmes. La religion est alors consommée comme on achèterait un porte-bonheur. Les rituels sont mimés, mais sont vides de connaissances et de substance, ne faisant l'effort que de se prêter aux règles qu'impose une religion dans le geste et l'attitude qu'il faut, à l'image d'une formule magique qu'il faut bien réciter en se disant que cela suffira à faire fonctionner la chance, la magie du lieu, sans avoir à comprendre ou à s'engager personnellement.

"Derrière le matérialisme extrême qui semble s'être emparé du pays se profile une



soif profonde de vie spirituelle. Pendant presque deux décennies après l'abandon du culte de Mao, le qigong a été, dans les villes, la principale forme d'expression légitime de la religiosité populaire. Après l'interdiction du Falun Gong et le démantèlement des réseaux de qigong, cette aspiration se trouve refoulée, alors que la « crise de foi » (*xinyang weiji*) est toujours aussi aiguë.” (Palmer, 2001, p. 42)

David palmer exprime ici le contexte chinois dans lequel j'ai vécu pendant deux années. Yi est une exception en Chine, car il est enseignant de Qigong, en dehors de la Chine aujourd'hui, et non à l'intérieur. Yi n'a plus d'élèves Chinois, et ne donne plus de cours en Chine pour gagner sa vie. Il vit maintenant conformément à ses choix idéologiques avec le ZNQG, mais cela le positionne dans une situation inconfortable, dans son quotidien en Chine, ne pouvant afficher directement ce qu'il fait pour vivre, même s'il gagne bien sa vie et qu'il est respecté pour cela. Comme nous l'avions vu, sa famille avait aussi du mal à accepter sa place d'enseignant du Qigong, nouveau poison pour l'esprit décrété par le PCC au moment de la répression des Qigong, mettant tous les Qigong dans le même sac à problème, les jetant tous, sans distinction. Comme le dit Evelyne Micollier dans son article intitulé : "Qigong et "nouvelles religions" en Chine et à Taiwan" :

”Une sélection d'articles de presse révèle la permanence d'un discours officiel qui sanctionne ces pratiques en les définissant comme un ensemble de superstitions. Des auteurs d'ouvrages sur le qigong reconnaissent l'embarras des autorités chinoises à classer le qigong dans la catégorie « science » ou « superstition ». Le concept de qi au cœur de la théorie et de la pratique du qigong et de la médecine chinoise traditionnelle, doit être reconsidéré : « Dans l'espoir de préserver les trésors médicaux de la tradition chinoise, tout en détruisant toutes les anciennes superstitions, les autorités post-dynastiques de la Chine continentale, ont été forcées par une réalité évidente de choisir entre les deux, en redéfinissant le qi comme un concept scientifique plutôt que superstitieux » [Dong, 1990, p. XV].”  
(Micollier, 2007, p. 132)

C'est sur un fil que marche Yi. Son discours à propos du ZNQG est le discours scientifique plutôt que religieux. Néanmoins, il est difficile de lui donner du crédit quand celui-ci emploie des raccourcis pour parler de ses croyances en les cachant derrière l'ontologie et le sérieux des recherches en Qigong et en MTC que peut faire le créateur du ZNQG le professeur Pang Heming. D'ailleurs, son propos et son enseignement s'appuient uniquement et sans cesse

sur le professeur Pang dont la voix tourne en boucle dans le salon familial.

## 4.5 L'université de langue

Cette section de notre thèse sera consacrée à mes premiers moments seul, à l'université de langue où j'ai travaillé pendant deux ans. Celle-ci est composée comme un journal de terrain afin de rendre à mes lecteurs mes premières impressions. Cette partie sera suivie d'une analyse des éléments qui m'empêchèrent de m'intégrer à la vie chinoise, au départ, pointant du doigt mes ignorances à propos de la culture chinoise et des interactions sociales.

### 4.5.1 Mon arrivée à l'université, le sentiment d'être attaqué

J'arrivais dans mon nouvel appartement le 31 août 2017, sur le campus de l'université de langue où j'allais enseigner le français. Ce fut une journée de crise pour moi. J'ai pris peur devant l'organisation de cette université. Je me suis un peu énervé quand j'ai vu que je n'aurai pas plus d'information à propos de mes cours. Pas d'internet, pas de papier toilette et tout était fermé. Je n'avais même pas encore de numéro de téléphone chinois, ce qui est très handicapant en Chine. J'étais déjà épuisé, en plein milieu d'après-midi. La pratique du Qigong m'a aidé, la méditation permet en effet de me calmer un peu, et même de bien m'apaiser. Yi fut extrêmement accueillant avec moi, et patient, il m'a même pris un numéro de téléphone portable à son nom. Je me suis retrouvé seul dans ce nouvel appartement, après plus de trois semaines dans la famille Yi, c'était un peu comme un chaud et froid. L'université où j'arrivais ne m'avait donné aucun détails à propos des cours que j'allais donner, ni quand ils allaient commencer, ni quel était leur contenu et ni à quels étudiants j'allais enseigner, première année, deuxième année, etc.

Stephen, un nom américain pour la personne de nationalité chinoise qui est en gestion des enseignants étrangers, n'en savait pas plus que moi, et n'avait pas l'air de comprendre mon désarroi face à ce manque d'organisation. Quelques mois plus tard, j'appris que tout faire au dernier moment était assez général dans l'université, mais aussi pour la plupart des environnements de travail que j'ai rencontrés en Chine et dans pratiquement tous les métiers dont j'ai entendu parler par des Chinois ou des étrangers en Chine. J'avais donc un peu de nourriture pour tenir deux ou trois jours en attendant que les restaurants du campus ouvrent. L'appartement est un deux pièces, avec une salle de bain sommaire, mais suffisante, et une petite cuisine, avec le gaz de ville, une chambre à coucher et un salon.

L'appartement était meublé, sommairement, avec un lit deux places, table de chevet et lampe de chevet, un canapé clic-clac, une fontaine à eau avec une bonbonne pleine qui peut chauffer l'eau, des ustensiles de cuisine, etc. Il n'y avait pas de décoration, mais les toilettes étaient des toilettes avec une assise, à l'occidentale, et non des toilettes dites à la turque comme dans la plupart des maisons chinoises. Les murs étaient blancs, plâtre apparent, ainsi que les plafonds. Un parquet flottant imitation bois couvrait les sols du salon et de la chambre, et des carrelages étaient posés dans la salle de bain et la cuisine.

C'était le 11 septembre 2017 quand j'écrivis ce quelques mots à propos de mes premières difficultés quand je suis arrivé dans cette université :

"Une semaine pas facile à vivre, à me demander chaque jour, "vais-je rentrer en France?" Ils me mentent, ils me trompent à peine, mais juste ce qu'il faut pour créer le doute." <sup>3</sup>

Mon premier jour de travail : juste avant la première heure de cours, je croise des futurs collègues de travail. Je n'ai qu'à peine le temps de me présenter, c'est la course, une réunion de présentation du semestre est prévu pour la fin de semaine, on commence sans rien, chaque enseignant allant voir le bureau du secrétaire du département de français. Je rencontre le directeur et la sous-directrice qui sera bientôt directrice, mais cela, je ne le saurai que plus tard. Je ne sais toujours rien de mon emploi du temps, de mon programme scolaire, de mes élèves. On m'attribue finalement un emploi du temps, un calendrier de la semaine où j'arrive à me repérer tant bien que mal. Dans le couloir, ce sont mes futurs collègues qui viennent me voir pour me dire que je "dois" faire des heures supplémentaires, sans les nommer ainsi, on me dit : "il y a les cours des classes internationales, tu dois les faire, et le coin français aussi". C'est à ce moment-là que je rencontre Alessandro, un enseignant Italien qui travaillait lui aussi dans ce département "français et italien". Je ne commence pas les cours avant le lendemain, j'en suis soulagé. Alessandro me propose d'aller manger quelque chose juste après qu'on ait reçu nos emplois du temps dans la "rue des restaurants", comme j'avais pris plus tard l'habitude de l'appeler (the restaurant street). Nous communiquons en anglais Alessandro et moi. Alessandro est un enseignant d'italien qui est lui-même Italien, il a un doctorat de littérature italienne. Il parle très bien chinois, il a appris de façon autodidacte, ce qui est très respectable, et il aime la langue chinoise ainsi que ce pays. Il est un peu plus âgé que moi, deux ans de plus, il me semble, grand, un mètre quatre-vingt-cinq, plus ou moins, les cheveux court, le visage allongé, les yeux très ronds qui se ferment presque quand

---

3. Mes propres mots dans un de mes carnets de terrain

il rit d'un large sourire qui semble courber son visage long tout entier, à la façon d'une demi lune. Alessandro est quelqu'un de joyeux avec qui il était bon de sortir, ici pour manger quelque chose, plus tard, nous sortirons souvent à moto pour visiter les environs. En deux ans, nous sommes devenus très amis, et nous continuons d'être en contact aujourd'hui.

### **Les heures supplémentaires**

Alessandro me rassura tout de suite sur la question des heures supplémentaires. Avant d'arriver en Chine, on m'avait promis un contrat de 16h de cours par semaine, ni plus ni moins. Cette première journée où j'ai rencontré l'équipe pédagogique de ce département, ainsi que l'équipe administrative m'avait troublée, à cause de mes collègues qui ne faisait que me répéter que je devais faire des heures supplémentaires. Alessandro ria, il m'expliqua la stratégie en place pour me faire prendre plus d'heures de cours. Il me dit que je n'avais pas à faire ces heures, qu'ils essayent de me faire porter volontaire pour faire ces heures-ci. Je n'avais toujours pas signé de contrat, rien n'était écrit, ni mes heures "normales", ni si je devais faire plus d'heures ou non. Je décidai de faire confiance à Alessandro. Ce fut le début d'une guerre silencieuse entre l'administration de ce département de langue, mes collègues chinois et moi. J'ai rarement autant angoissé dans ma vie. Être à l'autre bout du monde et se faire accueillir par des tromperies et des mensonges, je ne m'y attendais pas et je ne le souhaite à personne. Ce qui sauva l'ambiance, ce furent mes collègues expatriés. Un autre Français, plus jeune que moi de cinq ans, venait d'arriver lui aussi. Les européens qui venaient travailler comme moi dans cette école étaient solidaires. Tous les enseignants expatriés vivaient dans un même bâtiment. Il y avait un Italien ; Alessandro, deux Français ; Clément et moi, une Portugaise, un couple de Polonais, un Espagnol, un Chilien, un Anglais d'origine irlandaise, avec l'accent qui allait avec, un Thaïlandais, une Coréenne, deux Russes et cinq ou six Américaines, qui restaient toujours entre elles. Il y avait un autre Français, mais qui donnait des cours d'anglais dans le département d'anglais, avec qui je n'avais pas beaucoup de contact. Malgré cet environnement créant un sentiment de sécurité dans ce moment de stress intense avec les travailleurs chinois de mon département, je ne vivais pas bien du tout de m'être opposé à devoir faire des heures supplémentaires, et j'appris par mes amis expatriés que la technique de pression de cette université quand ils veulent punir quelqu'un c'est de l'ignorer et de demander à tous les employés du département en question de nous ignorer aussi.

Être ignoré, je ne pensais pas que cela m'aurait autant affecté que cela. Mais la pression

est palpable. Pour éclaircir un peu cette situation, je dois aussi expliquer quelle fut mon premier mouvement pour m'opposer à la manipulation que tenta ce département en voulant me faire faire des heures supplémentaires. Le lendemain de ma première rencontre avec mes collègues, j'ai envoyé un message à la sous directrice afin d'éclaircir la situation à propos des heures supplémentaires. Avant cela, je jouais un peu l'idiot, et je disais simplement que j'aimerais bien faire ces heures, mais que malheureusement, j'avais un emploi du temps déjà bien chargé avec ma thèse, ce qui était vrai, même si je n'avais pas d'heures fixes. J'ai donc contacté ma supérieure pour prendre rendez-vous avec elle, lui exprimant que j'avais des questions à propos du département. J'ai toujours la liste de questions que j'avais préparée avec mon collègue et ami Clément qui voulait, lui aussi, participer à cette réunion, ayant, lui aussi, des questions à éclaircir. Je m'attarde un peu sur mon arrivée et sur les conditions de travail que j'ai rencontré en arrivant en Chine, car ces interactions sociales, même si elles sont très différentes et en dehors de mes terrains d'observation, m'ont permis de mieux comprendre la communication en Chine avec les Chinois, et me permirent aussi de me représenter petit à petit une idée de plus en plus correcte d'autres relations que j'allais observer par la suite sur le terrain. Je suis alors devenu un "ennemi" du département pour avoir posé des questions et répondu à ma supérieure. La sous directrice nous reçut Clément et moi avec le soutien d'une de notre collègue Meimei, qui était la responsable des classes internationales, et qui était assez neutre pour pouvoir être notre intermédiaire. Nos questions étaient simples : savoir qui sont nos supérieurs, à qui nous devons répondre et nous adresser dans le département, quels sont les rôles de certains collègues qui commençaient à nous donner des ordres, etc. Et bien sûr, lever le quiproquo à propos des heures supplémentaires. Les réponses étaient alors claires et exprimées avec un sourire forcé, mais diplomatique. C'est la question des heures supplémentaires qui agita un peu la sous-directrice qui avait un tempérament explosif. Je posais la question naïvement "On me dit que je dois faire des heures en plus, est-ce que vous pouvez m'en parler, car ce n'est pas ce que j'avais convenu avec le responsable des enseignants étrangers avant de venir en Chine." Tout de suite, elle répondit, déstabilisée, avec de grands gestes pour essayer de me rassurer sur le fait que c'est une erreur, qu'on ne "devait" pas faire ces heures, que ce sont nos collègues qui ne parlent pas bien français qui avaient confondu avec le verbe "pouvoir". J'insistais alors, faisant comprendre que ce genre de confusion, le premier jour de la venue de deux étrangers dans un nouveau travail, nous avait un peu dérangé, mon collègue français et moi-même, que plusieurs collègues, qui n'étaient pas nos supérieurs, puisque la sous directrice venait

de nous le confirmer, avaient beaucoup insisté pour qu'on donne ces cours, sans que nous ayons le choix. C'est là que la future directrice du département explosa et me dit mot pour mot en criant : "Maintenant vous êtes en Chine, alors vous faites comme les Chinois ! Si ça ne vous convient pas, vous pouvez rentrer en France !", je vis tout de suite, avec le peu de sang froid qui me restait, que ma supérieure avait failli à la règle sociale du flegme chinois, à ne pas montrer d'émotions négatives en société, ce fut le moment propice pour lui répondre à la hauteur de l'émotion, lui répondant moi aussi en lui criant dessus, très énervé qu'on me menace de la sorte, blessé d'avoir été accueilli si pauvrement, sans même qu'on ait la décence de comprendre la position d'un étranger qui vient d'arriver dans un pays aussi lointain, engagé que nous étions à venir vivre et travailler dans ce même pays, et ayant profité de notre naïveté pour nous faire faire des choses que nous aurions dû choisir. Je lui dis, avec un ton que je n'aime pas employer, mais à ce moment-là, je n'avais plus rien à perdre, je souhaitais même rentrer en France, ayant toujours deux mois de visa de tourisme que j'aurais exploité pour un terrain plus court : "Si c'est comme ça je prends un avion demain s'il le faut, je n'ai pas besoin de ce travail, je suis en thèse d'anthropologie et je suis venu principalement pour faire ma recherche en Chine". Elle fut choquée par ma réponse, elle était blanche comme un linge, Meimei répondit pour elle, elle essayait de rattraper la situation, me disant que ça ne servirait à rien d'en arriver là, que je n'avais pas à donner ces cours supplémentaires, qu'on allait trouver un terrain d'entente. Je ne me souviens plus de la réponse de la sous directrice, Clément se sentait tellement mal qu'il ne put s'empêcher de dire qu'il prendrait tous les cours supplémentaires si cela pouvait arranger la situation. Je le regardais, pensant que c'était peut-être trop pour lui, mais je ne répondis pas, il était lui-même responsable de ses choix, et je ne voulais pas en rajouter à la situation très tendue de cette réunion. Meimei insista pour dire que tout irait bien, que je pourrais travailler comme c'était prévu. Nous prîmes congé, et mon département commença à m'ignorer.

### **Le directeur, bientôt promu**

Le département de français m'ignora donc pendant deux semaines. Cela me pesait beaucoup. Je faisais mine que tout allait bien devant mes collègues et ma supérieure, mais même ces sourires forcés ne me plaisaient pas et me fatiguaient. C'est le directeur qui allait bientôt prendre d'autres responsabilités dans l'université qui me permit de me sortir de cette situation. Monsieur Shen était un homme qui devait avoir une soixantaine d'années. Il était calme, poli, et parlait très bien français. C'est lui qui m'avait accueilli quand j'arrivais dans

cette université, vite relayé par sa future remplaçante, qui prenait déjà les responsabilités et le travail de direction. Monsieur Shen essaya, après notre réunion avec la vice directrice, de me proposer à nouveau les cours internationaux. Il le fit en avançant des arguments valables, essayant de me convaincre plus intelligemment que sa collègue. Je ne voulais pas revenir sur ma décision, mes arguments contre étaient toujours les mêmes, je n'avais pas le temps, puisque que j'étais en doctorat. Par contre, il y avait toujours le coin français, qui n'était pas payé, mais que j'acceptai de donner, ce qui étonna le directeur. Ce cours n'en était pas un, c'était simplement un moment convivial avec des élèves qui voulaient pratiquer le français. De plus, je n'avais pas d'argument contre, car ce "coin français" devait se dérouler le soir, après les cours.

La tension dans le département ne s'apaisa pas avant le premier repas de département, heureusement tôt après ma réunion avec la future directrice, nous étions toujours au mois de septembre. Je me souviens m'être forcé à y aller, car je n'avais pas envie d'un énième moment difficile à vivre, à devoir faire bonne figure. Mais je me suis dit qu'ignorer à mon tour mes collègues du département aurait été pire pour la suite, et je me devais de montrer que je vivais bien ce début d'année. C'était un repas de travail, où le département invitait tous les membres de l'administration et du corps enseignant. Alessandro m'avait dit qu'il irait lui aussi, même s'il n'en avait pas très envie. Le restaurant était perdu au milieu des pépinières et de la campagne des environs. C'était un restaurant de fondu chinoise, un plat typique du Sichuan, une grande marmite sur un feu, une soupe très chaude et très pimentée où chacun des clients devait cuire lui-même sa nourriture dans la soupe. Ce genre de repas est excellent pour apprendre à connaître différents aliments que les locaux mangent, et les Chinois en général. Beaucoup d'abats, tripes, organes, pattes de poulets, mais aussi viande rouge, légumes, tofu, etc. Dès que j'arrivai au lieu du restaurant, le directeur, devant tous mes collègues, m'appela assez fort, et me fit signe de venir vers lui. Je m'étais bien habillé pour l'occasion, veste de costume, chaussures en cuir cirées, la totale, il me fallait briller au milieu de mes collègues. J'étais habitué à la scène, étant musicien, je me sentis dans une situation de jeu à ce moment, tous les regards pointés vers moi, un jeu théâtral, une représentation. Cette posture d'artiste qui monte sur scène, je la vécus aussi à chaque fois que j'enseigne. Monsieur Shen était assis sur la terrasse centrale du restaurant, au milieu de différents bungalows de bois et des bâtiments du restaurant. Autour de lui, il y avait des caisses en bois de vin rouge. Les personnes qui étaient autour de lui nous laissèrent et monsieur Shen me proposa un siège que j'acceptai. Il sortit une des bouteilles de vin

d'une des caisses et me la tendit en me demandant ce que j'en pensais. C'était un vin du sud-ouest, un fronton, un vin de grande coopérative, mais j'étais quand même impressionné d'en voir autant, et des bouteilles vendues en France, car elles en avaient le macaron français au-dessus du bouchon. Il vit mon étonnement et je lui dis que j'appréciais le vin du sud-ouest, que mon frère habitait à Toulouse, et que le vin préféré de ma mère était un vin du sud-ouest, que je l'appréciais aussi. Il me demanda d'ouvrir une bouteille et de goûter le vin afin de donner mon avis. Monsieur Shen savait mettre à l'aise, je ne sentais pas plus la pression et les collègues du département vauaient à leurs occupations, mais avaient pour beaucoup, toujours un œil ou une oreille attentive à ce qu'il se passait du côté de monsieur Shen. Une fois m'être servi et ayant goûté le vin, je lui dis qu'il était bon et j'étais content de pouvoir goûter un vin français, qui est quelque chose d'unique dans le monde tout de même. Heureux d'entendre que j'appréciais le vin, il me proposa d'aller manger à la table de mes collègues enseignants de français. C'est ce soir-là que tout changea. Nous nous parlâmes enfin, mes collègues et moi, et tout le staff administratif me fut présenté. J'appris une nouvelle tradition, celle de trinquer avec des Chinois cul sec. C'est avec le vin rouge qu'ils le firent, dans des petits verres à alcool, un peu plus gros que les verres à shooter, mais tout de même petits. Je décidai de trinquer comme il se faisait normalement, c'est-à-dire avec du Baijiu (白酒), qui signifie "alcool blanc" ou "vin blanc", vin indiquant un breuvage alcoolisé. Cet alcool, c'est la gnôle chinoise, ou son whisky, une distillation de Sorghum fermenté, ou autres graminées. Le Baijiu qu'on me servit venait d'une bonne bouteille, bien meilleure que ce que j'avais déjà goûté auparavant. On m'apprit qu'il fallait faire cul sec en scandant gānbēi! (干杯) Littéralement "verre sec". Le jeu de l'humilité veut qu'on entrechoque les verres ou les coupes, comme on trinque, mais en positionnant son verre sous celui de l'autre pour lui montrer notre respect. Ces situations peuvent être très drôles si deux personnes veulent chacune honorer l'autre et si on est debout, il est possible d'aller jusqu'à s'accroupir pour passer sous la coupe de l'autre. C'était bien sûr le cas présent, tout le monde jouaient le jeu de la détente, mais seulement affichée pour certain, mais la bonne humeur était là et tout le monde devait y mettre du sien. Boire beaucoup avec ses collègues est une marque de force de caractère. Ici le chef, qui était monsieur Shen devait montrer l'exemple et il trinqua avec chaque personne de chaque table. Je ne le fis que quelques fois avec le Baijiu, assez pour marquer les esprits de tous mes collègues et je reçus des marques de respect de certain, le soir même ou le lendemain, pendant les classes, dans les couloirs de l'université. À la fin de ce repas, peu de collègues n'étaient pas ivres, et la sous-directrice vint



me voir pour me parler. Elle avait le sourire, elle était un peu ivre, et commença à me dire que nous avions mal commencé cette année, elle et moi, et qu'elle aimerait que cela évolue positivement. Elle s'excusa pour m'avoir crié dessus, j'en fus très étonné et touché. Elle me proposa un toast, juste elle et moi, nous étions debout, un peu à l'écart des autres tables, et je m'excusai à mon tour. Je terminai cette soirée bien ivre, essayant toujours de faire bonne figure et de ne pas montrer mon état d'ivresse à qui que ce soit. Monsieur Shen était sûrement dans un état similaire au mien et me proposa une cigarette que j'acceptai, malgré avoir arrêté de fumer des cigarettes pour ne fumer qu'occasionnellement le cigare ou la pipe. Nous rentrâmes à l'université en voiture, car certain de nos collègues ne buvaient pas. Une fois chez moi, je me sentais mieux à propos de ma situation dans cette université. Toutes les tensions avaient disparu, jusqu'aux prochaines tensions, mais moindres qui allaient venir, toujours entre ma supérieure et moi-même. Mais je savais maintenant que lors de ces repas, il y a transgression aux codes de conduite du quotidien et que des choses peuvent s'y régler. Ce ne fut pas le seul repas du département, ils n'étaient pas tous aussi réussis que celui-ci, mais c'était toujours une joie d'y aller pour moi.

Je résumerai cette soirée par ce proverbe bouddhiste me venant de Yi :

”劝君今夜醉，酒桌上莫谈明日事。珍惜现在热情的主人的心，因为主人的杯子是深的，主人的友谊也是深的。我为这样的春夜太短而难过，我拒绝说你又把我的杯子装得太满。有酒可饮，有精神可振，人生能有多长？”

”Il est conseillé de vous saouler ce soir et de ne pas parler des affaires de demain sur la table des vins. Chérissez le cœur de l'hôte enthousiaste, car la coupe de l'hôte est profonde et l'amitié de l'hôte est également profonde. Je suis désolé que cette nuit de printemps soit trop courte, et je refuse de dire que tu as encore trop rempli ma coupe. Combien de temps peut durer la vie s'il y a du vin à boire et de l'énergie ?”<sup>4</sup>

## 4.6 Méthodologie d'intégration à la Chine

Les parties qui suivent seront consacrées à l'analyse de différents éléments de ma vie en Chine, me permettant de mettre en avant une forme de méthodologie de terrain dans ce pays. Les différentes langues que j'ai parlées en Chine, les rapports sociaux et les codes à intégrer, ainsi que la manière d'enseigner et d'apprendre, en général en Chine, mais plus

---

4. *Barbarisme Bodhisattva* de Wei Zhuang de la dynastie Tang.

précisément, les façons dont est enseigné le mandarin lui-même aux Chinois. Un thème récurrent quand on s'intéresse à la vie en Chine est celui de ne pas perdre la face, il sera l'occasion dans cette section de revenir dessus, je donnerai ma propre analyse de ce phénomène chinois, car il me semble qu'il y a encore beaucoup à dire à ce propos. Enfin, nous prendrons l'analogie d'un jeu de société inventé en Chine, le Wei Qi, plus connu sous son nom japonais : le Go, afin que je puisse exprimer comment j'ai réussi naïvement à me défendre à l'oral avec mes supérieurs chinois de l'école de langue où je travaillais.

## 4.7 Les langues

L'anglais est la langue de la communication internationale que tous les étrangers ou presque parlent à l'étranger. Je n'étais pas très doué en anglais avant de partir en Chine. Les Français avec la langue anglaise, ce n'est pas toujours facile, la pression sociale à bien souvent fait en sorte que je n'aille pas vers un étranger pour lui parler anglais afin de progresser dans cette langue. J'ai pourtant eu la chance de pouvoir parler aux enseignants de Qigong Chinois depuis plusieurs années, ce qui fut un bon exercice, même si ce n'était pas aussi souvent que je l'aurais souhaité. Avant de partir en Chine, mon anglais me permettait de comprendre l'écrit, surtout dans notre discipline anthropologique ou dans les écrits scientifiques, et de comprendre à peu près les trois quarts à l'oral. Parler, c'était plus difficile, mais il me manquait seulement la pratique. En arrivant en Chine, Yi m'accueillit dans sa famille dans une banlieue de Chengdu, près de l'aéroport Shuangliu, dans le quartier du même nom, à l'ouest, dans le troisième anneau, en bordure extérieure. Cette période d'accueil chez la famille Yi ne pouvait être plus parfaite. La vie de famille très simple qu'ils vivent, et qu'ils partagent avec moi m'était très familière. Seulement Yi parlait anglais, les autres membres de sa famille non. Rester trois semaines avec Yi m'a permis de faire des progrès rapides en anglais, et donc de me préparer à arriver dans l'université de langue où j'allais travailler. Au moment où j'écris ces lignes, au bout d'un an en Chine, je ne parle français qu'au travail (quand j'enseignais le français en Chine) ou avec ma famille, sur les réseaux sociaux ou au téléphone. La majeure partie du temps, je ne parle qu'anglais et parfois chinois, seulement quand cela est nécessaire.

”Le problème de la langue d'enquête se pose pour tout anthropologue qui entreprend de travailler sur un terrain étranger à sa propre culture. Le plus souvent, l'enquêteur et les enquêtés disposent d'une langue véhiculaire qui permet tou-

jours, dans un premier temps le contact. Ce peut être : 1) une langue de grande diffusion (français, anglais, espagnol, portugais, arabe...) dont l'anthropologue a une plus ou moins grande maîtrise, selon qu'il s'agit de sa langue maternelle ou d'une langue seconde apprise, et les enquêtés une connaissance souvent pragmatique ; 2) une langue locale (sango, lingala, peul, swahili...) ou un pidgin (pidgin-english, bichlamar...) qui, l'un comme l'autre, sont toujours une langue seconde pour les enquêtés et, pour l'anthropologue, une langue étrangère à laquelle cependant il a pu parfois s'initier avant même d'aller sur le terrain." (Roulon-Doko, 1994, p. 102)

La langue n'est pas le thème de notre recherche dans cette thèse, mais elle fait partie des éléments clés qui nous permettent une analyse de notre terrain. L'anglais fut pratique pour moi, car je n'avais pas besoin de traducteur ou d'apprendre le mandarin, ce qui aurait été trop ambitieux et surtout trop long pour cette recherche. Je suis parti en Chine pour observer un terrain que je savais anglophone. J'ai tout de même commencé à apprendre le chinois, mais même après deux années d'apprentissage et d'immersion en Chine (sauf au travail, où je parlais français avec mes collègues ou anglais), je n'ai pu atteindre un niveau suffisant pour pouvoir enquêter en chinois. Paulette Roulon amène une réflexion dans cet ouvrage sur la nécessité d'apprendre la langue locale, et sur le frein des intellectuels :

"Tandis que certains anthropologues se disent volontiers peu doués pour la pratique des langues étrangères, tentant ainsi de fonder une inaptitude qui leur éviterait de s'atteler à l'apprentissage de ladite langue, constatons seulement que les travailleurs immigrés d'où qu'ils soient, qui n'ont pas le loisir d'avoir de tels états d'âme, sont contraints de « s'y mettre » et y réussissent tous."

Dans l'absolu, je suis d'accord, c'est même une orientation d'apprentissage qui fera la différence entre quelqu'un qui apprend bien une langue et une personne qui n'y arrive pas. Cette orientation vers un bon apprentissage passe par privilégier certains apprentissages sur d'autres, et la nécessité ou non, souvent inconsciente, d'apprendre cette langue, d'après mon expérience avec le chinois et l'anglais. C'est-à-dire qu'apprendre le chinois, quand on n'en a pas besoin, comme sur mon terrain, demande des efforts. Je suis aussi enseignant de FLE, mes seuls élèves sont chinois, et si l'élève en question n'a pas choisi d'apprendre le français pour le français, pour sa curiosité envers la culture française, ou son envie / amour de cette culture, c'est beaucoup plus difficile pour lui d'accéder à cette langue. De plus, c'est le cas pour tous les expatriés que j'ai rencontrés, si le cadre de vie à l'étranger

ne nécessite pas de parler la langue locale, les trois quarts des expatriés, venus le plus souvent travailler dans un autre pays, n'apprennent pas la langue locale. Je vois sur ce thème linguistique les limites de mes compétences en la matière. J'ai eu des intuitions à propos de la langue et du contact avec le terrain sur les différents terrains à l'étranger qui ne sont pas francophones. Le Brésil était le premier de mes terrains où j'ai eu besoin d'apprendre une autre langue pour me rapprocher des protagonistes de mes enquêtes. Langue latine, le portugais du Brésil fut plus facile à appréhender pour moi que ne le fut le chinois.

#### 4.7.1 L'identification à la langue de la pensée

L'anglais était la langue de mon terrain privilégiée, car la plus utilisée sur mes terrains en Chine, dans les séminaires de Qigong, car les étudiants venaient de l'étranger, et chez Yi, car je ne pouvais pas communiquer en chinois avec sa famille. Mon apprentissage de l'anglais avait une lacune : l'avoir appris à l'école. Je pouvais comprendre l'anglais à l'oreille ou à la lecture facilement quand j'arrivai en Chine. Mais pour l'expression, c'était bien plus difficile pour moi. En effet, j'avais l'impression d'avoir des parasites dans ma tête qui m'empêchaient d'accéder à l'expression orale de cette langue. Après quelques mois à essayer de parler anglais, je me rendis compte qu'avoir trop intellectualisé l'apprentissage de l'anglais m'empêchait d'en faire une langue parlée de façon naturelle. Ceci, et ma propre culture française, mes références inconscientes programmées par des années à entendre et à voir en France la critique d'une majorité de Français, contre l'anglais, ou à montrer du doigt celui qui ne parle pas bien anglais, ou pire à montrer du doigt celui qui maîtrise cette langue et à le traiter d'orgueilleux. Pour l'anecdote, c'est un jour où je commençais à penser plus en anglais qu'en français que j'avais remarqué une étrange pensée me venant, celle que je ne voulais pas penser en anglais de peur de ne plus être moi-même. C'est la perte d'une forme de contrôle sur mon identité qui me faisait peur. J'ai alors rectifié cette pensée en choisissant de me perdre. C'est à partir de ce moment-là que j'ai vraiment commencé à parler anglais de façon fluide. Je ne suis pas le même quand je parle anglais. Je vis avec une Portugaise qui est ma compagne depuis plusieurs années maintenant, et l'anglais est resté notre langue du quotidien pour communiquer entre nous. Cela étonne certains Portugais quand nous allons au Portugal, et certains Français quand nous sommes en France. Mais il est facile de nous observer l'un et l'autre quand nous changeons de langue et de voir des différences de personnalités entre ces langues. Je suis plus positif en anglais qu'en français et il m'est plus simple de prendre contact avec des personnes que je ne connais pas en

anglais. En français, je suis donc plus sur mes gardes quand je parle aux autres Français, car le français est une langue où le cadre dans lequel je l'emploie va changer mon niveau de langue et je devrais y être plus attentif que dans les cadres où je parle anglais. Rien n'est totalement hermétique, mon français se simplifie grâce à mon anglais, et me permet parfois de me libérer de la pression que le français peut avoir sur ma propre expression quand je parle français. Je parle donc parfois français comme en anglais, allant droit au but, et avec légèreté, chose que j'ai appris à faire avec les "small talks" qui est un niveau d'échange de surface conscient par les anglophones, employé le plus souvent avec des personnes qu'on ne connaît pas et dans les lieux publics.

Aujourd'hui mes plus grandes difficultés avec les langues sont avec les deux différents portugais : du Brésil et du Portugais. Ces deux langues sont officiellement une, mais ne sont pas du tout les mêmes dans mon appréhension à les parler. Le "brésilien" est plus facile dans son expression orale pour moi, plus lent, me donnant le temps de penser cette langue quand je la parle, et plus légère au niveau de la grammaire et de la sonorité. Le Portugais du Portugal est plus fermé dans sa sonorité, la grammaire à l'oral est plus proche de celle de l'écrit que le brésilien et donc revient à parler un autre français pour moi, avec toutes les difficultés et stratégies de pré-penser ces deux langues pendant que je les exprime. Grande fut ma frustration lorsque j'allais pour la première fois au Portugal et que je me rendis compte que je ne comprenais plus le portugais. Enfin le chinois à une tout autre difficulté encore que celles que j'ai pu avoir avec l'anglais ou les portugais.

#### 4.7.2 Le chinois, les barrières de l'apprentissage

N'ayant pas aimé mon expérience d'apprentissage de l'anglais à l'école en France, pendant toutes mes années de collège et de lycée, et ensuite les blocages que j'ai eu quand j'ai commencé à parler cette langue tous les jours à l'étranger, j'avais décidé de ne plus apprendre de langue de façon théorique ou scolaire. C'est comme ça que j'appris les différents portugais, à l'oral, puis petit à petit venant à l'écrit et à la théorie. En Chine, je me suis dit la même chose qu'avec le portugais, que j'allais apprendre comme les enfants apprennent le chinois, tout "naturellement". J'ai eu tort. Le chinois ne peut que difficilement s'apprendre à l'oral à la façon que les enfants l'apprennent, car nous ne sommes pas des enfants. Nous n'avons pas la possibilité d'apprendre comme des enfants en Chine, car traiter quelqu'un comme un enfant, ça ne se fait pas. L'accès à cette langue fut alors difficile et je pensais même que les Chinois y mettaient de la mauvaise volonté quand j'essayais d'apprendre des

mots de chinois avec eux. Souvent, quand je ne comprenais pas quelque chose, ou que je demandais comment dire quelque chose en chinois, mes interlocuteurs me le disaient rapidement, sans articuler. Si j'insistais, le plus souvent ils le répétaient aussi rapidement, mais plus fort, ayant parfois des personnes qui me criaient dessus des mots chinois, comme s'ils étaient énervés, mais finissant souvent par rire ou sourire. Il m'a fallu du temps pour comprendre comment fonctionnaient les interactions avec les Chinois, et je ne maîtrise toujours pas tous les codes, ne pouvant toujours pas parler couramment cette langue. Paulette Roulon ajoute très simplement :

”J'insiste ici sur le rôle du temps dans l'enquête anthropologique : temps pour se faire une place dans la société, temps pour se donner de bonnes conditions de travail et temps bien sûr pour apprendre la langue.” (Roulon-Doko, 1994, p. 103)

Le temps d'enquête est en effet plus long si l'on doit apprendre la langue locale. Je suis toujours en apprentissage de la langue chinoise, le 普通话 ; *Pǔtōnghuà* qui signifie le langage ordinaire ou universel. Différentes traductions sont possibles, mais le sens commun est celui de la langue officielle chinoise, que nous nommons le mandarin en français. Les Chinois emploient aussi le mot 汉语 ; *hànyǔ* (langue des Han) qui se réfère aux 汉族 ; *hànzú* littéralement ”l'ethnie” des Han représentant 90 pourcent de la population chinoise. Et pour finir avec la terminologie de la langue commune chinoise, il y a plus généralement le 中文 ; *zhōngwén*, qui signifie ”langue chinoise” qui définit toutes les langues d'origines chinoise, les langues et les dialectes parlés en Chine. Aujourd'hui, avec le recule, c'est-à-dire deux ans après être rentré de mes deux années de vie en Chine, j'aurais aimé apprendre le chinois avant de partir pour la Chine. Mon idée qu'il me serait plus facile d'apprendre la langue localement était un *a priori* mal jaugé, car j'étais ignorant de la réalité d'apprentissage du chinois par les Chinois, mais aussi dû au comment la population chinoise elle-même est éduquée à cette langue. Amélie Mendez, professeure de lettre moderne, explique dans une étude sur les conditions d'apprentissage de la langue chinoise à l'école publique, les difficultés que rencontre les jeunes Chinois à simplement apprendre leur propre langue :

”Dans le système scolaire actuel, l'apprentissage des valeurs morales et patrimoniales est objectivement associé à l'enseignement de la langue. Association qui complexifie amplement les objectifs linguistiques et soulève de vastes polémiques ainsi qu'une insatisfaction de la part des élèves, des parents dont le rôle de soutien demeure fondamental, et des professeurs impuissants à mettre en œuvre la

totalité des objectifs préconisés.” (Mendez, 2011, p. 215)

Elle ajoute un peu plus loin dans ce même article :

”La progression étant fondée sur des textes destinés à accroître des compétences morales, elle implique une certaine difficulté à synthétiser les acquis linguistiques. Ce phénomène prolonge alors inutilement jusqu’à la dernière année de lycée les exercices de lecture orale, repérage et écriture des mots nouveaux, distinction des emplois.” (Mendez, 2011, p. 216)

Je dois ajouter que dans l’Université où j’enseignais le FLE en Chine, je discutais après les cours avec une collègue dirigeant les classes internationales des élèves chinois, ceux qui allaient partir en troisième année de licence en France, et parlant des difficultés des élèves à parler français, elle ajouta qu’ils n’étaient pas meilleurs en chinois dans cette classe. Cette réflexion me fit réfléchir et prendre en compte une nouvelle donnée par rapport à la langue chinoise. Beaucoup de mes élèves chinois étaient des élèves de familles modestes et il y avait toujours un minimum d’élèves issues de minorités chinoises dans chaque classe. Ce qui sous-entend que pour beaucoup d’élèves le Putonghua, la langue officielle chinoise, n’était pas leur langue maternelle ou en tout cas pas celle qu’ils parlaient chez eux en famille. Quand je posais une question sur le Putonghua à mes élèves, le plus souvent ils désignaient l’élève qui le maîtrisait le mieux pour me répondre. Comme nous étions dans la province du Sichuan, il y avait une majorité d’élèves locaux qui parlaient plus le Sichuanhua que le Putonghua. J’interrogeais parfois mes élèves qui venaient d’autres régions de la Chine, parfois lointaines, sur le Sichuanhua, s’ils le comprenaient. Le Sichuanhua est assez proche du Putonghua, donc les élèves venant d’autres régions apprenaient vite à le comprendre. D’autant plus que même si les habitants du Sichuan parlent le Putonghua, c’est toujours avec un accent très prononcé du Sichuan, ce qui simplifie que beaucoup ne connaissent pas la prononciation officielle du Putonghua. C’est-à-dire que certain ”sh” se disent ”s” avec l’accent du Sichuan, certains tons disparaissent, et le ”r” du mandarin, très guttural, surtout à Pékin, devient une forme de ”z” guttural. Cela et le ”a” mis à chaque fin de phrase et parfois de mot. On ne dit pas 谢谢 ; ”Xièxiè” dans le Sichuan pour dire merci, mais ”Xièxiè-a”.

Petit à petit, mon regard sur la langue chinoise changea, et de nombreux aspects à propos de l’accès à cette langue, pour les Chinois ou les étrangers, m’apparaissaient. Il est possible de différencier des classes sociales et des origines géographiques et culturelles de par le chinois que parlent les habitants de la Chine. Les accents bien sûr ne trompent pas et

sont facilement identifiables. Mais la manière de parler aussi dénote de quelle classe sociale une personne vient. Cette identification, facile à déterminer pour un Chinois qui entend un autre Chinois parler le Putonghua, disparaît devant un étranger qui ne parle pas le chinois. Cet aspect du niveau de langue et du niveau de culture, en lien avec la possibilité d'une compréhension plus ou moins éclairée du vocabulaire chinois, est important pour déterminer si une personne a la capacité ou non d'interprétation de certains écrits chinois. C'est ce qui m'est apparu quand je tentais de traduire depuis le chinois certains passages de la théorie du ZNQG, me rendant compte que les traductions simples, ne serait-ce que des noms des différentes parties des méthodes de ce Qigong étaient mal compris par l'enseignant de ZNQG Chinois qui avait accompagné la traduction anglaise que je lisais. Le niveau d'érudition d'un Chinois est très lié à son origine sociale, car cette langue est une des plus complexes à maîtriser par le simple fait que son écriture se compose d'idéogrammes.

”L'unité fondamentale de la langue est le sinogramme composé de plusieurs symboles, auquel correspond une syllabe et ne connaissant aucune variation morphologique. Le chinois courant requiert la connaissance d'environ 5000 sinogrammes, mais la langue écrite nécessite la connaissance d'un nombre beaucoup plus élevé. La totalité des sinogrammes s'élève, selon les estimations, de 40000 à 60000.” (Mendez, 2011, p. 214)

Montrer un nombre élevé de caractères chinois n'est pas là pour impressionner, mais pour donner une dimension à une langue où il n'y a pas d'altération aux mots, comme avec la conjugaison française par exemple, où un verbe peut prendre plusieurs formes conjuguées et marquées par différents sujets. Si on prend en compte qu'il y a plus de 40000 caractères en tout, il faut préciser que les mots chinois se composent de un, deux, trois ou parfois plus de caractères, qui chacun ont le plus souvent plus d'une définition, ou serve dans des contextes grammaticaux spécifiques s'ils ne veulent rien dire seuls. Cela dit, il y a un nombre incalculable de synonymes, mais chacun, à une place précise, amènent une plus grande précision de ce qui est souhaité être exprimé par l'auteur qui emploie tel ou tel synonyme. Nous le verrons un peu plus loin dans ce même chapitre, l'origine sociale des enseignants Chinois de ZNQG détermine parfois s'ils sont en capacité de comprendre l'enseignement de Pang Heming, le créateur de ce style de Qigong.



### 4.7.3 Les difficultés d'apprendre à l'oral

Comme je le soulignais dans la section précédente, mon idée d'apprendre le chinois une fois en Chine ne fut pas bonne. Cela avait très bien fonctionné pour moi au Brésil, avec le portugais. J'ai gardé un très bon souvenir de comment je me suis approprié le portugais, meilleur que dans mon apprentissage scolaire de l'anglais, et je pensais pouvoir reproduire cela en Chine. Expliquer que la manière dont les Chinois apprennent leur langue à l'école est compliqué et est teinté de moralisation, car c'est un des objectifs de l'enseignement du chinois à l'école, nous amène à comprendre le rapport que les Chinois peuvent avoir avec leur propre langue. Mainte fois dans cette thèse, il sera question de la "face" chinoise, qui vient de l'idée de ne pas perdre la face, comportement dont il faut se méfier et ne surtout pas faire de raccourci quand on essaye de l'analyser.

## 4.8 Ne pas perdre la face

Cette notion de ne pas perdre la face; 丢面子; *Diūmiànzi*, je l'ai entendu pour la première fois chez des expatriés européens en Chine, évoquant des anecdotes où ils avaient eu une expérience négative d'interaction avec un Chinois en Chine. La "face", ou "*the chinese face*" en anglais, est toujours employée comme excuses et pour se plaindre d'un mauvais rapport avec un Chinois par un non-Chinois mécontent de ne pas arriver à ses fins. À l'université de langue où je travaillais, je me souviens de nombreux petits rassemblements d'enseignants non-chinois après les classes, et de partage de plaintes contre les "étudiants chinois". Mes collègues et amis venaient me voir et me dire, tout fier, qu'ils savaient pourquoi untel avait dit ceci ou cela en classe, qu'il n'y avait rien à faire contre ce comportement, car c'était "la face chinoise". Différents collègues m'annoncèrent cela fièrement, sachant que j'étais en doctorat d'anthropologie. C'était difficile de leur faire entendre une autre version et surtout de leur dire qu'ils se trompaient. La "face chinoise" empêchait certains de mes collègues de se poser des questions en tant qu'enseignant, ou à ne pas considérer leur pédagogie ou la communication avec les élèves, ou les autres enseignants chinois. Moi-même, sans prendre "la face" comme excuse, j'ai eu tendance au début de mon enseignement en Chine à employer le qualificatif d'"élèves chinois", pour dire qu'il y avait une différence avec les élèves européens par exemple.

La face est une notion connue des sciences sociales, et Erving Goffman est l'auteur qui posa les bases de la réflexion à son propos, du pont de vue occidentale. Il en dit :

”(...) il s’agit ici d’actes dont le composant symbolique sert à montrer combien la personne agissante est digne de respect, ou combien elle estime que les autres en sont dignes.” (Goffman, 1998, p. 21)

Dans ce même ouvrage, Goffman parle d’une ”nature humaine universelle” (Goffman, 1998), et considère que la notion de face est présente dans tous les pays, pour simplifier son propos, qu’il n’y a pas de différence entre les hommes, c’est-à-dire, que tous seront appelés à répondre, dans un mécanisme d’autodéfense, d’une façon à protéger cette dite ”face”.

”Brown et Levinson disent que leur autre source est le concept populaire anglais de la face, laquelle est connectée aux notions comme « être embarrassé » ou ”humilié », ou de « perdre la face ». Mais en réalité, de telles notions pour parler de la face semblent être d’origines chinoises. Le mot « face » est une traduction littérale des deux caractères chinois mianzi et lian. Elle apparaît à l’origine dans la phrase « to save one’s face » (sauver la face), dans la communauté anglaise en Chine, et contient une signification de « donner du crédit (one’s credit), se faire un nom (good name) et la réputation » ; la phrase « sauver la face » (to save one’s face) entière se réfère aux façons et stratégies que les Chinois adoptent communément afin d’échapper à une honte ou une disgrâce leur arrivant. Il faut ajouter que « sauver la face » (to save one’s face) n’est pas un idiome chinois, « donner de la face » (to give face) et « perdre la face » (to lose face) le sont.” (Mao, 1994)<sup>5</sup>

Jean-Maurice Rocher a fait une compilation de références de valeurs dans son mémoire de master<sup>6</sup> à propos de la face en Chine et dans l’enseignement du FLE en Chine. Le parfait point commun que nous avons lui et moi est une coïncidence heureuse, ou alors un intérêt en commun dans un contexte commun qui nous a amené à penser cette notion de

---

5. Traduction personnelle de l’anglais : ”« Brown and Levinson say that their other source is the English folk concept of face, which is linked to notions like ’being embarrassed or humiliated, or ’losing face” ». But as a matter of fact, such notions of face seem to be Chinese in origin. The word ’face’ is a literal translation of the two Chinese characters mianzi and lian. It originally appeared in the phrase ’to save one’s face’ in English community in China, and conveyed a meaning of ’one’s credit, good name, reputation’ ; the phrase ’to save one’s face’ as a whole refers to the ways or strategies the Chinese commonly adopted in order to avoid incurring shame or disgrace. Although ’to save one’s face’ is not a Chinese idiom, ’to give face’ and ’to lose face’ are.”

6. *Enquête sur le rôle joué par la « face » en contexte d’enseignement du FLE en Chine*, sous la direction de Christine Develotte

nous même, in situ, voyant un décalage entre le sens commun occidentalisé que je partageais en arrivant en Chine, avec les autres expatriés "migrants" en Chine, mais qui finit par ne plus fonctionner comme façon d'interpréter les attitudes chinoises. Le travail socio-linguistico-historique de Rocher est admirable, et nous permet l'accès à un cheminement de sa pensée jalonné de références chronologiques et géolocalisées, entre références occidentales et références chinoises.

Hsu Elisabeth, professeur d'anthropologie médicale à l'université d'Oxford, est une des seules anthropologues que j'ai découvert s'intéressant à la question du *Diumianzi*, de la perte de la face en Chine. Elle revient, au début d'un article sur la perception du corps dans la médecine en Chine, sur les considérations des étrangers à la Chine, constatant que les Chinois ont cette habitude de cacher des émotions, de n'être pas directs, et que cela a amené des jugements de la part des étrangers envers les Chinois :

"Le Chinois cherche, nous dit-on, à faire bonne figure (to preserve face), une figure qui ne laisse transparaître aucune émotion intérieure. Son apparence polie, voire fourbe, fut comparée à celle d'une coquille dure et ressentie comme un travestissement du moi véritable, renforçant le stéréotype de l'étranger peu fiable." (Hsu, 2011, p. 76)

Elle en vient alors à la constatation, que je partage, sur le fait qu'il est facile de mal interpréter des attitudes que nous ne comprenons pas de prime abord et qui peuvent déranger. C'en est presque triste parfois, de voir que beaucoup d'étrangers, qui habitent pendant des années en Chine, restent bloqués sur ce genre de jugement (qui d'après moi est une facilité.) Ne pas comprendre cette position chinoise et la rejeter, sans même l'adopter soi-même lorsque nous sommes en Chine, et surtout lorsque nous vivons en Chine, aura deux effets néfastes : se fermer aux habitants de la Chine, et créer du jugement aussi chez les Chinois qui sont finalement tout aussi perdus face à un étranger qui ne joue pas le jeu devant le *Diumianzi*.

"Éviter de « perdre la face » (丢面子) proviendrait d'une pratique sociale visant à interioriser ses émotions et apparue dans les cercles lettrés ; nous pourrions la comparer à l'interiorisation émotionnelle étudiée par Norbert Elias (1939) qui se déploya dans les cours européennes au début de l'Europe moderne." (Hsu, 2011, p. 77)

Cela dénote donc de la pudeur. Le monde intérieur comportant les émotions est une

chose privée, d'autant plus en Chine que dans une société comme dans les démocraties Européennes où la libre expression est un droit, mais où, pour les Chinois en Chine, le privé n'existe que dans le monde intérieur d'un Chinois. Il n'est pas difficile de se faire des amis en Chine, mais des amis de relation légère. Avoir un véritable ami Chinois n'est pas simple, mais d'expérience cela arrive peu. Mes connaissances les plus proches en Chine me l'ont dit. On m'a dit "Je n'ai pas beaucoup d'amis et mes amis, je les ai rencontrés quand j'étais jeune", me faisant comprendre que cette personne en particulier ne souhaitait pas se faire de nouveaux "amis", Chinois ou non. Pourtant, cela venait d'une personne de confiance qui m'ouvrit les portes de sa propre famille. La solitude qui touche beaucoup de Japonais et qui est connu comme une forme d'isolation pouvant mener au suicide au Japon, existe aussi en Chine. Ma compagne et moi-même avons plusieurs connaissances chinoises qui considèrent qu'elles ne pourront jamais être en couple, car ils sont trop vieux (à seulement 30 ans), qu'il n'y a pas la possibilité pour tous de pouvoir fonder une famille. Le travail est parfois le seul lieu de convivialité avec d'autres personnes, c'était le cas pour quelques-uns de mes collègues, ce qui fait déjà beaucoup pour mon propre cercle de connaissance à l'université, mais aussi dans le cercle du département de portugais de ma compagne. Il y a aussi des couples d'amis, souvent deux garçons ou deux filles, qui sont inséparables, se rencontrant dans leurs classes à l'école. Ces couples d'amis se défont et se refont, dépendant de leur proximité géographique, qui sont parfois de véritables drames pour les jeunes Chinois qui partent à l'université et ne revoient parfois jamais leur meilleur ami. Cela crée des dépressions fortes, un abandon du travail scolaire si l'élève en question ne retrouve pas cette sorte d'affinité qu'il a perdu, avec une nouvelle personne. Aller vivre à l'étranger seul amène aussi à ce genre d'isolement, ne permettant plus, dans certains cas, à une personne de se refaire un cercle d'amis et de pouvoir trouver un partenaire de vie.

Différents auteurs scientifiques essayent d'analyser la face chinoise. Néanmoins, ayant travaillé pendant deux ans en Chine à enseigner le FLE en tant qu'anthropologue, mon point de vue formé par cette éducation de notre discipline, m'a amené à faire des liens que je n'arrive pas à retrouver chez aucun des auteurs qui parlent de la face chinoise. Ma conclusion à ce propos m'a pris du temps, et c'est au travers de mes difficultés à communiquer avec des Chinois, mes supérieurs à l'université de langue, ou mes élèves, et à me remettre en question face à des murs infranchissables pour arriver à communiquer, que j'en suis venu à cette conclusion :

Il n'y a pas de face chinoise, ce n'est pas un orgueil, ou un problème de fierté direct

de défense de son propre ego que de la défense implicite de toutes les personnes. Vivre en Chine, c'est savoir que quoi qu'il arrive, l'autre essayera de ne pas nous faire perdre la face, et un individu n'aura donc pas besoin de se défendre lui-même, pouvant compter sur les autres.<sup>7</sup>

Afin d'appuyer cette conclusion personnelle, que j'affirme aujourd'hui comme la meilleure façon que j'ai trouvé d'exprimer mon sentiment, et comment je vivais le rapport à la face en Chine, je tiens à partager une anecdote. Chaque année, un peu avant les vacances d'hiver, qui duraient presque deux mois entiers, de la fin décembre jusqu'au nouvel an chinois, il y avait un spectacle où les talents des élèves étaient mis en scène, où chaque classe, et département, créaient, soit une danse, soit une performance musicale, ou autres talents. Le département des enseignants étrangers avait aussi l'obligation de présenter quelque chose, et, cela était marqué sur nos contrats d'enseignants étrangers, nous devions accepter de participer à certaines activités et performance que notre département nous demandait. C'est lors de ma seconde année d'enseignement, l'hiver 2018, qu'après avoir performé avec mes collègues, sur scène, dans le grand théâtre de notre université, devant tous les représentants des différents départements et la présidence de l'université, ainsi que quelques chanceux "meilleurs étudiants" de cette même université que nous sommes allés fêter la fin de ce semestre. C'est à Jiezi, le petit village à quelques minutes en voiturette électriques, sorte de taxi rickshaw à trois roues, que nous sommes allés célébrer la fin du semestre. Et, c'est à ce moment-là, en présence de Steven, le responsable chinois des enseignants étrangers, que j'ai pu tester ma théorie à propos de la face, car un collègue anglais, d'une soixantaine d'années, venant de Liverpool, qui parlait le mandarin et était marié à une Chinoise, se plaignait, une fois encore de la face chinoise. Nous étions dans cette discussion à plusieurs, dont Steven, qui essayait de faire comprendre à ce collègue Anglais, qu'il avait tort, mais il ne réussissait pas à lui expliquer exactement comment il avait tort, quand il parlait des élèves chinois et de cette sorte de fierté culturelle, qui était l'explication ultime, comme nous l'avons expliqué plus avant dans ce chapitre, pour la plupart des enseignants étrangers qui n'arrivaient pas à franchir la barrière du silence en classe. Je me permis alors de donner ma conclusion en essayant de prendre le parti de Steven. Une fois que je m'exprimais à ce propos, Steven pris un véritable recul sur sa chaise, fit de grands yeux, surprit et il me dit, me pointant du doigt, avec du sérieux et de l'enthousiasme, "c'est ça, c'est ça! Comment tu sais ça Misha?!" Mon ami Anglais était perplexe, cela l'avait fait réfléchir. La seule

---

7. Ma propre définition de l'attitude du 丢面子.

réponse que j'avais, face à l'étonnement de Steven, était de lui dire que l'anthropologie permettait d'analyser le faire social, et que cela, malgré une méthode d'ethnographie longue et nécessaire, afin de capter la culture dans laquelle l'anthropologue s'écologise, il nous arrive de comprendre plus vite, grâce à notre formation intellectuelle, qui, pour ma part, eut un fort impact sur ma vie et ma personnalité, ainsi que sur mon regard vis-à-vis des autres.

Avec cet angle, une vision plus subtile des relations sociales et des règles sociales apparaît en Chine. Nous verrons comment mes premières relations difficiles avec la hiérarchie dans l'université de langue du Sichuan, m'ont permis de trouver des stratégies de communication autres, et de me mettre à des places qui me permirent de ne plus en souffrir. C'est grâce au jeu de Go, qui tire son origine du jeu Chinois 围棋; *wéiqí*, que j'ai réussi à communiquer dans le cadre du travail avec mes supérieurs et collègues Chinois, mais aussi ensuite avec les Chinois en général.

#### 4.8.1 La stratégie du jeu weiqi

Wéiqí 围棋.

Cette sous-section de la "Face chinoise" peut sembler sortir de notre focalisation à propos de notre étude des pratiques de ZNQG et de la Trame. Il était pourtant important pour moi d'exprimer le cheminement de ma pensée à propos des relations sociales que j'ai vécues en Chine. C'est le rapport avec la hiérarchie, avec l'enseignant, le rapport élève enseignant en Chine que je tente d'exprimer dans cette longue section à propos de la face. Parler d'un jeu de société est à la fin amusant, car il est un jeu de mots à lui seul, quand on écrit en sciences sociales, mais peut sembler léger intellectuellement parlant. Pourtant, en prenant appuie sur la sérendipité, mon vécu en Chine, à travers mes relations sociales avec des Chinois, m'a amené à faire ces connexions qui semblent frivoles et abstraites, et qui pourtant ont été d'une aide précieuse, surtout, et nous le verrons dans cette section, dans le milieu du travail où j'ai évolué en Chine.

Ce qui est nommé "perdre la face", 丢面子, *Diūmiànzi*, j'ai réussi à le comprendre grâce à ma connaissance du jeu de Go, appelé Weiqi en Chine. Nous verrons dans la section qui suit celle-ci "Mon arrivée à l'université, le sentiment d'être attaqué", que c'est face à l'adversité que j'ai pu faire le lien entre les stratégies d'attitudes sociales et le Weiqi. Je connaissais le jeu de Go, de son nom japonais, avant d'aller en Chine, je savais que ce jeu était d'origine chinoise, mais c'est le boum de la culture japonaise des années 90 qui a permis la connaissance du Go plus que du Weiqi en France. Encore aujourd'hui,

beaucoup de personnes qui connaissent le jeu de Go ne savent pas que son origine est chinoise. J'aimerais présenter le Weiqi à des fins explicatives et imagées des interactions sociales que j'ai pu avoir en Chine, n'étant pas moi-même Chinois, ne communiquant pas en langue chinoise avec les protagonistes de mes terrains, mais où l'inconscient culturel est toujours présent. En Chine, il y a des règles de communications plus explicites qu'en France aujourd'hui, nommées culture sinisée par certains auteurs comme Léon Vandermeersch, qui explique la sinisation dans un article traitant de l'influence de la culture chinoise en Asie et dans le commerce et l'économie de quatre pays qui comprennent l'écriture idéographique chinoise : La Chine, le Vietnam, la Corée et le Japon :

”Ici intervient la deuxième idée, qui fait toute l'originalité du ritualisme confucéen, et qui est qu'au moins les comportements interpersonnels extérieurs, à l'occasion des circonstances marquantes de la vie sociale, peuvent faire l'objet de règles positives conçues pour les rendre bienséants ; moyennant quoi, à force d'être observées ne serait-ce qu'extérieurement – ce qui est d'autant plus facile –, ces règles finiront bien par être intériorisées en honnêteté foncière.” (...) ” « si les règles posées par la loi ne sont pas soutenues par une honnêteté foncière (suscitée par le rite), la loi sera détournée, alors que si l'honnêteté foncière est devenue une seconde nature (grâce à l'intériorisation des rites), même sans les lois elle incitera à agir comme il faut » ”. (Vandermeersch, 2009, p. 81)

Dans ce même article, l'écriture chinoise est expliquée comme ayant eu des origines et des utilisations différentes de celle de la communication en premier lieu : de divination puis d'outil gouvernemental, n'étant utilisée seulement pour les choses officielles. C'est le bouddhisme qui transforma l'utilisation de l'écriture graphique (ou sinographes) en une langue écrite, pour propager le bouddhisme en Asie. Toujours d'après Léon Vandermeersch, comme historiquement, cette écriture fut la première écriture pour le Vietnam, la Corée et le Japon, et qu'elle fut en premier utilisée, dans son utilité première, d'outil de gouvernance, puis propagée aussi par le bouddhisme dans ces différents pays, l'économie grandissante de ces pays serait teintée de la sinisation.

”En tout cas, dans le «Nouveau Monde sinisé» d'aujourd'hui, du capitalisme libéral à la japonaise au capitalisme administré à la chinoise, les oppositions de régimes politiques me semblent encore plus atténuées par les proximités culturelles que lorsque je m'étais risqué à cette approche, il y a vingt ans.”  
(Vandermeersch, 2009, p. 79)

Nous oserons parler de la relation sociale chinoise d'après notre expérience de terrain et de l'utilisation du jeu Weiqi ici. Ce jeu fut créé en Chine (771-453 av. J.-C.) puis, à la façon de l'écriture chinoise, s'est propagée dans les pays que nous avons cité ci-dessus, c'est-à-dire : la Corée et le Japon pour les deux autres pays connus pour leur grande maîtrise de ce jeu aujourd'hui. C'est dans la période historique chinoise nommée "la période des Printemps et Automnes" que ce jeu fut créé, période contemporaine à Confucius : 孔夫子 ; *Kǒng Fūzǐ*. Comment ai-je fait cette analogie ? En commençant par comprendre la relation de communication en Chine où la première règle est de ne jamais dire "non". Ni oui, ni non, est un jeu facile à jouer pour un Chinois, car ces deux mots n'existent pas en mandarin. Cela peut paraître étonnant la première fois qu'on entend cela, difficilement imaginable pour des francophones ou toutes langues indo-européennes. Affirmer une réponse par oui ou non est quelque chose d'habituel pour moi qui aie comme langue maternelle le français. Alors comment dit-on oui ou non en chinois ? En reprenant le verbe de la question qu'on nous a posée :

"你饿了吗?" *Nǐ èle ma?* = "Tu faim déjà?" = "Est-ce que tu as faim?"

- oui : "我饿了。" *Wǒ èle.* = "Je faim déjà." = oui, j'ai faim.

- non : "我不饿了。" *Wǒ bù èle.* = "Je ne faim déjà." = non, je n'ai pas/plus faim.

Dans cet exemple, 不 ; *bù* est la particule de négation qui pourrait être traduit par "ne" quand le verbe indique un état, comme avec le verbe "être" 不是 ; *Bùshì*, mais celle-ci peut être remplacé par 没 ; *Méi*, quand le verbe indique une appartenance comme avec le verbe "avoir" 没有 ; *Méiyǒu*. En résumé, répondre à une question demande de reformuler la question dans une forme affirmative, positive ou négative. Il n'y a pas de mot seul pouvant remplacer le oui ou le non. Cette manière de composer une phrase, dans une relation de communication avec quelqu'un d'autre, amène à penser la phrase dans une stratégie de communication. Si l'on ajoute le fait qu'il est mieux entendu de ne pas répondre à la négative à une question où l'on nous demande quelque chose, par exemple de l'aide, ou dans une proposition qui ne vous plaît pas, la communication ne cesse de faire des détours. En Chine, il faut deviner quand une personne ne veut pas quelque chose, il y a des codes pour s'en rendre compte, et parfois, c'est un peu maladroit, car ne pas dire qu'on ne veut pas faire quelque chose avec quelqu'un passe bien souvent par les mêmes réponses trop connues comme :

"Tu veux venir manger avec moi ce soir ?



- J'aimerais bien, mais je suis tellement fatigué ...”

Les excuses pour faire comprendre qu'on ne veut pas faire quelque chose sont parfois trop évidentes, et cela revient au même que de répondre simplement qu'on ne veut pas, et cela peut vexer l'interlocuteur. Alors, si la réponse négative est subtile, le plus souvent l'interlocuteur doit insister un peu, pour être sûr que la personne ne veut pas faire quelque chose, n'ose pas répondre oui, car cela fait partie de la politesse de refuser en premier lieu aussi. Les détours peuvent durer un certain temps, le temps de rester en bon terme quoi qu'il arrive avec son interlocuteur. Il peut y avoir de grands changements de sujet de conversation pour le bien de la bonne entente aussi, quand une personne est trop insistante sur une demande par exemple. Ce sont alors des stratégies d'évitement, comme si la personne tournait simplement la tête et déviait la question. Tout cela peut paraître un peu rude ou malpoli pour un occidental qui ne voit pas d'un bon œil qu'on ne prenne même pas la peine de répondre à notre question. Beaucoup d'étrangers en Chine peuvent se vexer dans ce genre de conversation, ayant l'impression que la personne se croit supérieure et ne daigne pas répondre à une question. C'est pourtant plus subtil que cela, et cela permet, dans la communication chinoise, d'éviter d'entrer dans une conversation émotionnelle avec quelqu'un, même un ami. Cela m'arrive encore souvent avec des amis Chinois avec qui nous pouvons avoir des échanges sur la politique ou des sujets délicats comme la MTC par exemple. On marche sur des œufs, et dans ces conversations, que j'ai en français ou en anglais, il faut toujours vérifier qu'on puisse dire ce qu'on veut dire ou non, et si l'on dépasse la limite où notre interlocuteur ne veut pas aller, il répondra stratégiquement pour se sortir d'avoir à répondre, sachant lui-même que nous ne sommes pas en accord, mais qu'il n'est pas la peine de l'exprimer. Nous finirons cette section de ce chapitre en présentant les règles de base du Weiqi, afin d'exprimer le plus justement possible comment nous en sommes arrivés à utiliser ce jeu pour pouvoir communiquer en Chine avec des Chinois.

### **Les règles du jeu de Weiqi**

Le jeu de go, ici, nous le nommerons le Weiqi, car nous parlons de ce jeu dans le cadre de la Chine, est un jeu qu'on assimile souvent aux échecs. Composé de pierres noires et blanches, une couleur par joueur, les blancs contre les noirs sur un quadrillage, à un contre un. Il est facile de le ranger dans la même catégorie que les échecs. Pourtant, c'est un jeu très différent, avec des règles plus simples, car il n'y en a qu'une seule. Ce jeu a du génie, puisqu'une seule règle a permis de créer un des jeux les plus complexes au monde. Qualifier

de simple et de complexe une même chose est paradoxal. Mais le Weiqi a une simplicité dans ses règles, que nous dirons techniques, mais une grande complexité dans la réflexion que doit avoir le joueur quand il joue.

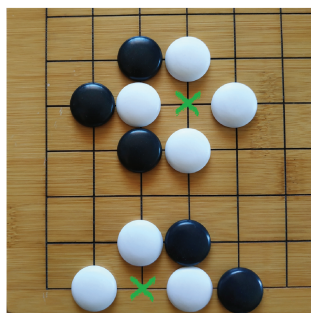


FIGURE 4.2 – La règle du Weiqi (photo personnelle)

Comme nous pouvons le voir sur cette figure 4.2, il y a une seule règle, qui n'est pas techniquement la seule, mais qui est celle qui détermine comment nous jouons avec l'autre joueur, c'est-à-dire comment on prend du territoire sur le plateau, et comment il est possible d'éliminer des pierres adverses. Pour ne faire que les citer, les autres règles déterminent le positionnement des pierres : sur les croisements de lignes et non dans les cases, et les joueurs jouent l'un après l'autre et tout joueur qui jouerait deux fois de suite sera éliminé. Tout est là. Pour prendre une pierre, ou déterminer son territoire, cela se fait en contournant l'adversaire et en préparant le terrain. Le Weiqi c'est aussi l'art de vivre et de laisser vivre. Le plateau est grand et vide au départ, 19 lignes par 19 lignes. L'objectif principal est de vivre sur le plus de territoire possible sur ce plateau (qui est vide au départ et) bien rempli à la fin. La force du vide ici est grande puisque que les territoires qui ont le plus de valeur sont ceux qui contiennent le plus de cases vides. Le plus grand joueur de Go du XXe siècle, nommé Wu Qingyuan 清源, ou Go Seigen au Japon, était un joueur Chinois qui vécu la majeure partie de sa vie au Japon. Il dit un jour :

”Le jeu de Go est essentiellement une forme d'harmonie. Le Go au XXIe siècle doit être celui de ”l'harmonie des six points - des quatre coins, celui du dessus et du dessous”. Comme dans la vie, nous aurons besoin de voir la totalité plutôt que le morceau. Le Go japonais s'est trop focalisé sur le local (*joseki*) plutôt que sur la totalité pendant 300 ans. La raison pour laquelle les Chinois et les Coréens dépassent les Japonais est qu'ils sont plus proches d'acquérir cette vue globale du plateau.” (Go Seigen, p. 9, 1994)<sup>8</sup>

8. traduction personnelle de l'anglais : ”Go is essentially a form of harmony. Go in the 21st century will

Le Weiqi est un art noble, considéré par la Chine pendant longtemps comme faisant partie des quatre arts : 四, *siyi*, avec la calligraphie, la peinture et la musique (Guqin, un instrument à corde chinois). Je n'ai malheureusement pas trouvé de références solides en histoire qui me permettraient d'approfondir le concept des quatre arts chinois, mais force est de constater que le jeu de Go n'est pas joué par tout le monde en Chine.

### Un jeu pour l'élite

Le Weiqi, à la façon des échecs, est un jeu qui se joue professionnellement. Des écoles existent, en Chine, au Japon et en Corée. Mon expérience du terrain par rapport au Weiqi fut surprenant. Dans le Sichuan, j'ai eu souvent l'occasion d'observer des joueurs d'échecs chinois 象棋; *xiàngqí*, mais peu de parties de Weiqi. Une des rares fois où j'ai pu observer une partie de Weiqi, sans l'avoir cherché, ce fut dans la cour d'un salon de thé d'un temple bouddhiste. Deux hommes se faisaient face autour du plateau, la partie était proche de sa fin. C'était un vieil homme contre un homme d'une quarantaine d'années. Je m'arrêtais quelques instants, une petite foule s'était installée autour des joueurs. L'homme plus jeune gagnait, mais je n'étais pas sûr que le vieil homme le comprenait. C'est une des règles du Go, beaucoup de parties finissent par un abandon, car elles sont trop longues et trop fastidieuses sinon, et rare sont les parties qui vont jusqu'à la fin, car celles-ci dénotent d'une grande maîtrise des deux joueurs qui, de niveau égal, poussent le jeu jusqu'à sa fin. Ici, il y avait plusieurs niveaux de jeu en même temps. Le plus jeune joueur était bien meilleur que le plus vieux, mais, il lui était impossible, en tant que joueur bien élevé, de le faire remarquer au vieux joueur. C'est un problème pour un joueur expérimenté que d'accepter une partie contre un joueur qui ne sera pas capable de reconnaître quand il a perdu la partie. Ici, le jeune joueur n'attaqua jamais le plus vieux joueur, il avait maintes fois la possibilité de prendre des pierres de son adversaire, mais ne le fit point, car on ne montre pas à un joueur plus âgé qu'il perd. Au bout d'un moment, le jeune joueur exprima son besoin d'aller se rafraîchir aux toilettes et quitta les lieux, laissant le vieux joueur seul face au plateau de jeu, avec les spectateurs. Beaucoup de spectateurs partirent à ce moment-là, je pus alors m'asseoir à côté du vieux monsieur. Je ne parlais pas assez bien chinois

---

have to be of the 'harmony of the six points - the four quarters, the above and the below.' As in life we will need to view the whole rather than the part. Japanese go has focused too heavily on the local (joseki) rather than the whole for 300 years. The reason the Chinese and Koreans are overtaking the Japanese is that they are closer to achieving this whole-board view." (Go Seigen, p. 9, 1994)

pour pouvoir engager la conversation à propos du jeu. Donc, je ne disais rien. De toutes les personnes qui restaient autour du jeu, le vieil homme s'adressa à moi, un étranger, ne sachant pas si j'allais comprendre ce qu'il dirait, je pense même qu'il savait que je n'allais pas comprendre. Il pointait du doigt le jeu, fit des signes de tête, me montrant des territoires sur le plateau où il perdait, et des nœuds qui ne lui étaient pas en sa faveur. Il commentait ces indications par des qualificatifs mélioratif ou péjoratif, du genre "là c'est bien, mais là c'est mal". Il faisait le constat de son jeu, me prenant pour témoin. Je lui répondais des banalités du genre "bien, bien", ou "je suis d'accord", etc. Quand le jeune joueur revenait, le vieil homme se leva et le remercia, il avait abandonné. L'abandon se fit au milieu de spectateurs qui s'étaient déjà séparés et qui firent mine de ne pas regarder cette interaction entre le vieux et le jeune joueur. J'assistai à une mise en abyme de ma théorie sur les interactions sociales et sur la gestion publique de la face vécue par les Chinois.

## 4.9 Retour sur cette partie du chapitre

Quand j'ai commencé ce chapitre, je pensais qu'il serait dédié au terrain des retraites de ZNQG en Chine. À la vue de deux années de ma vie dans un pays étranger, en Chine, il était tout d'abord important pour moi de présenter les circonstances dans lesquelles j'ai pu aller vivre en Chine. C'est l'expérience que m'a apporté cette vie chinoise, à travailler dans un institut de langue étrangère, avec des collègues et des supérieurs Chinois, qui m'ont permis petit à petit de m'adapter, de me changer et de comprendre d'autres manières d'interagir socialement. La vie de famille de Yi était aussi un terrain informel, mais qui fut fait à la manière des monographies, c'est-à-dire *in situ et in vivo*. Quand j'étais en Chine, j'avais des plans pour ma recherche. Ces plans ont eu lieu, et ce sera le sujet du chapitre suivant, c'est-à-dire, les retraite de ZNQG en Chine, avec Yi comme enseignant, mais aussi d'autres enseignants avec qui il organise ces séminaires pour les étrangers. Cette thèse a pour but d'observer les pratiquants de ZNQG, et de la Trame. Néanmoins, c'est sa condition de recherche multisituée, avec les mêmes acteurs, c'est-à-dire, les mêmes enseignants chinois et français, ainsi que certains élèves que j'ai retrouvés sur les terrains français et chinois. Apprendre à vivre en Chine m'a permis de me faire une idée des manières d'enseigner en Chine, donc de connaître un peu mieux les visions que peuvent avoir les enseignants chinois de ZNQG sur le rapport entre les enseignants et les élèves (j'avais écrit plusieurs pages à propos de l'éducation en Chine, avec mes expériences personnelles d'enseignements, et

le point de vue de la fille de Yi, mais il m'a semblé que cela aurait été trop hors sujet). Il y a là une différence entre enseigner en France et en Chine, mais aussi enseigner à des étrangers pour un Chinois, et avoir un rapport juste avec un enseignant chinois quand nous ne sommes pas Chinois. Toutes nos réflexions et analyses à propos de la face chinoise nous ont montré combien j'avais tort et cela a permis de faire apparaître mes erreurs personnelles dans les interactions sociales que j'ai pu avoir avec des Chinois.

Ces sujets sus cités s'appliquent à bien d'autres milieux que ceux du ZNQG. Aujourd'hui, il n'est pas rare d'entendre des géopolitologues, ou économistes, qui avancent, eux aussi, des théories et des analyses des stratégies économiques et de marchés chinois en parlant des stratégies du Weiqi, du jeu de Go. Le rapport entre la Chine et les pays occidentaux n'est pas simple à comprendre aujourd'hui et fait l'actualité de beaucoup de médias. La Chine existe dans toutes sortes d'expressions culturelles, elle est présente à Hollywood, dans les derniers Marvel, mais aussi dans la science-fiction américaine, avec la présence d'un acteur Chinois dans le dernier Dune, qui a ses propres répliques en mandarin, et aussi des productions cent pour cent chinoises comme *The Wandering Earth* de Liu Cixin, 刘慈欣. Il me semble que nous pouvons dire que nous vivons une période de changement dans nos représentations du monde chinois en occident, Europe et Amériques. Nous avons vu, dans le chapitre précédent, que nous avons observé des différences et des incompréhensions entre les élèves de ZNQG qui viennent en Chine et les enseignants Chinois. Il y a des fantasmes autour des enseignants, influencés par un certain charisme que les enseignants Chinois ont conscience d'avoir et d'alimenter. Nous avons vu aussi qu'il y a des incompréhensions de la part des enseignants Chinois à propos des pratiquants de ZNQG qui viennent de l'occident. Il y a globalement un mur complexe entre les élèves occidentaux et les enseignants, comme un filtre fait de nœuds formés de représentations, fausses, que de chaque côté de ce mur les uns et les autres se projettent, s'empêchant mutuellement de se comprendre.

## Chapitre 5

# Le corps, le sensible, description des pratiques

Ce cinquième chapitre propose d'aller plus loin dans l'analyse des techniques du corps, principalement du ZNQG, la Trame sera vue plus en détail dans le chapitre suivant. Notre démarche de participation observante sera mise au regard des sciences humaines et sociales, et les résultats de notre expérimentation seront exposés dans ce chapitre-ci. Le sensible sera le médium nous permettant d'analyser les méthodes d'apprentissage du ZNQG, passant par l'analyse de la pratique intensive, amenant des douleurs chez les apprenants. Nous tenterons de théoriser, avec l'aide des ouvrages sur le ZNQG, mais aussi des enseignants interrogés, l'utilité de la méthode de pratique intensive du ZNQG, quels sont leurs objectifs, et comment les enseignants s'y prennent pour transmettre. L'ouverture de la pratique du ZNQG sera abordée ici, ainsi que la première méthode de ce Qigong. C'est la notion de "champ de Qi" qui reviendra et sera détaillée. Les notions de conscience et de processus de prise de conscience seront aussi analysées lors de la partie suivante. Nous verrons comment une enseignante de ZNQG a pu représenter le corps lors de la pratique à travers ses dessins, dessins réalisés pour constituer des catalogues de pratique distribués à ses étudiants, afin de décrire les méthodes apprises lors de leurs séminaires de ZNQG. Un parallèle sera fait entre la Trame, son apprentissage empirique, elle aussi, et le ZNQG. Le champ de l'émotionnel sera observé, regardé dans les apprentissages au sein des séminaires de ZNQG et de la Trame, c'est comment la Trame se représente les émotions, en lien avec ses représentations étiologique et thérapeutique de la Trame qui sera regardé.

## 5.1 La douleur comme processus d'apprentissage

Faire mouvoir son corps sans muscles, sans forcer pour ainsi dire, est une énigme pour le pratiquant débutant. Le paradoxe de l'apprentissage du corps de Qi dans le ZNQG, est que les pratiquants n'ont pas d'autre choix que de pratiquer avec leurs muscles et donc avec force, au départ. C'est alors douloureux. L'apprentissage du ZNQG passe par une étape de douleurs corporelles nécessaire et même souhaitée par le créateur de ce Qigong. C'est à la fois un moyen de se confronter à soi-même et un moyen de découverte d'un inconnu sensationnel, que de vivre de la douleur pendant la pratique du ZNQG. C'est d'ailleurs sur ce point que certains enseignements s'éloigneraient d'un travail effectif de ce Qigong. C'est ce que pensent Aaron et Abigaëlle à propos du ZNQG comme mode actuelle du milieu psychomystique, où il est proposé une pratique plus facile, mais qui perdrait alors de son intérêt. Souffrir pour souffrir n'est pas l'objectif de cet enseignement. Ma propre expérience en témoigne, et celle d'autres élèves avec qui j'ai pu le partager. C'est-à-dire qu'il y a des pratiques au niveau débutant, dans les premières pratiques, qui sont sans douleurs, et cela, de manière inexplicable. Si le ZNQG n'est pas dynamique au niveau de ses mouvements, car ils sont lents, il est composé de mouvements lents, proches de la posture pour certains et, postural et immobile pour d'autres types de pratiques, comme la posture de l'arbre par exemple. Ces mouvements sont douloureux pour la plupart des débutants, peut-être même pour tout le monde. C'est difficile et douloureux pour tous, pour les sportifs, amateurs ou de haut niveau, comme certains danseurs ou pratiquants d'art martiaux qui sont venus lors des retraites en Chine dont nous avons parlé dans un chapitre précédent. La posture, par exemple, est un "problème" physique, un "puzzle", dans son sens d'énigme ou d'épreuve, pour tous les pratiquants. J'ai le souvenir d'un sportif de haut niveau à Grenoble avec qui je discutais avant une initiation au Qigong, amené par un ami qui pratique le ZNQG pour lui faire découvrir. C'était lors du séminaire d'avril 2016 à Grenoble. La personne était passionnée de sport, et de musculation domestique, il était coach sportif, il avait dans les 25 ans. C'est après une séance où il découvrit ce Qigong qu'il était resté surpris de la difficulté de cette séance, n'ayant jamais pratiqué d'art interne. Il me confia qu'il pensait être capable de supporter tout type d'effort dans tout type de sport, qu'il était même curieux à propos des différents sports pour pouvoir s'y confronter. La posture lui avait mis une limite à cette capacité de pouvoir tenir sous la contrainte physique. Pour lui, c'était nouveau de ne pas bouger, et il en était d'autant plus curieux.

Repousser les limites, c'est un propos qui illustre bien une des facettes de la pratique du ZNQG. Je l'assimile à la confrontation à soi-même qu'amènent les douleurs de la pratique, devenant souffrance quand la douleur prend toute la place, et qu'il devient très difficile de continuer pour les pratiquants. Comme une épreuve, souffrir donne une certaine valeur à la pratique effectuée. Les pratiquants comparent, quand ils se rencontrent, comme lors des rencontres auxquelles j'ai assisté en Chine par exemple, depuis combien de temps ils pratiquent, et combien de temps ils pratiquent par jour. Peu de pratiquants dans les retraites chinoises pratiquaient régulièrement. Ce qui me surprit beaucoup, car les retraites chinoises étaient faites pour des pratiquants avancés, car destinées à enseigner, à être enseignant. Ici le propos était de montrer l'évolution d'un pratiquant se comparant aux autres pratiquants. Tenir longtemps est l'une des qualités d'un "bon" pratiquant de ZNQG. Même si cela est antinomique avec une pratique personnelle, il y a une dimension sociale, de la comparaison, et parfois de la compétition. La comparaison est intéressante pour donner indirectement une valeur à la longueur de la pratique.

Plus directement, il y a pour les pratiquants qui ont pratiqué longtemps tous les jours (je pense à une pratique de la posture entre une heure et deux heures de posture par jour, pendant plusieurs mois, le plus souvent le matin en se levant) il y a pour eux un avant et un après. Cette expérience est de l'ordre de la découverte. Ces pratiquants qui ont tenté l'expérience de la "hard practice", la pratique "intensive", témoignent d'une forme d'émerveillement face à une expérience de vie drastiquement différente du quotidien d'avant la pratique intensive. Ces changements sont rarement définitifs, car la pratique intensive s'arrête au bout d'un moment chez les pratiquants, et les découvertes internes continuent, passant par des étapes plus ou moins agréables pour le pratiquant.

### 5.1.1 Qu'apporte la douleur ?

La douleur, comme nous venons d'en parler, peut être une limite à repousser, quelque chose de tangible dans la pratique, qui symbolise l'épreuve pour certains, et l'erreur pour d'autres, mais dans tous les cas, c'est un moteur de changement. La motivation est aussi mise à rude épreuve face à la douleur, et l'abandon peut aussi apparaître comme étant l'aboutissement de la douleur. L'abandon : non pas seulement dans l'abandon de la pratique en cours, mais aussi un "laisser tomber", souvent traduit par un "laisser tomber" des bras dans la posture, parce que le pratiquant ne tient plus sous la douleur, mais aussi un abandon de la lutte contre cette douleur. Ce qui amène une forme de détente, une acceptation de



ne pas pouvoir "tenir" cette situation, comme on tient tout autre chose dans sa vie. C'est l'abandon de soi. S'abandonner est une démarche de changement, et c'est un changement qui est souhaité par les pratiquants quand ils commencent le ZNQG. Cette étape est donc cruciale pour le pratiquant, il se retourne vers lui-même, il "lâche quelque chose", qui lui permet d'aller de l'avant. Les témoignages sont de l'ordre de la révélation, des sortes d'eurêka. La détente amène une attention à l'effort plus claire pour le pratiquant. C'est-à-dire que l'attention est portée sur les signaux du corps à faire ou non des efforts, les efforts étant plus facilement identifiables, car il en vient des douleurs au bout d'un certain temps. Le non-effort est recherché et des stratégies d'attention aux mouvements à se faire sans effort sont alors développées par le pratiquant. Il y a une perte de repère pour le pratiquant qui a tendance à se focaliser essentiellement sur la douleur au départ. C'est là qu'entre la notion de corps de Qi que les instructeurs introduisent aux élèves. Le corps de Qi, comme nous l'avons vu un peu avant, est une représentation d'un corps non matériel, qui serait de Qi pour les pratiquants de ZNQG. Mais comment le corps de Qi sert aux pratiquants en terme d'idée et de compréhension du corps ? En aidant le pratiquant à imaginer ce qu'il ne connaît pas, un autre système de référence pour aborder le sensitif : à s'incarner.

### 5.1.2 Un autre système de référence sensitif

Le corps de Qi est alors le référent quand le pratiquant oublie de "faire autrement". Faire autrement, c'est faire différemment du système de référence commun qui consiste à comprendre le corps comme un ensemble où la masse musculaire est considéré comme donnant de la force par exemple. C'est un sens interne qui se développe pour le pratiquant, qu'il découvre petit à petit. C'est à nouveau la somaesthésie, dans une perspective d'écologie corporelle, vue chez Bernard Andrieu et Richard Shusterman, que nous emploierons pour tenter d'analyser le rapport au corps que le pratiquant de ZNQG découvre avec la notion de corps de Qi.<sup>1</sup> Comme l'avons vu dans le chapitre sur la Trame, c'est la recalibration esthésiologique qui est ici, encore une fois vécue par les protagonistes observés. C'est-à-dire, une forme de redéfinition sensorielle de nos sens, créant de nouvelles fonctions aux sens connus, par l'expérimentation, à travers une pratique corporelle, comme ici le Qigong,

---

1. "(...) à savoir l'étude critique et de la culture méliorative de notre expérience et de notre usage de notre expérience et de notre usage de notre corps vivant en tant que site d'appréciation sensorielle et de façonnement de soi créateur." Andrieu, Bernard. « Entretien avec Richard Shusterman », Corps, vol. 15, no. 1, 2017, pp. 11-20. Extraits p. 13

afin de faire découvrir aux sens des nouvelles sensations inconnues auparavant.

La notion de système de référence est employée par les instructeurs de ZNQG, chinois et non Chinois, pour qualifier une appréciation du monde sous le filtre d'une culture commune et générale, qui est souvent remise en questions par ces mêmes instructeurs et proposée aux élèves d'être abandonnée et déconstruite. En anglais : *the reference framework*, est donc invité, par les enseignants de ZNQG, à être déconstruit suivant une démarche personnelle, qu'Aaron illustre par : "une démarche, c'est l'inverse d'une marche.", phrase que je l'ai entendue dire dans différents stages, de Trame et de ZNQG, exprimant la nécessité de changer, en commençant par abandonner ou déconstruire le cadre de réalité qui n'est plus souhaité. La douleur dans la pratique est aussi vécue par les pratiquants comme outil de déconstruction. Comme nous l'avons déjà exprimé ici, la douleur amène le pratiquant à remettre en question son système de référence. C'est par la douleur vécue dans la pratique, de la souffrance créée face à cette douleur, et par l'exemple de l'instructeur qui exécute les mêmes mouvements que lui, sans avoir l'air de souffrir, et même au contraire, qui affiche souvent un sourire pendant la pratique, que la remise en question commence. L'exemple de l'instructeur pratiquant pendant qu'il guide la pratique prend alors un sens. Moi-même, dans le cadre d'un emploi d'enseignant de FLE en France, je proposais parfois de courts exercices de Qigong comme exercices de mise en mot d'une expérience sensible aux élèves. Un des retours que j'obtins dans un des comptes rendus d'un des élèves fut relevant, lors d'un exercice de posture de cinq minutes seulement (pouvant, dans un cadre de ZNQG atteindre plus d'une heure), que celui-ci, considérant être la personne la plus sportive de la classe, avait tenu très difficilement lors de cet exercice qui était de maintenir les bras tendus dans l'alignement des épaules, faisant une forme de "T", les jambes tendues, debout, les pieds joints. Cet élève exprima alors la douleur qu'il avait eue dans les bras pour tenir les cinq minutes, et ouvrant les yeux pour voir si autour de lui les autres élèves suivaient, eux aussi, il constata que j'avais l'air de faire l'exercice très sereinement, et sans douleur, à la vue de mon sourire affiché, et de mes yeux fermés. Il en conclut qu'il y avait quelque chose dans cette pratique qui lui échappait, qu'étant très sportif, il aurait dû être parmi ceux qui n'auraient pas dû en souffrir le plus, qu'il ne comprenait pas comment il m'était possible de tenir de la sorte.

Ceci était un exemple de la façon dont la douleur peut servir dans la pratique du ZNQG, face à la possibilité de pratiquer les mêmes exercices sans vivre une expérience négative, de douleur ou de souffrance, et même apparemment, une perspective de pouvoir apprécier

ces mêmes exercices. L'imagination joue alors beaucoup dans ces cas-là, ne serait-ce que de pouvoir imaginer que cela est possible. Paul, que nous avons interrogé à propos de la Trame et du ZNQG, s'exprime ainsi :

- ”- Et à propos de la souffrance dans la pratique, peux-tu m'en parler ?
- C'est très bien la souffrance. Je ne souffre plus. Puisqu'en fait y a rien de musculaire dedans, le muscle normalement ne devrait pas être sollicité.
- Alors pourquoi y a t'il une phase de souffrance d'après toi ?
- Parce qu'ils ne font que le mouvement, mais il n'y a pas l'esprit avec le mouvement. Comment se fait-il qu'un petit Chinois tout maigre arrive à rester les bras tendus plus longtemps que moi alors que je suis musclé et plus fort. Donc forcément, il faut penser un petit peu, pas trop, car si on pense trop, on s'embrouille. Parce que c'est simple, et comme c'est trop simple, c'est difficile. Et le problème des gens, c'est qu'ils sur-intellectualisent le truc, ils pensent trop en fait. Le secret, c'est de ne pas penser. Il faut penser et ne pas penser.”

Nous avons abordé le concept d'émersiologie de Bernard Andrieu dans notre premier chapitre, en expliquant qu'il s'agit d'une attention particulière au corps, à l'expérience vécue, et qu'en alternant la conscientisation, donc mettre des mots sur l'expérience vécue, et vivre cette expérience dans un état méditatif : où la pensée s'efface pour laisser vivre cette même expérience. Nous avons vu que ce processus de va-et-vient, entre vivre l'expérience corporelle et y mettre des mots, s'auto-alimente en alternance, vivre l'expérience amenant plus de conscience et prendre conscience, amenant une attention plus précise sur l'expérience future, dans un cercle vertueux. Nous avons comparé aussi ce processus à des théories de la conscience émises par Pang He Ming, le créateur du ZNQG, où il propose des attentions particulières à ce qu'il nomme des états de conscience différents, et plus précisément une conscience de Qigong. Ces niveaux de conscience ne sont pas souvent connus des pratiquants en ZNQG. J'ai rencontré peu de personnes qui avaient lu des ouvrages de Pang He Ming ou simplement de ZNQG. Pourtant, les enseignants Chinois et particulièrement Yi, chez qui nous allions assez souvent en Chine, expliquent le processus d'apprentissage qu'ils avaient reçu dans le centre de ZNQG où ils ont appris à devenir enseignants. Dans leur cursus, il y avait beaucoup de théorie donnée directement par Pang. Les étudiants avaient aussi accès à plusieurs ouvrages et manuels édités par l'école de ZNQG de Pang. Comme dans la démarche d'émersiologie, et comme en témoigne Paul dans cet entretien, ”il faut penser et ne pas penser”, la partie de réflexion, même passive, doit exister et pas seulement la partie

de pratique corporelle. C'est ce qu'exprime Marcel Jousse dans l'*Anthropologie du Geste*, où il explique ce qu'est le génie pour lui, c'est avoir cette capacité de programmer une pensée de fond, passive, qui évolue dans le temps et aboutit vers un Eurêka. Toujours d'après Jousse, on ne pourrait pas activement être génial et sortir une idée de génie à volonté, mais le fait d'être capable de se donner les éléments permettant la réflexion de fond sur ce qu'on étudierait, d'après lui, de l'ordre du génie.

”L'Homme ne connaît que ce qu'il reçoit en lui-même et ce qu'il rejoue. C'est le mécanisme de la Connaissance pas nos gestes de jeu. Nous ne pourrions jamais connaître ce qui est totalement en dehors de nous. Nous ne pouvons connaître que ce que nous avons intuitivement plus ou moins parfaitement. Chaque individu diffère comme intuition. Après que l'intuition s'est jouée et rejouée en nous, il y a la conservation personnelle des jeux. Cette conservation, vitale et personnelle, dépend de la richesse des intuitions et de la puissance de la personnalité, car nous ne sommes pas tous égaux.”  
(Jousse, 2008, p. 55)

Ici Jousse s'exprime sur les éléments permettant la connaissance. Le contexte extérieur, ou les événements vécus sont, d'après lui, aussi importants que celui qui reçoit les informations de son environnement. À propos du génie, ou des mécanismes passifs inconscients, grandissant dans l'esprit humain, Jousse, toujours prenant le jeu et le jeu comme mécanisme d'évolution de l'Homme, s'exprime ainsi :

”Le jeu, c'est l'être soumis au rêve endormi ou éveillé. L'Anthropos normal, c'est celui qui tend à la prise de conscience de ses mécanismes spontanés pour pouvoir les orienter et les diriger. C'est ce qu'on appelle la volonté. La grande force de l'Homme, c'est de savoir, soit doucement, soit brutalement, de l'inconscience absolue, à la pleine conscience et à l'utilisation.” (Jousse, 2008, p. 66)

Ce passage de Marcel Jousse, dans l'*Anthropologie du Geste* est la synthèse de l'idée des processus internes permettant le génie humain. C'est l'interaction entre recevoir des informations de notre environnement, et de jouer ses informations reçues, physiquement, gestuellement, ou à l'intérieur de nous-même, ainsi que le choix en conscience des idées : les connaissances à travailler inconsciemment dont parle ici Jousse. Choisir en conscience, serait, toujours d'après Jousse, être conscient des processus, ”mécanismes spontanés”, afin

de pouvoir les diriger, les choisir, et c'est ce qu'il nomme la volonté.

Dans ce même entretien, Paul s'exprime sur la difficulté à mettre des mots sur la pratique :

Paul : "Les mots sont toujours très difficiles à trouver, comme c'est très personnel, et tu appelle ça le sensible, c'est toujours très difficile de trouver les bons mots pour refléter cette réalité. Par exemple, je n'ai pas de mot pour expliquer l'état dans lequel je me trouve pour décrire l'état méditatif, être bien, être présent, ça ne suffit pas.

- Tu penses que ce n'est pas possible d'y mettre des mots du tout ?

- Les gens mettent des mots, mais ils ne veulent rien dire, y a des mots comme "mindfulness". On va prendre le mot méditation, quand tu médites, tu médites sur quelque chose, alors que le but de cette pratique c'est de n'avoir aucune pensée, de faire le vide, donc déjà, c'est assez bizarre quoi.

- Les moments où il n'y a plus de sensations, c'est une impasse pour la description de l'expérience sensible, est-ce que ça te parle ?

- Oui, en méditation par exemple, à un certain moment, il n'y a plus rien. Oui, tu sens, en restant sur les sensations corporelles, tu ne sens pas ton corps, tu sais toujours que ton corps est là, mais tu ne le sens pas en fait. Donc l'absence de sensation est une sensation elle-même si tu t'en rends compte. La sensation de ne plus avoir de corps. Il faut bien que tu l'expliques d'une façon ou d'une autre, c'est bien toujours le problème. Car le fait de dire la sensation de ne plus avoir de corps, ça voudrait presque dire que c'est un truc que je me raconte en fait, tu vois ce que je veux dire ? Que je me dis à moi-même. C'est vraiment difficile d'expliquer ce qu'il se passe."

## 5.2 Une perception de l'arrêt, l'expérience de l'initiation à l'observation en cours de FLE

S'arrêter, est un des principes de pratiquer une pratique de conscience. Je l'avais constaté lors de ma première année à enseigner le FLE en Chine, où m'était venu l'idée, face à la contrainte que nous avions de devoir faire s'exprimer en français les élèves Chinois, de proposer aux élèves d'observer une séance de Qigong de cinq à dix minutes maximum en chaque

début de cours<sup>2</sup>. Nous avons donc des séances de cours d'expression écrite, d'une pratique informelle de Qigong, qui se limitait au "champ de Qi", c'est-à-dire à rester debout, les yeux fermés et à inviter les élèves à scanner leur corps de l'intérieur, l'imaginant et le regardant de manière sensitive, sous diverses instructions. L'exercice d'observation du Qigong pour les élèves se déroulait ainsi : cinq à dix minutes de Qigong que je guidais, imitant les instructeurs que j'observais sur mon terrain, puis quinze minutes d'écriture en silence afin que les élèves essayent de décrire ce qu'ils avaient vécu pendant cette séance. Les règles que je m'imposais étaient les suivantes : pas d'évocation du mot "Qi", pas de métaphysique ou de discours définissant autrement que par un vocabulaire simple, pragmatique, pour guider ces séances de Qigong, que je nommais "Sophrologie". La seule chose que nous faisions avec les élèves de première année, était de rester debout, et d'observer notre corps en suivant les parties du corps à observer, avec parfois des instructions de détente pour ces parties du corps.

Quel était le but de ses observations ? D'avoir un retour naïf sur l'appréciation d'une pratique de Qigong. Naïf ou neutre, mais par des élèves qui n'avaient pas la volonté de pratiquer, qui n'avaient pas fait le choix, comme le font les pratiquants de Qigong de pratiquer. D'avoir un œil neuf et sans *a priori* de cette pratique. De plus, de confronter les élèves à la difficulté de mettre des mots sur leur ressenti. C'était une mise en situation d'expression en langue française, où je demandais aux élèves de s'exprimer en Chinois en premier lieu, puis de tenter de traduire cette expression en français. L'exercice était de trouver les mots pour raconter, pour retranscrire ce que nous vivons lors d'une pratique de corps. L'expression, venant d'*exprimere* en latin, a pour sens premier celui "d'exprimer" quelque chose de son contenant, de faire sortir de l'intérieur vers l'extérieur. Pour l'apprentissage de la langue, c'est une étape qui était longtemps réservée à des niveaux plus élevés de maîtrise de la langue, mais aujourd'hui, des méthodes d'enseignement, comme le *Silence Way*, ont adopté l'expression personnelle : le fait de parler de quelque chose de subjectif, comme moteur principal, qui donne accès aux élèves à un vocabulaire personnalisé. Les élèves ne peuvent pas se tromper lorsqu'ils s'expriment sur ce qu'ils ont vécu, cela les motive grandement, et, de plus, ont leur donne la parole, ce qui m'a permis de mieux connaître mes élèves, et ce qui a permis aux élèves, s'ils le souhaitaient, de partager leurs expériences personnelles avec les autres élèves de la classe.

---

2. Sans nommer cette pratique "Qigong", mais leur expliquant que c'était un exercice français de sophrologie, puisque qu'en Chine c'est encore difficile d'en parler.

”(...) Puis, après avoir dit chaque membre, on passa au corps entier, un ensemble, un. C’était comme si chaque partie de mon corps voulait se séparer de l’autre mais ne faisait qu’un en même temps, formant une sorte d’unification. «Doucement, ouvrez les yeux et allez vous asseoir tranquillement». J’étais tranquille, c’était pour moi un moment de pause dans le temps et dans l’espace (en quelque sorte). Même si je savais que je n’avais pas réussi à rester concentrée toute la séance, j’étais connectée à l’instant présent.”<sup>3</sup>

Cet extrait d’un des comptes rendus d’une des élèves de FLE décrit ce qu’elle a vécu lors de la première séance de Qigong que je leur ai proposé d’observer. L’exercice fut un franc succès, les élèves, et même les plus récalcitrants, trouvèrent tout pertinent dans le fait d’être confrontés à une situation nouvelle pour le corps et la perception de celui-ci. Ce qui ressort le plus souvent de tous ces comptes rendus d’observation, c’est l’étonnement lié au fait de pratiquer le Qigong dans un cadre d’une leçon à l’université. Après une première séance de pratique, à la seconde, la surprise n’était plus présente, les élèves commencèrent à s’habituer et de même à observer en considérant l’absurde de cette situation particulière. L’inconnu passé, les séances entraient désormais pour certains élèves dans la routine du cours : la gymnastique matinale démarrant la journée, et qui fini par être appréciée des élèves qui la vécurent, pour la grande majorité, comme une pause dans leur semaine de cours, une sorte de détente, de retour sur soi.

Si nous gardons le cadre théorique de la recalibration esthesiologique, les témoignages des étudiants de première année de licence au CISISU expriment le passage d’une situation inconnue, à une situation habituelle, et les changements de leurs points de vue à propos de cette expérience sensible :

”Le professeur Misha continua chaque jour, au début du cours de français, à nous faire faire la relaxation. La première fois, c’était difficile, de se concentrer sur l’exercice, car il était inhabituel de faire de la relaxation pendant des cours de français. Mais, nous étions tous détendus après la séance. Petit à petit, les semaines passaient et nous étions de plus en plus dans le silence dans la classe. Misha nous a demandé d’écrire sur le sentiment d’étrangeté, et je pense que pendant la première séance tous les élèves ont vécu un sentiment d’étrangeté. Les séances 2 et 3 étaient devenues normales. À la dernière séance, j’avais envie

---

3. Propos d’un des élèves, anonymisé, d’un compte rendu d’observation de cinq séances de Qigong au total.

## 5.2. UNE PERCEPTION DE L'ARRÊT, L'EXPÉRIENCE DE L'INITIATION À L'OBSERVATION EN

de faire la relaxation, ça m'aidait à me détendre, et la journée commençait tranquillement.”<sup>4</sup>

Comme je l'ai précisé un peu avant, les séances de pratique ne consistaient qu'à rester debout et suivre mes instructions sur comment focaliser la perception du corps (comme dans une ouverture de pratique de ZNQG, dans le champ de Qi, en y enlevant le mot Qi). C'est la principale différence entre une séance de ZNQG à proprement parler, dans le cadre d'une pratique de ZNQG, en stage ou lors d'un cours de ZNQG, et les séances que je proposais aux élèves de FLE. Lors du champ de Qi, pendant un séminaire de ZNQG par exemple, les instructeurs parlent du Qi, demandent aux pratiquants d'imaginer le Qi, que celui-ci passe dans le corps, qu'ils le prennent dans leurs mains, etc. Ce qui n'était pas le cas des séances proposées aux élèves. Les mouvements étaient les mêmes que dans une pratique de ZNQG, sans l'évocation du mot Qi, ou de tout autre mot qualifiant un invisible pouvant exister, non, rien de tout cela, seulement l'évocation de différentes parties du corps et les instructions de détente du corps, ou de chacune des parties du corps. J'avais même précisé aux élèves, que nous n'allions pas pratiquer de Qigong, mais un exercice d'observation du corps imitant la pratique de la sophrologie. Mais bien souvent, les élèves appelèrent ces séances "séance de relaxation". Certains élèves se sont plaints à la direction que je leur proposais de faire de la relaxation, considérant que c'était du Qigong. J'ai eu le droit à des reproches de la part de mes supérieurs qui m'interdirent de faire faire du "Qigong", car ils l'ont nommé ainsi, reprenant les mots des élèves à qui cela n'avait pas plu, qui parlaient même de religion à propos de ces séances de "relaxation". J'arrêtais alors mes expérimentations avec les élèves, expliquant à mes supérieurs que rien de ce que je faisais n'était religieux ou du Qigong, mais seulement de la relaxation. Ce qui était vrai si l'on considère cette grande différence, entre mes exercices proposés aux élèves et le champ de Qi du ZNQG, que je ne faisais jamais mention du mot Qi lors de mes séances, que nous restions sur une évocation des parties du corps à détendre.

Les résultats de ces témoignages de séance de pratique d'un Qigong sorti de son cadre habituel et mis au neutre, dépouillé de sa métaphysique et des objectifs de guérison ou de redécouverte de soi, sont que l'attention à ce que les pratiques de conscience nomment unanimement "l'interne", amène le sujet de la pratique à se redécouvrir à travers ses sens, à prendre conscience d'une dimension sensorielle nouvelle.

---

4. Citation tirée d'un compte rendu d'observation des séances hebdomadaires de Qigong par un second élève.



Malgré le fait que la plupart des élèves ont apprécié ces quelques minutes, régulières, une fois par semaine et à chaque fois au début du cours, dans le premier créneau de cours ; à 8h du matin, plaire n'était pas l'objectif, mais il est toujours positif qu'une expérience soit agréable, en plus de donner des résultats. Les élèves qui n'ont pas aimé cette pratique ont tout de même joué le jeu et je les remercie d'avoir tenu et d'avoir pratiqué et retranscrit leur expérience avec sérieux. Il me semble que, si l'intérêt de faire cette expérience n'était pas partagé de tous, l'intérêt de la retranscription et l'apprentissage de l'écriture, lui, était bien présent chez tous les élèves, et cet exercice en commun, partagé par tous, nous avait tous permis de nous rapprocher un peu et de pouvoir mieux travailler sur l'expression écrite et orale. L'ambiance était bonne en classe, et les langues se sont déliées petit à petit. La découverte de ce que Richard Shusterman nomme "l'identité corporelle", ne fut pas exprimée en ces termes, mais s'exprime dans les témoignages des élèves qui découvrirent des sensations et une perception de leur corps que beaucoup ignoraient jusqu'à présent. Plusieurs élèves ont exprimé un malaise face à l'expérience de fermer les yeux en étant debout, beaucoup sentirent un mouvement de va-et-vient, d'avant en arrière et certains durent même se tenir à une chaise ou à une table afin de ne pas perdre l'équilibre. Cette sensation est liée à la proprioception, cette faculté (partagée aussi par les plantes) que nous avons de nous équilibrer dans notre corps, et de nous tenir droit. Trois chercheurs en neurosciences au sein de l'Institut des Sciences du Mouvement (ISM), Fabrice Sarlegna (CNRS, Aix-Marseille Université), Édith Ribot-Ciscar (INSERM, Aix-Marseille Université), du Laboratoire de Neurosciences Sensorielles et Cognitives (LNSC) et Christine Assaiante (CNRS, Aix-Marseille Université) au Laboratoire de Neurosciences Cognitives (LNC) ont pris pour sujet la proprioception en la plaçant en tant que nouveau sens à part entière, partagé par l'homme, l'animal et les végétaux dans leur pousse verticale. La proprioception est aussi le sens qui permet de se créer un schéma corporel, schéma qui permet de nous identifier à notre corps, à en définir les limites et la forme dans l'espace.

### 5.2.1 La proprioception

Si la proprioception est si peu connue, c'est peut-être parce qu'elle passe inaperçue au milieu des cinq sens communément entendus. La façon la plus simple de prendre contact avec la proprioception est de fermer les yeux dans une position corporelle de stress, comme une position debout proche du déséquilibre. L'équilibre étant maintenu par la conjonction que nous faisons automatiquement de trois principaux repères : la vue, l'oreille interne et la

proprioception. Avoir les yeux fermés permet de se retrouver qu'avec le sens du toucher qui comprend la proprioception. Le plus souvent, les sujets qui sont soumis à cette expérience de déséquilibre les yeux fermés, ont plus de mal à maintenir une posture debout sans tomber. Plus loin encore dans l'expérimentation, si la proprioception, message électrique nerveux se situant dans la structure musculaire, est soumise à l'illusion d'un mouvement par exemple, cela peut créer un grand déséquilibre et la perte des repères pour la personne. C'est principalement la connexion avec le sens proprioceptif qui s'activerait quand nous fermons nos yeux, et qui expliquerait pourquoi les élèves de Licence ont eu des sensations internes nouvelles, ou en tout cas des sensations proprioceptives plus exacerbées qui apparaissaient comme nouvelles pour eux.

Pascale Berriot, un pilote de chasse français et instructeur de vol dans l'armée de l'air, a partagé sa méthode d'enseignement, l'exercice de "la musique" chez les pilotes de l'armée de l'air, dans son ouvrage *Élèves pilotes, améliorez l'apprentissage du vol par la technique de répétition mentale* (Berriot, 2019). Cet exercice est nommé "faire la musique", mais c'est un exercice de projection proprioceptif que les pilotes exécutent avant de faire des manœuvres très délicates en vol. La vision des pilotes faisant cette musique, les yeux fermés, se projetant et répétant au sol, tous ensemble, tous les mouvements qu'ils exécuteront ensuite dans les airs, se rapproche étonnamment des mouvements lents d'un Qigong ou d'un Taiji. Les gestes lents des pilotes ne représentent pas exactement les gestes qu'ils feront dans l'avion en situation réelle, mais sont des mouvements automatiques accompagnant la projection mentale des mouvements ultra-précis, d'exact même durée que lorsqu'ils seront exécutés en situation réelle.

### 5.2.2 Le schéma corporel proprioceptif

"(...) Il est bien évident que ce schéma corporel comme référence de l'action doit d'une part se construire au cours de l'ontogenèse, et d'autre part conserver un pouvoir adaptatif. En ce qui concerne sa mise en place au cours de l'enfance et son adaptation à des modifications rapides et massives des contraintes internes au cours de l'adolescence, la littérature expérimentale se construit peu à peu."  
(Assaiante, 2011, p. 72)

Christine Assaiante explique dans cet article comment, lors de l'enfance, de la petite enfance à l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte, l'être humain renforce sa stabilité posturale et motrice. C'est après de nombreuses expérimentations qu'il lui fut possible de déterminer

l'évolution et la maturation de l'équilibre, dans le mouvement du corps, et dans la tenue posturale du corps immobile ou mobile. Le bipède qu'est l'être humain est fortement soumis au sens proprioceptif, car il est davantage en équilibre qu'un quadrupède par exemple. Comme nous avons tenté d'expliquer le phénomène de perte d'équilibre des étudiants en première année de FLE, lorsqu'ils fermaient les yeux, nous avons vu que cette action permettait de supprimer l'appui de la vue dans le maintien de l'équilibre postural. Le phénomène de déséquilibre, qui est la résultante de la soustraction du sens de la vue, est relayée par l'oreille interne et la proprioception. Un autre paramètre est à prendre en considération, c'est l'âge des élèves de première année de licence, qui est de 17 ans à 19 ou 20 ans. Peu d'élèves sont plus âgés en entrant à l'université, (j'avais moi-même 23 ans quand j'ai repris mes études à l'université Lyon 2, et j'étais une exception, avec à peu près 10 pourcent des élèves). Or la maturité proprioceptive serait de 23 ou 24 ans, à la fin de la croissance totale du corps pour un être humain. C'est ce que démontre Christine Assaiante comparant l'équilibre d'une adolescente et du grand-père de cette adolescente, ajoutant que ni l'un ni l'autre étaient des cas fonctionnels à 100 pourcent, car l'adolescente était trop jeune, et son grand-père trop vieux. La réponse du cerveau à des tests moteurs prouve aussi qu'un cerveau adulte a une plus grande simplicité à gérer la proprioception que les plus jeunes, n'ayant plus besoin de faire trop d'efforts cérébraux pour gérer les situations de rééquilibrage postural.

Le champ de Qi nous apparaît comme un exercice de prise de conscience postural, du corps, du schéma corporel des pratiquants. Une partie de son "utilité", si nous pouvons nous permettre de l'observer pragmatiquement, serait donc d'amener une conscientisation plus précise des limites du corps. Ce serait donc un moyen de raffiner le sens proprioceptif qui amène un sens plus aigu de la sensation d'incarner son corps. Les premières expériences des pratiquants et des non-pratiquants, comme des élèves de licence, sont souvent déstabilisantes, certains pratiquants vont même s'asseoir pour ne pas tomber au sol, et même parfois s'évanouir (ce qui est arrivé lors d'un stage pendant une méditation assise où une stagiaire s'est levée brusquement et a fini par tomber violemment au sol, pendant qu'une autre était tombée du piédestal où elle était assise). La perte de sens commun, comme celui de la vue pour renforcer un autre sens, comme celui de la proprioception, n'est pas la seule utilité du champ de Qi, en tout cas pas dans la représentation du ZNQG de cet exercice. La notion d'information entre en compte, elle aussi, dans le sens d'informer le corps et l'esprit du pratiquant. Nous allons donc aborder le thème de l'information dans le

ZNQG pour continuer notre analyse de l'exercice du champ de Qi.

## 5.3 Les méthodes de ZNQG

”空空荡荡恍恍惚” ”Kōng kōngdàngdàng huǎng huǎnghū” Le vide absolu, soudain et trouble, l'esprit vacant

### 5.3.1 Une approche d'observation participante empathique

Il est plus que temps d'entrer dans le terrain à proprement parler de la pratique du ZNQG. Notre étude se focalise, comme nous l'avions vu lors de notre problématique, sur le corps, sa perception interne lors de l'exercice de la pratique du ZNQG et à propos des connexions qui se font entre la Trame et le ZNQG par les pratiquants eux-mêmes. La principale difficulté que nous avons rencontrée dans notre recherche de retranscription du ressenti de la pratique du ZNQG fut l'accès même au discours des praticiens. En Chine ou bien en France, enseignée par des enseignants chinois ou français, aborder la question de la sensation, de la narration de l'expérience sensible vécue par un pratiquant n'était pas chose aisée. En Chine, c'est l'encadrement de l'enseignement de ce Qi gong qui nous a paru être un obstacle à la retranscription du discours des pratiquants sur leurs expériences de pratique. C'est pourquoi nous emprunterons un autre biais, celui de notre propre observation. Nous avons proposé à cette étude une méthodologie de participation observante, ou comme nous l'avions déjà nommé, observation pratiquante. C'est par effet de miroir, par empathie, que notre propre expérience de la pratique sera alors considérée comme une source de données d'observation de l'autre pratiquant. Les échanges avec les pratiquants de ZNQG sont devenus plus clairs pour nous, qui pratiquons avec eux. C'est à travers les questions posées par les élèves lors des cours et stages de ZNQG que nous avons pu collecter des données sur le vécu des pratiquants, faisant écho à notre propre expérience de pratique.

### 5.3.2 Ouverture et première méthode de ZNQG

”Les pieds joints

Le corps centré et droit

Les bras le long du corps, naturellement

Regarder droit devant vous,

Porter le regard sur un point fixe sur l'horizon

Ramener doucement le regard vers vous, fermer les yeux doucement."

Lors de ma première pratique de ZNQG, je n'avais pas connaissance du champ de Qi. "Faire le champ de Qi, c'est ainsi que les pratiquants de ZNQG nomment l'ouverture de tout exercice de Qi gong. Nous étions avec Aaron, il donnait un cours de ZNQG à Grenoble, dans la même salle de pratique que lors de l'observation de la Trame. Que ce passe-t-il lors de l'ouverture? nous allons tenter de rendre compte de ma propre activité sensible intérieure lors de cet exercice-ci : J'écoute Aaron qui commence à faire le champ de Qi au début de la pratique de la première méthode de ZNQG. Cette ouverture est la même pour chaque méthode, mais elle diffère parfois selon l'envie de l'instructeur, gardant néanmoins une structure commune à chaque fois. "Les pieds joints, le corps centré et droit", l'exercice est simple, il me suffit de suivre les instructions d'Aaron, qu'il prononce d'une voix douce et calme, malgré son timbre grave. C'est le silence dans la salle de classe, personne ne parle, seulement Aaron donnant des instructions, guidant cette ouverture. La première idée qui me vient lorsque que je joins mes pieds, c'est celle que ce petit geste qui semble insignifiant est déjà un geste "différent", différent dans sa dimension de geste non habituel. Chaque fois que je pratique le ZNQG en classe comme ici, il y a un avant et un après le tout début de l'ouverture du champ de Qi. Le geste est donc simple, mais pas anodin. Jamais je ne joins les pieds de cette façon, sauf pour faire des étirements parfois, et j'emprunte bien souvent au ZNQG ses exercices d'assouplissements pour m'étirer. Joindre les pieds est un geste de symétrie, qui demande que nous nous équilibrons, de faire un milieu, un centre, le corps symétrique. L'équilibre est alors précaire, avoir les jambes tendues et les pieds joints, droit comme un "i", pour reprendre l'expression, demande une certaine attention pour rester droit et immobile. Toute mon attention est alors centrée sur la simplicité de rester debout et droit. "Regarder devant soi, poser le regard sur un point à l'horizon." Aussi étrange que cela peut sonner, fixer un point hors limite du champ de vision, un point imaginaire, permet au corps de trouver un équilibre, un peu comme si j'étais tenu par mon regard. Dans le détail, Yi, en Savoie, expliquait que le regard était envoyé vers l'horizon tout en gardant une présence au niveau du corps. C'est l'image du cerf-volant qu'il utilisait pour transmettre cette double présence, l'une au niveau du corps, la main qui tient le fil du cerf-volant, l'autre le regard suivant l'envol de celui-ci. Le mouvement du regard n'est pas un mouvement à proprement parler, c'est un mouvement mental, ou plus précisément un mouvement imaginaire et attentionnel. Ma perception change déjà. "Ramener le regard

vers soi, fermer les yeux doucement.” Toujours plus dans le détail, le regard est ramené vers soi, vers la tête, mais le pratiquant doit suivre du regard une ligne invisible depuis l’horizon jusqu’à l’intérieur de la tête, les yeux se ferment alors. Quand je ferme les yeux, j’ai l’impression que ma tête subit un recul, comme si mon regard depuis l’horizon avait pris une sorte d’inertie, celle-ci étant stoppée par ma boîte crânienne. Les yeux sont fermés, la vue est coupée, la pratique se fera dorénavant sans la vue, les yeux fermés.

L’équilibre encore vient d’être ébranlé une nouvelle fois. Pour reprendre le phénomène de proprioception, celui-là même qui permet à notre corps de se tenir debout et droit, fermer les yeux est une façon de stimuler le sens proprioceptif, et de donner un volume intérieur à notre corps. C’est notre système nerveux compris par les muscles que nous ressentons alors plus fortement que si nous avions toujours la possibilité de nous servir de la vue pour garder l’équilibre. Des cas rares de handicaps proprioceptifs empêchent les personnes atteintes de ce handicap de pouvoir se lever, et même de situer leurs corps dans l’espace.

Du point de vue de la représentation du Qi, que nous ne comparerons pas à une énergie ou à un souffle, ce qui serait un faux raccourci, car seulement sémantique, et non une définition du Qi. Nous emploierons le mot Qi pour parler du Qi que nous avons aussi défini lors de notre second chapitre. ”Le Qi entre par les yeux”, mais peut aussi sortir des yeux. Les yeux sont alors une sorte de porte, ou de fenêtre pour le Qi, l’intention de regarder à l’horizon (sans cligner des yeux) et de ramener la focalisation de plus en plus proche, puis de fermer les yeux, crée un mouvement d’extérieur vers l’intérieur, mouvement imaginaire, mais qui interagirait avec le Qi pour les pratiquants de Qi gong.

”La tête dans le ciel, les pieds dans la terre

Le corps se détend, l’esprit en expansion

L’esprit clair, s’expande vers l’infini, dans toutes les directions

Prendre conscience de l’intérieur du corps

Ressentir le corps dans son entièreté.”

Cette seconde partie du champ de Qi est la partie la plus imaginée par le pratiquant. En effet, les pratiquants de ZNQG, lors de la guidance par les instructions de l’enseignant, sont alors seules face à la façon dont ils entendent ces instructions. La version sus citée est la version courte du champ de Qi, qui ne prend que quelques minutes ici, mais qui peut parfois prendre vingt à trente minutes. Toujours plus précisément, lorsque la tête est demandée à être observée par les pratiquants ”dans le ciel”, il est demandé ensuite aux pratiquants de regarder Bai hui ; 百, qui signifie ”la rencontre des cents, ou les cents rencontres”, est le

point d'acupuncture le plus haut du corps, se situant sur l'os pariétal proche de la suture coronale entre le pariétal et le frontal. C'est verticalement le point le plus haut dans la verticalité du corps que nous pouvons pointer sur notre tête. L'expansion est alors amenée par l'imaginaire que le corps dépasse sa forme physique pour aller vers l'infini au-dessus de la tête, puis en dessous des pieds, et enfin devant et derrière le corps, ainsi que sur les côtés, à droite et à gauche du corps. Vivre l'ouverture du champ de Qi m'amène alors à quitter ma forme telle que je la conçois et me la représente. quand Aaron nous demande d'imaginer l'infini au-dessus de notre tête, c'est ma tête qui perd de son intégrité et de sa limite matérielle pour devenir plus vaste et dans des limites qui deviennent très floues.

”空空荡荡恍恍惚惚” Kōng kōng dàng dàng huǎng huǎng hū hū”

”Le vide absolu, soudain et trouble, l'esprit vacant”

Aaron ajoute parfois cette phrase à ce moment-là, ainsi que Yi. Elle sert à introduire la notion d'intérieur extérieur, finalement de Qi dans son sens de circulation intérieur et extérieur. Cette vacuité induite par des mots chinois lors de la pratique, qui est parfois traduite en anglais ou en français par l'interpénétration de l'intérieur et de l'extérieur, permet aussi d'amener le pratiquant à casser sa représentation des limites matérielles de son corps. L'idée du Qi est donc induite par l'expérience vécue d'un imaginaire d'un corps sans limites, d'une projection mentale ressentie par un toucher interne, le sens interne, cette impression de volume que la proprioception amène, et que la vision, étant coupée, permet. Ne pas voir, en fermant les yeux, amène le pratiquant à ouvrir l'imaginaire, à ne pas se rattacher à un visuel limitant.

### 5.3.3 La première méthode

Ici commence la première méthode, sans rupture, toujours les yeux fermés. Expanser vers l'infini est une information vécue par les pratiquants, et par moi-même une fois le champ de Qi fait. Après l'expansion imaginaire, c'est une forme de synthèse qui est proposée par l'instructeur. Je me sentais entier après avoir passé ce temps à imaginer une forme d'expansion dans toutes les directions. L'exercice de finir le champ de Qi, imaginé par l'invitation à percevoir le corps comme ”un”, est un contraste avec la partie d'expansion, un chaud et froid qui rassemble. Le corps n'est plus une matière, il n'a plus de forme, mais garde son entièreté. Il existe, mais sans vraiment y mettre d'image. Il n'est plus morcelé en différentes parties, avec une tête, des bras et des jambes, non, il est. C'est ce que vivent les

pratiquants lors du champ de Qi, et c'est ce que moi-même, je vis à chaque fois que je fais le champ de Qi. Ici, l'information donnée au corps vient de ce que le discours induit comme image, et cette image est vécue dans le corps, ressenti.

”Depuis les années 1990, avec le développement des mesures vidéo et des mouvements du corps, une phénoménologie neurobiologique de l'action – instaurée par la neurophénoménologie de Francisco Varela – est venue démontrer que la perception rétroagissait sur la structure neurocognitive des réseaux cérébraux et que l'action engageait la perception dans les systèmes neuromoteurs de décision et de délibération.” (Burel et Andrieu, 2014, p. 47)

Ici point de mouvement, l'ouverture du champ de Qi reste sur l'attention au corps et la projection d'image mentale à l'extérieur du corps, mais aussi à l'intérieur. Pourquoi à l'intérieur ? Car dans certain champ de Qi, l'instructeur invite les pratiquants qu'il guide à observer leurs organes et les différentes parties du corps, comme un scan du corps interne, le plus souvent depuis Bai Hui, le point le plus haut du corps, jusqu'aux pieds et sous les pieds. Cette phase dans le champ de Qi se situe au niveau de l'instruction générale, texte donné aux futurs instructeurs par les enseignants Chinois de ZNQG : ”Le corps se détend”. Pour faire un champ de Qi rapide, ce qui arrive rarement avec Aaron, mais j'ai pu l'expérimenter avec Zhang WenChun lors d'une pratique en ligne qu'Aaron m'avait partagée. Dans la partie ”le corps se détend”, le plus souvent, les instructeurs de ZNQG invitent les pratiquants à prendre conscience des différentes parties du corps, mais aussi des organes, et parfois des méridiens et des points d'acupuncture (seulement chez Zhang WenChun, qui est médecin chinois). C'est au moment de ce ”scan” que l'entraînement à la visualisation anatomique des différentes parties du corps joue un rôle important pour Aaron et sa compagne lors de leurs formations de ZNQG. Nous y reviendrons un peu après, ici, je l'évoque pour amener à comprendre que la précision avec laquelle les pratiquants de ZNQG vont pouvoir se représenter la forme et la position anatomique des parties de leur corps, importera sur la capacité à être précis au moment du ressenti de ceux-ci.

”(…) C'est le Mimisme qui « est la tendance instinctive que seul possède l'anthropos à ”rejouer” les gestes du réel qui se sont ”joués” devant lui. Cette grande force contraignante, nous l'avons dès que nous nous éveillons à la vie » (ibid. : 691, note 14). Entre le « Jeu », comme impression et le « Rejeu » comme expression, il n'y a pas qu'un seul transfert d'énergie.” (Cerlet, 2014, p. 25)

Nous réanalysons cette citation de Denis Cerlet à propos de Marcel Jousse car il semble



que ce soit le bon moment, dans cette description de la pratique du ZNQG. Mimer ou ressentir une expérience sensible est parfois difficile à déterminer. Notre expérimentation de la pratique du ZNQG nous amène, nous aussi, à regarder nos propres sensations et à nous demander, ici à moi-même, si j'ai bien senti ce que je pense avoir senti. C'est le cas des pratiquants de ZNQG que nous avons observés dans leur pratique. Il n'est pas facile pour les pratiquants de toujours arriver à se repérer au milieu des sensations qu'ils ressentent lors de leur expérience du ZNQG. Nommer les parties du corps par l'instructeur, et le voir pratiquer avec les élèves permet une forme de mimisme en premier lieu, où les pratiquants apprennent à entrer en contact avec leur vie interne lorsqu'ils pratiquent. Passer du mimisme, du jeu au rejeu, "comme expression", pour reprendre les mots de Jousse, est un processus progressif.

### 5.3.4 Peng qi guan ding fa

捧气贯顶法 ; Pěng qì guàn dǐng fǎ.

Pěng qì guàn dǐng fǎ, Méthode de porter le Qi et le faire passer par le haut, nommé par les pratiquants : soulever le Qi, et en anglais : *Lift Qi up, pour Qi down.*

"Tourner les mains face à la terre, bras tendu, presser vers le bas.

Pousser vers l'avant (les mains), tirer vers l'arrière, pousser, tirer, pousser, tirer  
..."

C'est le début de la méthode, nommé 法 ; fǎ, comme 法国 ; Fàguó, la France en mandarin, qui signifierait le pays de la loi, Fà étant le mot pour désigner la loi ou la méthode, mais le Fà de Fàguó vient simplement de la ressemblance avec le mot France. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, il existe trois méthodes dans le ZNQG. La première méthode est une ouverture en subtilité. Redresser seulement les mains, face à la terre, à angle droit, avec les bras qui sont droits, mais sans tension, le long du corps, puis les avancer lentement vers l'avant de la longueur d'une main ouverte, puis les ramener au point de départ quand l'instructeur dit "tirer". Les mots pousser et tirer sont prononcés lentement, le temps total que prend chacun de ces mouvements est long pour une aussi courte distance. La voix de l'instructeur est plus grave qu'à son habitude, il prend la voix de la pratique, qui est plus sérieuse, qui a l'air plus profonde et pénétrante. Ce petit mouvement n'a l'air de rien en premier lieu. C'est comme cela que Yi introduisit ce mouvement lors de la retraite en Savoie, il donna des détails précis sur la façon de bien exécuter les mouvements de la première

méthode. Il essaya de transmettre la volonté de pratiquer dans la précision et lentement aux élèves présents. Je me souviens qu'il présenta cette pensée en faisant rire son auditoire, lui-même imitant la première méthode très précisément, mais dix fois plus vite que la vitesse de pratique "normale". Yi exprimait alors que cela ne servait à rien de bien faire la méthode seulement pour faire la méthode, mais qu'il fallait l'incarner, être présent à cette méthode. Pour démontrer ce qu'il avançait, il proposa aux élèves de refaire chaque mouvement qu'ils connaissaient en conscience de tous les détails qui ont été précisés par Pang He ming, le créateur de cette méthode. Dresser les mains parallèles au sol, ne se fait pas n'importe comment, il faut que les mains exécutent une rotation vers l'extérieur. C'est-à-dire que les auriculaires de chaque main avancent en premier vers l'avant, et vers le haut, dessinant un arc de cercle amenant les paumes de mains à se tourner légèrement vers l'extérieur, comme si depuis le début du mouvement, nous essuyions l'intérieur d'un bol posé sous les mains, suivant la courbure de ce demi-cercle de l'intérieur du bol, vers l'extérieur, finissant le mouvement les mains recouvrant ce même bol imaginaire. Le mouvement est subtil, mais il suit une logique que nous pourrions qualifier d'unité du corps que nous retrouvons dans chacun des mouvements. Les stagiaires étaient stupéfaits de la précision de ces gestes qu'ils connaissaient déjà, sans jamais avoir eu autant de détails sur ces mêmes mouvements. Petit à petit, Yi continua ce stage, y amenant les détails de chaque mouvement, d'où démarrait chacun des mouvements, de quelle partie du bras le mouvement commence, qu'elle est la partie qui induit le mouvement de fermeture, etc. Pour finir ce premier mouvement, et synthétiser cette idée de mouvement d'unité du corps, Abigaëlle, la compagne d'Aaron nous expliqua que, une fois les mains en position paumes face au sol, le mouvement d'avant en arrière qui suit n'est pas un mouvement unilatéral, mais un mouvement induit de la répercussion d'un mouvement d'avant en arrière de Mìng mén; 命门, un point central dans la pratique du ZNQG, si ce n'est le plus important se situant au niveau de la colonne vertébrale, plus ou moins en face du nombril. Ce mouvement d'avant en arrière induit lui-même un mouvement de sinusoïde, une sorte de vague de propageant depuis le bas du corps, vers le haut, la colonne vertébrale détendue suivant ce mouvement léger vertèbre après vertèbre, à l'image d'une chenille qui avance. Cette vague ou onde, créée par le simple mouvement d'avant en arrière du point de mingmen, se répercute sur les membres supérieurs du corps, passant par les épaules, puis les bras, jusqu'au bout des doigts. Le mouvement n'est donc pas dirigé par les membres, mais c'est une répartition du mouvement global du corps dirigé et orienté et bloquant certaines articulations, comme ici, les coudes, ce qui

traduit l'onde induite par le va-et-vient de Mingmen par des cercles qui se créent au niveau des mains. Cette habitude cinétique amène les pratiquants à ne plus forcer pour lever les bras, pour prendre cet exemple. Au lieu d'utiliser les muscles des épaules pour lever les bras tendus devant soi, ou juste au-dessus de la tête, c'est Mingmen qui recule, les mains allant naturellement vers l'avant, puis Mingmen qui avance, créant un élan, à la façon d'un fouet, créant l'inertie permettant aux bras de se lever sans effort.

Le mouvement global partant toujours de Mingmen et déployé jusqu'au bout du corps et dirigé dans différentes directions permet de voir une logique dans le choix de l'eau comme élément référent pour parler des mouvements du Qi. Tout est rond, tout est onde dans les mouvements du ZNQG. Yi parlait des mouvements naturels du Qi, que nous pourrions diriger en entraînant le Qi en imitant ses propres mouvements, des mouvements ronds, des mouvements en vagues. Les postures ne font pas exception au mouvement. C'est le paradoxe même d'une posture fixe, qui a l'air fixe, mais qui est fait de mouvements dans toutes les directions. L'attention qui est demandée aux pratiquants dans les postures debout, est une attention de présence constante et d'imaginer dans le corps des expansions et contractions. Si le mental part ailleurs, s'il commence à "partir", c'est-à-dire à penser à autre chose, à ressasser ou rêvasser, la posture peut devenir plus lourde, et le poids des bras et du corps en entier à se ressentir. C'est comme une note tenu qui remplirait l'espace intérieur du corps, sauf que la note, c'est la conscience, la présence d'esprit. En Savoie toujours, Yi passa très vite à un stage plus théorique que pratique, car les pratiquants en présence se plaignaient de douleurs dans les cuisses lors de la posture de l'arbre. Avoir mal aux jambes est la première douleur qui vient quand on commence à pratiquer la posture debout. Les jambes sont fléchies, dans la posture de l'arbre symétrique du ZNQG, mais très légèrement, "comme si vous vous asseyiez sur un tabouret haut", pour reprendre une phrase d'Aaron. La tension musculaire qui apparaît parfois au début disparaît très vite, et ensuite des douleurs ressenties dans les bras, qui étaient cachées par celles des jambes précédemment, apparaissent. Il me semble que Yi ait vu, d'après la plainte d'un des deux organisateurs, que le niveau n'était pas celui d'une pratique intense pour ce stage en Savoie, mais qu'il devait y aller plus progressivement.

Si la suite du stage avec Yi était effectivement plus théorique qu'active, nous avons vu toute la première méthode. Lentement, mais sûrement, geste après geste, les participants suivaient bien le rythme.

"Détendre les poignets, tourner les paumes l'une en face de l'autre.

Tenir le Qi, soulever le Qi jusqu'à niveau de duqi<sup>5</sup>, puis font face à Duqi.

Tourner les paumes de mains en direction du sol, ouvrir sur les côtés.

Continuer vers l'arrière, les paumes font face à Mingmen.

Soulever les mains vers le haut, presser les Dabao<sup>6</sup>, envoyer du Qi dans le buste.

Pousser les mains vers l'avant, dans la largeur et à la hauteur des épaules.

Les mains se creusent et les majeurs pointent Yintang<sup>7</sup>, envoyer le Qi dans la tête.

Les bras s'écartent sur les côtés, formant une ligne dans l'alignement des épaules.

Tourner les paumes vers le bas, puis vers le haut,

Soulever le Qi vers le haut, formant un arc, jusqu'au-dessus de la tête.

Les mains se joignent au-dessus de la tête, s'étirer doucement vers le haut.

Les mains jointes, descendre les mains en direction de la tête, les mains passent devant le visage, jusqu'à hauteur de la poitrine, dans la position de Heshi<sup>8</sup>

### 5.3.5 La conscientisation de l'image du corps en dessin

Abigaëlle a dessiné des personnages qui expliquent les différentes méthodes pour illustrer des fascicules qu'elle et Aaron distribuent à leurs élèves lors de leurs formations de ZNQG. C'est encore Bernard Andrieu qui nous indiqua lors d'un entretien que nous avons eu avec lui qu'il employait lui-même des méthodes d'autoscopie, qu'il demande aux protagonistes de ces terrains d'observation, c'est-à-dire qu'il demande aux personnes qu'il observe de dessiner leur corps afin d'indiquer ce qu'ils vivent lors des mouvements qu'ils exécutent dans leurs arts, par exemple dans le cirque.

”Caroline Ganière et Marc Cizeron (université de Clermont Ferrand), en utilisant des techniques d'autoscopie et d'auto-explicitation en première, deuxième et troisième personne auprès de gymnastes, font un travail d'explicitation de

---

5. Qui est la contraction de 肚子; Dūzi, le nombril, ou le ventre et 气; Qi = 肚气; Dūqì.

6. Voir l'image 5.2, les Dabao; 大包 est le nom d'un point d'acupuncture qui est aussi nommé VB 21, pour vésicule biliaire, se situant sous les aisselles, au niveau de la ligne mamelonnaire.

7. 印堂; Yìntáng, est un des points les plus importants de la pratique du Zhineng Qigong, il se situe entre les sourcils, c'est aussi une zone de dantian, un des trois foyers principaux de Qi dans les représentations du corps de Qi ou taoïste (voir chapitre 2).

8. 合十; Héshí, est le nom que les Chinois donnent à cette position qui est employée dans le bouddhisme, c'est le salut bouddhiste les mains jointes devant la poitrine. Cela veut littéralement dire ”joindre dix”, en référence aux dix doigts de la main.

l'aspect phénoménal de l'intensité de l'expérience corporelle. Le résultat identifie une certaine présence phénoménale de soi agissant et ressentant, c'est-à-dire la conscience d'un JE agent de son action. La granularité intentionnelle de l'action motrice et la présence intentionnelle de l'action motrice s'expriment dans la production par le sujet lui-même d'un dessin vertigineux. Ainsi est constitué un support pour l'explicitation, en facilitant l'identification de moments saillants, de sensations et d'existences particulières." (Andrieu, 2013, p. 1)

Les dessins d'Abigaëlle ne sont pas le résultat d'une demande particulière que nous lui avons faite, mais d'elle-même, elle dessina d'après sa propre expérience de pratique du ZNQG. Quand je l'ai interrogé à ce propos, elle me dit que ses dessins, malgré leur défaut anatomiques parfois, sont précis, car elle se revoyait, se repensait pratiquant afin d'être plus précise dans l'exécution de ses traits sur le papier, pour rendre compte des mouvements que ses étudiants apprennent. Ses dessins nous ont été confiés par Abigaëlle et il nous est possible de les utiliser dans notre thèse pour illustrer les mouvements des méthodes de ZNQG, cela nous permettra d'être plus léger dans les descriptions de ceux-ci :

Les traits "naïfs" parfois des dessins d'Abigaëlle ne sont pas dérangeants pour comprendre ce qui est représenté sur ceux-ci, au contraire, ce que nous pourrions nommer de la naïveté est en réalité une qualité de trait qui nous inspire que ces dessins sont sans filtre, qu'ils ne sont pas pensés outre mesure que de correspondre à la vision de l'expérience vécue d'Abigaëlle. Dans cette figure, la position de base de la première méthode est dessinée, les différents points importants à retenir dans la pratique du ZNQG le sont aussi. Le petit dessin en arrière-plan, où les vêtements sont représentés en transparence, est peut-être le plus intéressant pour notre démarche d'observation. Huìyīn ; 会阴, se traduit par "périnée", et la flèche vers le haut depuis le périnée indique le mouvement de soulèvement, de retenue de ce point précis de l'anatomie. Le périnée n'est pas exactement le périnée tel qu'objectivement la biologie le représente, mais comment Abigaëlle se projette sa position et son mouvement, qu'elle tente de communiquer à ses élèves.

Cette figure est l'ouverture de la première méthode que nous avons décrit un peu avant. Les gestes ici sont brièvement décrits, nous sommes entrés plus profondément dans les détails du premier geste lors de notre description. Néanmoins, certains détails ne sont pas anodins, comme l'attitude que nous pouvons lire sur le visage de ce personnage. Il a l'air calme, il sourit, il n'est pas exactement neutre au niveau de son expression, il a plutôt l'air détendu et dans une forme de joie ou de bonheur, à la vue de ce sourire. Abigaëlle

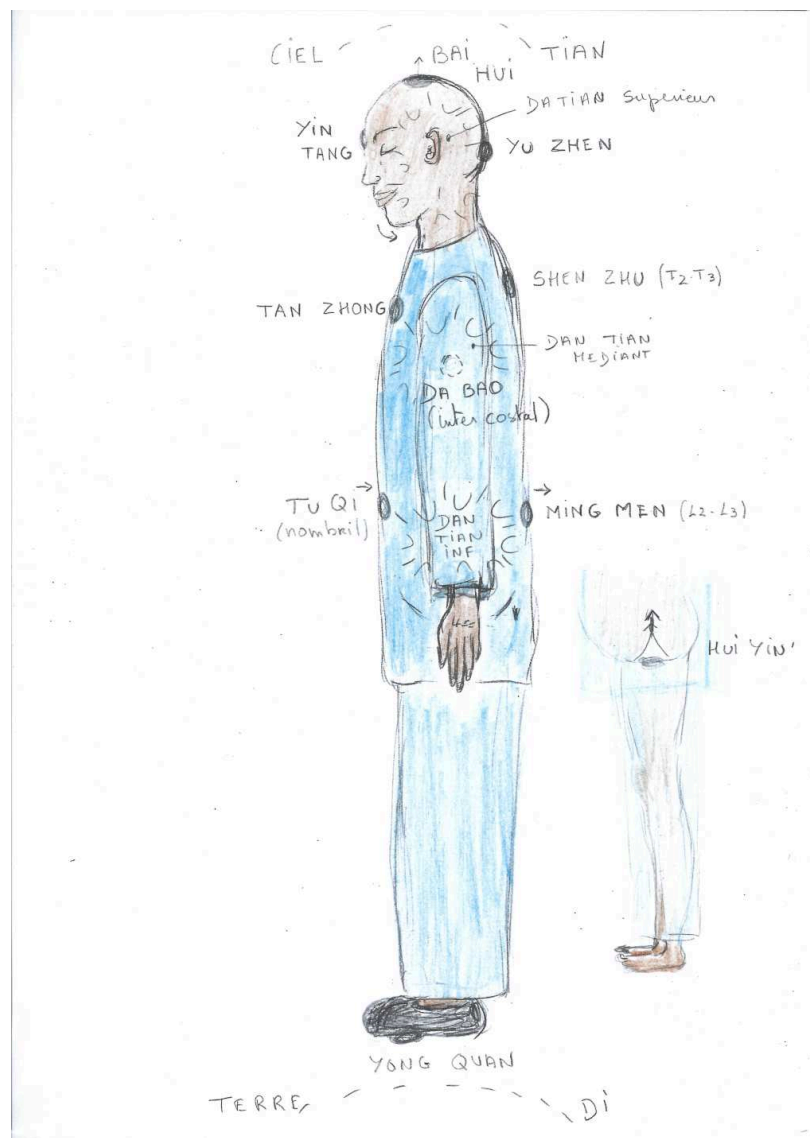


FIGURE 5.1 – Position de départ de la première méthode (Dessin de Abigaëlle)

nous expliqua qu'elle avait choisi ce visage d'après une représentation d'une sculpture d'un Bouddha, et que c'était la raison qui explique pourquoi le personnage est chauve. Ici, rien n'est explicitement dessiné dans une représentation religieuse d'une religion ou en lien avec une tradition particulière. Les vêtements sont bleus, le personnage porte des chaussures, ce qui pourrait correspondre à une vision chinoise de la tenue des pratiquants de Qi gong ou de Taiji, car ils ne sont jamais pieds nus. Mais c'est bien le seul élément que nous pouvons relier à une pratique ou à une culture.

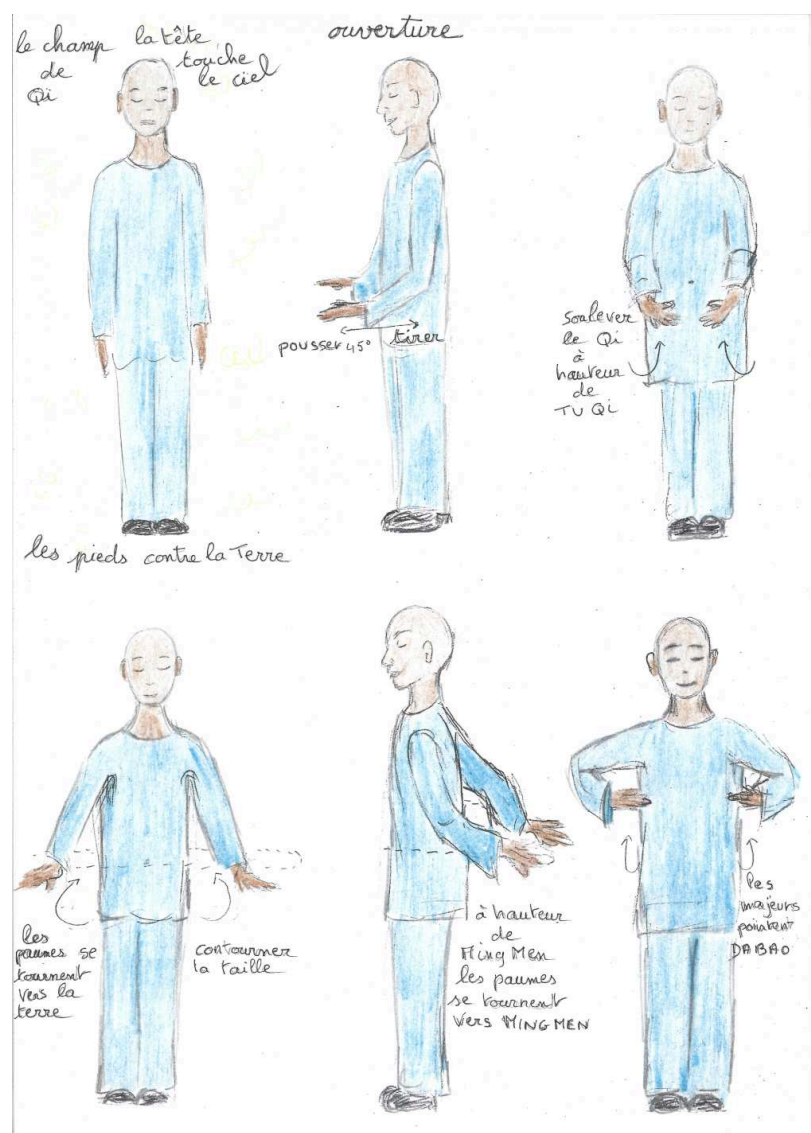


FIGURE 5.2 – Ouverture de la première méthode (Dessin de Abigaëlle)

## 5.4 La conscientisation des expériences vécues de la Trame

### 5.4.1 Le sensible dans la Trame ou la manière d’aborder “l’invisible”

#### L’information

“L’information”, “la trame”, deux mots employés par les praticiens, formateurs et le créateur de la Trame qui nomment un principe, une représentation qui ne se voit pas à l’œil nu, par les sens, si ceux-ci n’y sont pas entraînés à le percevoir. Si la trame d’une personne, selon la représentation de la Trame, était un plan, un schéma de l’organisation

cohérente de son corps dans sa globalité, “l’information” serait ce qui est véhiculé sur cette dite trame. Les deux visions d’une mécanique du corps, comme il devrait fonctionner dans cette représentation du corps et de la matière en général chez les tramistes, sont invisibles à l’œil, ou presque. Les témoignages des tramistes nous amènent à penser que la trame d’une personne ou d’une matière pourrait se voir, car certains témoignent d’expériences visuelles qui rencontrent l’idée d’une propagation ondulante de quelque chose, ce quelque chose étant nommé l’information.

Alors que ce passe-t-il pour un praticien de la Trame pour qu’il puisse voir ? L’autre question est ; pourquoi ne voit-on pas la trame des choses et des personnes quand nous ne sommes pas tramistes ? Et pour compléter ce questionnement, voit-on ou ne voit-on pas cette trame sans en avoir conscience ?

C’est la recalibration / réappropriation esthésiologique nous venant de Shusterman (Andrieu, 2017) qui nous amène à la réflexion des possibilités d’empirisme ou non des choses inconscientes, qui deviennent donc consciemment vécues une fois expérimentées, ou une fois l’idée, la prise de conscience qu’il est possible d’en faire l’expérience. Les tramistes, petit à petit, en s’essayant à la Trame, conscientisent de plus en plus précisément leurs expériences de voir, entendre, sentir intérieurement ce qu’ils reconnaissent être : la Trame ou “l’information”. Que signifie “l’information” pour un tramiste ? Ils la décrivent comme un message parcourant l’espace et le temps, émise et reçue par la matière, consciemment ou non. Informer est un verbe qui désignerait, dans l’alchimie, l’influence de l’opérateur sur l’opération, et donc sur la matière. La conscience de l’information n’étant pas nécessaire, toujours d’après les formateurs de la Trame, pour que celle-ci soit émise ou reçue. C’est-à-dire, que ce qu’il se passe dans les premiers temps pour les apprentis tramistes quand ils font leurs premières Trames, c’est qu’ils ne perçoivent parfois rien venant de leurs sens, mais qu’ils ne font que constater, à travers l’échange avec les autres apprentis, qu’il se passe quelque chose, ou qu’il s’est passé quelque chose de notablement différent lors de la durée de la Trame qu’ils ont effectué en suivant les gestes de la Trame, n’ayant que la confiance qu’ils mettent dans l’outil qu’est la Trame pour l’exécuter, sans pouvoir à proprement parler, en faire l’expérience.

#### 5.4.2 Crédibiliser la Trame, ou autrement dit ; croire

Si croire à pour sens premier de donner du crédit, d’avoir confiance en quelqu’un ou quelque chose, dans l’apprentissage de la Trame, il existe des moments de doute de la



part de certains apprentis tramistes, lors de l'apprentissage de cet outil. Michèle, une jeune tramiste de moins de trente ans, diplômée de la Trame, partageait avec nous son expérience d'apprentissage de la Trame lors du séminaire de perfectionnement de la Trame que nous avons observé, où elle se souvient :

“Les premières fois que je le faisais, c'était comme avoir les yeux fermés, je ne voyais rien, enfin, pas tout le temps, mais je ne peux pas dire que je maîtrisais quoi que ce soit, sauf peut-être d'être attentive au patient quoi.”

“Ce que je veux dire c'est qu'au début, ce n'était pas facile d'être à cent pour cent dedans, j'avais des moments pendant que je faisais la Trame, où je me demandais même si je faisais ça bien, ou même qu'est-ce que j'étais en train de faire. Mais bon, quand tu penses à ça tu ne fais plus vraiment une Trame, t'es plus là quoi, ça permet de se concentrer à nouveau, tu fermes les yeux, ou tu te vides la tête pour être vraiment présent, sinon c'est comme si je ne respectais pas le patient, il faut que je me donne confiance en ce que je fais à ce moment-là.”

Les témoignages qui nous donnent des informations sur la perte de contrôle, par manque de capacité à ressentir, peu importe le sens, nous en avons reçu plusieurs lors des stages de perfectionnement de la Trame, de la part de praticiens de longue date comme des plus jeunes dans la Trame. Le fait est, que faire des Trames évolue dans le temps pour les praticiens, ils apprennent au fil des années, par empirisme, à reconnaître des points communs dans leur pratique de la Trame, à créer donc des repères sensitifs, leur permettant d'être concentrés et plus “dedans”. Mais les témoignages sont aussi nombreux chez les tramistes de phénomènes qu'ils n'expliquent pas ou auxquels ils ne s'attendaient pas. Par exemple au niveau de l'amélioration de la santé de leur patient. Michèle, toujours, nous expliqua qu'elle avait eu des sensations de toucher qu'elle n'avait jamais eu avec d'autres patients pendant une Trame, qu'elle décrit comme un grand froid dans sa main droite pendant un des derniers gestes de la Trame, au moment de la séquence où ses mains englobent le visage du patient à quelques centimètres, parfois seulement un centimètre des joues du patient. Le froid en question était d'une grande intensité, nous a-t-elle dit, puis cela passa comme c'était venu. La patiente, une dame approchant la soixantaine, était venue voir Michèle pour un problème émotionnel, des crises de fou rire qui en arrivaient aux larmes tant elle ne les contrôlait pas. Michèle témoigna aussi du ressenti de sa patiente après la Trame, restituant son expérience où au même geste où Michèle avait ressenti un grand froid, celle-ci aurait vécu une intense

chaleur à l'endroit même où Michèle posait sa main droite, tellement chaud d'après elle, qu'elle crut y voir de la lumière. Elle demanda même à Michèle si elle avait utilisé des moxas de MTC pour émettre cette chaleur. Finalement, quand Michèle revêt cette patiente, elle lui apprit qu'elle avait retrouvé l'audition de son oreille droite le lendemain de cette séance de Trame, un peu particulière pour Michèle. C'est avec humilité que Michèle nous dit qu'elle ne comprenait pas comment cela avait été possible, qu'elle n'avait pas la maîtrise de ce genre de phénomène, et qu'elle se laissait surprendre par des inconnues de ce type.

Ce témoignage nous amène à analyser que malgré l'expérience des années, ces phénomènes soudains, évoqués par Michèle, influencent la croyance en la technique de la Trame de la part de ses praticiens. La recalibration esthésiologique serait ici entre une conscience du geste, qui permettrait aux praticiens de jalonner la séquence de la Trame, mais aussi une constante ouverture et acceptation aux phénomènes nouveaux et le plus souvent inexplicables pour les praticiens. Avoir conscience d'une qualité de toucher, de contact sensible, apporterait une confiance dans l'expérimentation de la Trame construite au fil du temps. Mais la conscience que certaines choses échapperaient aux praticiens, malgré les jalons qu'ils s'imposent pour bien exécuter leur pratique, permettrait, de la faire évoluer, d'après ces témoignages, sur les possibilités de leur outil qu'ils ne peuvent imaginer.

## 5.5 Les corps participants, écologie expérientielle et idiosyncrasie du champ de Qi

”Héraclite, lui aussi, fit tort aux sens. Ceux-ci ne mentent ni à la façon qu’imaginent les Éléates ni comme il se le figurait, lui, — en général ils ne mentent pas. C’est ce que nous faisons de leur témoignage qui y met le mensonge, par exemple le mensonge de l’unité, le mensonge de la réalité, de la substance, de la durée. . . Si nous faussons le témoignage des sens, c’est la « raison » qui en est la cause. Les sens ne mentent pas en tant qu’ils montrent le devenir, la disparition, le changement. . .” (Nietzsche, 1985)

Nietzsche introduit la notion d'idiosyncrasie dans cet écrit et aborde la raison et le langage, l'expression même ou les moyens que nous avons de nous exprimer sur notre réalité vécue. L'idiosyncrasie, qui signifie ”de son propre mélange”, qui finalement revient à l'idée que tout un chacun vit une réalité singulière, est une notion qui pointe du doigt une limite épistémologique dans l'expression du sensible et donc dans sa communication avec les autres.

Comme le disait Nietzsche, les sens ne mentent pas, c'est la raison qui induit l'erreur. C'est le principal sujet épistémologique de notre thèse. Comment passer de l'expérience sensible à l'expression de celle-ci, comment le trie dans les mots choisis dans l'expression doit se faire pour rendre compte d'une réalité vécue et non imaginée comme vécue. Dans notre chapitre précédent, nous avons abordé une limite épistémologique de l'accès à un discours cohérent, ou à l'impossibilité de pouvoir garantir que l'expression du vécu de l'expérience du ZNQG chez les pratiquants pouvait être ce qu'ils vivent sensiblement. Les pratiquants en Chine étaient tellement confus dans leur discours sur leurs sensations, qu'il nous était impossible d'en tirer un quelconque témoignage "valable" à nos yeux. Nous avons pris le cadre d'enseignement comme étant le principal problème qui nous empêchait d'avoir accès à un discours clair de la part des pratiquants, tant le "sensationnel" était mis en avant par les enseignants, poussant le plus souvent les élèves à vivre et décrire ce qu'ils vivaient afin de convaincre les autres élèves, qui n'avaient pas forcément de sensations fortes lors de leur pratique, que le ZNQG était "puissant".

Ce problème de cohérence du discours, nous ne l'avons pas eu, ou beaucoup moins en France, sous l'enseignement d'Aaron et de sa compagne Abigaëlle. Leurs discours quand ils enseignent est celui de la "normalité" des sensations lors de la pratique du ZNQG, et même, ils expriment que la sensation n'est pas ce qui est à rechercher en pratiquant. Les témoignages sont alors plus faciles à capter, à entendre lors de nos échanges avec les étudiants de ZNQG. Les sensations ne sont plus "extraordinaires", dans le sens par exemple de miraculeux, mais elles sont plus simples, des descriptions d'états plus proches d'une paix intérieure, de joie qui vient de l'intérieur, d'apaisement, etc. Comment déterminer alors que ces témoignages sont plus abordables que ceux que nous avons recueillis en Chine ? C'est le travail d'encadrement des élèves qui selon nous est plus présent dans sa dimension de demande de contenance des enseignants vis-à-vis des élèves. Aaron et sa compagne font attention à ce qu'il n'y ait pas de débordement au niveau de l'exaltation chez les élèves lorsqu'ils pratiquent. Les émotions fortes sont existantes lors de certaines pratiques dans l'enseignement de ces formateurs Français, mais ils tentent de calmer les personnes qui sont sujettes à ces fortes émotions, à les ramener à un état de calme, à ce que les élèves ne s'emballent pas trop. Les émotions fortes et incontrôlées, peuvent être, d'après Aaron et Abigaëlle, influencées par l'état mental des pratiquants au moment où ils vivent ces émotions et peuvent être influencées négativement si l'esprit s'emballé à ce moment-ci.

Nous déduisons alors que le travail de collecte de données sur le terrain du ZNQG

est plus aisé lorsque le psychologique et l'émotionnel sont plus encadrés. Quand les élèves se contiennent, et sont aidés à se contenir par les enseignants qui les accompagnent, qui leur parlent des états émotionnels qu'ils peuvent vivre, quand les élèves sont éduqués aux dangers que peuvent induire des émotions fortes s'ils ne sont pas dans un minimum de maîtrise de soi, les pratiquants interrogés ont un discours plus simple à entendre et plus facilement valide à nos yeux. Il est alors possible d'avoir des échanges logiques avec les élèves, de poser des questions simples et d'avoir des réponses plus conformes et plus claires à propos des états sensibles qu'ils vivent lors de leurs expériences de pratique.

C'est Louis, un des élèves de ZNQG originaire de Belgique, qui nous confia pourquoi il revenait toujours aux stages d'Aaron et Abigaëlle. Louis nous expliqua, lors de la retraite d'un mois organisée par Aaron et Abigaëlle au Portugal, qu'il cherchait avant tout à se trouver lui-même. Ce pratiquant est aussi praticien de la Trame et côtoie régulièrement Patrick Burensteinas, le créateur de la Trame. Louis est allé en Chine plusieurs fois, à chaque fois avec Aaron et Abigaëlle. La dernière fois qu'il était en Chine, c'était pour une retraite de "healing", donc de "guérison", où il y a des personnes qui viennent pour guérir de leurs maux, mais aussi des personnes venant pour apprendre à guérir avec le ZNQG. Aaron et Abigaëlle étaient venus avec la fille d'Aaron, qui a un handicap depuis sa naissance, un handicap dont nous ne parlerons pas par manque de détail sur celui-ci. Si la fille d'Aaron accepta de venir pratiquer un mois entier en Chine, c'était aussi pour apprendre à "s'autoguérir", finalement à pratiquer le ZNQG par elle-même, mais aussi pour y recevoir des soins par un nombre élevé de pratiquants et d'enseignant de Qigong sur place. Louis va de stage en stage, ceux de Patrick Burensteinas, pratiquement à chaque fois que celui-ci en organise, le plus récent étant un voyage en Amérique du Sud, un voyage "alchimique" que le créateur de la Trame aime à organiser dans différents pays du monde. Louis gagne bien sa vie, comme les personnes qui se permettent de faire autant de stage que lui, une classe, nous l'avions vu, aisée, non pas riche, mais d'une classe aisée. Louis, me confia qu'il avait besoin de ces stages et de la pratique pour se trouver et pour guérir d'une certaine façon. C'est une forme de thérapie pour lui, où il choisit sa façon de guérir et où il reprend les rennes de sa vie. Louis a appris la Trame avec Aaron, et il me confia :

"Quand j'ai fini la Trame, j'ai passé plusieurs jours atterré, j'avais perdu mes repères."

Ce témoignage à propos des répercussions de la Trame est assez unique en son genre, mais d'autres témoignages de dépressions passagères sont nombreux chez d'autres appre-

nants de la Trame. Louis me confia que les effets de la Trame et de la pratique du Qigong agissaient sur le psychisme, mais qu'ils venaient d'un travail corporel. Il est délicat d'affirmer que l'effet serait somato-psychique, car nombreux sont les éléments de la pensée et de la réflexion qui viennent changer le point de vue que les pratiquants ont dans leur vie à propos de leur propre vie. Mais, le corps est là et il est plus "tangible" que dans une thérapie psychologique. Les patients de la Trame n'ont pas besoin d'être interrogés, ou qu'on leur parle pour qu'ils soient remués, parfois fortement, par l'expérience d'une Trame, mais toujours accompagnés par les tramistes, qui ont conscience que la Trame amène à des remises en question personnelles pour les patients.

### 5.5.1 Le stage de Trame, un travail en profondeur

Pour continuer avec la Trame, et avec Louis qui nous parlait de la Trame lors d'une retraite de ZNQG lorsque nous l'interrogeons à ce propos, le stage de Trame est un moment exceptionnel vécu par les futurs tramistes. En effet, la Trame est proposée à des patients qui sont nommés "clients" pour ne pas avoir à être qualifiés de médecine, un "soin", qui ne dure que le temps d'une séance de Trame, c'est-à-dire trente-cinq à quarante-cinq minutes, une heure grand maximum. Nous le verrons dans le chapitre suivant que les Trames, si elles sont répétées, sont espacées de trois à quatre semaines les unes des autres. Ce n'est pas le cas lors des stages de Trame. En quatre jours de formation par niveau de Trame, séparés en trois niveaux que les futures tramistes doivent avoir faits pour obtenir le diplôme de la Trame, les participants feront à peu près sept trames et recevront le même nombre de Trames. Cela fait sept Trames presque d'affilées, sans interruption. Cela amène les participants à vivre des expériences parfois difficiles une fois rentrés chez eux. Par exemple, une des participantes qui est psychanalyste, a mal vécu sa première journée de formation. Elle pleura lors de la séance où elle reçut une Trame et témoigna devant tous les autres élèves de l'expérience qu'elle avait vécue. Cette élève, du fait de son éducation de psychanalyste, était peut-être plus apte que d'autres élèves à parler ouvertement de son état mental, et elle expliqua qu'elle avait eu l'impression d'aller chercher en elle jusqu'à un trauma qu'elle gardait dans son inconscient depuis la naissance, où les médecins avaient dû l'opérer à vif. Le lendemain, cette même personne se plaignit à Aaron devant tous les autres élèves, car elle avait été troublée la veille, ne sachant pas quoi faire pour aller mieux. Elle dit à Aaron qu'elle trouvait cela inadmissible qu'il n'y avait pas d'accompagnement psychologique des "patients", que cela pouvait être dangereux pour les élèves de faire ce genre de formation

de Trame. Aaron fini par arranger la situation, expliquant surtout qu'il ne s'adressait pas à des patients lors des formations, mais à des élèves et surtout à des futurs praticiens de la Trame. De plus, ni la Trame, ni le ZNQG ne sont des pratiques ouvertes à des personnes atteintes de pathologies mentales. Il est clairement dit aux apprenants que ces pratiques corporelles peuvent être perturbante pour les pratiquants, il leur faut être dans la capacité et la maturité de vouloir faire un travail sur soi. Ce point-là est très important dans le ZNQG, car, nous n'en avons pas parlé, mais même les enseignants Chinois de Dao heart m'ont confié que Pang, quand il créa le ZNQG, était très explicite sur le fait que le ZNQG ne pouvait pas guérir les pathologies mentales. Malgré cet interdit, venant directement du créateur du ZNQG, les enseignants de Dao heart acceptèrent des personnes dont ils avaient connaissance des problèmes mentaux, afin de pouvoir continuer à travailler avec elles.

Ce qu'il faut regarder ici, plus précisément, c'est comment des événements comme ceux qui sont arrivés à cette apprenante de la Trame, psychanalyste, peuvent arriver aux élèves de la Trame, mais aussi aux élèves de ZNQG d'Aaron et Abigaëlle. Il y a une perte de repères lors de ces séminaires et une forme de recalibration ou réappropriation esthésiologique, idée nous venant de Shusterman (Andrieu, 2017). Passer par le corps pour traiter de façon holistique un patient amène, avec la Trame et avec l'autoguérison du ZNQG, une nouvelle approche du corps pour celui-ci. L'association de la Trame s'est réunie il y a une année pour parler de la notion d'initiation de la Trame. Le sujet était orienté vers une possible initiation à l'alchimie, ce qui fut décidé que non, la Trame n'était pas à proprement parler une forme d'initiation à l'alchimie, car elle ne s'inscrivait pas dans une filiation d'alchimistes et ne demandait pas aux futurs tramistes de s'engager dans une voie en particulier (comme nous l'avons vu dans le chapitre 2). C'est pourtant une forme d'initiation, à un inconnu esthésiologique, ou autrement dit, sensible. Les tramistes parlent de "l'invisible", pour nommer ce "monde" où s'inscrit la Trame, en tant que schéma invisible d'organisation de la matière. Qu'il y ait ou non une Trame n'est pas le sujet de notre thèse, mais la question ici est à propos du lien qui se fait entre une entrée somatique, une pratique de Qigong ou recevoir une Trame, et les répercussions psychologiques que cela crée. La psychologie n'est pas employée par les tramistes, sauf si ceux-ci sont des psychothérapeutes. Sinon, les tramistes pensent plutôt que la Trame peut accélérer un changement psychologique en passant par la matière, en rééquilibrant ou ré-accordant la matière, afin qu'elle revienne au neutre, et à l'équilibre "originel" de la personne. C'est une vision pourtant très imagée et intellectualisée du corps, quand on l'entend ainsi. Le corps est alors simplifié et ramené à un

strict minimum se basant sur la trinité : corps, âme et esprit, où le corps serait la matière tangible, l'âme l'information circulant dans le corps et l'esprit, ce qui dépasse le cadre de la singularité de l'Homme, c'est-à-dire un "meta", une métaphysique.

### Un psychanalyste apprend la Trame

Un des élèves de la Trame était psychanalyste, lors du dernier séminaire que nous avons observé en 2022. Celui-ci exprimait le fait que la thérapie EMDR<sup>9</sup> avait changé sa méthode d'intervention en psychanalyse, et qu'il aurait aimé avoir ce genre d'outil plus tôt dans sa vie, tant celui-ci lui semblait pratique et efficace. Sa démarche pour apprendre l'outil de la Trame est en lien avec sa pratique de l'EMDR, c'est-à-dire que ce psychanalyste fut amené à employer des outils qui mobilisent le corps de ses patients pour pouvoir les aider psychologiquement. L'EMDR est un outil qui permet le traitement de personnes ayant subi des traumatismes et permet un retour sur les événements traumatiques vécus par le patient. Cette technique fut employée largement pour traiter les PTSD, Post-traumatic stress disorder, chez les anciens soldats qui furent traumatisés en situations de conflit armé. Loin de la Trame, l'EMDR est néanmoins un outil de rythme, droite gauche en alternance, avec un mouvement des yeux, mais aussi des percussions main droite, main gauche, le patient tapant en alternance sur sa cuisse gauche, puis sa cuisse droite. C'est lors d'une discussion informelle, que j'ai eu avec ce psychanalyste, que nous avons discuté autour de l'EMDR, et qu'il me parla de l'efficacité de cet outil. Il me dit que l'outil était très récent et comme nous venons de la dire, qu'il aurait aimé avoir accès à cet outil plus tôt dans sa carrière. Je lui fis remarquer la dimension ritualisée de cet outil et la rythmique. Que ce genre de démarche n'était peut-être pas si récente que cela, et que ritualiser aide aussi à passer d'un état à un autre état pour les patients. C'est la notion de rituel de passage que j'évoquais alors. Le rythme, dans différentes formes de rituel de passage, est bien souvent présent, avec des tambours ou autres percussions, ainsi que la danse pouvant entraîner la transe.

Nous pourrions inscrire la Trame dans le cadre d'une pratique ritualisée. Le patient de la Trame est en recherche d'un changement dans sa vie, d'une guérison, mais aussi d'une manière de passer d'un état émotionnel, ou de stress par exemple, à un état de paix. Le rituel est alors utile au patient, lui donnant un lieu où il peut observer une codification de

---

9. "Les initiales EMDR signifient Eye Movement Desensitization and Reprocessing, c'est-à-dire désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires." voir site : [www.emdr-france.org](http://www.emdr-france.org)

la Trame, les seize gestes, et ce sont ces mêmes gestes qui ritualisent aussi le moment d'une Trame pour le tramiste. Nous le verrons dans le prochain chapitre, que l'apprentissage de la Trame est facilité par la codification de la Trame en ces seize gestes, qui donnent des repères aux apprentis tramistes. Ces repères sont aussi des repères de temps, créant un paternel sur lequel peut s'appuyer le tramiste pour cadencer ses Trames. Pour faire écho entre la Trame et le ZNQG, les méthodes, elles aussi, sont ritualisées, avec le champ de Qi, puis les mouvements de chaque méthode que nous avons commencé à présenter dans ce même chapitre.

### 5.5.2 Les émotions vues par la Trame et le ZNQG

Revenons sur l'expérience de Louis lors des stages de ZNQG où nous avons pu l'observer dans sa pratique. Lors des séminaires organisés avec un enseignant Chinois ou avec Aaron et Abigaëlle, qui étaient toujours présents et qui pratiquaient à tous les stages qu'ils organisèrent avec les enseignants Chinois en France. Louis passa par différents stades émotionnels. Les émotions sont le sujet principal de la Trame et sont évidemment présentes lors des séminaires de ZNQG. La MTC comprend une représentation des émotions qui seraient des expressions du déséquilibre d'une personne. C'est-à-dire, que si le diagnostic en MTC regarde le "profil dysharmonique" du patient, cette disharmonie pourrait créer des symptômes qui apparaissent sous la forme d'émotions récurrentes chez le patient. Les émotions ne sont ni qualifiées de bonnes ou de mauvaises, mais doivent exister en harmonie chez le patient. Pour donner un exemple, la peur serait en lien avec les reins, la colère avec le foie, la joie avec le cœur et la tristesse avec les poumons. L'émotion vécue et exprimée se voit être une manière pour une personne de réguler son corps, de se rééquilibrer. Dans la MTC et cela est repris par le ZNQG sous forme d'exercice, crier très fort volontairement serait bon pour nettoyer le foie. Cette pratique du cri est proposée au printemps dans le ZNQG, mois qui est pour cette médecine en lien direct avec l'activité du foie. Le caractère d'une personne devient alors un symptôme pour le médecin chinois. Une personne colérique est alors vue comme une personne qui souffre d'un déséquilibre. L'expression émotionnelle, en plus d'être une gêne pour le self-contrôle, serait alors un moyen pour le corps de s'autogérer.

La Trame ne rentre pas autant dans le détail que dans la MTC, mais elle considère, elle aussi, que l'émotion n'est pas un mal, mais une réaction du corps résistant à une grande quantité d'énergie passant à travers celui-ci. Tout est une histoire de tuyaux, c'est-



à-dire que si le patient réagit fort à une situation qui le gêne, celui-ci créera de l'émotion pour dissiper le trop-plein énergétique que cette situation crée chez lui. C'est en tout cas l'explication de Patrick Burensteinas à propos de la vision du corps qu'il a transmis via la Trame. L'image, nous le verrons dans le chapitre suivant, est celle de la dissipation thermodynamique, donc de dissiper l'énergie d'un corps en créant du mouvement ou de la chaleur. Le point commun entre la Trame et le ZNQG, plus que de la MTC, c'est la vision énergétique, informationnelle, ou du Qi. Les deux pratiques ont pour théorie qu'il n'y a pas de matière, seulement de l'énergie plus ou moins complexe et circulant plus ou moins. La Trame est le schéma de cohérence de l'information ou de l'énergie qui composerait la manifestation. Pour le ZNQG c'est le système méridien qui peut être vu dans plusieurs degrés de division du corps en parties de plus en plus précises et complexes.

”Pour comprendre la pratique du ZNQG vous devez connaître la théorie du ZNQG créée par Pang, tout est Qi, c'est ça la théorie du ZNQG.”<sup>10</sup>

---

10. Zhang Wenchun lors d'un séminaire en ligne en 2022.

# Chapitre 6

## Les pratiques de conscience, expérimenter l'inconnu

Ce chapitre est un retour sur le terrain de la Trame, avec notre première expérience de cette thérapeutique et l'observation de formations de la Trame. Comment Aaron, notre principal informateur, formateur de ZNQG, MTC et de la Trame, enseigne-t-il la Trame, comment intervient-il dans ses séminaires, et quelle est sa position en tant qu'enseignant vis-à-vis de ses élèves, mais surtout comment celui-ci enseigne-t-il une pratique thérapeutique alternative à la médecine, basée sur des représentations du corps et de la matière, et même d'un inconnu "énergie", ou "information", sans pour autant perdre ses élèves dans ces explications. Nous venons d'employer le terme d'inconnu, c'est aussi celui de l'"invisible" sur lequel nous reviendrons, invisible signifiant "hors des sens", ou plutôt "hors du système de perception", et plus précisément, comment l'habitus des sens ne permet pas d'être sensible à des phénomènes ou signaux dont le praticien n'a pas conscience, et comment ceux-ci sont mis en conscience dans le processus d'apprentissage. Nous analyserons ces procédés grâce à une approche phénoménologique, philosophique, employant des concepts théorisant la "recalibration esthésiologique" et la "somaesthésie" de Shusterman, interrogé et traduit de l'anglais par Bernard Andrieu. Enfin c'est la notion même de conscience dans l'approche des pratiques de conscience que nous interrogerons dans notre analyse anthropologique.

### 6.1 La nature du terrain

Observer l'enseignement des pratiques du Qigong et de la Trame, c'est observer des parcours singuliers de personnes qui ont leurs propres motifs pour venir les pratiquer. Par

exemple, pour la Trame ; le dernier séminaire de perfectionnement de la Trame, que j'ai observé en 2021, indique que les acteurs du terrain étaient composés de femmes uniquement, de trente ans à soixante ans à peu près. Une psychothérapeute, une infirmière en EPAD, une infirmière en milieu hospitalier (qui ne porte pas de masque et qui risque de se faire radier de l'ordre des infirmiers), il y avait une personne vivant dans un camion poids lourd avec son compagnon, qui ne s'adonnait que récemment à la Trame, une personne en reconversion qui avait quitté son travail d'employée dans une entreprise, sans en préciser la nature, mais qui avait décidé de tout quitter pour devenir praticienne de la Trame, et enfin la doyenne de ce séminaire, qui a travaillé dans différents domaines d'activité professionnelle, mais qui, porteuse d'un héritage rebouteux de son grand-père, dont elle ne savait pas grand-chose d'après ses dires, avait enfin trouvé le moyen de se placer, avec la Trame, dans un aboutissement de vie prenant un sens.

## 6.2 La structure de l'enseignement Aaron et Abigaëlle

Dans cette section, nous voulons amener la réflexion sur la différence de relation enseignants et apprenants, entre l'enseignement des enseignants chinois de ZNQG et les enseignants français. La trame est, une fois encore, mise de côté pour le bien de la compréhension de cette comparaison-ci. Nous reviendrons plus précisément sur les "passages", comme nous les appelons, entre les pratiques de la Trame et du ZNQG, qui est le centre de réflexion de notre thèse. Nous avons été amené, au fur et à mesure de nos analyses, vers la problématique du mouvement existant, chez les pratiquants des deux disciplines de la Trame et du ZNQG, mais nous sommes passés en premier par des étapes de comparaison des différentes pédagogies entre enseignants chinois et non-chinois, ainsi que d'une comparaison entre des terrains de différentes situations géographiques. La complexité de notre problématique est construite sur tous ces points particuliers qui seront rassemblés dans ce centre, ce mouvement ou passage entre d'une discipline à l'autre, lors de l'expérience sensible, du vécu des protagonistes, mais aussi des relations sociales qu'ils vivent entre les différents enseignants et les différentes situations géographiques.

### 6.2.1 Entretien avec Aaron et Abigaëlle

Abi : "On a choisi un outil qui garantit qu'il n'y ait pas d'incident comme cela.

Si le cadre est respecté, on ne vient pas nourrir une inflation mentale."

Aaron : "De temps en temps, on a de l'humour, on se casse nous mêmes et on rend les choses absurdes. On fait descendre du piédestal, et nous en premier. Face aux forces incommensurables de la nature, notre pratique parfois ne vaut rien. C'est reprendre notre place."

Abi : "Si on n'a pas la force de pratiquer devant un tsunami, il faut aussi pouvoir courir et se mettre à l'abri."

Aaron : "Mettre en perspective les personnes, qu'il faut être terre à terre, ne pas trop s'imaginer des choses absurdes. Le fait de faire des crises pendant la pratique, de s'énerver, etc. fait partie du travail, il faut échouer parfois pour pouvoir avancer dans la pratique. Il faut être dans l'humilité de sa condition, de périssable, de merdique, de transformable. Là, ce qu'ils font parfois chez Big Harmonious Family ou dans les neurosciences, c'est qu'il y a une forme d'humain parfait qui ne fait jamais d'erreur et ça, ce n'est pas bon, c'est un fantasme. Quand tu as mal au ventre, tu as mal au ventre, c'est normal. Passer au-delà de l'ensemble des conditions que tu as et voir ce qu'il reste. On peut pratiquer des heures et à la fin de regarder "et alors". Je crois qu'il y a un fantasme du surhomme, ce n'est pas du vivant ça."

Quand Abigaëlle parle du choix de l'outil qui garantit qu'il n'y aura pas d'inflation mentale, elle parle du ZNQG. Ce qu'il faut retenir de ces réponses à la question de l'encadrement psychologique, c'est la responsabilité des enseignants à ce propos. Les enseignants ont le devoir de faire attention à leurs élèves. À la fois le discours de certains enseignants, comme le dit Aaron à propos de l'idée de surhomme, pratiquant de Qi gong, mais aussi l'attitude des enseignants de Dao Heart (pour certains), se positionnant en mystérieux maîtres chinois, ne s'ouvrant pas à leurs élèves lors des stages, n'amène pas une stabilité chez les élèves. Les effets de ces attitudes et de ces discours du surhomme, ou du "paranormal", amènent des phantasmes chez les élèves, ce qui est plutôt vendeur et charmant, mais qui pourrait aussi diriger les élèves à des formes d'adoration, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent. Il y a un réel déni de la réalité négative environnante chez certains enseignants chinois, particulièrement chez Er, qui, lors d'une retraite en France, organisée par Abigaëlle et Aaron, avait fait comme si rien ne s'était passé lorsqu'une des élèves tomba inconsciente à la suite d'une méditation assise. Lors de cette retraite-là, Er avait du jour au lendemain imposé un jeûne d'une semaine, avec pour seule nourriture des bouillons de soupes sucrées et salées. Le jeûne fut très vite cassé par Abigaëlle et Aaron qui proposèrent aux élèves de

choisir de faire le jeune ou non. Er, quand j'étais allé l'interroger à propos de l'incident, où cette élève qui s'était évanouie partit pour les urgences, les pompiers étaient intervenus, il me répondit des banalités sur le temps et le paysage. Bien sûr, il est aussi possible de comprendre une forme d'enseignement de la part de Er, il voulait peut-être m'amener à une perception relativiste des événements tragiques de la vie. Néanmoins, sans un minimum de recul pour l'élève, ou d'encadrement, ce genre de discours peut amener à un déni de la réalité, et à des formes de croyance.

### 6.2.2 La pédagogie

Je posai la question à Aaron et à sa compagne, à propos de leur pédagogie et de leur formation, comment transmettent-ils leurs connaissances, quelles sont les limites, etc. :

”C'est une formation de base sur trois ans, et ensuite, il peut y avoir une ou deux années de master classe ou d'approfondissement. Une rythmique de 220 h de pratique par an sur la formation. Peu de formations font ça aujourd'hui. Tous les mois, il y a au moins un weekend de pratique. Tous les six mois, il y a un weekend de 3 jours avec Abi et moi. Le programme s'organise la première année dans l'apprentissage des outils et méthodes du ZNQG : première année, première méthode, deuxième méthode et début de la troisième. Ça, c'est le fil conducteur de l'enseignement, et en parallèle, il y a un début de travail d'introspection corporelle, c'est un travail très spécifique où la conscience va fusionner, observer, on va développer la qualité d'observation et la conscience du corps au niveau physiologique. Dans cette première année, c'est le système ostéoarticulaire et musculaire qui est le sujet de l'observation. C'est le travail sur la forme du corps : le Xing. dans ce travail, c'est se servir de support anatomique, non pas pour faire de l'anatomie, mais pour permettre de comprendre comment est faite la structure du corps afin que la conscience puisse y envoyer une information cohérente, c'est-à-dire une prise de conscience. Plus ta conscience a conscience du schéma corporel, plus l'information à envoyer sera pertinente. L'idée, l'écueil, c'est que ce n'est pas un cours d'anatomie. S'ils (les étudiants) le connaissent bien, c'est très bien aussi, mais l'important, c'est qu'ils puissent diriger leur conscience sur cette zone du corps. Afin que cette zone puisse être perçue de manière sensible et ensuite dans sa nature vibratoire et sa qualité de Qi. Le troisième pan, c'est un début du travail de perception de la conscience, un travail

de méditation sur le développement de la pleine présence, comment mobiliser la conscience de plus en plus finement. Aaron

Ce sont les objectifs pédagogiques d'Aaron et Abigaëlle. La démarche d'enseignement est la prise de conscience sensible du corps en premier lieu. C'est donc une démarche de sensibilité interoceptive, c'est-à-dire de sensibilisation au sens interne. La question méthodologique, inspirée d'un échange d'email avec Bernard Andrieu, est la suivante : "Est-ce que sa perception (du pratiquant) est une interoception ou une imitation ?" Si l'interoception est le sens interne, la sensation à l'intérieur du corps, l'imitation serait plutôt une imagination de cette sensation interne. Le discours des pratiquants, lors des pratiques de visualisation anatomique qu'Aaron met en place, est un discours d'étonnement. Des élèves s'exprimaient à ce sujet sous forme de surprise, de pouvoir constater que connaître la forme et la place, par exemple, de la colonne vertébrale, les amenait à facilement suivre leur propre colonne vertébrale au moment où Aaron leur demandait de le faire. La vision devient une forme de coordonnées visuelles, car la vue captant la forme, reconnaissant celle-ci, comme par sympathie, amène le pratiquant à sentir en lui. C'est aussi ce que j'ai personnellement expérimenté. Avant même que nous ne commencions l'exercice de méditation où Aaron demande à son auditoire de se concentrer sur leur sensation interne, l'étude visuelle m'amenait à sentir simultanément ma colonne vertébrale, à l'intérieur de mon corps.

C'est récemment qu'Aaron et Abigaëlle intégrèrent ces exercices de visualisation de l'anatomie du corps humain à leurs cours et à la pédagogie du Zhineng Qi gong. La séparation avec les enseignants chinois de Harmonious Big Family, ou encore nommé Dao heart, amena Aaron et Abigaëlle à se rapprocher de Zhang Wenchun, le premier enseignant chinois qui leur enseigna le Zhineng Qi gong de la façon la plus proche de l'enseignement de Pang, le créateur du style. Zhang Wenchun n'était pas le premier enseignant de ZNQG d'Aaron et Abigaëlle, mais c'est avec sa rencontre qu'ils considèrent avoir commencé à pratiquer le "vrai" ZNQG, et non l'enseignement du ZNQG venant du maître Zhou, premier enseignant chinois ayant amené le ZNQG en France. Le rapprochement avec Zhang Wenchun, après plusieurs années de pratique avec Dao heart, fut une révélation pour Aaron et Abigaëlle, qui réalisèrent qu'ils avaient expérimenté le ZNQG d'une autre façon avec Dao heart, mais que cette expérience, et le recul, les avait amenés à reprendre le point de vue de la MTC complémentaire à la pratique du ZNQG. C'est l'élément que nous avons évoqué dans le chapitre précédent, que Pang créa le ZNQG d'après la base théorique de la MTC. Cela ne veut pas pour autant dire que le ZNQG est de la MTC, mais que la compréhension

de ce Qi gong passe pour des connaissances en MTC.

### 6.2.3 L'anatomie, inspirée de la médecine générale

La MTC ne conçoit pas le corps à partir de l'anatomie de la médecine générale, mais a sa propre représentation du corps, celle qui suit le canevas des méridiens, canaux de Qi, comme des rivières, lac, affluents, etc., carte de la circulation du Qi dans le corps. Les organes eux-mêmes ne sont pas représentés comme dans l'anatomie de la médecine générale. La forme n'est pas aussi précise dans la MTC, car celle-ci n'en a pas la nécessité. C'est une médecine qui traite et diagnostique ses patients d'une façon différente de la médecine générale. Quand le ZNQG, et le professeur Zhang emploient l'anatomie pour ouvrir la perception interoceptive, c'est l'anatomie de la médecine générale qui est choisie. L'objectif n'est pas celui d'employer la MTC, mais d'utiliser la haute précision de la représentation formelle du corps humain. C'est un pont entre ce qu'Aaron nomme dans cet entretien le Shin, autrement la forme, dans la trinité Shin, Qi, Shen : forme, Qi (énergie), esprit.

”Tout ce travail tourne autour de ces trois parties. La première méthode est le travail intérieur extérieur. La deuxième méthode plus un travail articulaire, etc.

Il y a simplement pour moi le constat et l'envie de reprendre le processus comme un cheminement. Un des cheminements qui est possible pour stabiliser tout ça. Il faut quand même avoir une orientation thérapeutique dans le ZNQG. On se ré-ancree à la fois dans la médecine chinoise et elle ne dénigre pas le fonctionnement de la forme et de l'anatomie. Qu'est-ce que la forme, comment elle est constituée. Ce qui n'enlève absolument rien au travail de yi yuan ti<sup>1</sup>. Mais pour les élèves, c'est important de pouvoir se stabiliser, de s'ancrer, sinon c'est un évitement.”

Aaron.

### Les neurosciences et leur vocabulaire

”Ce qu'on fait, c'est qu'on s'est aperçu que les gens scindaient leur existence avec la pratique, qu'ils mettaient une séparation. On les a réinvités à mieux regarder les directions qu'ils prenaient, qu'est-ce que c'est que le champ de Qi,

---

1. *Yì yuàn tǐ*, 意愿体, est le nom de la théorie de doctorat en MTC de Pang Heming, le créateur du ZNQG, qui est une forme de synthèse de la MTC et de l'origine du monde vue par la MTC, une sorte d'unité de l'univers avec le Qi comme lien universel.

etc. Le fait que ce soit corroboré avec les neurosciences est intéressant. Le travail de Dispenza a l'écueil d'enfermer les personnes dans un ego."

Aaron parlant de Jo Dispenza.

Abi : "On étudie dans nos recherches ce que les neurosciences viennent confirmer. Le fait qu'elles confirment (les neurosciences) nous permettent d'avoir un vocabulaire plus contemporain. En ce qui me concerne. Quand tu leur demandes aux gens de mettre une intention, ça ne vient pas du ZNQG. L'apport des neurosciences nous a permis d'éclaircir et d'avoir un vocable pour enseigner les fonctionnements du psychisme. L'intention de trouver les mots justes permet aux gens de devenir autonomes dans leur expérience de la pratique. Notre plus grand objectif, c'est celui-là. Ce n'est pas une remise en question, mais une attention particulière de chacun. Cela donne des groupes moins importants."

Aaron : "Oui ça ne passait pas aussi bien avant."

Abi : "Aujourd'hui, on insiste sur le fait qu'effectivement, il est important que les gens, quand ils viennent et reviennent et qu'ils se plaignent toujours et se posent comme des victimes, on est plus aptes et plus prêts à enseigner comment utiliser cet outil. Quand une personne se met dans la discipline, ça fonctionne, mais si ça ne fonctionne pas, c'est que les gens ne pratiquent pas."

#### **6.2.4 Ne plus travailler avec les enseignants chinois de Big Harmonious Family**

Aaron : "La décision, elle a été très claire : si on parle d'énergétique, ce qui l'explique le mieux c'est la médecine chinoise. Pour décrire ça, la grille de lecture que propose la MTC est la plus pertinente. Pendant un temps l'enseignement qu'on a suivi avec BHF était de haut niveau, sur le principe que le ZNQG pouvait aller au-delà de la médecine chinoise. Pang est allé au-delà de la MTC. Et donc le travail sur l'information s'est fait plus important. Mais effectivement ces profs n'étaient pas praticiens de MTC. Zhang ne passait pas du tout par la MTC pendant un temps non plus. Avant, ce que ça a permis de faire, c'était d'aller explorer une forme d'universalité. Ce que les enseignants de la Big Harmonious Family amenaient, ils l'amenaient pour nous dans notre compréhension, à nous qui avons des connaissances dans la MTC et autre. Parenthèse : si les gens n'ont



pas assez de discernement : y a une personne que je forme qui suit l'enseignement de Wei, pour les vœux 2022 (sur un groupe Telegram) tout le monde répond les vœux et elle est la seule à répondre " *hoa la*". Cet exemple montre qu'elle n'a pas de discernement à propos de la pratique. Y pas de discernement, ils (les enseignants de Dao heart) n'amènent pas aux gens ce discernement. Je vais lui dire un de ces quatre à cette personne, cette élève, qu'elle n'a pas de discernement. Elle est passée d'un formatage à un autre. ça, c'est la responsabilité des profs. Et donc les profs chinois veulent transmettre au plus grand nombre de personnes possible, c'est une forme de prosélytisme. Nous, avec Abi, on essaye de ne pas faire comme eux. Il faut montrer une forme d'universalité. On a été obligé de faire le constat que nous, on a intégré ce qu'ils donnaient grâce à notre pratique et nos connaissances. Zhang WenShun dans sa transmission donne le principe de la pratique intensive et de l'investissement personnel dans la pratique. En Chine, lors des retraites, les gens (les autres élèves occidentaux) n'étaient pas comme nous, ils n'avaient pas le même niveau de pratique. Les profs ont voulu faire de la masse. Ils n'ont pas mis de niveau d'exigence, aucun filtre et toute la masse est arrivée. Zhang WenShun a pu s'exprimer comme il s'exprime grâce au cadre en France de l'école de MTC où il intervenait. Mais WenShun, dans un autre cadre, il faisait pareil que la Big Harmonious Family. Donc, on a eu la chance qu'il intervienne dans ce contexte. Abi : on a eu la chance de recevoir l'enseignement de ZWS en direct avec Pang comme lui-même avait reçu cet enseignement."

Ce passage de l'entretien d'Abigaëlle et Aaron portait sur une de mes questions à propos des enseignants de Dao Heart. Nous avons observé en quelques années un changement de cap dans la manière d'enseigner chez Abigaëlle et Aaron. Lorsque nous sommes parti en Chine, nous l'avions fait au moment où ils travaillaient encore avec les enseignants de Dao Heart. Cela nous a permis de trouver du travail en Chine, grâce à un contact de Er et de pouvoir résider un temps chez Yi, ce qui était assez confortable dans un pays étranger dont nous ne connaissions que peu de choses.

Ce changement, une forme de retour aux sources, fut un choix conscient de la part de nos deux enseignants français, conscients, après avoir expérimenté l'enseignement de Dao Heart, que cet enseignement déclinait, car ses objectifs devenaient petit à petit plus intéressés, par une recherche pécuniaire, que dans une "pure" transmission de la pratique

du ZNQG. Vendre au plus grand nombre possible d'étudiants des retraites et des stages, en Chine ou en Europe, nous l'avions remarqué nous-même en Chine, amena une perte dans la qualité de l'enseignement chez les enseignants de Dao Heart. Nous l'avons vu dans le chapitre précédent, le fait que le niveau de pratique d'apprenants qui venaient se former pour devenir enseignant de ZNQG était en dessous de mon niveau de pratique, alors que je ne suis pas un enseignant de ce Qi gong, mais simplement un chercheur qui s'essaye à une pratique dans une perspective de participation observante, est révélateur que l'enseignement était facilité.

### 6.2.5 La pratique quotidienne

Aaron : "Dans la voie de l'exigence, il faut trouver un équilibre. Mon niveau d'exigence personnel, je l'ai revu à la baisse. Il y a aussi des problèmes de transmission, on a des retours où les élèves n'ont pas bien compris non plus.

Il y a une nécessité de voir la cohérence de nos pensées et de nos actes dans notre vie, c'est ça s'aligner aussi. La première chose, c'est de réaliser nos incohérences. ça commence par là, qu'on a des idées qu'on n'a pas comprises, c'est d'être honnête avec ça. Si tu ne réalises pas ça avec toi-même, tu ne vas pas pouvoir aller vers l'autre et lui dire ce qui ne va pas. C'est une posture de thérapeute où lui-même doit pouvoir se le prescrire. Quand je bosse dans mon cabinet et que les gens me disent qu'ils pratiquent le Qigong, je ne peux leur demander de faire ce que moi seulement je peux faire dans ma pratique. Poser un référent, c'est leur dire de mettre une intention dans le champ de Qi et que ce qu'ils pensent doit pouvoir se réaliser, par exemple. Et c'est pour ça que la prochaine formation qu'on va faire avec Anaël sur le Yi Jing sera un élément qui amène aussi à ça. Par exemple, faire une chose et regarder comment cette chose unique change les choses pour eux dans leur quotidien."

Abi : "On leur dit de mettre en œuvre une discipline pour changer. Une discipline, c'est tous les jours à chaque moment et que cela amène un éclairage à ce qu'on leur a proposé. On leur demande de remettre en cause ce qu'on leur dit dans leur expérience personnelle."

Aaron : "On se sert beaucoup des métaphores de la vie quotidienne pour qu'ils comprennent par eux-mêmes."

Abi : "Du concret qui met surtout en œuvre des lois physiques. C'est très com-

pliqué.”

Aaron : ”Je l’ai vécu l’isolement. Quand tu reviens dans ton quotidien, la pression environnementale ramène les gens à leur point de départ. Tiu (un des premiers enseignants de Tai Ji d’Aaron) avait quelque chose de très intéressant : c’est de dire que le moment du stage est une mise en théâtre. Donc toutes les immersions singulières n’empêchent pas la pratique au quotidien. Il faut qu’à un moment donné dans ton quotidien tu prennes la décision de changer quelque chose.”

Abi : ”Non, il n’y a pas de méthodes qui permettent de faire pratiquer les gens au quotidien, et c’est pour ça qu’on demande aux gens de remettre en question ce qu’on leur dit, en essayant.”

Aaron : ”Quand les gens sont suffisamment investis dans leur pratique, des questionnements arrivent, et là, ils reviennent vers toi et te posent la question. Il y a un décalage avec le quotidien et c’est la pratique qui crée le décalage, donc aujourd’hui la seule chose, c’est de créer cette opportunité.”

Abi : ”C’est faire en sorte de créer des différences qui permettent aux gens de ne plus être collés à eux-mêmes. Cet espace créé de décalage permet un changement, mais seule la personne en elle-même peut faire ce travail. C’est pour ça qu’on reste joignables à tout moment pour tout le monde et s’ils ont des questions, pour nous, c’est une grande opportunité de les faire pratiquer dans une forme différente au quotidien. ça permet à ces personnes de trouver leurs propres réponses à leur propre quotidien.”

La question de la transmission d’une pratique au quotidien existe aussi dans les travaux du Mindfulness (Le Menestrel, 2021; Eddy, 2015). Ce que nous avons retenu de ces deux exemples de retraite de mindfulness, c’est que la ”technique” employée pour amener l’apprenant à pratiquer quotidiennement était le cadre d’une retraite dans le silence complet, afin que les étudiants se retrouvent le plus possible avec ”eux-mêmes”. Mais aussi la façon dont les enseignants de mindfulness questionnent les étudiants sur leurs vies personnelles. L’objectif était alors de créer des ponts entre le moment de la retraite et le retour à la vie du quotidien. Interrogés à ce propos, Abigaëlle et Aaron ne sont pas convaincus qu’il existe de techniques, de méthodes qui permettent de faire en sorte que les apprenants pratiques quotidiennement. C’est une difficulté pour l’enseignant, d’amener des élèves à intégrer dans leurs vies la pratique du ZNQG. Les enseignants de Dao Heart font souvent des boutades à

leurs élèves de longue date qui n'ont pas l'air d'avoir compris le message. Peu importe finalement le contenu du stage ou de la retraite, si les pratiquants n'intègrent pas la pratique du Qi gong sur un temps long et répété. C'est aussi l'avis du mindfulness institutionnalisé par Oxford, qui se porte garant dans la nomination de leurs enseignants de MBCT (Mindfulness based cognitive therapy), qu'ils aient une pratique personnelle régulière, et non seulement une pratique de longue date.

### 6.2.6 Mourir

Abi : "La démarche qui leur fait aller dans le Qigong, etc. c'est la peur de mourir."

Aaron : "Quand tu es clair avec ta mortalité, tu commences à voir autre chose. Tu ne t'en sortiras pas avec ta pratique, etc. il va y avoir du périssable. Mais si tu réalises qu'il y a autre chose que ça, il n'y a plus d'instinct de préservation. Tu sais alors qu'en lâchant tout ça tu trouveras une forme de quelque chose d'immuable. Mais ce n'est pas du romantisme. Ce que je dis aux gens, c'est que les espaces de morts, on va y avoir accès une fois mort. Mais, que fais-tu dans ta mortalité, pendant ta vie ? Luis Hanza disait dans *Les 7 plumes de l'aigle* : la première chose qui m'a permis de devenir chamane, c'est de permettre à mon père d'être humain."

Abi : "En fait, ce qui nous motive, c'est que nous sommes tous des êtres qui perdent des êtres chers et que la grande question, c'est de comment continuer de vivre dans une réalité qui a tous les ingrédients du malheur et de la victimisation. Donc toutes ces pratiques nous amènent à comment vivre ces vies."

Aaron : "Il n'y a pas de baguette magique qui remplacerait ce qu'on a à se coltiner, de se désidentifier du personnage à qui il arrive quelque chose à 200 pourcent."

Abi : "Ce qu'on fait, c'est une manière espérante d'apprendre à consentir à mourir."

Comment en sommes-nous arrivés à parler de la mort ? C'est du fait d'Abigaëlle qui m'a plusieurs fois exprimé cette idée, que les élèves qui s'inscrivent aux stages de Qi gong, ou à d'autres pratiques similaires, y seraient amenés par peur de mourir. Cette peur de mourir, ou la conscience du périssable, est ce qui pousse certaines personnes à remettre

leur vie en question. C'est le cas des burn out, ou des dépressions qui se déclenchent dans un environnement de travail où le décalage entre la vie professionnelle et la personne est grand, où quand dans ce même cadre, un vide peut se faire ressentir. Les cas de burn out, les raisons qui amènent une personne à craquer, à s'extirper d'un quotidien trop pesant pour être supporté, sont aussi nombreux qu'il y a de cas de burn out ou de dépression. Le milieu new-age surfe sur le phénomène de la remise en question de la vie, du quotidien, etc. Il nous faudrait mener une recherche en parallèle à celle de notre thèse pour amener des éléments nous permettant d'argumenter sur ce sujet. C'est pour l'instant une tendance qui pousse à croire que les pratiques comme celles du Qi gong amènent une réponse provisoire à une remise en question existentielle, qu'on nomme communément la "crise de la quarantaine" par exemple, mais qui peut conduire à de graves pathologies mentales si ces crises ne sont pas encadrées, par un entourage aimant, familial ou amical, ou alors des professionnels de la santé.

### **6.3 Observation d'une méthode d'enseignement**

**Observation d'une méthode d'enseignement mêlant l'abstraction symbolique et l'approche sensible**

#### **6.3.1 La proximité entre les participants des formations de la Trame**

Pour ce séminaire de deux jours de perfectionnement, les praticiennes de la Trame étaient sept. Je participais moi-même en tant que diplômé de la Trame, diplôme que j'ai passé il y a plus de dix ans. J'étais donc à la fois le plus jeune praticien en présence et le plus vieux diplômé. Aaron, l'organisateur et formateur de la Trame, m'invite à participer aux séminaires de perfectionnement afin de m'aider à continuer mes observations de terrain pour ma thèse, et aussi lorsque les participants sont en nombre impair, ce qui est un problème dans l'organisation de séminaire de Trame où les praticiens passent de praticien à patient "cobaye" pour pouvoir effectuer et recevoir des Trames, comme je l'indiquais plus haut. Ces séminaires amènent très vite une certaine proximité entre les praticiens, due au passage forcé de la prise de contact physique et de la confiance en l'autre qu'il faut avoir pour pouvoir se prêter à une Trame avec un inconnu. Il est très délicat de tenter une observation de ce terrain sans faire partie des participants. J'ai tenté l'expérience plusieurs fois, où je me

présentais soit comme anthropologue, soit comme “aide” d’Aaron pendant des formations à la Trame. Ces deux positions m’éloignaient des participants. Les regards étaient distants et les participants parlaient de moi comme d’un “autre”, et parfois s’étaient plaint de ma présence. Je n’ai pas eu le choix que de me présenter comme étudiant en anthropologie, expliquant mon intérêt pour la pratique de la Trame et du Qigong, mais appuyant le fait que j’étais diplômé de la Trame, et que de ce fait, j’étais présent comme un égal aux autres participants de ces séminaires, ce qui me permit de me rapprocher.

Le terrain de la Trame est différent de celui du Qigong pour cette proximité et ces moments isolés des autres que l’on partage qu’avec une seule personne et le formateur de temps en temps, car dans la Trame la pratique se fait toujours en binôme et l’action est faite par un autre, contrairement au Qigong où les pratiquants agissent sur eux-mêmes. Les binômes changent souvent, ce qui permet de rencontrer les autres participants. Le contact amène les participants à créer des connexions avec des inconnus que l’on ne reconnaît qu’entre amis le plus souvent. Beaucoup de ces “connexions” ne sont que passagères et n’amènent pas de relations à plus longue durée que celle du stage, sauf affinités. La plupart du temps si les praticiens n’habitent pas loin les uns des autres. Le rôle du formateur dans ces séminaires ne se limite pas seulement à l’enseignement de la Trame, mais aussi à faire en sorte que ces relations de proximité passagères puissent s’établir. C’est-à-dire que la relation entre les praticiens ne doit pas être teintée de supériorité quelle qu’elle soit, de dire qu’il y a des praticiens meilleurs que d’autres ou moins bons, mais au contraire que les rapports soient les plus égaux possible, et surtout sans jugement. Ceci permet de se rapprocher les uns des autres dans une atmosphère sereine sans avoir à se protéger de l’autre. Le formateur permet la sauvegarde de l’intégrité de chacun.

### **6.3.2 Le formateur intervient entre les praticiens**

La place d’Aaron en tant que formateur est une place de lien, une place neutre entre les participants, vu qu’il est la référence pour tous les élèves. Pour le cours de perfectionnement à la Trame, l’enseignement s’oriente et s’appuie sur les éléments que les praticiens amènent par leurs questionnements, la matière première du formateur vient des élèves. Mais les élèves, ici, sont eux-mêmes des professionnels de la Trame, ou des personnes qui ont déjà appris à pratiquer la Trame. Néanmoins, le formateur est contacté, dans ces circonstances particulières de perfectionnement de l’outil de la Trame, par les praticiens pour se perfectionner, ce qui induit que, l’apprentissage n’est pas tout à fait fini, ou qu’il y aurait des

choses à revoir pour affiner l'apprentissage de base. Ce qui est remarquable dans ces formations de perfectionnement, c'est l'atmosphère sereine qu'arrive à créer le formateur. Peu de formateurs organisent ces séminaires. Aaron a une place particulière au sein de la Trame, il fait partie du premier groupe de formateurs formés par Patrick Burensteinas. Aujourd'hui, il y en a deux, un groupe plus récent a été formé. Les formations de formateurs n'existent plus pour l'instant malgré la demande de certains praticiens.

Un des premiers types d'intervention d'Aaron dans le dernier séminaire est une intervention pour remettre "au neutre" le vocabulaire employé par les praticiens. C'est-à-dire que certains groupes de praticiens sont formés par le même formateur et le plus souvent emploient le même vocabulaire qu'ils ont appris pendant ces formations ; par exemple : "le fil bleu". Une des praticiennes de cette formation commença ainsi à exprimer une des ses réflexions :

"J'ai besoin de repères pour faire une Trame, et je n'en ai pas beaucoup, je m'accroche à ce que je sais, comme par exemple le fil bleu. Je visualise bien le fil bleu de la Trame du patient et ça, ça m'aide."

Je fus le premier surpris d'entendre parler d'un "fil bleu". Je regardais Aaron au moment où la praticienne l'évoquait, je l'avais déjà entendu dans des discours parlant de voyages astraux ou lu dans des ouvrages à propos de cette pratique qui ne concerne que peu la Trame, même si des ponts synchrétiques existent. Après avoir laissé échanger les praticiens autour de la question des repères, sensitifs ou imagés, etc. Aaron intervint donc. Il parla de l'évocation du "fil bleu", et expliqua que cette vision de la Trame est une interprétation personnelle de leur formateur, et que celle-ci n'est pas partagée par tous les formateurs / praticiens, et qu'enfin cette "image", même si elle peut être un repère pour certain apparemment, est trop éloignée de la réalité vécue pour pouvoir être utilisée dans ce séminaire de perfectionnement. Aaron remet donc en question, pendant ces séminaires, les interprétations qui pourraient nuire à l'expérience vécue de la Trame. La deuxième intervention de ce type était à propos de "la vague". La Trame, dans son explication aux futurs praticiens et aux personnes qui ne la connaissent pas, emploie le champ lexical de l'onde, de la fréquence, et cela revient souvent à utiliser l'image de la propagation d'une onde, et parfois, elle est nommée "vague".

"Je sens la vague."

Est une expression que beaucoup de praticiens emploient pour parler de la Trame, sans nommer la Trame. Là aussi, Aaron intervint pour expliquer aux praticiens qu'il serait mieux

de ne pas employer cette expression pour parler du ressenti de la Trame du patient, toujours avec le souci de rester fidèle plutôt aux ressentis qu'à la traduction de ces ressentis par des images abstraites. Ces interventions mènent les praticiens de ces stages, petit à petit, à se focaliser plus sur ce qu'ils vivent pendant qu'ils exécutent une Trame, en essayant de ne pas sur-interpréter ce qu'ils vivent. Enlever de leur vocabulaire pour décrire leur expérience toute image abstraite permet d'arriver à des descriptions beaucoup plus conscientes de la part des praticiens. Le but du formateur ici est d'enseigner à percevoir plus précisément ce que les praticiens font quand ils pratiquent la Trame. Pour l'observateur en sciences humaines, cela permet d'avoir accès à des données plus précises sur ce que vivent les praticiens en observant qu'ils sont amenés à parler en conscience de leurs expériences vécues.

## 6.4 L'apprentissage du sensible

### 6.4.1 Trame 1 : formation octobre 2020

Un de mes derniers terrains se fit en octobre 2020, une formation de Trame pour laquelle manqua un étudiant. Le nombre de participants était alors impair : onze personnes au lieu de douze, c'est pourquoi Aaron me proposa de participer pour faire la paire. Les formations de Trame 1, 2 et 3 durent chacune quatre jours. Le plus souvent, comme cette fois-ci, du jeudi au dimanche compris. Je suis donc arrivé le jeudi après midi, car le sachant au dernier moment du jour au lendemain, je n'ai pas pu me déplacer le jeudi matin. J'arrivais donc après avoir mangé à midi avec Aaron à la salle, à l'extérieur de Grenoble, dans une zone d'activités commerciales où Aaron et sa compagne ont l'habitude d'organiser des stages. Rien de spécial quant à l'esthétique de cette salle. C'est un local très pratique et spacieux d'à peu près cent mètres carrés. Le lieu est aujourd'hui équipé des tables de massage de l'entreprise d'Aaron et Abigaëlle, une dizaine en tout. Nous étions douze participants et un formateur, donc treize au total, cinq hommes, me comptant, et huit femmes. La moyenne d'âge était la cinquantaine d'années. Les profils des participants n'étaient pas très variés du côté des femmes, elles étaient toutes thérapeutes d'une thérapie alternative, comme le magnétisme pour deux d'entre elles, masseuse pour une médecine traditionnelle chinoise et Zhineng Qigong pour une autre. Je n'ai malheureusement pas eu l'occasion d'approfondir la question avec tous les participants, les rencontres étant limitées pendant ces quatre jours, sauf au moment d'échanger les Trames.



### 6.4.2 L'arrivée à la formation

Nous arrivons donc sur place, entrant dans un parking entouré de différents immeubles de bureaux des années 90 ou 2000, bâtiments de béton et en toit de tôle, une architecture pratique et non esthétique. Les stagiaires sont déjà sur place, assis sur des rebords des petits trottoirs entourant le parking ou debout, proches de l'entrée de la salle qui donne directement sur le parking. Comme d'habitude pendant les stages que j'ai observés, l'après-repas est un moment convivial où les stagiaires prennent le café ou le thé ensemble, le plus souvent dehors s'il fait beau et que la saison y est propice. C'est le moment de la rencontre pour moi, je ne connais pas les participants, pas encore, et même si Aaron les a prévenus de ma venue, je suis tout de même une pièce rapportée, un étranger pour le moment. Manquer le premier contact, comme manquer ce matin dans cette formation de Trame, c'est malheureusement manquer le moment des présentations. C'est le plus souvent ce qui se passe pendant les formations de Trame, mais aussi de Zhineng Qigong, en France ou en Chine, que j'ai pu observer. Nous reviendrons sur un de ces moments de présentation. Si nous pouvons en apprendre plus sur les participants de ces stages, il est aussi clair que le moment des présentations donne le ton de la suite de la formation, car elles permettent de savoir un peu plus qui en fera partie. Pour certains les présentations sont aisées, pour d'autres, c'est l'inverse, mais en général, c'est l'occasion pour les stagiaires d'avoir un moment à eux, un moment qui leur est accordé et où le formateur peut leur poser des questions et s'intéresser à eux aussi.

Comme à mon habitude, j'enlève mes chaussures à la droite de l'entrée, je pose ma veste sur un cintre, et je me dirige vers la cuisine où il est possible de se servir de l'eau chaude. Je salue les personnes que je rencontre pour la première fois, je me présente, seulement en donnant mon nom si on ne me demande pas plus d'informations. L'accueil n'est pas toujours des plus chaleureux. Cette formation ne fait pas exception. Comme chaque personne est autonome et ne connaît souvent personne d'autre, chaque stagiaire est comme un électron libre qui vit sa vie entre les moments d'enseignement et de pratique. Ce sont des formations dites de "développement personnel" du point de vue de certains stagiaires et c'est cela qui se voit en premier, une forme de chacun pour soi. Les stagiaires viennent pour eux-mêmes, dans une perspective de changement, de remise en question de leur vie, ou dans la recomposition de celle-ci pour certains. Même dans la guérison, une personne venant pour guérir viendra pour elle-même. Le résultat est que l'accueil semble parfois froid, les préoccupations sont le plus souvent égocentrées chez les pratiquants ou praticiens. C'est aussi un paradoxe puisque

ces pratiques que j'observe sont des pratiques de guérison et de changement pour les autres, pas seulement pour les pratiquants eux-mêmes. Les stages de Trame sont plus éclectiques que les stages de Qigong en termes de personnalités que l'on peut y rencontrer. L'outil étant plus neutre, dans son utilisation, sans forcer quelque métaphysique que ce soit, quoi qu'aujourd'hui cela change un peu, avec le phénomène "Patrick Burensteinas" qui propose de plus en plus de conférences et de vidéos sur internet, mettant l'alchimie en avant dans ses propos. Mais ce n'est pas le cas des stages d'Aaron qui s'efforce de remettre au neutre, au minimum d'interprétation, les pratiques qu'il enseigne.

Dans ces stages, comme dans celui-ci, on est seul et on s'occupe de soi. Parfois, il est possible de créer des liens avec d'autres stagiaires, considérant la proximité que nous y avons entre stagiaires, dans la pratique de la Trame, car nous nous faisons des Trames tout le long de ces stages, surtout pendant la formation de Trame 1, le premier stage des trois stages de la formation complète.

Je navigue donc entre la petite cuisine et la salle principale. Nous attendons maintenant que le cours reprenne. Certains stagiaires sont dehors, au soleil, certains fument une cigarette, peu, seulement une ou deux personnes fument. Année après année, le nombre de fumeurs a diminué drastiquement. Il y a ne serait-ce que cinq ans, il était possible de voir deux fois plus de fumeurs qu'aujourd'hui. Maintenant, ils sont exceptionnels, et parfois, il n'y en a pas du tout. Aaron s'assoit et les stagiaires, connaissant l'heure de reprise du cours à 14 h 30, arrivent petit à petit. Nous sommes disposés en demi arc de cercle autour d'Aaron qui se situe en face de nous, dos au mur. Des chaises sont mises à disposition pour chaque stagiaire, j'en prends une pour m'installer à mon tour au plus proche du mur, proche de la porte menant aux sanitaires, là où il y avait encore de la place. Bien souvent les places ne sont pas attribuées, mais la tendance est de garder sa place une fois qu'on l'a choisie. Il y a des chaises, mais aussi des tapis de sol et des coussins de méditation, qui permettent de s'asseoir sur le sol de manière confortable.

### 6.4.3 Le déroulement d'un stage de Trame

Nous sommes en Trame 1 et personne n'a encore fait de Trame, à part moi. Connaître à l'avance le contenu du stage me permet de me focaliser sur l'articulation du cours, sur comment cela est enseigné, plutôt que sur le contenu du cours en lui-même. Cette position me donne une certaine assurance. Je me sens libéré d'une éventuelle pression vis-à-vis du contenu justement et j'ai moins peur de manquer quelque chose pendant que j'observe. C'est

une position plus centrée, plus focalisée, où je me disperse moins. J'avais choisi d'observer le discours des acteurs sociaux de ce terrain à propos des sensations, de l'esthétique. Cette observation regarde donc autant le discours de ce qu'enseigne l'enseignant, que la réception des stagiaires à ce qu'ils apprennent.

Il y a la partie discussion, la partie théorique de la pratique de la Trame enseignée par le formateur et la partie d'expérimentation de l'outil de la Trame. Le stage commence donc par une discussion ouverte où Aaron expose les principes théoriques de la Trame, de ses origines dites de l'alchimie, via son créateur : Patrick Burensteinas. Ce moment-là s'organise autour du formateur, c'est-à-dire qu'Aaron est contre le mur, dans la longueur de la salle, à peu près au centre de celui-ci, et les participants en face de lui en arc de cercle, assis sur des coussins de méditation et des tapis de sol. J'ai pris soin dans mon observation de prendre des notes sur les sujets abordés par les participants et le formateur. Je me suis surtout focalisé sur l'aspect de compréhension de l'outil de la Trame et l'approche sensitive que les participants expérimentent pendant le stage. Pour ce faire, je me présente en tant que diplômé de la Trame. J'étais le plus jeune diplômé à cette époque, mais aujourd'hui ce diplôme me donne le statut, pendant des formations de ce type, dans la Trame, d'être un des plus anciens à avoir appris cet outil. J'explique aussi que je suis en doctorat d'anthropologie, et quel est le sujet de ma thèse, qu'elle concerne les praticiens de la Trame. Ces détails, je les donne le plus souvent pendant des discussions que j'ai avec un seul interlocuteur à la fois quand nous échangeons des informations à propos de nos vies respectives.

Plusieurs notions reviennent pendant les stages de Trame, peu importe que nous soyons en Trame 1, 2 ou 3. Nous verrons que les stages concernent différentes approches de l'outil de la Trame. Le premier séminaire traite surtout des aspects techniques de cet outil, sa définition selon l'association de la Trame et son créateur, une part de sensible pour aborder l'outil. Le second revient sur un approfondissement de la partie sensible de la Trame, avec au programme des expérimentations proposées aux futurs praticiens, comme de ne rien faire sauf de poser les mains sur le patient par exemple, et d'autres exercices de sensibilisation à la Trame et à son contact. Le troisième et dernier séminaire, sans tenir compte des séminaires de perfectionnement, concerne des aspects symboliques liés à l'hermétisme et utilisés ou non dans la pratique de la Trame. Ceux-ci sont liés à l'alchimie et parfois à la mystique juive. La première notion apparue dans ce séminaire fut la notion d'unité.

### 6.4.4 L'unité

Une élève pose une question à Aaron : “Si le but, c’est l’unité, comme le dit Patrick Burensteinas dans une vidéo que j’ai vu hier, dans un but d’alignement, j’ai du mal à accepter cela totalement, y a un tel plaisir à vivre cette réalité personnellement. Quel est le sens ? Comment vivre dans cette “unité?”

Aaron répond :

“C’est l’identification qui amène les émotions, la différence quand c’est limité. Quand ce n’est pas limité, quand on ne se distingue pas du tout, on vit de la souffrance, le mental cherche à donner du sens.”

“L’équilibre amène à l’unité.”

Cette première question est amenée par l’explication de la Trame et de son utilité par le formateur, par Aaron, plus tôt le matin. Ce sont les objectifs de la Trame qui sont explicités en premier lieu par Aaron, puis petit à petit dans les détails. La notion d’unité est une notion abstraite, un absolu difficile à comprendre ou à vivre. L’anthropologie nous amène à penser, dans les courants universalistes, l’unité de l’Homme, suivie de son observation dans la diversité des cultures. Ici, l’unité est une image employée dans le vocabulaire de Patrick Burensteinas quand il parle de l’alchimie. Cette unité ne concernerait pas seulement l’Homme, mais se situerait dans une vision cosmologique d’un tout, ou l’Homme et la nature, ainsi que l’univers en entier, pourraient être confondus. Malgré tout, cette notion abstraite de l’unité se pose en opposition avec la manifestation de la vie, composée elle, et vécue dans la diversité des “choses”. Il est important de regarder cette notion d’unité, car elle revient toujours tout au long de nos observations dans la Trame, mais aussi d’une certaine façon dans le Zhineng Qigong, souvent appelée “univers”, ayant dans les deux pratiques, une source qui s’explique de la même façon, qui s’oppose à la “division”.

Le champ sémantique des notions d’unité et de division permet de donner un sens à la recherche des praticiens dans la Trame et dans le Qigong. Ces notions se font miroir dans l’holisme auquel ces deux pratiques s’identifient dans leurs visions étiologiques et thérapeutiques.

### 6.4.5 Le discours de la cohérence

La cohérence du corps est illustrée par la notion de Trame. Le ® de “La Trame®”, qui est aujourd’hui enregistrée comme marque déposée, vient de la référence du tissu ou du

canevas, ou encore du pattern, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent. C'est l'image de la répétition de la trame d'un tissu qui sert d'image à l'outil de la Trame, tant, théoriquement, elle indiquerait la trame de cohérence du corps d'une personne. La cohérence du corps suivrait alors une trame organisatrice de celui-ci, tel un "plan" structurant la "matière". Il nous faut employer les guillemets pour cette terminologie car, quand sur le terrain, il est question de la matière, ce n'est pas précisément une matière, tant il y en a de différentes, mais quelque chose opposée à ce qui n'est pas de la "Lumière" ou de "l'information". C'est-à-dire que quand sur le terrain les protagonistes parlent de "la matière", cela fait référence à ce qui ne serait pas de la "Lumière", ou de "l'information". De la même façon, nous l'avons vu avec le *Qi* dans le ZNQG.

C'est l'étiologie de la Trame, qui ne se définit pas par ses praticiens comme "thérapeutique", mais comme "outil", un outil qui a pour utilité justement de rendre à nouveau "cohérent" le corps du patient de la Trame, toujours d'après la théorie de la Trame. La Trame évite de plonger directement sur le terrain des thérapeutiques, même si implicitement, elle s'y inscrit, car il y a une relation avec le client cherchant à répondre à un besoin de la part de celui-ci par rapport à une vie qui manque d'un certain équilibre. Mais les tramistes gardent, tout de même, toujours le discours de neutralisation d'être un outil, basé sur une invisible Trame, avec laquelle les praticiens œuvreraient de façon presque imperceptible, car sans massages, sans mouvements ou presque, sauf le déplacement des mains posées sur le corps du patient et quelques respirations. C'est pourquoi l'étiologie de la Trame ne peut pas être considérée comme un diagnostic, mais simplement une vision de comment fonctionne la matière, dans une représentation qui est propre aux tramistes, mais inspirée des représentations de l'alchimie.

#### 6.4.6 La recalibration esthésiologique de Shusterman

La plus importante partie du travail du formateur dans l'enseignement de la Trame est celle de l'apprentissage du sensible et du placement de la conscience des élèves, selon les propos du formateur Aaron.

"Trame 1, c'est difficile, si les élèves n'ont pas de repères, s'il ne se passe rien pour eux, ils lâchent tout, ils ont peur, car ils manquent de repères." "Et dans Trame 2, c'est encore plus compliqué, car c'est là qu'on vient tout remettre en question sur comment ils font des Trames, avec la Trame "molle" par exemple<sup>2</sup>.

---

2. Séquence de Trame où les étudiants n'ont aucune intention et ne font rien que de poser leurs mains

Tous les repères qu'ils ont trouvés sont remis en question. Et c'est dans les exercices de sensibilisation, comme dans le Qi Gong, à travers des exercices liés au toucher, etc. qu'on amène les élèves à voir de nouvelles choses, de nouveaux repères.”

Ce qu'Aaron nous invite à regarder ici, c'est une forme d'appuis sensitifs reconnus par les élèves et donc conscientisés.

Aaron :

“Il faut que les élèves s'appuient sur quelque chose au début, alors même si ce n'est pas rationnel, ou qu'ils l'imaginent, il faut qu'ils aient des repères.”

La projection mentale comme repère serait aussi bonne, pour s'initier à la Trame, qu'un repère sensitif d'après le formateur. C'est évidemment ce qu'il se passe pendant la formation de Trame 1. Les élèves “partent” dans tous les sens, dans leurs imaginaires. Il faut considérer que, dès le départ, Aaron enlève beaucoup de repères que nous qualifierons de “commun”. Par exemple le mouvement physique qui est expliqué depuis le premier geste comme “inutile”, ou presque, mais que l'objectif, pour tous les gestes dans leur meilleure exécution, serait qu'il n'y ait plus du tout de mouvements intentionnels de la part du praticien.

### 6.4.7 Soustraire le mouvement : l'immobilité

“Souvenez-vous, “immobile et silencieux” ce n'est pas de l'immobilisme”.

Explique Aaron pendant le stage de Trame 1. Tiré d'une explication de Patrick Burensteinas sur l'état particulier où l'alchimiste opérerait au laboratoire, il l'exprime avec trois qualificatifs : aligné, immobile et silencieux. Ces qualificatifs sont ensuite repris par les formateurs, suivant l'exemple de Patrick Burensteinas quand celui-ci enseignait la Trame. Arrêtons-nous sur la notion d'immobilité, comparé à l'immobilisme considéré par Aaron de façon négative, alors que l'immobilité serait une qualité. Monolithique est un synonyme employé par Aaron pour parler de l'immobilisme. Aaron exprime alors l'idée que la posture du praticien doit être stoïque, mais vivante. C'est-à-dire qu'à partir de la métaphysique, ou des représentations qu'ont les tramistes de la matière, pour considérer l'émotion, la posture du praticien doit être une posture stable selon les tramistes toujours :

“Il ne faut pas se laisser embarquer”

dit Aaron assez souvent tout au long de l'apprentissage de la Trame.

---

sur le patient.

### 6.4.8 L'émotion, mouvement, la vague et se faire embarquer

Toujours dans Trame 1, Aaron a toujours expliqué, dans chaque début de séminaire, la mécanique, ou la physique de l'émotionnel selon la Trame, et l'exprime le plus souvent en disant "selon la théorie de la Trame".

"Au niveau des stratégies corporelles, du corps, le nombre de possibilités est limité. Donc pour évacuer une émotion qui est une énergie surnuméraire, le corps a le choix entre un aspect dynamique : le mouvement, c'est l'histoire que je raconte avec le coup de marteau, quand quelqu'un se tape sur le doigt, il a mal, il bouge ou s'énerve. Le corps bouge de manière spontanée, soit thermique : il a chaud, il a froid, il souffle sur son doigt et cela permet de rétablir l'échange dynamique, l'équilibre, en dispersant cette énergie en trop, soit donc de manière thermique ou dynamique."

Aaron ajoute encore :

"Il faut déjà considérer que l'émotion est juste une réaction énergétique. Si dans une relation à l'autre, lorsque je fais une émotion, j'arrive à répondre de manière équilibrée, je n'accumule rien. Le problème vient du moment où je ne peux pas répondre, ou que ma réponse est disproportionnée, soit parce que je la sur-exprime, soit parce que je la restreins."

Sans aller plus loin dans l'explication de ce qu'est l'émotion, d'où vient cette "énergie", cette explication d'une mécanique, assimilation, direction, redirection et accumulation énergétique, comparable au champ lexical de l'électricité par exemple, ou à l'énergie calorique, la Trame emprunte donc à la physique fondamentale son explication de la gestion d'une émotion, comme d'une énergie dans son sens le plus basique ou vulgaire. Empruntée à la thermodynamique de l'énergie, l'émotion est au cœur des représentations des corps des tramistes pour désigner, disent-ils, le règne animal, comprenant l'Homme ainsi que les animaux. Le mot émotion est sujet à interprétation et il est bon de commencer par le redéfinir ici en commençant donc par son étymologie et son sens premier : deux étymologies latines sont possibles : *e movere et motio* le premier du latin populaire se traduisant par "ébranler", et l'autre lui aussi au latin : "mouvoir", ou d'une traduction des deux étymologies : "mettre en mouvement". Le verbe associé est donc "émouvoir", de la racine de mouvoir. Il y a bien l'idée de mouvement, ou même d'être mis en mouvement par l'emploi du mot émotion. Le stoïcisme lui-même dans la Grèce antique prône cette forme d'immobilité dont font

références les tramistes, le fait de pouvoir rester passifs face aux différents climats, c'est-à-dire aux événements extérieurs, donc aux phénomènes. "Immobilité, mais pas immobilisme" exprime l'idée de ne pas résister, comme un roc qui, sous le choc d'une énergie violente, une masse qui le frapperait physiquement ou un éclair qui le foudroierait, casserait, là où une matière conductrice ou plus souple, pourrait conduire l'énergie amenée de l'extérieur, sans pour autant en être affectée. Maintenant, si l'on considère le champ lexical de l'onde, de la dynamique de la mer, avec ses vagues, sa propagation, celui du vaisseau voguant sur la mer, de véhicule, et de direction, gouvernement → gouvernail, et donc du capitaine et du cap, nous pouvons alors donner un sens à tous les emprunts, métaphores et comparaisons qu'emploient les tramistes pour parler du rapport du tramiste à l'action de bien mener une Trame.

## 6.5 Les modalités étiologiques et thérapeutiques de la Trame

(Approche du sensible des modèles étiologiques : sel, soufre, mercure. Les exercices de sensibilisation des symboles empruntés à l'hermétisme dans la Trame)

Aaron nomme, pendant le séminaire de Trame 3, trois principes, idées, représentations du corps, mais plus largement de la matière :

"Les trois principes du vivant".

Le premier est nommé "sel". Le formateur amène les étudiants de la Trame à les appréhender par le sensible, puis introduit les notions théoriques de ces trois "principes".

### 6.5.1 Description des modalités d'approche/apprentissage d'une notion abstraite, d'un symbole, via le sensible, la sensibilisation

Toujours sur le terrain des formations d'Aaron, pendant un séminaire de Trame 3 en septembre 2021, le dernier avant le passage des diplômes, Aaron introduisit des notions abstraites, symboliques, tirées de l'hermétisme. Ce qui nous intéresse ici, c'est la manière originale d'introduire des symboles à travers un ressenti créé pour les étudiants sous forme de différents exercices de sensibilisation et de projection consciente :

Avant chaque nouvel exercice, le protocole du formateur est le suivant :



### 6.5.2 Le nettoyage, tiré de "la voie royale" que Patrick Burensteinas enseigne : le mouvement de l'algue :

Cet exercice consiste à se mettre en mouvement, assis sur les ischions, sur le sol ou sur une chaise, et de créer un mouvement d'oscillation alternatif, droite, gauche en démarrant le mouvement depuis la base du coccyx, sacrum et de la faire remonter tout le long de la colonne vertébrale jusqu'à la tête. Le mouvement se fait le plus lentement possible, une complète oscillation vers la droite et la gauche dure à peu près quatre secondes. L'amplitude du mouvement varie, le corps peut complètement être relâché, tête contre épaule dans sa plus grande amplitude, relâchant complètement les cervicales. L'amplitude la plus courte est l'immobilité totale, avec induction d'un ressenti du mouvement, imaginé par la personne faisant le mouvement en question, induit donc par la pensée, la conscience, suivant la colonne vertébrale, par le ressenti physique de son parcours, imaginant simplement le mouvement dit "en interne".

Pendant le mouvement de l'algue<sup>3</sup>, il est préconisé par le formateur, ici Aaron, mais Patrick Burensteinas en fait de même pendant ses stages. J'ai participé à deux d'entre eux, il y a quelques années. Les participants sont invités à entrouvrir les lèvres afin d'induire une respiration par la bouche, ce qui facilite le déclenchement de bâillements. Les bâillements doivent être sonores selon les formateurs. Le son du bâillement et le bâillement lui-même est interprété par les formateurs comme l'évacuation d'un "trop-plein", émotionnel, de toxines, etc. Se moucher, cracher dans des mouchoirs est recommandé aussi pendant cet exercice. L'hyper salivation et le nez qui coule, ainsi que des larmes spontanées sont exprimés et interprétés par les formateurs comme des nocivités qui s'expriment du corps. L'exercice peut durer de cinq à dix minutes, jusqu'à une demi-heure. La plupart du temps avec des variations de rythmes, mais surtout d'amplitude, selon la guidance du formateur. Dès étirements sont ajoutés pendant des temps d'arrêt de ce mouvement d'écoute donc. Une fois l'exercice étape de "nettoyage" où le corps est apparemment considéré comme la matière première du laborantin, les élèves sont invités à s'étendre. C'est dans une démarche nommée "la voie royale" que s'inscrirait cet exercice par Patrick Burensteinas, se référant lui-même à une voie sotériologique, de prière et du travail passif nommé "oratoire", où l'alchimiste se considère comme l'objet à changer. Si voie royale, il y a, c'est à propos d'un couronnement et donc

---

3. Nom communément donné par les praticiens de la Trame, car l'image d'une algue oscillant dans le courant est très parlant.

d'une subjectivité de l'objet/matière à transformer.<sup>4</sup> Ces exercices de "nettoyage" mènent donc à un état de relaxation du corps, où les étudiants finissent par se détendre, s'étirent, cherchent à atténuer les tensions de leur corps, etc. C'est le moment où le formateur introduit une information nouvelle<sup>5</sup>, par exemple ici, la proposition aux étudiants, toujours dans une position assise confortable, de visualiser une couleur, les yeux fermés, cette couleur doit remplir l'espace. L'exercice est d'imaginer cette couleur partout autour d'eux, ceci pendant une bonne minute, puis le formateur change de couleur ; il passe du rouge, au bleu, puis au blanc, puis revient au rouge, etc. Après cinq à dix minutes de cet exercice, le formateur demande aux étudiants de partager leurs impressions sur cette expérimentation des trois couleurs. Pendant le séminaire de Trame 3, les étudiants partagèrent des impressions proches les unes des autres, les témoignages au départ timides finirent par s'accorder sur un vocabulaire en commun, et une expression conscientisée de l'expérience vécue. Le rouge amenait une forme de tension, des jugements négatifs en premier lieu, puis, avec l'aide d'Aaron, qui proposa de ne pas qualifier de façon manichéenne l'expérience sensible, pour ne rester que sur des descriptions du sensible, les impressions, des projections mentales de la couleur rouge arrivèrent à des formes de tension, d'être "aux aguets", de quelque chose de martial, d'une vigilance de prédateur ou de proie, etc. Le bleu en contraste avec le rouge fut vécu unanimement comme libérateur, donnant du souffle, comme rafraîchissant, donnant de la profondeur visuelle, de la perspective. Enfin, le blanc fut qualifié de neutre, remplissant l'espace, donnant une forte impression de présence "de moment présent".

Après que tous se mirent d'accord sur une expression commune du vécu de cette expérience, une mise en mot, le formateur introduisit trois symboles hermétiques, trois représentations que la Trame a choisies pour diviser l'étiologie et la thérapeutique du corps

---

4. La symbolique hermétique du couronnement se recoupe avec les objectifs de la formation de la Trame, c'est-à-dire : Aaron, ainsi que P. Buresteinas parlent tous deux d'un entre deux mondes : le visible et l'invisible. Le couronnement est symbolisé, dans l'alchimie, comme une certaine élévation de la personne, faisant le pont entre le monde des vivants et celui des morts, entre le visible et l'invisible. C'est l'étymologie du nom de la basilique chrétienne qui met sur la piste de l'entre deux mondes, puisque qu'en grec ancien, le mot "roi" se dit *basileus*, et que les basiliques sont des édifices construits à l'emplacement des cimetières, et que les proto-chrétiens faisaient leurs offices dans les cimetières, avec les morts, comme avec l'agape par exemple.

5. Ici la notion d'information se réfère directement à l'information dans sa définition du Zhineng Qigong, c'est-à-dire, et nous l'abordons dans le chapitre sur le Zhineng Qigong, à la notion de "Champ de Qi". Cette réflexion nous vient de la confirmation du formateur Aaron, qui précisa qu'il avait adapté cet exercice de Trame avec ses connaissances en Zhineng Qigong.

via l'outil de la Trame. Les représentations nommées Sel, Soufre et Mercure, sont une forme de modèle étiologico-thérapeutiques propres à la Trame. En d'autres mots, ces modèles sont utilisés par les tramistes pour traduire des sources de maux dans le corps, permettant alors aux tramistes d'être plus en capacité de traduire l'état du patient, et à l'amener à l'observation de lui-même, durant un temps post-Trame, déterminé comme étant le résultat de la Trame, agissant d'après P. Burensteinas pendant trois semaines minimum après celle-ci<sup>6</sup>.

### 6.5.3 Analyse des exercices de l'expérience vécue par les étudiants d'après la recalibration sensorielle et la somaesthétique de Richard Shusterman

Nous nous appuyons sur une interview de Richard Shusterman (Andrieu, 2017) par Bernard Andrieu. La première chose à préciser est que l'exercice que nous venons d'expliquer, celui du nettoyage et de la projection mentale des couleurs, est, certes, issu des enseignements de Patrick Burensteinas pour la partie théorique, mais l'idée de la projection mentale suite au "nettoyage" par la technique dite de l'algue vient d'Aaron lui-même, s'inspirant de la pratique du Qigong.

Andrieu synthétise Shusterman dans son introduction à l'interview et un point en particulier exprime l'idée d'une :

"Orientalisation du corps occidental"

et donne une définition succincte de la "soma-esthétique" :

"(...) à savoir l'étude critique et de la culture méliorative de notre expérience et de notre usage de notre expérience et de notre usage de notre corps vivant en tant que site d'appréciation sensorielle et de façonnement de soi créateur."

(Shusterman et Andrieu, 2017, p. 13)

ou encore :

"Comment la conscience du corps (Shusterman 2007) devient une connaissance de soi par soi au travers de l'écoute de ses sensations." (Andrieu, 2017)

L'exercice proposé par le formateur de la Trame Aaron a, selon moi, une dimension soma-esthétique, celle que Shusterman nomme "la soma-esthétique pratique", qu'il définit comme :

---

6. voir correspondance avec le principe *solvo et coagula* dans l'hermétisme.

”(...) un travail corporel visant à l’amélioration somatique de soi.”

À ceci peut s’ajouter la ”soma-esthétique analytique” à la fois à ma démarche d’ethnopraxie<sup>7</sup>, mais aussi comme possibilité de traduction de l’action même des techniques corporelles observées sur le terrain, comme l’exercice de ressenti des visualisations des couleurs/symboles d’Aaron :

”Il (la soma-esthétique analytique) s’agit d’une explication de la nature de nos perceptions et pratiques corporelles et de leurs fonctions dans notre connaissance et notre construction du monde.”

Comment donc, analyser ici la pratique, ou précisément l’exercice d’appréciation d’une couleur ? Il me semble que l’expérience de pratiques du Qigong et de la Trame, ainsi que la pédagogie d’Aaron évoluant pendant des années, et d’après lui-même, il fait des ”essais” suivant l’évolution de sa pratique personnelle, ces exercices qu’il propose sont le fruit d’une réflexion. Les exercices sont choisis consciemment, suivant des processus maîtrisés et éprouvés dans le temps.

Deux principales étapes sont identifiables dans cet exercice :

- L’étape de ”l’algue”, le mouvement que nous avons décrit dans l’entrée précédente comme étant une étape de nettoyage. Cette technique, comme nous l’avons expliqué, est tirée des enseignements proposés par P. Burensteinas. C’est l’exploitation de cet exercice mis en lien avec l’étape suivante qui est originale et qui nous paraît importante pour analyser la totalité de l’exercice comme un processus d’apprentissage corporel.
- La deuxième étape est donc l’étape d’informatisation de la projection mentale et guidée, tel un exercice de Qigong, c’est-à-dire ”mettre ou donner l’information” dans ce que le Zhineng Qigong nomme : ”le champ de *Qi*”<sup>8</sup>.

Le chapitre sur le champ de *Qi* explique en détail ce que nous résumerons ici par : une étape active d’ouverture de la pratique du Qigong, guidée par la voix et par l’instructeur donnant l’exemple aux étudiants en pratiquant lui-même en même temps, dans le but donc de porter l’attention au somatique, dans une intériorisation centrante, et aussi de donner de l’information à la projection des couleurs après avoir pratiqué un nettoyage, avec une proposition que nous illustrerons par l’image de ”vider sa coupe” afin de pouvoir la remplir à nouveau.

---

7. Voir la ”Problématique”.

8. Voir chapitre à propos du Champ de *Qi*

#### 6.5.4 Qu'est-ce que l'ethnopraxie nous apprend ?

Comme je le disais précédemment, j'ai pratiqué l'exercice en question dans une position d'aide à la formation, les participants devant être de nombre pairs pour une bonne fluidité du séminaire, sur le modèle d'être en capacité d'alterner les moments de pratique et d'expérimentation de la Trame : une fois dans le rôle du patient, une fois dans le rôle du praticien, et ceci en alternance.

Si pendant le séminaire de Trame 3 il y eu peu d'échange de Trame, l'expérimentation que nous pourrions qualifier d'introspection somatique, un autre emprunt aux travaux de Richard Shusterman, que Bernard Andrieu résuma ainsi :

” Cette introspection somatique exige une confiance dans la spontanéité informationnelle du corps afin qu'aucune volonté mentale d'analyse ne vienne interférer avec ce contact immédiat.”

” Ce qui pourrait apparaître comme une illusion en sur-valorisant l'expérience immédiate du vécu corporel se révèle être, dans une perspective holistique, comme un mode d'entrée pour une élaboration progressive de son identité corporelle.” (Andrieu, 2017, p. 14)

#### 6.5.5 L'identité corporelle du chercheur

Nous pourrions parler de vocabulaire sensationnel, une forme de reconnaissance issue de focalisation, centrement, de certaines parties du corps pendant les exercices, ainsi que de multiples qualités corporelles, comme la tension, la relaxation, des sensations de vide, de plein, de lourdeur et de légèreté pour ne nommer que celles-ci. La pratique pour le chercheur amène donc une conscientisation de ce vocabulaire corporel, amenant une traduction de la sensation en mots. Shusterman nomme l'identité corporelle :

”(...) le résultat d'une connaissance de nous-mêmes car, sans cette réflexivité, notre corps resterait un étranger fatal qui pourrait nous imposer ses modifications physiques et agir sur notre humeur.”

Autrement nommé la ” conscience corporelle ” :

” L'éveil de cette conscience corporelle suppose, comme l'exploite le développement personnel, une attention vive aux états vécus, aux sensations internes et aux mouvements de postures.” (Andrieu, 2017)

Si nous parlons de perspective, l'identité du chercheur en est un point fondamental pour affirmer un angle de vue pour l'observation. Seul, en connaissance de son point de départ, le chercheur peut se décentrer et tenter d'être assimilé à son terrain. Nier le point de vue subjectif nous éloigne alors de toute possible objectivité du simple fait que ce serait occulter un élément du terrain, élément qui est aussi un véritable complexe de réception des observations, émission d'éléments auto-produits sur son terrain et lui-même parfois l'objet de sa recherche réflexive.

”(...) les contradictions dans le sensible et dans le social peuvent être perçues autrement que d'une manière binaire : non pas des relations entre deux univers préalablement constitués et qui n'ont rien à voir, non pas une hétérogénéité franche et contrastée de deux natures hétérogènes, mais des variations de degré et d'intensité.” (Laplantine, 2005, p. 60)

Si l'identité du chercheur permet de donner un point de vue (Laplantine, 2005), l'identité corporelle telle que l'a décrite Richard Shusterman comprend une connaissance émotionnelle de nous-mêmes, à travers un processus dont il décrit sept ou huit étapes qu'il nomme les ”points pour le développement de la conscience du corps” emprunté au bouddhisme Zen Japonais, lui-même tiré du Chan, un bouddhisme Shaolin chinois qui prit naissance avec la figure elle-même migratoire de Bodhidharma<sup>9</sup>.

Les huit points de développement de la conscience du corps seraient donc tirés de l'expérience de pratique du bouddhisme Zen japonais de R. Shusterman, à la manière que Vipassana influença la conscientisation de l'expérience vécue pour le développement des entretiens à la deuxième personne de Claire Petitmengin (Petitmengin, 2006a, 2009, 2006b). Ce sont donc les pratiques étudiées, observées qui amènent le chercheur, comme objectif ou non, par réflexivité et dans une démarche épistémologique nécessaire à toute recherche, à employer les processus d'observation internes à ces pratiques d'introspection. Ici, c'est le corps, le sensible qui amène les chercheurs à comparer les pratiques observées avec l'analyse scientifique elle-même, suivant une longue tradition des sciences sociales à la réflexivité. Choisir l'observation participante, dans un travail d'observation en ethno-praxie (Wacquant, 2001) doit être fait en conscience. J'ai moi-même abouti à des réflexions, premièrement personnelles, sur mon propre ressenti pendant la pratique du Qigong et de la Trame sur mes terrains. Ce sont vers les travaux en sciences cognitives de conscientisation

---

9. Histoire relaté par *Le voyage vers l'ouest* du roi singe 西游记, en pinyin : *Xī Yóu Jì*, nommé Hanuman en Inde.

de l'expérience vécue chez Bernard Andrieu et Nicolas Burel (Burel et Andrieu, 2014), que ma réflexion s'orienta. C'est une approche sensible de mes terrains. Ces études ont donné du sens à mes observations d'une réalité difficilement objectivable car, uniquement accessible par une auto-observation de ma propre pratique, aidant seulement en un premier temps à l'interaction verbale avec les différents pratiquants/praticiens du terrain, à communiquer. Si Petitmengin développa l'entretien à la deuxième personne, ce fut dans un souci d'obtenir des données fiables tirées, chez les acteurs de ses terrains d'observation, de leurs propres expériences sensibles subjectives :

” Cette première prise de conscience - la nécessité de prendre en compte l'expérience subjective des sujets étudiés - a bientôt été suivie d'une autre : décrire sa propre expérience subjective n'est pas une activité triviale, mais au contraire particulièrement difficile.”

Elle ajoute :

” Pourquoi ? Parce qu'une grande partie de notre expérience subjective échappe à notre conscience.” (Petitmengin, 2006a, p. 1)

## 6.6 Science et conscience

S'il y a science, il y a conscience. François Rabelais :

” Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.” (Rabelais, 1997)

C'est l'étymologie même de conscience qui nous mène à la question de la connaissance et des moyens de la créer, de l'acquérir. ” Être conscient de ” passe par la méthode scientifique et elle est le but de celle-ci. Si les auteurs cités ci-dessus abordent tous l'expérience sensible dans une perspective de la rendre consciente, c'est évidemment dans un souci scientifique. Le mot connaissance lui-même indique un savoir qui nous avons acquis de l'expérience : une connaissance, quand cela concerne une personne, c'est une personne connue, par l'expérience de la rencontre. La connaissance scientifique passe, elle aussi, par la preuve, puis le crible de la déduction, comme le précisa Popper dans son ouvrage sur la méthode scientifique : *La Connaissance Objective* (Popper, 1998). Nous voilà reparti, avec les sciences de la conscience et du sensible, dans un retour sur une épistémologie qui avance, sans cesse revenant sur ses fondamentaux. Si Popper dans les années 70 parlait d'objectivité, et de déduction, cela était une prise de conscience importante à propos de comment prendre conscience et donc faire

science. Claire Petitmengin, dans l'article cité ci-dessus, revient, elle aussi, sur la définition de l'observation scientifique en lien avec l'activité humaine, culturelle et sociale, et après des décennies de sciences humaines, tentant de créer le laboratoire social, et donc d'être objectives, en s'efforçant de garder une distance respectable entre l'observateur et ce qu'il observe, finit par faire le constat qu'on ne voit rien quand on est trop loin de la matière. La subjectivité revenant maintenant depuis plusieurs années sur le "champ de bataille" de la méthode scientifiques des sciences sociales, elle devient nécessaire, ici d'après Petitmengin, mais suivant une lignée, que nous pouvons enfin qualifier de "longue lignée" de chercheurs n'ayant plus d'autre choix que de se rapprocher.

## 6.7 La conscience en MTC

La conscience avec un grand "C", c'est comme cela que je commençai à la nommer pour la différencier de la notion de conscience en sciences humaines et sociales. Pourtant, à force de questionner et de discuter de ce sujet avec Aaron, le fait de redéfinir cette notion l'amena lui aussi à revoir l'utilisation de ce mot pour parler d'un "état de conscience supérieur". Aaron considère qu'une forme de conscience, qui nous dépasserait, quelque chose de plus "vaste" que notre esprit humain existerait, et que nous pourrions l'expérimenter via la pratique, du Qi gong, ou d'autres pratiques justement nommées "pratiques de conscience" par des chercheurs en SHS.

Les neurosciences sont de plus en plus en lien avec la pratique contemporaine des yogas et Qigong, comme nous l'avons vu dans le mindfulness (Le Menestrel, 2021; Eddy, 2015). C'est aussi le cas d'Aaron et Abigaëlle, qui s'intéressent aux manières d'apprendre à reconfigurer, ou réinformer, ou même reprogrammer la façon de penser via la pratique du ZNQG. Ils se sont rapprochés des enseignements de Joe Dispenza récemment pour revoir la façon dont il pouvait amener leurs étudiants et eux-mêmes à faire ce travail de reconstruction mentale, dans l'objectif de changer le quotidien, d'amener leurs étudiants et eux-mêmes à une transformation dans leur vie. C'est tout de même la MTC qui reste le référent de l'enseignement et de la représentation principale que peut avoir Aaron de la conscience. Ici une partie d'un de nos entretiens à propos de la conscience :

Aaron : "Dans la MTC, on va parler de plusieurs aspects de la conscience. Il va y avoir une conscience individuelle qui va se faire. Entre les énergies du père et de la mère et de la destinée, il y a une coagulation de quelque chose qui va devenir



un être. Dans les premiers instants des divisions cellulaires vont apparaître deux aspects : un élément préfigurant la forme qu'on appelle le 魄 ; Po. Et un élément préfiguration de la conscience et de l'esprit qu'on va appeler 魂 ; Hun. Hun et Po finalement correspondent à l'étude de l'embryologie, mais de façon moins restrictive qu'en biologie générale. Quand on parle de ces principes, on parle du développement physique et mental d'un individu. C'est-à-dire qu'au moment de la création de l'embryon, il contient l'ensemble des potentialités de l'individu. Comme au sein d'une graine, tu as tout dans le germe, le futur arbre, le fruit, etc. Alors bien sûr tout ce qui est compris dans le germe va être exposé à un environnement particulier. Cette graine peut arriver dans un environnement plus ou moins favorable à son développement, il n'empêche que l'ensemble de ces potentialités existe. Au niveau de l'origine, 元 ; Yuan : ; Yang : aspect très dynamique qui est le Hun. Donc ce Hun c'est la préfiguration, à la fois mentale, affective et psychologique, d'un individu. Souvent ça a été traduit par l'âme sensible d'un être. Et le Yuan ; Yin c'est le Po. Là, on a la préfiguration de la forme du corps. Il va se développer avec des caractéristiques particulières. C'est la forme que va prendre la matière en se développant.

Pour résumer, Aaron nous explique que la conscience en MTC se constituerait au niveau embryonnaire de deux aspects principaux, le 魄 ; Po et le 魂 ; Hun, correspondant pour le Po à ce qui préfigurerait à la forme et pour le Hun à ce qui préfigurerait à l'esprit.

Le Hun : il pourrait être associé au yang originel d'un individu. Le Hun c'est une entité immatérielle qui existe à l'intérieur d'un champ de force comme un champ magnétique. Il n'y a pas de manifestation directement observable, mais cela va constituer les capacités de base de ce qu'on va appeler le développement psychoaffectif et spirituel d'un individu. Donc, le Hun, ce serait comme un programme, il est immatériel, invisible, mais il existe. Celui-ci aura besoin d'un support pour exister. Donc le Hun provient à la fois des parents, mais aussi des générations antérieures. Donc les Chinois considèrent qu'un individu n'est pas seulement le père et la mère, mais aussi une lignée et le Ling du ciel. C'est une destinée. Le hun va comprendre trois parties : 智慧 ; Zhi hui l'intelligence. C'est la capacité qu'on a à comprendre les choses plus ou moins facilement. Ensuite, c'est ce qui va conditionner notre intelligence active. C'est la capacité à comprendre, à étudier, etc. Puis, il y a 情绪 ; Qing Xu : l'affectivité, c'est-à-dire la

capacité à s'émouvoir. Il y a des gens qui ont une grande propension à ça et d'autre non. Donc il y aura des gens qui seront attirés par des professions artistiques, etc. Mozart est considéré comme avoir eu un grand Qing Xu. La troisième est 品德; Pin De : le De du 道德经; Dao De Jing<sup>10</sup>, c'est la propension à réagir. ça va être la préfiguration d'un certain caractère, c'est le tempérament d'une personne. Cela va alors se traduire par des qualités ou des défauts. Il y a des gens qui arrivent avec une préfiguration qui va les amener à avoir des actions généreuses ou l'inverse à faire des choses cachées, la fourberie, le mensonge, etc. Mais quand on parle de ça, c'est relatif, et il y aurait des penchants, des tendances. On peut dire que dans une même famille, deux frères ou sœurs dans une même fratrie seront complètement différents. Cela serait indépendamment de leur état d'âme.

Plus en détails encore, le Hun, associé à l'esprit par la MTC, est la partie qui nous intéresse le plus dans notre thèse, car c'est celle qui définirait le plus la notion de conscience. Ce Hun serait alors composé de trois parties : 智慧; Zhi hui l'intelligence; 情绪; Qing Xu : l'affectivité; 品德; Pin De : la propension à réagir, le tempérament d'une personne.

”Tout ça fait partie de la conscience qui n'est pas manifestée, mais qui est là, car il y a une embryologie. Il va avoir un passage ensuite. Le Po : Yuan Yin : très proche d'une notion d'ADN. On reste quand même dans la MTC et dans le Qigong, avec une notion de ce phénomène personnel de façon vibratoire, énergétique. On peut l'associer à la Trame, comme une charpente énergétique autour de laquelle va se développer la forme. C'est le potentiel au niveau du développement physique. Dans l'idéogramme du Po il y a une notion de fantôme, ou d'un corps éthérique, donc une forme d'intelligence de la matière. Cela conditionnera l'instinct. Le Po vient des parents et du cosmos. Dans le Po l'influence du ciel est beaucoup moins importante qu'au niveau du Hun. Là, ce sont les lignées des parents, de la terre qui se manifestent. Dans la vision des origines en Chine, la conception d'un individu, c'est l'union du Yin et du Yang, du ciel et de la terre, par l'intermédiaire d'un vecteur humain : le père et la mère. C'est un mariage à quatre. C'est ce qui va préfigurer à la vie embryonnaire.”

Enfin, le Po est détaillé pour comprendre la représentation de la forme en MTC. Le Yuan Yin est alors une forme de plan qu'Aaron définit comme ”charpente énergétique”, ou

---

10. Plus connu sous l'ancien pinyin : Tao Te King.

même à la Trame, plan préfigurant la matière, la manifestation. Le Po serait alors associé à l'instinct, contrairement au Hun qui serait influencé par "le ciel", le Po le serait par "la terre", et les ancêtres.

Dans cet entretien, Aaron est déjà assez précis, trop précis peut-être et les connaissances que nous avons pour comprendre ces représentations de la personne en MTC sont limitées. Mais il est possible de mettre en avant quelques notions simples dans ce discours, par exemple le 魂 ; Hun et le 魄 ; Po. Ils sont tous deux des principes constituant la conscience en MTC. Le Hun étant une partie plus réfléchi, plus pensée que le Po qui pourrait être ce que Jung nommait l'instinct, la spontanéité, et parfois le côté "sombre" de la conscience, si celle-ci était considérée plus animale et hors de contrôle, donc plus inconsciente que consciente. Cet entretien nous amène à reconsidérer la notion de conscience pour nos observations. Pourtant, pour prendre en considération ce discours et la définition de la conscience en MTC, il faut garder en tête qu'Aaron seulement a conscience de ces définitions, grâce à sa formation en MTC et à ses recherches à ce propos. L'application de cette vision de la constitution d'une personne en ZNQG n'est propre qu'à Aaron, non aux autres enseignants ou étudiants de ZNQG. Pour la Trame, nous pourrions comparer cette définition avec les définitions de l'esprit en alchimie, et nous l'avons vu dans le premier chapitre de cette thèse, que les écrits sont nombreux à propos de la trinité composant l'humain, trinité du corps, âme et esprit, qui en latin et en grec n'ont pas les mêmes définitions. Il y a écart entre le savoir d'un enseignant comme Aaron, qui a connaissance des définitions de l'esprit que je viens d'énoncer, et les connaissances des étudiants. Une des plus grandes difficultés que nous avons rencontrées dans notre étude est celle de cette différence, que les protagonistes ne parlent pas de ces théories en MTC ou même en ZNQG, et pas davantage à propos de l'alchimie. Les discours à propos de l'alchimie que nous avons entendus, tout le long de nos observations, sont une forme de transmission orale, une forme de répétition de ce qu'une figure comme Patrick Burensteinas transmet dans ses conférences, sur internet, ou dans ses stages, mais il fut très rare de recueillir des discours de personne s'étant fait leur propre idée de l'alchimie en ayant leurs propres lectures. Finalement, la pratique se suffit à elle-même, et le produit vendu devient un outil fini, qui est enseigné une fois, comme pour la Trame qui a mis en place une formation pour tous, qui dure le même temps pour chaque formation complète, peu importe le formateur, et qui a un examen final, surveillé par trois différents formateurs, garantissant que le produit transmis est intact, et comme prévu à la base de sa conception. Pour le ZNQG, les trois méthodes sont toujours les mêmes,

malgré les différentes pédagogies des différents enseignants, et les étudiants sont, la plupart du temps, dans l'attente d'un séminaire à un moment donné, qui les aidera au moment où ils en auront besoin, et dans un temps déterminé, sans pour autant chercher plus loin, personnellement, dans des recherches plus approfondies ou dans des pratiques individuelles.

Aaron et sa compagne tentent, de façon pédagogique, de proposer une autre approche du ZNQG en particulier, car, malgré la manière qu'Aaron a de mixer des exercices d'ouverture sensitifs venant du Qigong dans ses formations de Trame, il est plus difficile de faire autrement que ce que l'association de la Trame a mis en place en termes de contenu d'apprentissage. Cette autre approche de l'enseignement du ZNQG est motivée par un optimisme fort de la part de ces deux formateurs, quant à la vision qu'ils ont de la possibilité de mieux vivre, de s'améliorer personnellement au quotidien. Cette recherche est pour eux une recherche personnelle, c'est-à-dire qu'elle commence par eux-mêmes, et que partant de leur propre pratique et de leurs propres vies, ils aimeraient la transmettre à d'autres. Pour appuyer ce propos, Abigaëlle et Aaron parlent régulièrement entre eux d'appliquer ce qu'ils enseignent, d'incarner eux-mêmes tous les principes qu'ils cherchent à transmettre. Cette démarche est une forme de garantie de sincérité, de ne pas être des imposteurs pour leurs élèves, selon leurs propres mots. C'est le propre de la pédagogie, dans son sens premier, de *peda*, le pied en grec ancien, et du pédagogue qui était la fonction d'un esclave amenant les enfants à l'école. Pour amener quelqu'un vers une destination, il faut connaître le chemin qui y mène et l'emprunter régulièrement, car qui sait si le chemin n'a pas changé entre temps ? La recherche et la pédagogie sont ainsi liées, c'est-à-dire que le chercheur, d'autant plus s'il est enseignant-chercheur, se doit d'être un perpétuel étudiant, et c'est sa recherche constante qui implique qu'il reste un étudiant, dans son sens premier.



# Chapitre 7

## Réflexion sur ”le passage”

Ce dernier chapitre sera consacré à la notion de passage, passage entre le ZNQG et la Trame. Tout au long de cette thèse, nous avons présenté nos différents terrains du ZNQG et de la Trame, terrain plus fourni du côté du ZNQG, puisque nos terrains étaient multisitués, contrairement au terrain à proprement parlé de la Trame. Pourtant, cette distinction, entre ces deux disciplines, nous étions partis du postulat qu’en quelque sorte, elle n’existait pas. Nous verrons, dans ce chapitre, comment ces disciplines ne font qu’un, de sources différentes, de cultures différentes, dans leurs contextes de création, dans le récit des protagonistes, quand ceux-ci décrivent ces pratiques, les mettant en perspectives de leurs propres vies, les unifiant, si l’on peut dire, dans leurs appropriations personnelles. C’est en effet, la conclusion de notre étude, qu’à force de chercher les sources de ces pratiques, culturelles, géographique et historique, d’aller lire la littérature, en MTC, dans les religions bouddhiste et taoïste, mais aussi dans les ouvrages d’alchimie, nous avons constaté, et le chapitre six en témoigne, qu’il y a une grande différence entre la vision de ces pratiques incarnée par les enseignants, qui ne cessent d’être eux-mêmes chercheurs dans leur domaine d’enseignement et la réalité vécue par les pratiquants. Nous commencerons par un retour sur les racines de ces pratiques de consciences, revenant sur les origines de celles-ci et sur comment elles se rejoignent, malgré leurs différences. C’est par le témoignage des étudiants qui ont appris la Trame et le ZNQG, en Chine et en France, et principalement par le prisme de la perception dont ils témoignent, que nous interrogerons les liens ”interpratiques”. Un point commun important est celui du retournement du regard vers soi, ce phénomène et cette proposition faite par les deux disciplines observées seront l’objet de la section suivante. Puis une partie plus épistémologique où l’anthropologie modale fera l’objet de nos interrogations, mais sera aussi considérée comme une nécessité dans l’analyse de nos terrains en croisement, qui,

entre différences et points communs, forment un réel partagé par les protagonistes de nos terrains, malgré la multitude d'aspects difficilement conciliables, mais où l'anthropologie modale, proposée par François Laplantine apporte une analyse complexe nous permettant de répondre à un certain manque théorique paradigmatique de notre discipline, spécifiquement sur une étude comme la nôtre. Enfin, de façon plus pragmatique, c'est-à-dire en se basant sur l'observation des mouvements des personnes, étudiants, enseignants, entre la Chine et la France, mais aussi entre séminaire de Trame et séminaire de ZNQG, nous verrons comment le passage se fait chez les étudiants des deux pratiques, passage entre ces deux disciplines.

C'est une recreation de ces pratiques qui se fait par les pratiquants eux-mêmes, s'appropriant ses pratiques, faisant des liens qui n'existent que dans leur façon de les penser et de les vivre. Ce trait de caractère de réappropriation est compris dans les pratiques dites de psychomystiques (Champion, Rocchi, 2000). Il est une réalité qui était au départ de notre étude une réalité que nous abordions avec l'*apriori* qu'elle était frauduleuse, ou trop légère pour être considérée comme une vérité valable, que cette réalité des pratiquants réinventant les pratiques qu'ils pratiquent était une manière d'être dans l'erreur dans leur quête d'apprentissage. Il y avait, pour ma part, une impression que les pratiquants ne comprenaient pas ce qu'ils apprenaient, qu'il y avait une sorte de paresse chez eux d'aller chercher par eux-mêmes des informations précises sur les pratiques qu'ils apprenaient. Malgré cette vision pleine de jugements, et d'*apriori*, ce fut une motivation première dans ma démarche anthropologique, d'aller voir ce phénomène de plus près, d'essayer de comprendre où était l'erreur en question. Que je donne mon opinion première sur comment je percevais notre terrain d'observation est ici une démarche réflexive, de réflexivité, une prise de conscience et une mise en lumière d'une erreur de placement de mon regard, plus que subjectif, mais personnel. Je fus tellement dans l'erreur que je suis passé à côté de maintes observations que j'aurais pu ou dû faire, dans des situations et avec des personnes qui, certes, avaient parfois du mal à s'exprimer sur ce qu'elles vivaient, et qui étaient parfois confuses dans l'appréhension même de la réalité qu'elles vivaient, mais qui n'en étaient pas moins justes dans cette réalité même qu'elles vivaient.

Les pistes que nous avons empruntées dans notre étude, ont été cheminées et questionnées, pistes qui portaient parfois de cette vision déformée que je pouvais avoir de la réalité des protagonistes de nos terrains d'observation, mais des pistes qui nous ont permis cette réflexivité et la prise de conscience de l'existence même de cette réalité particulière, de cette vérité vécue par les pratiquants de ZNQG qui partagent la pratique de la Trame,

et parfois d'autres pratiques que nous n'avons pas abordées. La réalité même de cette réinvention validée par le pratiquant lui-même, que d'une certaine manière, ils pratiquent leurs pratiques, malgré les théories, les origines, les langues qu'ils ne connaissent pas et qui sont les langues dans lesquelles ces théories ont été écrites et enseignées en premier lieu. Le passage sera aussi le "pas sage", l'apprenti tramiste ou pratiquant de ZNQG, qui crée la diatribe, comme le  $\sigma\upsilon\nu\delta\iota\alpha\tau\rho\acute{\iota}\beta\omega$ , *syndiatrībo*, qui littéralement signifie "user ensemble", ou "employer ensemble".

## 7.1 Faire ensemble quand les racines sont différentes

"Celui qui veut connaître et décrire quelque chose de vivant, dit Méphistophélès à l'écolier, commence par expulser l'esprit ; alors il lui reste des fragments dans le creux de la main : il n'y manque, hélas ! que le lien spirituel." (Jankélévitch, 2015, p. 15)

Jankélévitch employa cette citation, qu'il ne réfère pas, mais qu'il introduisit dans une partie de son ouvrage, discutant de la positivité de Bergson, y amenant la démarche scientifique. Le "tout", était la notion principale qui justifia cette citation de Jankélévitch. Le tout en science est la matière vulgaire, dans son sens de "base", non transformée, et non analysée sous le prisme d'une science. Celui-ci se voit coupé en morceau dans l'analyse et synthétisé selon une vision résultant de paradigmes scientifiques, et donc de filtres intellectuels, à la fois nécessaires, mais éloignant de la réalité de ce tout vulgaire, cible d'un scientifique qui cherche à le dépeindre, à le comprendre. Le paradoxe de l'expulsion de l'esprit, dans la tentative de description d'une chose vivante, est qu'au moment de la description, cela comprendrait la mort de l'objet, nous pourrions y voir le passage du sujet à l'objet. Pourtant, la prise de conscience passe par la mort du sujet conscientisé, c'est-à-dire que la conscience est le rapport du présent qui est passé, et non du présent, et donc d'un vivant qui n'est déjà plus. La figure de l'Esprit pour les alchimistes est une énigme qui fit couler une quantité conséquente d'encre. Quelle est la différence entre l'âme et l'esprit ? Qu'est-ce que le corps dans cette vision tripartite du tout ? Il apparaît, dans un ouvrage historique, traitant de la question de l'esprit, que celui-ci soit, à la fois le corps et l'esprit, et que ce qui est appelé "âme", serait une huile, support de cet esprit, enfermant l'esprit dans un corps vivant. (voir Alain Mothu, 2012). Si seul le vivant peut se saisir de l'esprit, en alchimie, c'est aussi le cas, métaphoriquement, dans les sciences humaines et sociales, mais dans les sciences de la



nature aussi, puisque le biologique, dans son observation, doit se faire avec l'objet d'étude vivant, ou mort si celui-ci est disséqué, coupé en morceau, afin d'en apprendre plus sur son corps. C'est aussi le paradoxe de la médecine anatomique qui ne décrit que des corps morts, ou calque des parties organiques précises, mais inertes, à des fonctions attribuées aux vivants.

"Or donc, le propre de l'anthropologie ternaire est d'affirmer que l'être de l'homme est, ou peut être, tissé d'une troisième substance, aussi différente de celle de l'âme, que la substance de l'âme elle-même - celle des idées et des pensées - est différentes de celle du corps, de celle des os et des muscles. Cette troisième dimension est l'esprit. L'esprit est aussi réel et concret que l'âme et le corps. Et sans eux, il ne peut ici-bas ni exister, ni se manifester." (Fromaget, 2018, p. 15)

Michel Fromaget est un anthropologue qui finit sa carrière de maître de conférence en développant une pensée anthropologique assez personnelle, puisque non paradigmatique dans notre discipline, mais basée sur son travail de recherche. L'anthropologie tripartite, ou anthropologie spirituelle, est une vision de l'anthropologie qui selon Fromaget aurait un manque : l'esprit. L'ouvrage cité de Fromaget est une réédition augmentée d'un de ses ouvrages scientifiques portant le même nom, y soustrayant la première partie du titre : "Les trois visages de l'amour". Parler d'esprit en philosophie ou en anthropologie amène les auteurs à employer cette notion comme une notion littéraire, et non une notion précise ou "scientifisable". À l'image de la notion de vivant, qui est aujourd'hui employé dans les neurosciences pour déterminer un présent, s'appuyant sur la grammaire, afin de comparer le vivant au vécu. L'esprit, est une notion difficilement quantifiable, puisqu'elle représente, à la fois, le sujet, et non l'objet, mais aussi la personne, et donc, à la façon du corps, l'individu dans sa dimension d'expression, de l'intérieur vers l'extérieur. Il y a cette dimension verticale, intouchable par les sciences humaines, mais que les philosophes sont libres d'appréhender, que les anthropologues font référence en décrivant des aspects religieux dans des cultures spécifiques. L'esprit encore, c'est un tout, une unité, ou la résultante d'une unité, humaine, ou d'un concept, comme "l'esprit d'une chose" :

"De l'"Esprit" réputé incorporel, identifié ou approprié à l'âme raisonnable, et que nous doterons pour identifier d'une majuscule, jusqu'à l'"esprit chimique", extrait par distillation, et de là ensuite à l'"esprit littéraire" d'un auteur, d'une œuvre ou d'une doctrine (sa signification profonde, la plus précieuse ou la plus authentique, sa "quintessence" intellectuelle ou morale), le pas était assurément

aisé à franchir pour une imagination facétieuse - ou éventuellement moins innocente.” (Mothu, 2012, p. 16)

C’est de cette quintessence dont il est question dans notre étude, et lorsque nous voulons aborder un tout singulier, ou que nous singulariserons selon nos critères d’observations, d’identifier cette réalité vécue par les protagonistes pratiquants de la Trame et du ZNQG. L’esprit de la chose, ce sera ce tout, observé dans les passages d’un référent de pratique à l’autre, qui ne se mélange pas, à la façon d’un hybride laplantinien (Laplantine, 2005), c’est-à-dire d’un métissage qui n’est jamais un total mélange, mais qui crée une réalité rythmée, entre la Trame et le ZNQG. C’est ce que vivent les pratiquants quand ils expérimentent un sensible identifié comme étant celui de la Trame, car ils l’ont appris avant le ZNQG, ou que le référent appris lors de la Trame leur parle plus que celui du ZNQG, qu’ils vont vivre intérieurement, et personnellement, comme un tout, constitué de leur propre référent.

## 7.2 La perception comme mode de passage

Misha : Comment en es-tu venu à pratiquer ce Qigong ?

Jean : Je revenais du Canada ; je n’étais pas hyper bien dans mes pompes, j’étais allé voir un acuponcteur à St Marcelin (38), c’était pour arrêter de fumer. À la fin de la séance, il me dit : « Si tu veux aller plus loin, je te donne le nom de Xavier ». J’ai pris rdv avec Xavier (Trame). Sur la table, j’ai fini avec une ouverture complète de mon être. Mon esprit était dans la même ouverture que mon corps, j’étais dans un état de conscience modifiée. À la fin de la séance de trame, je lui dis que je voulais trouver une pratique plus profonde comme le yoga ou la médite, et Xavier m’a conseillé une personne, c’était Aaron. Quand j’étais petit, mon beau-père avait arrêté de boire en pratiquant le Qigong. 15 jours après, Xavier organisait son premier séminaire, et Aaron était le spécial guest. Il nous avait fait faire du Qigong et j’ai ressenti de la densité. L’état de conscience quand je suis sorti de chez Xavier (après la Trame), chaque personne que je croisais, je sentais les émotions qu’elles vivaient. C’était un peu le même genre de non filtre que j’ai vécu à la fin des deux mois de Qigong en Chine.

Jean, dans cet entretien, nous a fait part de sa première rencontre avec Xavier, qui est un élève de Qigong de longue date d’Aaron, mais aussi un des premiers apprenants en Trame, toujours d’Aaron. Xavier a développé sa propre activité, une startup, s’inspirant

de l'alchimie, commercialisant des appareils de diffusion de parfums provenant d'huiles essentielles. Xavier est un ingénieur. Jean, mélange la Trame et le ZNQG de façon naturelle dans son discours. Quand je lui pose une question à propos du Qigong, c'est de lui-même qu'il passe de la Trame au ZNQG. Il n'y a pas de différence pour lui, ou pour ses thérapeutes, comme son acuponcteur qui lui conseilla la Trame. Et c'est depuis la Trame, puis d'un stage avec Xavier, où Aaron interviendra dans le domaine de la distillation alchimique. Ici Jean ne fait pas mention de l'intitulé de cette formation avec Xavier, mais Aaron m'expliqua qu'il était intervenu avec Xavier pour enseigner comment distiller avec du matériel de laboratoire. La dernière partie de la réponse de Jean fait référence à son expérience récente de la pratique du ZNQG qu'il vécut lors de la retraite en Chine de ZNQG de 2018. C'est une composition inconsciente que Jean effectue lorsqu'il s'exprime à propos de ses expériences personnelles du ZNQG ou de la Trame, plus encore de ce qu'il entend par l'alchimie. ZNQG et Trame ne sont plus que des mots qui peuvent partager le même signifié pour les personnes pratiquant ces disciplines.

Misha : Peux-tu comparer les sensations de la Trame et du Qi ?

Jean : Effectivement quand je fais une Trame, les sensations de l'information de la Trame et les sensations que je peux avoir avec le Qi, sont très très similaires. Si ce n'est même pas pour dire, parfois quasi identiques, sauf que, ben disons que j'ai jamais trop fait, hormis en stage avec Aaron, de Qigong thérapeutique, mais je n'en ai jamais fait moi proprement dit, sur quelqu'un, sur un patient. Et du coup, la seule différence, c'est que la Trame c'est une résonance entre, je ne saurais pas comment dire, mais entre le Qi qui circulerait en moi et qui circulerait en la personne, de faire résonner le Qi qui est dans la personne et donc moi être un peu le diapason qui permet cette résonance et, mais au niveau des sensations oui, plus je pratique le Qigong et plus, je trouve ça similaire l'un et l'autre.

Après, quand on pratique le Qigong, parfois, par exemple, les mouvements de "La Qi", les sensations dans mes mains vont être très similaire aux vibrations et à la résonance qui vont apparaître quand on fait une Trame. C'est indéniable et comme j'ai pu te le dire plus tôt. Étant donné que j'ai commencé à pratiquer de façon très sérieuse le Qigong en même temps que j'ai commencé la Trame, ces deux formes se sont entremêlées, entrecroisées, dans mon apprentissage et dans mes sensations, alors peut-être que ça vient de ça, en tout cas, il en est que

dans mon apprentissage personnel ce sont des choses qui se sont développées au même moment, donc qui ont un peu les mêmes racines au niveau du facteur temps.

Il n'y a pas de différence en fait, quand on a fait du Qigong thérapeutique avec Aaron, y a des fois, je trouvais que les sensations que je pouvais éprouver dans le Qigong thérapeutique étaient très très similaires, voir identiques à celles que je pouvais ressentir lorsque je faisais une Trame, donc oui, il y a des liens, ce sont des noms différents pour une chose qui, pour moi, est très similaire. Disons que la Trame, y a un code, un paterne qu'on va respecter ces seize gestes, alors que dans le Qigong thérapeutique, c'est un peu plus libre, entre guillemets, et c'est pour ça que moi, je préfère, en termes de soin, pratiquer la Trame plutôt que le Qigong thérapeutique, parce que ce paterne me permet de me caler et à avoir beaucoup moins de doute, elle me sert de cadre.

Quand nous sommes revenus vers Jean pour l'interroger sur, spécifiquement, la comparaison qu'il fait entre les sensations de la Trame et du Qi dans le ZNQG, il nous répond qu'il vit la même chose, les mêmes ressentis, mais que c'est sur la forme et les mots que la différence se fait. Paul nous partagea les mêmes propos dans l'entretien que nous avons vu dans le chapitre sur la retraite de ZNQG en Chine. C'est la "codification" en seize gestes qui est cadrante, et qui permet de mieux comprendre ou d'avoir plus de repères pour agir que le Qigong thérapeutique que propose le ZNQG, quand celui-ci n'est pas simplement pratiqué pour soi-même. Aujourd'hui, dans les dernières formations de ZNQG proposées par Aaron, le ZNQG se rapproche encore plus de l'apprentissage de la Trame, puisque Aaron y introduit le système méridien de la MTC.

### **7.3 Le cadre des formations, la responsabilité du pratiquant et du patient**

Si nous reprenons les dire de Rocchi à propos de la psychomystique (Rocchi, 2000), les formations d'Aaron et Abigaëlle sont à l'opposé de ce qu'il a été observé dans les ethnographies des pratiques psychomystiques. C'est-à-dire que la démarche d'Aaron et sa compagne, dans leur proposition de formation ou de stage en Trame ou en ZNQG, n'est pas là pour faire opposition à des systèmes de gouvernances, ou pour promettre un modèle spirituel comme

objectif, mais propose à leurs apprenants un retournement vers eux-mêmes, un retournement de leurs propres regards. Ils ne victimisent pas leurs apprenants en les confortant dans leurs souffrances, comme Rocchi le relevait dans les années 2000 chez la plupart des pratiques psychomystiques qu'elle observa, ses terrains s'intéressant surtout au mouvement new-age. Au contraire, c'est un discours sur la maturité et la responsabilité qui est employé par le couple d'enseignants dans leurs formations. À y regarder de plus près, ce discours découle d'une logique simple, celle des pratiques elles-mêmes dans leurs fondamentaux. La Trame a une étiologie des troubles physiques qu'elle associe à une incapacité à vivre les émotions "naturellement", pour ses patients, c'est-à-dire que sous la notion de "cristallisation" des émotions, ces émotions, nous l'avons vu dans le premier chapitre, considérées comme de l'énergie en puissance, si elles ne sont pas vécues, c'est-à-dire, dans la mise en mouvement du corps, ou dans la création de chaleur par le corps (thermodynamique), les émotions resteront dans une forme de frustration, l'énergie non évacuée se matérialisant dans une vision de densification. L'approche pour enseigner la Trame pourrait se focaliser contre un système sociétal qui empêche ses habitants de vivre leurs émotions de façon à les laisser s'exprimer au moment où une personne vit une émotion. C'est sans compter sur la lecture de la Trame à travers son origine alchimique, c'est-à-dire dans la considération que l'opérateur à une place dans l'expérimentation, et donc une responsabilité, dans son sens premier de répondre à un appel, ici, répondre de soi. Aaron et sa compagne ne sont pas seulement tramistes ou formateurs de la Trame, mais ils étudient la "voie" de l'alchimie depuis de nombreuses années. Dans un ouvrage non scientifique, publié à propos des alchimistes du XXème siècle, c'est la figure de Roger Caro<sup>1</sup>, qui retiendra notre attention, car celui-ci ayant travaillé à démontrer que l'intuition humaine serait un appareil permettant la captation d'informations de notre environnement, dans une démarche premièrement de radiesthésie, puis de thaumaturge, c'est-à-dire d'une forme de radiesthésie organique et humaine, Roger Caro écrivit différents ouvrages à propos de l'alchimie et principalement du rapport de l'alchimiste et de la matière qu'il travaille.

"(...) Ainsi Roger Caro fut à même de prouver cette influence de l'opérateur dans le processus alchimique, notamment par l'expérience qu'il fit le 23 juin 1962 en présence de sa seconde femme, Madeleine et de son meilleur ami Maurice A... Ils s'étaient réunis pour débiter la deuxième phase de l'œuvre "Solve". Ils choisirent

---

1. Fondateur et patriarche-archevêque de l'Église universelle de la nouvelle alliance. Éditeur d'ouvrages d'alchimie.

### 7.3. LE CADRE DES FORMATIONS, LA RESPONSABILITÉ DU PRATIQUANT ET DU PATIENT

chacun une même part des trois matières philosophales (soufre, mercure, sel) et, les ayant réunies dans un ballon, ils firent agir le 5<sup>e</sup> feu. Seul Roger Caro réussit cette phase en produisant des granules et des couleurs correspondant à ce régime du feu. Pourtant, chacun des trois acteurs avait utilisé les mêmes matières, un ballon identique et le même sel dans un même lieu et tous trois avaient manipulé en même temps.” (noa, 1999, p. 69)

L’auteur anonyme ajoute :

”(…) Connaissant les dons thaumaturgiques de Roger Caro, on n’est donc pas étonné de ses réussites par rapport aux échecs des autres aspirants au Grand Oeuvre. Mais dans un souci d’aide fraternelle, il précisera : ” *On ne s’étendra jamais assez sur la nécessité d’employer des produits naturels n’ayant pas souffert le feu vulgaire et sur le fait que l’opérateur devra tenir compte pour chaque phase de l’oeuvre (Solve, Coagula et Multiplication) de la température du lieu et de l’humidité de l’air de la région où il se trouve.*”” (noa, 1999, p. 70)

Nos conclusions, par rapport au postulat que voulait démontrer Roger Caro dans cette expérience, sont que la responsabilité de l’expérience alchimique revient à l’alchimiste lui-même, ne faisant pas de différence entre son extérieur et son propre intérieur. Le tramiste, à la façon de l’alchimiste, est responsable de son état propre lorsqu’il fait une Trame, de sa concentration à ce moment-là, et de sa présence d’esprit. Il est aussi encouragé par Aaron, lors de ses formations, à rester stable et calme malgré les réactions de son patient, qu’il a la responsabilité de mener sa Trame, d’être là pour le patient, peu importe ce qui lui arrive. Le patient, qui se trouve dans un moment de faiblesse, de souffrance, demande une Trame, mais n’est pas exempt, dans la démarche que propose la Trame, à reprendre en main sa propre vie, et à porter attention à son propre train de vie, à faire attention à sa façon de vivre sa vie, y amenant des changements qui le dirigeront à ne plus se retrouver dans une situation de souffrance, dans une prise de conscience des causes de sa souffrance.

Dans les formations de ZNQG, Aaron s’appuie sur la MTC, et dans cette médecine, la maladie existe bien, ainsi que les symptômes, la douleur et la souffrance du patient. Pourtant, la terminologie de la MTC parle de ”profil dysharmonique” à propos des patients. Si le médecin réharmonise le corps du patient lorsque celui-ci vient le consulter, le patient ne devrait pas avoir à venir se faire soigner par le médecin, mais de façon préventive. Le patient a la responsabilité de sa propre santé dans cette médecine, avec l’aide du spécialiste médecin qui peut l’orienter vers des exercices de Qigong, lui donner une pharmacopée ou un régime

diététique afin de rééquilibrer son corps, mais aussi intervenir sur le corps du patient, avec des massages, des ajouts de chaleurs, dans la moxibustion, d'acupuncture afin d'accélérer certaines circulations des méridiens du corps du patient (Qi et sang sont considérés comme différents canaux), tout ceci dans une approche préventive, de futurs blocages, trop-plein de "froid, humidité, sécheresse, etc." amenant le patient à un état de "malade". Le Qigong est une pratique qui est premièrement personnelle, puis qui peut amener des médecins en MTC par exemple, à une plus grande capacité à guérir leurs patients. Mais c'est avant tout une pratique personnelle où le pratiquant se prend en charge. Ici aussi, la responsabilité revient au pratiquant, quant à sa santé, physique et mentale, dans la poursuite d'une vie harmonieuse.

Nous pourrions dire que les étudiants d'Aaron et Abigaëlle reviennent "secoués" des différentes activités que ces formateurs leur proposent. Secoués dans le sens de réveillés, ou de bousculés dans leurs attentes qui parfois sont celles de trouver des solutions extérieures à leurs problèmes, alors qu'ils seront systématiquement renvoyés à eux-mêmes par Aaron et Abigaëlle, qui les aident à se regarder eux-mêmes, sans engendrer de culpabilité. Ce que nous pouvons témoigner des personnes qui découvrent les pratiques de la Trame et du ZNQG, c'est qu'ils arrivent à réaliser leur responsabilité dans leur propre vie, vis-à-vis de leur bonheur, de leur santé, lorsqu'ils sont accompagnés à prendre conscience de celle-ci. Évidemment, Aaron et Abigaëlle prennent la mesure de cette responsabilité, et pour reprendre la notion de culpabilité, culpabiliser une personne souffrant de graves problèmes physiques ou mentaux ne l'amènera pas à aller mieux, c'est plutôt l'inverse qui se produit à ce moment-là. Mais les cas de graves maladies ne font pas parties de nos observations, bien qu'Aaron suive des personnes atteintes de troubles physico-mentaux pouvant être graves et même en phase terminale. Le ZNQG dans le contexte des formations, ainsi que la Trame, n'accueillent pas des personnes trop diminuées physiquement. C'est une clientèle de personnes cherchant des réponses et une aide dans une orientation ou réorientation, comme nous l'avons vu dans le second chapitre de cette thèse.

## 7.4 Observer les passages d'une pratique à l'autre

La population que nous avons observée est assez réduite. Celle-ci se compose d'une dizaine de personnes, certaines avec qui nous avons pu récolter des témoignages précis et réguliers et d'autres que nous avons seulement croisés qu'une fois parfois. Aaron et Abigaëlle,

les formateurs principaux avec qui nous nous sommes entretenus pendant les six années de notre thèse, ont évidemment une part importante dans la vision qu'il nous a été donnée d'observer lors de notre étude. Paul, Jean et Louis, ont une place importante, eux aussi, tant nous avons pu les accompagner lors de séminaires en France, en Chine, avec Aaron et Abigaëlle comme enseignants, mais aussi avec des enseignants chinois pour le ZNQG. Jean est aujourd'hui un des assistants d'Aaron et Abigaëlle, ce qui le rapproche encore plus de leur vision de la pratique du ZNQG. C'est une composition qui se fit, pour chaque apprenant du ZNQG et de la Trame, d'aller vers une pratique venant de l'autre, y trouvant une nécessité, de passer d'une pratique du ZNQG qui est une pratique personnelle, pour aller vers la pratique de la Trame, cherchant l'action ou le contact vers l'autre, car la Trame est un outil "thérapeutique" à deux, où l'action n'est plus seulement vers soi mais vers et avec l'autre. Mais la démarche opposée fut entendue aussi, de la Trame vers le ZNQG, où les tramistes cherchèrent une pratique personnelle correspondant à leurs attentes au niveau de l'exploration interne par exemple.

#### 7.4.1 Se retourner vers soi-même

Dans cette perspective de responsabilité, c'est-à-dire de répondre de soi, le retour vers soi-même est une solution proposée par l'OCDE, dans l'éducation nationale, face à des récentes difficultés de l'Éducation nationale en rapport avec la multiplication des handicaps physiques et mentaux dans les collèges et lycées, pour ne citer qu'eux. Marina Schwimmer interroge le bien-fondé de ces démarches responsabilisantes appliquées aux élèves eux-mêmes, constructives mais aussi avec un biais de déresponsabilité civile de l'état par rapport aux jeunes élèves, mais qui se projettent ensuite dans le milieu du travail chez des jeunes adultes plus aptes à s'autoréguler, une démarche qu'elle qualifie de néolibérale :

"(...) L'approche foucauldienne est particulièrement bien adaptée pour étudier, avec un regard différent de la lunette psychologique, le phénomène des politiques et pratiques de bien-être scolaire dans la mesure où, comme nous le verrons plus loin, la gouvernamentalité néolibérale repose sur l'adoption de techniques de soi qui s'apparentent aux interventions actuellement promues (méditation, réflexivité, dialogues, etc.). Il est à noter toutefois que les travaux foucauldiens récents ont particulièrement insisté sur le fait que les techniques de soi, si elles peuvent effectivement contribuer à l'assujettissement des élèves (à l'ordre néolibéral par exemple), ont aussi un potentiel formateur et transformateur im-



portant, et peuvent aider les élèves à devenir maîtres d'eux-mêmes : par exemple les travaux de Riondet à propos des techniques de soi dans la pédagogie des frères et sœurs Freinet, ceux de Gallo sur la production des hétérotopies." (Schwimmer, 2021)

Cette considération du retour sur soi, ou de responsabilisation de la population française à partir du collège ou lycée, éduquant des élèves à se prendre en main, est un biais entendable et à prendre en considération dans notre étude et dans l'analyse que nous faisons des aboutissants de nos observations des pratiques de conscience. Dans le chapitre trois, nous avons abordé les origines du Qigong moderne, origines du parti communiste chinois, en manque de moyens techniques pour couvrir la totalité de sa population aux prémices de la présidence de Mao (Palmer, 2001). Le Qigong fut alors une réponse peu coûteuse à un problème de couverture de santé nationale où l'éducation d'une connaissance personnelle à des groupes très nombreux, avec peu d'enseignants, pouvant s'autoenseigner, de personne à personne. En effet, le Qigong remplaça, dans certains cas, la nécessité de couvrir tout le territoire chinois d'infrastructures gouvernementales de santé, car la Chine n'en avait tout simplement pas les moyens. C'est à la fois ce qui aida le gouvernement à tenir face à une certaine pauvreté de sa population, mais aussi ce qui permit aux pratiques corporelles ancestrales chinoises de continuer à exister et aux médecins traditionnels chinois de poursuivre l'exercice de leur médecine, dans le mouvement des médecins aux pieds nus, où comme avec le Qigong, la MTC était une médecine qui ne nécessitait pratiquement aucun moyens techniques ou infrastructures pour soigner la population chinoise, seulement le médecin et quelques aiguilles d'acupuncture.

Que l'OCDE mette en avant la méditation, la réflexivité et le dialogue, pour reprendre Schwimmer, la Miviludes<sup>2</sup> fait le constat inverse et condamne les pratiques de conscience dans les établissements scolaires, les qualifiant de dangereuses et à dérive sectaire.

---

2. La Miviludes est une mission interministérielle rattachée au ministère de l'Intérieur par décret n° 2020-867 du 15 juillet 2020 modifiant le décret de création n° 2002-1392 du 28 novembre 2002.

Elle mène une action d'observation et d'analyse du phénomène sectaire à travers ses agissements attentatoires aux droits de l'homme, aux libertés fondamentales et autres comportements répréhensibles.

Elle coordonne l'action préventive et répressive des pouvoirs publics à l'encontre des dérives sectaires et contribue à la formation et l'information de ses agents.

Elle informe le public sur les risques voire les dangers auxquels il est exposé et facilite la mise en œuvre d'actions d'aide aux victimes de dérives sectaires.

Voir leur site internet : <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/missions>.

Ruggero Iori, dans son étude des formations de l'assistance sociale, fait le constat des limites de la responsabilisation émotionnelle, prônée et enseignée dans ces formations :

”(...)Tout comme l'expérience de stage et les bases idéologiques du métier, l'idéologie professionnelle construite autour de la centralité de l'utilisateur et de l'émotion sert à évacuer progressivement la question des inégalités sociales, au profit de la sacralisation de l'individu. Comme le soulignent deux formateurs de l'école régionale française en troisième année : « La question de la responsabilité va toucher l'humain pour le détacher des déterminismes sociaux. Et votre travail c'est rappeler aux gens qu'ils ont toujours le choix ! » [JDT, octobre 2015].”

(Iori, 2019)

C'est aussi une forme de néolibéralisme que nous pouvons entendre dans cette étude à propos de la formation basée sur l'empathie, des futurs assistants et assistantes sociales. L'empathie, poussée par ces formations, tentant de transmettre un biais dans l'appréhension du futur public que les assistants sociaux auront la charge, est un biais du point de vue qui est orienté vers la perception de l'émotionnel, et non de la réalité sociale, ou la diminuant, car, d'après l'auteur, l'empathie en détournant le regard et l'importance que cette réalité sociale objective a. "L'individu d'abord", c'est le titre de cet article, met en avant l'utilisation de la responsabilisation, plus ou moins culpabilisante, dans l'accompagnement des personnes qui demandent de l'aide sociale, peut être détourné des objectifs principaux de l'aide sociale, en demandant aux personnes en difficultés de se prendre en main elles-mêmes. Ce qui est de l'ordre du travail sur soi, dans un contexte comme celui de nos observations des pratiquants de ZNQG et de la Trame, de "développement personnel", dans un cadre où la demande est celle de la prise en main, cela peut s'entendre, et peut être une aide, car ces démarches, et la réponse des formateurs est à la hauteur de la demande qui est faite par leur clientèle. Le détournement de ces outils de développement personnel, par une politique gouvernementale, instrumentalise ces mêmes outils, aux dépens des personnes qui sont dans d'autres nécessités, et qui demandent une aide parfois plus matérielle, plus concrète, et où les agents de l'État ont une responsabilité vis-à-vis de la population dans le besoin.

Le déplacement de notre objet de recherche que nous venons de faire avec la notion de responsabilité et l'instrumentalisation des outils de développement personnel, nous permet de contextualiser l'utilisation de ces pratiques corporelles. La demande de retour sur soi existe, et est exprimée par les protagonistes de nos terrains, dans leur recherche de sens, leur recherche d'eux-mêmes. Là où la démarche personnelle est positive, le détournement

d'un problème social, de santé, psychologique ou somatique, vers une optique qui se rapproche bizarrement d'un problème spirituel, remettant le sujet concerné à se retourner vers lui-même, se responsabilisant pour ses problèmes d'une autre nature, serait un emploi de déresponsabilisation, ici et dans ces deux exemples, de l'Éducation nationale et de l'assistance sociale, de l'état.

### 7.4.2 le retournement du regard spirituel

La démarche spirituelle qui pousse un cherchant à se regarder lui-même, ou à retourner un regard extérieur, vers un regard intérieur, est une démarche philosophique, spirituelle, que les gnostiques, entre autres spiritualités, empruntèrent.

"Comme déviante du rationalisme gréco-latin, Umberto Eco cite dans le même contexte historique la pensée gnostique, pour qui le monde est l'œuvre d'un demiurge mauvais et déficient. L'accès au savoir véridique, qui se fait par des voies initiatiques comme dans l'hermétisme, suppose également un agent extérieur qui aidera à cerner dans les textes de la tradition la vérité dissimulée par l'ignorance de ceux qui les ont livrés." (Broze, 2004)

Michèle Broze, docteur en philosophie et lettre (Égyptologie), définit ici, succinctement, la gnose et son rapport à l'hermétisme. Une autre définition du maxidictionnaire (1996), définit la gnose comme "une conception ésotérique de la connaissance du divin (...) fondée sur la révélation aux initiés des mystères de leur origine afin de leur procurer le salut." (def, Gnose, p. 527, maxidictionnaire, 1996) La gnose, du grec ancien γνῶσις, *gnosis*, "connaissance", se joint à l'hermétisme dans sa figure du "vitriol" : *Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem*, qui se traduit par : « Visite l'intérieur de la terre et, en rectifiant, tu trouveras la pierre occulte ». Ou « visite l'intérieur de toi-même, et en te rendant droit, tu trouveras la pierre cachée. » reprend la direction gnostique de ce qui serait caché derrière l'apparente réalité. Nous pourrions comparer cette vision avec la vision Nietzscheenne d'une réalité duale, entre un intérieur dionysiaque et un extérieur apollinien, que Ruth Benedict employa comme analogie à l'esprit humain. C'est le mystère de la connaissance cachée, et même de l'étymologie du mot connaissance, "naître avec". Le rapport intellectuel entre l'inconnu et le connu passe par une ouverture à ce que le connu ne peut s'imaginer, mais seulement en faire expérience. C'est le propre des pratiques de conscience que nous avons observées, la difficulté même de leur enseignement, comme nous

l'avons vu dans les chapitres précédents, c'est-à-dire, que le formateur doit amener, de façon pédagogique, l'apprenant à faire sa propre expérience, et donc sa propre connaissance.

Cette connaissance cachée à l'intérieur existe aussi dans l'alchimie orientale, chinoise, taoïste :

” Par la contemplation intérieure, recueillez l'esprit yang,

Affinez votre esprit afin qu'il s'élève au-dessus de la cour intérieure.

Il bondit vers le haut et sort par la porte céleste

Parvenant directement au stade de la sainteté.

Il entre, il sort, il va et vient, sans erreur,

Il va, il vient, sans se perdre dans les distances.

S'il veut devenir immortel, il se promène aux îles Penglai.

Seule la contemplation intérieure donne accès à la délivrance. (Despeux Catherine Kappler Claire Thiolier-Méjean, 2006, p. 306)”

Nous sommes face à un point commun au niveau de la conception du mot alchimie, qu'il soit chinois ou français, la transmutation attendue par l'adepte en alchimie est un changement radical, en chimie la transmutation est un changement d'un corps chimique à un autre, par la composition de son noyau. Pour rester dans la dimension intérieure, la transmutation en alchimie passe toujours par le recentrement, le retournement du regard vers l'intérieur même de l'alchimiste. Le rapport intérieur extérieur se voit conduit vers des objectifs de changements. L'alchimie est un art qui se dit *chrysopée*, c'est-à-dire faire de l'or, mais, que ce soit les voies orientales ou occidentales, cela n'a rien à voir avec la cupidité ou la curiosité. L'or alchimique n'est pas l'or vulgaire, c'est un or qui tire son origine d'un autre métal et donc d'un autre élément chimique, c'est une transmutation atomique. De plus, il y a une confusion entre l'or et *aor* en hébreux, un calembour qui glisse sur le dos de la langue des oiseaux, qui cherche à créer un lien analogique entre le mot or et le son aor, qui veut dire "lumière". Car c'est là la subtilité de la transmutation chez les alchimistes, ils ne cherchent pas à passer d'un élément à un autre, mais de la matière à la lumière, pour reprendre le titre d'un des ouvrages de Patrick Burensteinas : *de la Matière à la Lumière, pierre philosophale, modèle du monde* (Burensteinas, 2009).

De manière similaire, les alchimistes du Neigong, d'alchimie interne, considèrent que la transmutation se fait de la matière au Qi, effaçant petit à petit la différence entre intérieur et extérieur.

"Pang dit qu'il faut connaître la théorie du Zhineng Qigong pour pouvoir pratiquer le Zhineng Qigong, la théorie du Zhineng Qigong, c'est que tout est Qi." <sup>3</sup>

Il y a donc un rapport à l'existence individuelle considérée par les alchimistes comme des singularités de point de vue, vivant ensemble dans un même univers, mais unis dans un même Esprit :

"Le TOUT est Esprit ; l'Univers est Mental." (Initiés, 1908)

## 7.5 L'anthropologie modale, le champ de Qi et la Trame

Nous avons déjà pris un temps considérable pour parler et décrire le champ de Qi, ce qu'il symbolise, comment est-il mis en place dans la pratique du ZNQG, et son rapport avec la notion d'information que la terminologie de la Trame partage. C'est la différence entre l'emploi de l'information, dans le ZNQG et dans la Trame, que nous aborderons ici. En effet, le champ de Qi est une activité positive d'informer le corps des pratiquants, de plusieurs façons, des informations de détente, des informations de prise de conscience des parties du corps, afin de les détendre, mais aussi de faire circuler le Qi dans des sens de circulation choisis. Le champ de Qi, et nous ferons que résumer ce que nous avons déjà abordé dans les chapitres précédents, est aussi une manière de prier, dans le sens de projection d'une volonté particulière, de projection de pensées positives, pour soi-même ou pour d'autres, en pensant, imaginant de positives informations. La Trame considère l'information, circulant dans le corps humain, particulièrement dans une représentation d'un schéma du corps, structure pré-matérielle, qui serait une forme de plan d'organisation de celle-ci. L'information ainsi nommée par les tramistes, circulerait afin de préserver la cohérence de la matière, c'est l'idée du corps vivant d'après la Trame. La Trame n'a pas pour vocation d'informer, mais de retrouver l'information de base d'un corps. Cet outil thérapeutique se focalise sur l'action du tramiste sur le corps d'un patient, travaillant faire circuler l'information du corps du patient, si cette information circule moins bien. Néanmoins, l'apprentissage de la Trame amène les élèves à connaître comment informer la Trame du patient, mais il leur est demandé de ne pas le faire, sauf si cela se présente lors de la séance de Trame, si le tramiste capte une certaine information ne venant pas de lui, l'inspirant d'insuffler une couleur, par exemple, une couleur lui venant de la Trame du patient.

---

3. Aaron, répétant les mêmes mots que son enseignant Zhang

Si la Trame ne cherche pas à informer, c'est dans un souci de neutralité dans l'action de la Trame, qui ne devrait pas fatiguer le tramiste, comme dans des pratiques de magnétisme, où le praticien emploie son "énergie" propre afin de la projeter sur le patient, et ainsi de le soigner, ou de prendre le mal du patient, comme un accumulateur d'énergie négative, dont il devra se décharger plus tard. Non, la Trame, dans son discours, se préserve de ce type d'action de guérison. Il n'y a que la capacité du Tramiste à se mettre en syntonie avec le patient, s'accordant comme une corde de guitare à la même fréquence que le corps du patient, cela, par tous sens lui permettant de sentir cet unisson. La seule action de se "caler sur la Trame" du patient suffirait à amplifier cette fréquence, qui est jouée à deux musiciens (afin de rester sur cette métaphore musicale), et ainsi à faire passer cette information vibratoire avec plus de force, et donc de permettre à l'information de circuler là où elle était bloquée.

Ces différences d'action avec l'information, telle qu'elle est comprise comme cet invisible *mana* maussien (Mauss *in* Lévi-Strauss, 1950), nommé aussi Qi ou lumière par les alchimies chinoise et occidentale, ne changent pas le fait que la considération de l'existence de cet invisible existe pour les deux pratiques. L'invisible est considéré, le visible aussi (le visible ici regroupe les sens), ainsi que l'action de l'invisible pour agir sur le visible. Nous voilà réduit, dans notre expression, à revenir sur des notions floues, inconsistantes. C'est un premier pas vers l'anthropologie de l'imagination, une anthropologie que Tim Ingold a nommée "*Imagining for Real*", que nous pourrions traduire par une forme gérondif : "En imaginant, nous créons." Une simple phrase en anglais, traduisible dans une action double en français. Le *mana* fut un imaginaire basé sur une réalité vécue par les cultures qui l'employait. Le réel, commun, à distinguer de la réalité singulière, se compose alors de point de vue et réalité, même imaginés, en commun. Un univers commun apparaît alors, composé de réalités crues et vécues par différents individus.

"La grande vertu de l'inconsistance, c'est qu'elle propose une ouverture à travers laquelle on peut avancer<sup>4</sup>." (Ingold, 2022, p. 22)

Avançons donc, avec François Laplantine et l'anthropologie modale, qui nous semble plus que pertinente afin de mettre des mots sur le passage :

"Le modale consiste en une suspension de la dénotation. Il permet d'envisager le rapport au passé, ou plus précisément le passage, et de comprendre que dans

---

4. Traduction personnelle : "The great virtue of inconsistency is that it provides an opening through which to move on."

la réalité, il y a de la virtualité. Une anthropologie modale fait apparaître les variations et les flexions de nos comportements sensibles, mais aussi intellectuels. Elle nous arrache au domaine spéculatif de la métaphysique et restitue les différentes formes de l'action et de la conjugaison : l'indicatif, l'optatif, le conditionnel, le gérondif." (Laplantine, 2005, p. 188)

François Laplantine, dans cette citation, s'exprime sur la grammaire, car il compare une philosophie de "l'ordre du logos (platonicien, chrétien, cartésien)" (Laplantine, 2010, p. 187), qu'il qualifie grammaticalement d'indicatif, plus précisément de présent de l'indicatif, qu'il donne comme exemple de "seul mode de temporalité", de cette pensée qu'il qualifie aussi d'"occidentalocentrée et occidentalocripiée". La critique n'est pas seulement négative, elle l'est pour un certain nombre d'accès, ou plutôt de non accès à un réel difficilement définissable, justement, par l'action dénotative, "uniforme, unilatéral, monologique", comme il qualifie "l'ordre du logos".

"(...) Une anthropologie modale, qui est donc une anthropologie des modes, des modifications et des modulations, implique un mode de connaissance susceptible de rendre compte du caractère ductile et flexible de l'expérience sensible." (Laplantine, 2005, p. 187)

Dénoter, définir, je ne me lasse pas de mettre en avant l'étymologie de ces verbes à mes élèves de licence d'anthropologie, composés d'un préfixe "dé", signifiant l'action inverse de leurs suffixes, ici : "noter" et "finir". Comment des mots aussi positifs que "finir" pour un être humain ont-ils pu être disséqués, passant d'un vivant, rejoignant la finalité, la finitude, comme une forme vivante de complétude qu'est tout être vivant, pour reprendre Faust, et les mots que Goethe donna à Méphistophélès, incarnation du diable, de celui qui divise. Nos premières pistes de recherche étaient des expressions comparantes, de terrains chinois et français, de pratique de ZNQG de Chine et de la Trame française, etc. Mais les réalités vécues par les informateurs ne sont pas divisées, mais composées. En pratiquant le ZNQG, le tramiste réapparaît, car il connecte une mémoire du corps vécu, à une réalisation de la similitude existante entre ces deux pratiques séparées. Ce ne sont pas des similarités qui sont vécues pas les informateurs, ce qui signifierait des ressemblances partielles ou proches, mais bien des similitudes, c'est-à-dire des ressemblances complètes et exactes.

Notre démarche d'ethnologie, c'es-à-dire d'une ethnographie longue et immergeante sur le terrain, passage obligatoire pour tout anthropologue, nous a conduit à observer différentes modalités d'expression et d'apprentissage chinoise, ayant été enseignant dans un contexte

chinois et ayant observé l'enseignement du Qigong en Chine. Le temps long, nous a permis de laisser émerger une reconnaissance des différences d'apprentissage entre un milieu chinois et un milieu occidental, français. C'est de ces différences mise en évidences, des différences de mode d'expression de l'apprentissage, des différences de placements, statuts, valeurs données à des attitudes considérées comme bonnes ou mauvaises chez l'enseignant ou l'apprenant, que la possibilité d'avoir accès à des similitudes plus profondes fut possible. François Laplantine, dans ce même ouvrage, revient sur l'expérience de Marcel Mauss :

”Considérer l'existence sociale comme une existence modale suppose une interrogation sur les paradigmes dans lesquels s'est constituée l'anthropologie. Marcel Mauss (1960 : 368), à mon avis a eu l'intuition de cet horizon de connaissance - il parle même d'une sorte de ”révélation” - lorsque, hospitalisé à New-York, il prête une attention particulière à la démarche des infirmières américaines. De retour à Paris, ce sont ces ”modes de marches américaines”, diffusés par l'intermédiaire du cinéma, qu'il observe également chez les jeunes françaises. plus largement, ”il y a lieu, estime-t-il, d'étudier tous les modes de dressage, d'imitation et tout particulièrement ces façons fondamentales que l'on peut appeler le mode de vie, le *modus*, le *tonus*, la ”matière”, les ”manières”, la ”façon” ”(*ibid.* : 375).” (Laplantine, 2005, p. 188)

Comprendre que Mauss avait l'intuition d'une anthropologie plus moderne que ses successeurs est une expérience qui rend humble pour un jeune anthropologue comme moi. Je ne peux que m'incliner face à la simplicité et la lucidité des propos de Mauss, comprenant que par simplicité, j'entends le génie qu'il a eu de pouvoir mettre des mots simples sur un réel d'une grande complexité. L'observation longue, consciente ou non consciente, car nous ne sommes pas toujours activement observants, nous rend vivants, avec le résultat que notre point de vue change et se précise avec l'expérience de l'immersion. Ce ne sont pourtant pas seulement les modalités d'apprentissages qui diffèrent dans le ZNQG et la Trame et entre les deux continents où nous avons posé notre regard, mais aussi dans les modalités de vie dans lesquelles se situent les enseignants et les apprenants. Les objectifs mêmes des enseignants diffèrent parfois, dans l'absolu de ces objectifs, mais dans les résultats qu'ils escomptent produire avec leurs élèves aussi. Ce sont finalement les intentions qui peuvent différer, intentions plus ou moins conscientes, quand celles-ci sont pécuniaires par exemple, intentions que nous pensions, dans un premier temps, négatives, car nous considérions que si les intentions étaient de faire de l'argent en enseignant le ZNQG, cela serait une forme de



mensonge vis-à-vis des apprenants, car les intentions plus nobles, comme celles de l'élévation spirituelle, ou même de guérison, d'aider l'autre, ces intentions sont en opposition avec la réalité pécuniaire. Pourtant, le contexte compris dans l'analyse, contexte qui est celui du métier d'enseignant, de la prise de risque entrepreneuriale, pour les Chinois, mais aussi pour les Français, permet de mettre en lumière une dynamique du vivant, une dynamique de vie qui ne peut pas être cantonnée à un manichéisme dans la vision du chercheur.

Tous ces modes, d'apprentissage, d'objectif de vie et d'objectif d'une volonté absolue, de l'enseignant, ce sont autant d'éléments qui forment une réalité singulière, révélée par la proximité avec les informateurs, ainsi que par la durée de la relation que nous avons entretenue entre les enseignants et moi-même. Tout mène à un point d'équilibre, permettant de regarder de façon égale les réalités des protagonistes de nos terrains, dans des relations que nous avons su entretenir comme un feu constant permettant la bonne distillation de l'esprit des pratiques vécues par nos informateurs. Cette réflexion est le reflet même d'un terrain alchimique, et je suis même étonné, que cette terminologie n'ait pas été employée pour exprimer ce qui est de l'ordre de ce rapport entre des différences modales, qui, considérées et analysées, nous amène à une conjugaison exprimant le réel composé de ce miroitement de réalités qui finissent par parler d'une même voix, selon la phrase : sujet, verbe et complément.

Nous citerons Jean-Pierre Brisset, qui, dans son ouvrage *la grammaire logique*, nous apporta un point de vue nouveau sur la grammaire quand nous enseignions le français, en nous donnant cette définition :

"La grammaire est l'art de *composer* et d'*analyser* la langue écrite ou parlée.

Nous entendons par *langue* la faculté d'agir sur l'esprit d'autrui au moyen de la parole ou de l'écriture.

La langue est créée pour exprimer l'action. En effet, s'il n'y avait aucun mouvement, si tout était mort et immobile, il n'y aurait pas de langue possible. La vie et le mouvement n'ont pas besoin de la langue, mais cette dernière porte au plus haut degré l'activité dans l'esprit.

La langue est formée au moyen de mots. Tout mot qui exprime l'action pure s'appelle en grammaire - Verbe (...)" (Brisset, 1980, p. 5)

### 7.5.1 Les notions-clés transversales

Nous avons vu et revu la plupart des notions transversales qui qualifie le ZNQG et la Trame, dans ce même chapitre, mais aussi tout le long de notre thèse. Les notions qualifiantes et employées par les informateurs et pratiquants de ces disciplines peuvent être séparées en deux, des notions chinoises et des notions françaises. Nous allons récapituler ces notions dans cette section et tenter de les comparer :

— Qi, 气, et information :

Terme du langage commun pour définir ces deux termes : "énergie", et "information". Ce que nous avons retenu des représentations du Qi et de l'information, c'est la valeur zéro dont parlait Marcel Mauss dans ses analyses à propos de la notion de *mana*. Sur nos terrains, cette "force" invisible, qui est considérée comme agissante sur le visible, et donc sur les corps humains et la matière, est employée comme soutien de croyance, permettant la cohérence des activités du Qigong et de la Trame.

"(...) Nous sommes donc en droit de conclure que partout a existé une notion qui enveloppe celle du pouvoir magique. C'est celle d'une efficacité pure, qui est cependant une substance matérielle et localisable, en même temps que spirituelle, qui agit à distance et pourtant par connexion directe, sinon par contact, mobile et mouvant sans se mouvoir, impersonnelle et revêtant des formes personnelles, divisible et continue. Nos idées vagues de chance et de quintessence sont de pâles survivances de cette notion beaucoup plus riche. C'est aussi, comme nous l'avons vu, en même temps qu'une force, un milieu, un monde séparé et cependant ajouté à l'autre." (Hubert et Mauss, 2019, p. 119)

L'auteur ajoute :

"(...) On pourrait dire encore, pour mieux exprimer comment le monde de la magie se superpose à l'autre sans s'en détacher, que tout s'y passe comme s'il était construit sur une quatrième dimension de l'espace, dont une notion comme celle de *mana* exprimerait, pour ainsi dire, l'existence occulte. L'image s'applique même si bien à la magie que les magiciens modernes, dès que fut découverte la géométrie à plus de trois dimensions, se sont emparés de ses spéculations pour légitimer leurs rites et leurs idées." (Mauss, 2019)

Le Qi peut être qualifié de la façon dont Henri Hubert, dans cette citation, le fait. Il est simplement nécessaire de le replacer dans son contexte linguistique et culturel chinois.

Comment le Qi est-il pensé, utilisé? Le Qi, nous l'avons vu dans la partie de notre thèse à propos de la MTC et du taoïsme, est employé comme élément premier avec toute autre chose vivante ou inerte, avant la matière. Il n'y a pas d'équivalent dans la Trame, sauf si les tramistes font eux-mêmes le lien avec la "Lumière" de l'alchimie, lumière divine, elle-même notion empruntée aux chrétiens. La Trame n'emploie que la notion d'information, ou de Trame elle-même, Trame étant le nom du plan de la matière, matière elle-même constituée d'informations et étant pleine de celles-ci, où l'information circulerait, garantissant le bon fonctionnement du vivant de cette matière et du corps, si nous parlons du corps humain.

Ce que nous ajouterons à cette définition de la considération de l'invisible force qu'est le Qi ou l'information (ou encore la lumière, mais cette notion est rarement employée par les tramistes), c'est la dimension de support d'une croyance, permettant de penser le travail avec l'invisible. 功, *Qìgōng*, signifie, travail intelligent, du cœur, qu'il est facile de confondre avec le 工, *Gōng*, qui se prononce exactement de la même manière que le premier, qui signifie le travail simple ou l'action de travailler. Donc Qigong, c'est le travail subtil de l'élément Qi. Si nous voulons comparer le Qigong à l'alchimie, l'alchimie, elle, est la chimie de Dieu, du préfixe "al" et du suffixe "chimie", du grec médiéval *χυμεία*, "chymeia", signifiant la fonderie des métaux, leur travail et même directement alchimie. D'autres interprétations sont possibles autour du mot alchimie, c'est aussi l'art de la transmutation, terme que nous avons vu dans ce même chapitre, un peu avant. Cette définition de l'alchimie revient à l'idée de la forge et du travail du feu, attribué à Héphaïstos chez les Grecs et Vulcain chez les romains. Le feu est un mot français qui a pour étymologie le *focus*, le foyer, dans son sens de centre puis, plus tard, de domicile, symbolisant le cœur de la maisonnée, le vivant. Et bien sûr, le feu est un autre mot pour considérer la lumière, visible ou divine, ainsi que la technique et ce qui fait de l'homme un artiste, pensée par les religions grecs polythéistes, donné par Prométhée et volée aux Dieux. Nous avons fait la boucle, c'est le don de Dieu ou le don des dieux, dépendant de la métaphysique, mais l'idée est la même.

Pour le taoïsme, la notion de Dieu n'est pas pensée dans un monothéisme, mais dans une assemblée de divinités qui ont des formes humaines, à la façon du polythéisme grec, sauf que les origines des divinités taoïstes sont le résultat d'une vie humaine où l'être humain s'est accompli et à "cultivé" le divin en lui. C'est le travail du 内功, *Nèigōng*, le travail interne, parfois nommé alchimie interne.<sup>5</sup>

---

5. Voir Catherine Despeux, *Taoïsme et connaissance de soi*, Guy Trédaniel, Paris, 2012 p. 41, au sujet de la cultivation et des cartes de la cultivation taoïstes.

— Dieu et ses euphémismes :

Dieu est un terme qui n'est pas employé sur nos terrains d'observation, sauf chez les alchimistes, qui sont présents de façon récurrente dans notre thèse, mais qui sont à la périphérie de notre étude qui concerne les tramistes et les pratiquants de ZNQG. Dieu est pourtant présent sous forme d'euphémisme, nous l'avons vu quelques fois dans notre étude. Dans le ZNQG, il est fait mention, par les enseignants, du taoïsme et du bouddhisme, mais très rarement de bouddha ou des divinités taoïstes. Nous avons vu que l'"univers" ou la "Conscience" était des mots qui remplaçaient la notion de Dieu, à la façon dont Rocci décrit l'euphémisation de la notion de Dieu dans son étude sur le new age et les psychomystiques (Rocchi, 1999).

La notion de Qi, ou d'un mana invisible, nommé information, que nous venons d'aborder avant celle de Dieu, nous a amené à parler du don de Dieu le *donum dei*, ou "DD", employé par Gaëlle et Patrick Burensteinas. C'est aussi la notion d'esprit qui revient pour parler de la manifestation de Dieu dans le vivant, toujours chez les alchimistes. L'esprit n'est pourtant pas, ou peu employé dans le discours des tramistes, mais le "mercure" oui. Chose étrange, d'après nos études des textes alchimique, car le mercure, ou la trinité "sel, soufre et mercure" sont des notions cryptées, qu'il est difficile de comprendre, plus difficile que le simple français de la trinité "corps, âme et esprit". Encore une fois, l'emploi du mot "mercure" est moins connoté religieusement, ce qui apparaît être plus facile à employer, par les praticiens de la Trame que des termes pouvant induire toutes formes de religions. Le même phénomène est observable dans le milieu du ZNQG, nous l'avons aperçu avec l'anecdote d'un des enseignants chinois qui donna l'exemple du Christ comme possibilité d'accomplissement de la pratique du ZNQG, et qu'il remplaça tout de suite par la figure du Bouddha, et tous les élèves présents furent soulagés. Tout de même, il est à préciser que la figure même de Bouddha est imprégnée d'une vision exotique et plus philosophique que religieuse pour les pratiquants de ZNQG. Cet exotisme naïf coupe la pensée que le bouddhisme est une religion, le bouddhisme sera au pire une spiritualité, au mieux une philosophie pour les pratiquants de Qigong.

— Mana et Dieu neutralisés

Nous pourrions parler d'une forme de neutralisation des caractères religieux des pratiques que nous avons observées. Cela n'empêche pas qu'il apparaît des déboires à tendance sectaires dans certains groupes de ZNQG, observés dans les apprentissages avec des enseignants chinois. C'est un paradoxe, car si la religion et la spiritualité

sont neutralisées par les pratiquants, ne voulant pas entendre parler de religiosité et ne semblant pas comprendre un engagement quelconque dans leurs pratiques, engagement qui existe dans le choix d'une religion, l'envie de se laisser guider par un maître existe, quitte à laisser son libre arbitre aux mains de ce type de maître. Ce fut le témoignage de Giulia, qui a les capacités intellectuelles et le recul nécessaire pour résister à l'endoctrinement, conscient ou non, que les enseignants chinois amènent dans leurs séminaires, mais qui a un besoin d'être guidée, le besoin de trouver un maître et même une "figure divine", ce sont ses mots, comprenant elle-même qu'elle se laissera plus facilement guider par une personne asiatique, qui a un "visage chinois", plutôt qu'occidental.

« La reconnaissance par ceux qui sont dominés, reconnaissance libre, garantie par la confirmation (à l'origine, toujours par le prodige) née de l'abandon à la révélation, à la vénération du héros, à la confiance en la personne du chef, décide de la validité du charisme. Elle n'est pas (dans le charisme authentique) le fondement de la légitimité, mais un devoir, pour ceux qui sont choisis, en vertu de l'appel et de la confirmation, de reconnaître cette qualité. « Reconnaissance » qui est, psychologiquement, un abandon tout à fait personnel, plein de foi, né ou bien de l'enthousiasme ou bien de la nécessité et de l'espoir. » (Weber, 2003)

Max Weber expliquait clairement le phénomène du leader charismatique, et cette citation résonne très bien avec nos observations. "l'enthousiasme ou bien de la nécessité de l'espoir", s'entend dans le discours de Giulia, partagée entre sa raison et sa nécessité. Les enseignants chinois jouent avec leur image, dans des buts lucratifs, car ils font commerce de leurs connaissances. Ce détail, s'il en est, n'est pourtant pas caché, les apprenants payent pour assister aux cours de ZNQG, chose assumé par Aaron et sa compagne qui explicitement vendent un produit qui permettra aux apprenants de se libérer d'une vie difficile à vivre, de se reprendre en mains, en quelque sorte. Mais chose qui n'est pas si clair de la part des Chinois, qui jouent de mystère sur leur propre personne, qui ne laissent pas les apprenants s'approcher trop d'eux, socialement, qui gardent une distance et qui laissent les étudiants de ZNQG leur créer une légende. Ce fut le cas flagrant de Yi, qui s'était lui-même fait influencer par le charisme qu'il avait créé. C'était après un entretien que je filmais pour lui, une vidéo pour la promotion d'un de ses séminaires en Espagne, ou une fois dans sa voiture pour rentrer du lieu de tournage, Yi me dit qu'il était un maître d'arts martiaux. Je lui posais alors la question s'il pratiquait les arts partiaux, ou s'il les avait pratiqués, il

me répondit que non, mais que ses élèves lui disait souvent qu'il avait le profil d'un maître d'arts partiels, et le justifia en me disant qu'avec son Qi, cela était possible. J'insistai, car j'avais moi-même pratiqué longtemps les arts martiaux et je trouvais cela culotté de s'autoproclamer maître d'arts martiaux quand bien même les mystères du Qi laissait imaginer toute sorte de chose. Pourquoi pas ? Mais que Yi en soit persuadé, sans en avoir fait l'expérience, ne serait-ce que lors d'un duel, ou d'un exercice de combat, me laissa pensif et très dubitatif. J'ai regretté ensuite de ne pas l'avoir provoqué en duel par exemple, mais je savais qu'il refuserait, et je n'allais pas non plus l'agresser pour prouver mon propos.

C'est peut-être un manque de lucidité qui existe dans la clientèle du ZNQG qui la pousse à vivre cette contradiction, de refuser catégoriquement la religiosité, la croyance, étant clair qu'elle serait une forme de manipulation de leur esprit, suivant une culture française anticléricale héritée de la révolution française, pétrie de laïcité et de libre arbitre. Mais, que cette résistance au dogme soit aussi poreuse une fois le vocabulaire religieux effacé, comme s'il était camouflé, qui, finalement, est une manière de ne pas trop y regarder, s'explique peut-être par une forme de pudeur, de honte, à propos de cette nécessité de foi, par un manque de foi ambiant, ou de sens de la vie que les apprenants recherchaient. C'est un mélange de fragilité psychologique, car il y a bien un besoin de trouver du sens chez les pratiquants de ZNQG, et de possibilité d'embrasser sans honte une religion/ spiritualité, qui n'en porte pas la marque ou l'appellation, qui devient alors autorisée socialement.

## 7.6 Le passage des personnes interpratiques

Théoriser sur la sémantique des deux pratiques est nécessaire et pourtant, une vision pragmatique cohabite avec tout ce fond terminologique. Si celui-ci apparaît évident, puisque existant, observable directement avec nos yeux, il n'est pas simple, mais bien complexe. Cette complexité de passages entre la Chine et la France, est un complexe qui mêle des données géosituées, mais aussi des hommes qui ont un parcours de vie où la géographie n'existe que dans un géocentrisme et une construction identitaire, autrement dit de construction de soi. Restons tout de même pragmatique à propos du passage des personnes interpratiques. La Trame et le ZNQG se croisent sur nos terrains multisitués. Ils se croisent en France, de la façon la plus évidente et tout particulièrement avec les formations d'Aaron. Les élèves d'Aaron apprennent vite, lors de leurs formations de Trame, qu'Aaron est aussi praticien en médecine chinoise, et qu'il enseigne le ZNQG. Nous l'avons

vu dans un chapitre précédent, Aaron fait une séparation entre les deux pratiques (trois si on compte la MTC), c'est-à-dire qu'il passe d'un vocabulaire à un autre quand il est formateur de la Trame et quand il est formateur de ZNQG. Quand j'interroge Aaron à ce propos, il répond que pour garantir l'authenticité de la Trame, pour qu'il n'y ait pas de dévoiement de l'apprentissage de celle-ci, le vocabulaire propre à la Trame doit être respecté. Cela n'empêche pas Aaron de faire faire du ZNQG lors de ses formations de Trame sans faire, à proprement parler, de ZNQG. Du ZNQG Aaron ne prend que des exercices qui aideront les apprenants à expérimenter l'état souhaité dans la Trame, ce que les formateurs souhaitent enseigner. Aaron discerne entre les deux différentes pratiques, ce qui permet justement de trouver des points de contact entre les deux pratiques. Les apprenants de la Trame, comme Jean ou Paul, sont allés de la Trame au ZNQG car ils furent touchés par l'expérience de pratique qu'ils vécurent lors de leur apprentissage de la Trame, et vice versa.

Les stages de ZNQG mettent en relation des tramistes pratiquant le ZNQG avec des pratiquants de ZNQG qui ne connaissent pas la Trame. Jean m'expliqua qu'il présentait la Trame à d'autres étudiants de ZNQG lorsque le Qigong médical était enseigné en Chine. Ici, c'est à partir du vécu, du sensible et de la prise de conscience que dans le Qigong médical Jean a vécu une expérience sensible similaire à son expérience de la Trame. Il amena la conversation avec d'autres élèves vers la Trame, et il finit par proposer une séance de Trame à certains d'entre eux. Cette expérience de vivre une Trame lors d'un séminaire de ZNQG par un élève venant apprendre le ZNQG a amené des élèves à contacter Aaron afin d'apprendre la Trame. Paul, à l'inverse de Jean, a commencé par les arts martiaux chinois quand il était jeune rencontra Aaron après avoir reçu une Trame et commença par pratiquer le ZNQG avant d'apprendre la Trame. C'est sa pratique personnelle pré ZNQG, de méditation et autres arts martiaux qui l'amena plus facilement vers la pratique du ZNQG. Les affinités qu'il avait avec le ZNQG étaient plus grandes qu'avec la Trame, qui est, selon Paul, différente dans sa dimension de soigner quelqu'un, alors que le ZNQG est une pratique personnelle pour soi et pratiqué seul ou en groupe, mais toujours par soi-même. Paul me confia, que lors de son apprentissage des arts martiaux, qui faisait partie de son métier de formateur en sécurité, combat rapproché et entraînement en terrain de conflit armé, son enseignant savait soigner et se battre, employant le système de référence corporel de la MTC, des méridiens, à la fois dans des techniques martiales et pour soigner. Ce que Paul ajouta en me parlant de son enseignant principal à cette période de sa vie, est qu'il aurait aimé en savoir plus sur les moyens de guérir qu'employait son enseignant,

aujourd'hui disparu. Paul, dans son entraînement au combat, emploie, entre autres arts martiaux, le 擒拿, *qín ná*, qui est un art martial basé sur la pression et les frappes sur des points d'acupuncture des méridiens de Qi employés en MTC. Cet art martial lui permit de faire le lien avec la MTC, même s'il ne la connaît pas, et le ZNQG basé sur des théories de la MTC fut une ouverture pour Paul, vers une pratique non martiale, se rapprochant d'une démarche de construction de soi, plutôt qu'un martial à but premier de destruction de l'autre. Tout ceci est à nuancer, car les arts martiaux sont aussi des voies employées pour la construction de soi, la connaissance de soi. Mais Paul, malgré l'enrichissement qu'il tira de son apprentissage des arts martiaux, faisant des liens avec d'autres pratiques et aspect de sa vie, apprit en premier lieu ces arts martiaux dans un but d'efficacité combative appliquée au combat, puisque c'était son métier.

Paul commença l'apprentissage de la Trame une fois qu'il eut appris les méthodes du ZNQG. La Trame est une technique plus rapide à apprendre que la MTC. Nous l'avons vu, il faut une année pour faire les trois stages de Trame permettant de passer le certificat, "diplôme" de la Trame. Pour la MTC c'est un apprentissage d'une médecine, même si l'ordre des médecins français ne considère toujours qu'une seule médecine officielle, et il faut un minimum de trois à cinq ans pour pouvoir commencer à exercer cette médecine. La démarche n'est pas la même entre entrer dans l'apprentissage de la MTC et commencer une formation de Trame. Les connaissances acquises ne sont pas les mêmes non plus, sachant qu'un tramiste n'est pas un praticien de médecine, car il ne fait pas de diagnostic et que ses connaissances du corps humain ne se limitent qu'aux théories générales de la vision de la matière enseignée lors de son apprentissage de l'outil de la Trame. Il n'y a ni apprentissage de la psyché humaine, ni approfondissement dans le détail de l'anatomie, par exemple, ou d'un système de circulation de l'"information" circulant dans la Trame, comme le fait le système méridien de la MTC. C'est suivant des logiques similaires à la MTC que la Trame devient une alternative à l'apprentissage de la MTC, un apprentissage plus court et plus simple, plus général et qui permet une approche de soin vers quelqu'un d'autre plus rapidement, sans pour autant manquer des repères nécessaires permettant aux tramistes de suivre ce qu'ils considèrent être une suite de gestes qui cadrent l'action de faire une Trame.

### 7.6.1 La Trame, apprentissage expliqué et cadré

L'encadrement de la Trame est important aux yeux des tramistes qui pratiquent le ZNQG, car le ZNQG est enseigné d'une façon plus libre que la Trame. C'est en tout cas



l'expérience des tramistes que nous avons interrogés, c'est-à-dire de personnes qui ont reçu l'enseignement en ZNQG des enseignants chinois. Si Paul et Jean ont appris le ZNQG avec Aaron et en Chine, ce n'est pas le cas de tous les élèves de Trame qu'Aaron a formés, une de ces élèves n'a jamais appris le ZNQG avec Aaron, mais seulement avec des enseignants chinois. Cette étudiante que nous nommerons Christine, nous l'avons rencontrée en Chine, lors de la retraite du printemps 2019. Nous ne sommes pas allés souvent visiter cette retraite qui semblait plus chaotique que celles des années précédentes, mais nous avons pu faire des observations le premier mois, grâce à Yi, puis quelques-fois ensuite pour visiter Giulia, qui faisait une deuxième année de retraite en Chine, et Christine, avec qui nous avons échangé des yuans contre des euros. Christine avait bloqué sa carte bancaire française après avoir entré trois fois le mauvais code en Chine, quand celle-ci essaya de retirer de l'argent d'un distributeur de billet. C'est Er, l'enseignant chinois qui nous avait donné le contact de notre ami chilien à l'université de langues non loin du lieu des retraites de ZNQG, qui nous avait contacté pour nous demander si nous pouvions aider cette élève à échanger des euros contre des yuans. L'opportunité était bonne pour moi et pour Christine, j'avais besoin d'échanger des yuans que j'avais gagnés en travaillant en Chine contre des euros pour rentrer lors de l'été 2019 en France. Cette anecdote est importante pour comprendre le moment où Christine et moi nous sommes revus en France, lors d'un des stages de Trame d'Aaron. Un autre enseignant chinois, SI, rappela de façon insistante à Christine qu'ils avaient besoin qu'elle paye sa retraite aux enseignants. Comme Christine ne trouvait pas de solution avant notre rencontre, SI lui expliquait très fréquemment qu'ils avaient besoin de son argent.

J'avais rencontré SI en France avant d'aller vivre en Chine, toujours grâce à Aaron et sa compagne qui organisèrent un stage de ZNQG avec SI comme intervenant. Le rapport que j'avais avec le "corps" enseignant chinois des retraites était très différent de celui que les retraités pouvaient vivre. Mes rapports étaient plus directs avec les enseignants, plus "à la chinoise", quand on aborde les sujets de l'argent. Si le chapitre sur la Chine et la face chinoise nous a amené à exprimer les rapports de communication indirecte chinois, nous n'avons pas abordé le rapport à l'argent, ou plutôt le rapport au commerce des Chinois. Sans vouloir faire de généralité, car nous ne pouvons pas entrer dans une étude approfondie du rapport au commerce, ou au "business" en Chine, nous pouvons dire que nous avons eu des expériences assez similaires de ce côté-ci, c'est-à-dire des rapports très libres et ouverts au sujet de la négociation de prix, et à propos des salaires que l'on gagne. Pour résumer ce rapport à l'argent nous dirons que l'argent n'est pas un sujet tabou en Chine, c'est même

le contraire, les Chinois montrent leur argent quand ils en ont, ils en sont fiers, et ne pas négocier un prix en Chine, même si parfois la valeur de ce qu'on veut acheter est de l'ordre de quelques centimes, est très mal vu. Tout ceci nous amène à parler de comment nous discutons des sujets de l'argent avec SI et les autres enseignants chinois de la retraite. La parole était directe, et l'attitude des enseignants avec moi, à ce propos, était très différente de celle qu'ils avaient avec les élèves occidentaux de leur retraite.

Lorsque que je revis Christine en France, j'abordai la discussion en lui remémorant les conditions de notre rencontre en Chine, rappelant que c'était un échange d'argent, et que nous nous étionsentraidés, la remerciant au passage. Se revoir en France quand nous nous étions rencontrés dans un pays aussi lointain que la Chine crée une connexion singulière entre deux personnes, et c'est comme cela que je l'ai vécu, et il me semble que Christine vivait la même réalité que moi à ce moment-là. Je lui rappelai que SI avait été plutôt insistant avec l'argent qu'elle lui devait, et elle me répondit qu'il l'avait bien testé à propos de l'argent. À la façon dont Christine ne voulait pas regarder négativement le comportement de SI, elle me rappela Giulia, qui trouvait toujours des excuses aux enseignants chinois de ZNQG. Je fus étonné de la réponse de Christine, mais cela me parut logique d'une certaine façon. Aaron ne connaissait pas Christine avant qu'elle vienne faire sa formation de Trame, et le rapport qu'il eut avec elle n'était pas simple au départ. Christine employait assez fréquemment le vocabulaire du ZNQG avec Aaron lors de la formation de Trame, lui amenant l'information d'une connexion privilégiée avec le ZNQG qu'ils devaient probablement partager, puisque Aaron était connu dans le milieu du ZNQG et respecté des enseignants chinois. Aaron dut reprendre régulièrement Christine pour casser cette connexion artificielle qu'elle essayait de créer, car, d'après Aaron, cette allusion constante à une autre formation pendant une formation de Trame n'était pas la bienvenue dans ce contexte. Christine employait des expressions chinoises employées lors des séminaires de ZNQG uniquement avec Aaron, comme "Haola", qui est le "tout est bien" que se répètent les pratiquants de ZNQG, dans une intention de positiver activement. Elle lui dit ceci pour lui dire en revoir, et lui faire comprendre qu'ils étaient du même groupe, une forme de reconnaissance qu'Aaron dut rectifier avec elle, petit à petit. Il n'y a pas eu de suite dans cette relation de formateur à apprenant, Aaron nous confia que malgré ses efforts pour questionner cette personne sur son propre ressenti quand elle apprenait la Trame, ou sur ce qu'elle pensait elle-même, lui demandant régulièrement de s'exprimer sur ce qu'elle partageait du ZNQG lors de la formation de Trame, celle-ci passa son examen de Trame avec succès, et ne recontacta pas

Aaron par la suite.

Qu'est-ce qui a poussé Christine à aller du ZNQG à la Trame? Elle nous expliqua que c'était le bouche-à-oreille, que la réputation d'Aaron le précédait et que la Trame était un moyen d'aller plus loin dans la perspective magnanime du ZNQG de pouvoir activement soigner les autres. Si Aaron n'avait pas été formateur en ZNQG, il y a de forte chance que Christine ne se serait pas formée à la Trame, non seulement parce qu'elle n'aurait pas ouï-dire qu'Aaron formait à la Trame, mais supposément aussi, elle n'aurait pas fait confiance à une pratique complètement déconnectée du ZNQG, pratique qu'elle semblait vivre comme une spiritualité et même comme une religion dogmatique, sans peut-être en avoir conscience.

Si Christine avait des motivations singulières pour apprendre la Trame, venant du ZNQG, Jean et Paul partagent l'opinion que la Trame est plus cadrée et expliquée que le ZNQG, et que le rapport qu'ils en ont eu fut mélioratif et cadrant pour leur propre pratique. Dans nos entretiens avec Paul et Jean, tous deux nous ont confié que les seize gestes, la codification de la Trame était quelque chose de rassurant, que cela permettait d'apprendre en conscience, de savoir où aller et quoi faire. Leurs questions à propos de la Trame, du pourquoi tel geste se fait ainsi et pas autrement, par exemple, avaient des réponses de la part du formateur. Ils partagent aussi l'avis que le ZNQG est plus flou que la Trame. Ces opinions à propos du ZNQG sont des opinions constatées et relevées avant qu'Aaron ne reprenne contact avec le professeur Zhang de l'université de MTC de Nanchang, et qu'il décide de réintégrer le système méridien dans l'apprentissage du ZNQG. En effet, Aaron a récemment, au moment où j'écris ces lignes, c'est-à-dire en septembre 2022, créé une nouvelle formation en ligne de ZNQG avec le système méridien exploré, se revendiquant de la lignée de Zhang et du programme de l'université de NanChang.

### **7.6.2 Le système méridien dans le ZNQG, parallèles avec l'enseignement de la Trame**

Le "manque de cadre" du ZNQG, lorsque Paul et Jean l'ont appris, en Chine ou avec Aaron en France, est hérité d'un ZNQG plus ouvert que celui que le professeur Zhang enseigne dans son université, un ZNQG apporté en France par les enseignants chinois que nous avons rencontrés et observés sur notre terrain du ZNQG, c'est-à-dire "Dao-Heart". Aaron et Abigaëlle ont entrepris des changements dans leur pédagogie du ZNQG, et cela,

en réaction à ce qu'ils considèrent comme des formes de dérives du ZNQG, c'est-à-dire des formes d'apprentissage de moins en moins pertinentes selon eux que les enseignants de DH proposèrent récemment. C'est petit à petit qu'Aaron et sa compagne ont vu une forme de dégradation du niveau d'enseignement proposé par DH, opinion basée sur le critère de la facilitation de la pratique enseigné par ces enseignants chinois, afin d'atteindre une clientèle plus large et répondre à la demande de cette même clientèle. Le discours des enseignants de DH fut jugé, toujours par Aaron et Abigaëlle, comme dissonant, c'est-à-dire qu'ils firent la constatation, que je partage, que ce qui est dit par les enseignants de DH n'est pas toujours ce qu'ils font. C'est ce que nous avons observé avec Yi qui me tenait le discours que les retraites organisées en Chine étaient faites pour des pratiquants expérimentés et que le niveau était élevé, mais il s'avéra que ce n'était pas le cas, et que d'après Aaron et sa compagne, ce fut le cas les années précédentes de mon arrivée en Chine, mais que, ayant participé à deux années de suite à cette retraite de trois mois en Chine, qu'ils constatèrent que le niveau baissait, et que les apprenants qui étaient acceptés dans ces retraites avait un niveau plus faible d'une année sur l'autre.

En réponse à ces constats, et voyant une volonté plus importante de la part de DH de propager le ZNQG dans le monde, plutôt que d'enseigner un ZNQG de qualité, Aaron et Abigaëlle décidèrent de ne plus travailler avec DH, et de revoir leur enseignement. Aaron reprit contact avec le professeur Zhang, avec qui il avait travaillé de nombreuses années avant sa rencontre avec DH, et décida de ramener la source qu'est la MTC au ZNQG, suivant la pédagogie de Zhang, qui intègre l'anatomie de la médecine générale et l'exploration du système méridien par le corps et la pratique du Qigong. Ce retournement eut le résultat d'amener une plus grande clarté dans l'enseignement des méthodes du ZNQG, répondant à des interrogations que les apprenants pouvaient avoir lors des formations. Ayant participé à quelques stages du ZNQG organisés par Aaron et sa compagne à Grenoble, j'ai pu observer un véritable engouement de la part des élèves d'Aaron pour l'exploration de l'anatomie et des méridiens, intégrant des notions de MTC, avec des explications sur les noms chinois des points d'acupuncture, engouement partagé par les étudiants en MTC d'écoles extérieures à l'entreprise d'Aaron et Abigaëlle, car ils n'enseignent plus le MTC, mais aussi de la part des étudiants de ZNQG qui ne connaissent pas la MTC.

Pourquoi un tel engouement ? Les réactions et le discours des étudiants d'Aaron et sa compagne sont unanimes, la précision et les explications de la MTC permettent de mieux entendre le pourquoi du comment de la pratique du ZNQG, de comprendre comment les

mouvements des méthodes fonctionnent, grâce à la grille de lecture des méridiens de la MTC, voyant des mouvements prendre sens, des étirements par exemple, des positions étirant certains méridiens, et pas d'autres, des combinaisons de mouvements formant des ensembles cohérents dans les propositions que ceux-ci font aux pratiquants. C'est par l'explication et la traduction des noms des différentes méthodes et parties du ZNQG qu'Aaron amène ses élèves à comprendre le sens de ces mêmes mouvements.

Ces nouvelles méthodes d'enseignement du ZNQG réduisent le manque de précision et de repère dont Paul et Jean parlaient quand ils partageaient leurs impressions sur la Trame et les comparaient avec leur expérience du ZNQG. Cela n'empêchera pas les élèves de ZNQG d'Aaron d'aller apprendre la Trame, puisqu'ils ont accès à l'information de l'existence même de cette pratique via Aaron, son site internet et les moments où il arrive à Aaron de faire le pont entre les deux pratiques, passant, le plus souvent par l'alchimie, véritable connexion historico-sémantique entre le ZNQG et la Trame. La nature même de la fonction du ZNQG et de la Trame est différente, car, nous l'avons vu, le ZNQG est une pratique de soi pour soi, et la Trame est une pratique de soi vers l'autre, puisqu'il y a une activité d'agir avec l'autre dans la Trame, autrement dit, sur le corps d'une autre personne. Même si le ZNQG comprend un "Qigong médical", que les pratiquants peuvent effectuer sur le corps d'une autre personne, il n'y a pas de cabinet de consultation en ZNQG, au mieux le ZNQG peut être enseigné à des patients de MTC, comme prescription d'exercice de Qigong. Nous avons employé différentes approches dans ce chapitre pour tenter de mettre en avant la notion de passage entre les deux pratiques observées lors de notre thèse, nous pourrions parler de transpratique, ou d'interpratiques, des neologismes, et encore d'interdisciplinarité, etc. mais ce terme-là a une connotation trop universitaire pour être appliqué aux disciplines de la Trame et du ZNQG. Nous avons vu comment l'histoire, à travers la terminologie, acquise, de l'alchimie occidentale et de l'alchimie orientale, permettait de donner du sens à ces ponts interpratiques. C'est le discours des pratiquants et praticiens qui est entendu comme faisant ces liens sémantiques, mettant le mot "alchimie" à toutes les sauces au centre des deux disciplines. La perception et l'expérience sensible est un autre point de vue permettant d'interroger les protagonistes de nos terrains à propos du sensible directement et de la prise de conscience qu'ils vivent lors de leurs expériences de pratique. Enfin, les passages physiques, si l'on peut dire, des étudiants de la Trame et du ZNQG d'une pratique à l'autre ont été observés directement, les mouvements, d'un pays à l'autre par exemple ou simplement d'une formation à l'autre, ainsi que les motivations des apprenants à aller

d'une discipline à l'autre. L'anthropologie modale fut un modèle théorique riche, qui nous permit de donner du sens à nos pérégrinations intellectuelles, comme au sens propre, dans une observation multisituée. En effet, le "passage" interpratique que nous décrivons dans notre étude, n'est pas un fait en soi, mais un faire social, pour reprendre les mots de François Laplantine dans son ouvrage de *Anthropologie Modale* (Laplantine, 2005) dans la lignée des épistémologues de l'anthropologie du sensible et de la phénoménologie. Le flou anthropologique, ou plutôt le flou de définition, dénotation intellectuelle, trouve sa place dans cette anthropologie croisée, permettant de faire exister l'action du vivant, ici d'apprentissage multipratique, multidisciplinaire, faisant réalité et s'inscrivant dans un réel composé par ces mêmes réalités vécues par les apprenants et formateurs. Ces "vérités" subjectives, points de vues des différents protagonistes de nos terrains n'ont pas de nom à proprement parler, d'où l'emploi de néologismes, mais existent sans avoir besoin d'être ainsi nommées, seulement dans la description de l'activité de ces personnes, allant d'une pratique à une autre.



# Chapitre 8

## Conclusion

Ce septième chapitre est finalement une pré-conclusion. Nous finissons cette thèse sur une note épistémologique avec l'anthropologie modale proposée par François Laplantine, une anthropologie sortant, comme le dit l'auteur, de la tradition du "logos", c'est-à-dire de la dénotation, définition unilatérale et qui range le faire social sous des faits sociaux définis et pratiquement morts, quand il s'agit d'observer ce qu'on ne peut pas mono-définir. C'est le contexte de nos terrains, le choix de l'objet de recherche, que nous pourrions nommer "sujet" de recherche, tant celui-ci est en mouvement : c'est ce même mouvement qui nécessite de sortir d'un point de vue orienté, dans une direction, considérant ce que nous observions selon le point de vue d'une science occidentalisée est difficilement orientable par le passé, mais de plus en plus flexible au changement de point de vue théorique. Le "passage", je n'ai pas trouvé d'autres synonymes à cette action d'aller et venir d'une discipline à l'autre, ici le ZNQG et la Trame. Ce passage m'a donné du fil à retordre, pour emprunter l'expression, mais c'est peut-être la première fois que je la comprends, l'ayant vécue littéralement, comme un complexe qui se noue et doit être dénoué et renoué, etc. Le passage n'est pas sage, en effet, comme l'anthropologie contemporaine qui, non seulement dans notre thèse, mais de façon contemporaine, s'intéresse de plus en plus au mouvement, au vivant, et s'emploie à se recréer un vocabulaire lui permettant de témoigner de l'adaptation, du mouvement, de ce qui est toujours en devenir. La prise de conscience se fait alors dans notre discipline anthropologique, puisque le rapport entre le présent vécu, devenu un passé, c'est notre métier, rapport entre des présents qui sont passés et le présent se faisant sans arrêt.

Notre réflexion, lors de ce travail de recherche, commença par le corps, afin de parler de ce qui est observable. C'était la piste numéro un, l'abordage du monde des pratiques de conscience. Le corps aurait été, ce qui semblait le plus simple d'abord. C'était sans



compter toutes les questions à propos de la subjectivité. La partie corporelle de notre observation devait passer par une ethnographie qui est de plus en plus employée, celle de la participation observante, ici de la pratique du chercheur des pratiques observées. L'inconnu esthésiologique de Shusterman, exista dans l'appréhension même de nos terrains, regardant des corps lents et immobiles, la plupart du temps. Observer la Trame de l'extérieur est troublant, puisque que seul une observation hyper précise des mouvements du corps nous permet de constater qu'il se passe quelques chose, sous les mains du tramiste, et à l'intérieur de celui-ci, comprenant une activité cérébrale pouvant être intense. Regarder ne permettait pas d'observer la Trame, simplement parce que nous ne regardions pas dans la bonne direction. La réalité vécue des tramistes s'entendait dans leur discours, mais faire le tri, lors de la captation des discours des tramistes, entre ce qu'ils vivaient et ce qu'ils pensaient avoir vécu n'était pas mince affaire. Pratiquer nous même nous permit une nouvelle approche, une approche où notre propre expérience allait devenir le diapason, le référent, afin d'interroger les praticiens de la Trame. Passer du connu à l'inconnu fut la première étape dans l'observation de nos terrains. Parler d'esthétique, dans son sens premier des sens, fut donc logique, dans la continuité de notre démarche d'ethnopraxie (Wacquant, 2000 : 7-8). C'est la question de la prise de conscience de l'expérience vécue qui arriva ensuite, empruntant à Bernard Andrieu et Nicolas Burel, leur champ lexical du vivant et du vécu, suivant le sillon qu'ils avaient tracé, dans l'appréhension de la transcription de la réalité vécue des informateurs de terrain, toujours dans l'observation du corps, mais en subjectivité. L'émersologie, comme concept, nous parla dans cette observation de l'interne, du micro-intérieur, de la vie intérieure des pratiquants et praticiens.

”L'émersologie est une science réflexive née de l'émersion des sensibles vivants dans la conscience du corps vécu. L'émersion est le mouvement involontaire dans notre corps des réseaux, humeurs et images dont notre conscience ne connaît que la partie émergée. (...)” (Andrieu, 2014, et Burel, p. 46)

Le mouvement involontaire de l'émersion s'est alors vu vécu par les protagonistes de nos terrains d'observations, tramistes ou pratiquants de ZNQG, dans la répétition de leurs pratiques, qui, petit à petit, les amenait à percevoir ce qu'ils ne parvenaient pas à percevoir, ou à prendre conscience qu'ils le percevaient. Les mots ne venaient pas toujours facilement, de la part de nos informateurs. Mettre des mots sur ce qui est inconnu du commun n'est pas chose facile, cela demandait à nos informateurs de mettre des mots sur leur vécu pour eux-mêmes d'abord, d'y réfléchir, puis de nous le transmettre ensuite. La prise de conscience

de ce qui a été vécu est une démarche du regard du pratiquant sur sa propre expérience, et Claire Petitmengin, dans sa méthode d'entretien à la seconde personne (Petitmengin, 2006a).

”Notre expérience la plus immédiate, la plus intime, celle que nous vivons ici et maintenant, nous est aussi la plus étrangère, la plus difficilement accessible. Sa prise de conscience, et a fortiori sa description, suppose un travail intérieur, un entraînement particulier, une expertise bien spécifique.” (Version française de Petitmengin, 2006a, p. 2)

Empruntant la voie que Titchener avait initié, dans son manuel des pratiques expérimentales, (*Experimental Psychology : A Manual of Laboratory Practice*), Petitmengin s'appuya donc sur des expérimentations de pionier en psychologie qui eux-mêmes, d'après ses dires, Titchener ”(...)ne considérait comme valides que les données provenant de sujets entraînés de manière intensive dans son laboratoire pendant plusieurs mois. Son manuel d'entraînement à l'introspection (*Experimental Psychology : A Manual of Laboratory Practice*), ne comportait pas moins de 1600 pages.” (Petitmengin, 2006a). La réserve, quant aux données subjectives, vécues par les personnes observées, était au départ grande, puis, considérant que la subjectivité amenait des données qualitatives plus importantes que le cloisonnement objectivant des sciences humaines et sociales de l'école Durkheimienne, cloisonnement qui ne pouvait plus être justifié sur des terrains du sensible, les scientifiques des sciences sociales assumèrent de plus en plus le parti de donner la parole au vécu des informateurs. Il est pourtant encore difficile d'aborder le sensible en donnant la parole à la subjectivité, et cela, pour les mêmes raisons que Claire Petitmengin met en avant dans ce même article, qu'interroger des personnes sur ce qu'ils ont vécu n'est pas chose facile, puisqu'il y a toute une éducation à leur donner à propos de la mise en parole et en mot de leurs propres expériences vécues. Cette contrainte, d'éduquer, et de créer les conditions permettant de s'entretenir en accompagnant nos informateurs, fut une limite épistémologique pour nous, qui n'avons pas eu l'occasion, durant notre thèse, d'aménager ce type de temps, qu'il aurait fallu mettre en place avec l'aide des organisateurs, formateurs des séminaires de Trame et de ZNQG. Néanmoins, les quelques témoignages que nous avons pu enregistrer ont été peu nombreux, mais de qualité, grâce à la proximité que nous avons pu créer entre certains élèves d'Aaron et nous, Aaron y compris.

La réalité vécue par les pratiquants des deux disciplines observés lors de notre thèse, est une réalité subjective et personnelle. Les vérités que vivent les pratiquants, sont des vérités

où la question de la crédibilité finit par s'effacer face à ce paradoxe, que l'imagination, pour reprendre Tim Ingold, crée aussi le réel, "Imagining for Real" (Ingold, 2022) est un concept de l'auteur, qui considère alors que l'expérience vécue est perçue et imaginée par l'homme. Comme il le dit, "c'est en imaginant qu'on crée le réel" est une notion composée floue, "La grande vertu de l'inconsistance, c'est qu'elle propose une ouverture à travers laquelle on peut avancer." (Ingold, 2022, p. 22)<sup>1</sup> La précision attendue par les techniques d'entretiens subjectives, n'est alors plus nécessaire, malgré leur bien fondé et leurs justifications, dans un souci de précision. Si l'imagination est une réalité vécue, car elle influence la psyché, et la vision qu'ont les pratiquants de leurs propres expériences, celle-ci est peut-être à prendre en compte elle aussi. C'est bien ce que nous avons appris lors de notre étude, bloqués que nous étions devant les impossibilités de mise en place de procédés nous permettant d'obtenir des données précises, en accompagnant les discours des protagonistes de nos terrains, les aidant à s'exprimer au mieux. Il faut tout de même ajouter, que l'enseignement d'Aaron, notre principale source d'information sur le terrain, nous aida à recueillir des données plus que correctes, car Aaron, comme nous l'avons vu dans le sixième chapitre de cette thèse, enseigne aussi à ses élèves à revenir à un vocabulaire simple, invitant ses élèves à ne pas surqualifier leurs expériences sensibles, dans un souci que ses élèves ne s'emballent pas émotionnellement, dans un souci de cadrer leur apprentissage. Marcel Jousse parlait lui de survie de ce que cherche à transmettre le créateur d'une connaissance, quand il l'enseigne : "Mais c'est peut-être à ce moment-là que nous commençons à nous survivre. Quand notre pensée a été jouée par chacun des individus qui la font à leur image et ressemblance... Chacun fait alors sa propre vérité... L'interprétation c'est la survie du créateur..." (Jousse, 2008, p. 29)<sup>2</sup>

Faire le pont entre les deux disciplines, nous venons de la voir dans le septième chapitre, n'était pas chose simple au départ. Les deux disciplines ont un héritage vieux et complexe, de deux cultures et Histoires bien distinctes. Néanmoins, et nous pourrions faire un trait d'humour en disant "néanmoins", car c'est bien du vide que nous avons enregistré la première connexion que les pratiquants font entre ces deux disciplines, le *mana*, Qi pour le Qigong et "information" pour les deux disciplines, que nous avons rapproché avec la notion de "Lumière" de l'alchimie occidentale, comprise parfois dans le vocabulaire de certains tra-mistes, était bel et bien une connexion qui rapprocha les deux pratiques sur le terrain. Il était

---

1. "The great virtue of inconsistency is that it provides an opening through which to move on."

2. Amphithéâtre Turgot de la Sorbonne, 22-2-1934.

délicat et malvenu pour nous de parler en termes de croyance ou de religion, tant, et nous l'avons vu dans le dernier chapitre, la religiosité n'était pas assumée sur le terrain par les pratiquants, ni par les enseignants des deux pratiques. Si cela avait été le cas, nous aurions eu une orientation bien différente dans l'analyse de nos données. Cependant, la croyance existe, à son niveau le plus basique, puisqu'il est question de porter du crédit aux pratiques expérimentées par les pratiquants quand ils apprennent les pratiques en question, mais aussi donner du crédit aux paroles des enseignants à propos d'inconnus esthésiologiques. Nous voilà revenus à la notion d'inconnu, mais c'est bel et bien un point important dans les pratiques de conscience, qui propose, nous l'avons observé lors de cette thèse, sur tous les terrains, des pratiques amenant les apprenants à découvrir une nouvelle sensibilité, la sensibilité à l'interne, proche de l'interoception, de l'écoute des organes, sauf que sur nos terrains l'attention n'était pas porté sur ceux-ci, mais sur l'activité interne du corps en général. Marcel Jousse parlait d'intussusception pour expliquer l'activité de l'apprentissage, que nous pourrions aujourd'hui rapprocher de la notion d'écologisation, d'adaptation à notre milieu, et donc de la nécessité de se changer en relation avec un environnement changeant. "L'être humain saisit le monde extérieur et l'incorpore – « l'intussusceptionne » – pour coïncider avec les actions qui proviennent de son environnement. (...)" (Cerlet, 2014, p. 25) "On pourrait dire que l'Anthropos, après avoir joué et rejoué sous la force contraignante du Mimisme, tous les gestes du Cosmos, transforme en "outils anthropologiques" toutes les "interactions cosmologiques" qu'il a intussusceptionnées." (Jousse, 2008, p. 63). L'intussusception employé par Jousse est l'action d'assimiler en dedans intuitivement ; du Latin intus, en dedans, et susception, assimiler en dedans.

L'apprentissage de la Trame et du ZNQG fut, à la fois, ce qui lia les deux pratiques, dans un contexte geositué, dans les formations d'Aaron, qui enseigne les deux disciplines, mais aussi dans l'accès à l'expérience de pratique, à la découverte, comme nous l'avons vu, d'inconnus esthésiologiques. Les alchimies, occidentales et chinoises, qui sont le fond théorique et historique de ces pratiques, sont une connexion indéniable interpratiques. Dans un contexte actuel du milieu psychomystique (Rocchi Valérie, 2000), notion plus exacte que celle du new-age, traduit "nouvel-âge" par Valérie Rocchi dans son étude de ce mouvement, l'alchimie, restée pendant longtemps une spécialité connue des amateurs et lecteurs des auteurs de l'alchimie, arriva sur le devant de la scène avec la figure de Patrick Burensteinas en France, popularisant la notion. Les tramistes emploient certain vocabulaire de l'alchimie, et sont conscients de l'origine de l'alchimie de la Trame, proclamée par Patrick Burensteinas

son créateur. Pour le ZNQG, le neigong, nous l'avons défini dans différents chapitres de notre thèse, est un travail d'alchimie interne, traduit ainsi par les sinologues s'intéressant au taoïsme et à l'alchimie chinoise. Loin tout de même des alchimies à proprement parlé, les protagonistes de nos terrains conçoivent une dimension de transmutation, une dimension d'alchimie interne, traduite par le travail sur soi, travail rappelé par Aaron et sa compagne Abigaëlle lors de leur stage, comme étant un travail de regard sur soi, non seulement un travail du corps et sur le matériel représenté par le corps. La transmutation est comprise sur le terrain comme un changement personnel, permettant un changement de vie, passant par l'intériorisation, passant par le corps et la pratique, aidé, dans le contexte de la Trame, par un praticien extérieur, et direct, dans un travail personnel par le pratiquant de ZNQG. Si la Trame dépendait de la relation entre deux personnes, dans la séance elle-même de la Trame, elle est aussi entendue par les tramistes comme un travail sur soi, puisqu'il est considéré par les tramistes que faire une Trame à quelqu'un, c'est aussi être dans la Trame pour le praticien lui-même. Aaron s'exprimait ainsi, dans un dernier stage de Trame que nous avons pu observer, que la Trame pouvait être considérée comme une voie de perfectionnement personnel, tel que l'est le Qigong.

Qu'il y ait des différences entre les pratiques n'empêche pas les liens que les pratiquants font d'eux-mêmes, parfois aidés lors de l'apprentissage par des formateurs qui ont déjà fait ses liens, mais les liens se font par l'expérience des deux pratiques et au moment des échanges entre pratiquants, parlant de leurs expériences de pratiques de la Trame et du ZNQG. Si la culture chinoise et française, nous pourrions dire européenne même, considérant la population des élèves des retraites en Chine de ZNQG, sont différentes et pose des problèmes pédagogiques, que nous avons pu observer entre les élèves occidentaux et les enseignants Chinois, cela n'enlève pas les appropriations et connexion que font les pratiquants entre la Trame et le ZNQG, mais plus généralement en ayant tendance à croiser toutes leurs expériences de pratiques, cherchant les pratiques les plus efficaces et les plus adaptées à leur personne. Il nous a fallu, en effet, aller loin, en Chine, et observer des différences quantitatives, en nous déplaçant physiquement sur un terrain lointain, ou nous sommes restés deux ans, pour pouvoir revenir et, ayant acquis une nouvelle perspective, nous permet d'observer à nouveau notre terrain local. L'aller-retour que nous avons fait, les constatations des différences entre l'enseignement des enseignants Français et Chinois que nous avons pu faire, d'un point de vue anthropologique, est une réalité que les apprenants eux-mêmes ont vécue, à leur façon, non pas d'un point de vue anthropologique, mais d'un point de vue de

chercheur de vérité dans leur apprentissage de ces pratiques. Ce que vivent les pratiquants de ces disciplines qui sont la Trame et le ZNQG, mais que nous pourrions théoriquement extrapoler à l'ensemble des pratiques de conscience, concernant le mouvement actuel psychomystique, c'est leur propre connaissance et cela n'existe que pour eux et à travers leurs propres points de vue et expériences sensibles. Marcel Gauchet, dans *Le désenchantement du monde*, nous éclaire de ses mots à ce propos :

« (...) cela veut dire que derrière les apparences du multiple, il y a à chercher la vérité de l'Un, que derrière le mouvant divers il y a à dégager l'identique à soi-même, qu'au-delà du simple donné sensible, il y a une cohérence intelligible à percer. Toutes opérations qui supposent un horizon infini d'approfondissement et un travail permanent de la pensée sur elle-même et contre elle-même en vue d'une explication-réduction plus radicale - donc un travail à l'épreuve de la pensée des autres, en ce commun effort vers le même ultime qui réconcilierait les esprits. » (Gauchet, 2005, p. 205)

Nous ajouterons simplement que ce dont parlait ici Marcel Gauchet, nous l'avons constaté et analysé dans le septième et dernier chapitre de notre étude, c'est ce que nous avons identifié sur le terrain de retournement du regard. Ce retournement a plusieurs conditions qui lui permettent de se produire dans la vie d'un pratiquant, et celui de l'accompagnement par un professeur en fait parti. C'est bien là notre synthèse : que peu importe la pratique, peu importe son origine, certains éléments sont indispensables afin que cette expérience soit constructive pour le pratiquant. Si ces pratiques sont nommées "pratiques de conscience", c'est que la prise de conscience est nécessaire. Nous pourrions dire que l'inconnu, ou le mystère visé par ces pratiques c'est l'esprit, et qu'il est nécessaire pour le pratiquant de *prendre conscience* à travers son corps et son âme, le soma et le psychisme, dans une stabilité et une connaissance intérieure profonde, guidé par un enseignement qui le ramène à l'humilité de ne pas savoir, afin qu'il puisse vivre l'expérience qui lui sera unique, sans en faire une singularité qu'il pourrait comparer aux autres singularités, aux autres pratiquants. L'esprit, nommé 意元体, *Yì yuán tǐ* ou 混元 *Hùn yuán qì* par le ZNQG, le "un", la lumière d'origine pour les alchimistes, dont Patrick Burensteinas, qu'il nomme aussi l'unité, se situerait, paradoxalement, à l'intérieur de chacun, tout en étant le même pour tous. Les alchimistes le nomment aussi le "sujet des sages", et non l'objet, ils parlent du "vif du sujet", quand ils parlent de la pierre philosophale, toujours amoureux de la connaissance, de l'étude, Tim Ingold le nomme ainsi dans son dernier ouvrage, que le chercheur ne peut

être que philosophe. L'unité, l'univers, le 混, *Hùn*, sont employés sur nos terrains par nos informateurs.

"(...) Ici, l'imaginant se joint au réel plutôt que de jouer contre lui. Simultanément dans le large cosmos et au cœur de l'être, tous deux partout et quelque part, c'est la manière que la vie a de toujours se surpasser elle-même, même si elle est enveloppée à l'intérieur des expériences et des mémoires ou dans le monde, à l'intérieur des âmes du vivant." (Ingold, 2022, p. 23)<sup>3</sup>

Ces mots Tim Ingold les écrit dans son dernier ouvrage *Imagining for Real*, synthétisant sa carrière de chercheur, émancipé de toutes contraintes d'écriture. Nous qui sommes au commencement de notre vie de chercheur, lire les aboutissements de la pensée, comme celle d'Ingold à propos de l'imagination, ou de l'imaginant, qu'il lui préfère, ou François Laplantine, libéré lui aussi d'obligation paradigmatique depuis qu'il est à la retraite, nous permettent de nous projeter nous même en essayant, à la fois de nous conformer à notre discipline scientifique, mais aussi de la rendre un peu plus poreuse, dans une tentative de subversification modeste, tentant le pas faisant le relai, dans le respect de ceux qui nous ont précédé et qui ont œuvré et œuvreront jusqu'à la fin, pour l'anthropologie. J'ai tant à apprendre, et cette étude anthropologique nous amène devant plus de questions que de réponses, nous promettant de nombreux objets de recherche, ne serait-ce qu'en essayant de continuer celle que nous venons de finir avec cette thèse. Ce sont les premières briques de mon travail de recherche que nous venons de placer, briques que je ne suis satisfait non seulement de les avoir posées, mais qui demandent déjà d'être observées plus attentivement, les fondant sur un socle encore plus solide, les complétant d'observations complémentaires, comme de mettre en place de nouveaux protocoles d'observation et d'interrogation plus cadrés, avec l'aide des enseignants des pratiques observées, et d'autres chercheurs, apportant leur point de vue à notre recherche.

---

3. Traduction personnelle : "(...) Here, imagining joins with the real instead of playing off against it. Simultaneously at large in the cosmos and at the core of being, both everywhere and somewhere, it is the way life has of ever surpassing itself, even as it is enfolded into the experiences and memories or in a word, into the souls –of the living."

# Bibliographie

- (1999). *Ces hommes qui ont fait l'alchimie du XXe siècle : Louis Cattiaux, Emmanuel d'Hoogvorst, José Gifreda, Henri Coton-Alwart, Henri La Croix-Haute, Roger Caro, Alphonse Jobert, Pierre Dujols de Valois, Fulcanelli et Eugène Canseliet*. G. Dubois, Grenoble.
- Andrieu, B. (2013). Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice. *Movement - Sport Sciences*, 81(3).
- Andrieu, B. (2017). Entretien avec Richard Shusterman. *Corps*, 15(1).
- Andrieu, B. (2018). S'activer : l'émersion du corps capacitaire face à la dismose actuelle du monde. *Cahiers Sens public*, 21-22(1-2).
- Andrieu, B. et Burel, N. (2014). La communication directe du corps vivant. Une émergiologie en première personne. *Hermès*.
- Assaiante, C. (2011). Action et représentation de l'action au cours de l'enfance et de l'adolescence : une approche fonctionnelle. *Movement - Sport Sciences*, 74(3).
- Benoist, Jean et Cathébras, P. (2007). *Conceptions et représentations du corps*. J.-M. Tremblay, Chicoutimi.
- Berriot, P. (2019). *Élèves Pilotes. Améliorez l'apprentissage du vol par la technique de répétition mentale*. Editions Cépaduès, Toulouse.
- Bonardel, F. (1993). *Philosophie de l'alchimie. Grand Œuvre et modernité*. Questions. Presses Universitaires de France, Paris cedex 14.
- Brisset, J.-P. (1980). *La Grammaire logique*. Baudouin, Paris.



- Broze, M. (2004). L'hermétisme et la gnose : tradition et distorsion dans la transmission du savoir. *Civilisations. Revue internationale d'anthropologie et de sciences humaines*, (52-1).
- Burensteinas, P. (2001). *La trame : se soigner par l'énergie du monde*. Éd. le Mercure dauphinois, Grenoble.
- Burensteinas, P. (2009). *De la matière à la lumière : pierre philosophale, modèle du monde*. le Mercure dauphinois, Grenoble.
- Caulier, (2014). Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives. approche compréhensive. *Sociétés*, 123(1).
- Cerclet, D. (2014). Marcel Jousse : à la croisée de l'anthropologie et des neurosciences, le rythme des corps. *Parcours anthropologiques*, (9) :24–38.
- Chan, A. (2010). *The Shaolin Chanwuyi : A Chinese Chan Buddhism*. Hong Kong, chanwuyi publishing house edition.
- Chenault, M. (2010). La posture de l'arbre : zhanzhuang :. *Staps*, n° 89(3).
- Coton-Alvart, H. (1996). *Les deux lumières : la science de la nature vivante dans ses mutations*. Le cercle des philosophes. Éd. Dervy, Paris.
- Da Nobrega, Terezinha Petrucia et Andrieu, B. (2017). Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience. *Staps*, n° 117-118(3).
- Despeux, C. (2012). *Taoïsme et connaissance de soi : La carte de la culture de la perfection*. Guy Trédaniel Editions, Paris.
- Despeux Catherine Kappler Claire Thiolier-Méjean, S. (2006). *Alchimies, occident-orient*. Collection Kubaba. Harmattan, Paris.
- Dewey, J. (1930). *Individualism : Old and New*. Donald F. Koch American Philosophy Collection. Minton, Balch.
- Eddy, G. (2015). An Ethnography of the Vipassana Meditation Retreat : A Reflexive Evaluation of the Participant-Observer's Meditation Experience as an Interpretive Tool. *Fieldwork in Religion*, 9.

- Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi. Dépression et société*. Hors collection. Odile Jacob.
- Ehrenberg, A. (2018). *La mécanique des passions : cerveau, comportement, société*. Odile Jacob, Paris.
- Favret-Saada, J. (1985). *Les Mots, la mort, les sorts*. Number 3 in Collection Folio. Gallimard, Paris.
- Fidaali, K. (1987). *Le pouvoir du Bangré : enquête initiatique à Ouagadougou*. Collection "De près comme de loin". Presses de la Renaissance, Paris.
- Freuler, L. (1992). *Kant et la métaphysique spéculative*. Bibliothèque d'histoire de la philosophie. J. Vrin, Paris.
- Fromaget, M. (2018). *Les trois visages de l'amour : Eros, Philia, Agape ; de la spiritualité animale et autres essais d'anthropologie spirituelle*. Éditions le Mercure dauphinois, Grenoble.
- Fulcanelli (2015). *Le Mystère des cathédrales : Et l'interprétation ésotérique des symboles hermétiques du Grand Oeuvre*. Albin Michel, Paris, illustrated édition edition.
- Garnoussi, N. (2011). Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale. *Sociologie*, 2(3).
- Gauchet, M. (2005). *Le désenchantement du monde : une histoire politique de la religion*. Number 466 in Folio. Gallimard, Paris, nouvelle éd. edition.
- Gehrig, Tina et Monsutti, A. (2003). Territoires, flux et représentations de l'exil afghan : le cas des Hazaras et des Kaboulis. *A contrario*, 1(1).
- Goffman, E. (1998). *Les rites d'interaction*. Le sens commun. Ed. de Minuit, Paris.
- Grassi, V. (2018). Le Qigong ou de l'énergie des émotions. Analyse symbolique d'une pratique d'écologie corporelle :. *Corps*, N° 15(1).
- Guillain, André et Pry, R. (2012). D'un miroir l'autre. Fonction posturale et neurones miroirs. *Bulletin de psychologie*, Numéro 518(2).

- Guyon, Alice et Midol, N. (2021). Les arts énergétiques dans le dialogue des paradigmes scientifiques : bilan d'étape des bénéfices des disciplines corps-esprit (Yoga, Tai-chi, Qi-gong). *Staps*, 132(2).
- Hansel, G. (1998). *Explorations talmudiques*. Editions Odile Jacob, Paris.
- Hegel, G. W. F. (2006). *Phénoménologie de l'esprit*. Bibliothèque des textes philosophiques. J. Vrin, Paris.
- Hsu, E. (2011). Expériences de la personne, de la santé et de la maladie en Chine. In *Maladie et santé selon les sociétés et les cultures*, Hors collection. Presses Universitaires de France, Paris cedex 14.
- Ingold, T. (2015). *The life of lines*. Routledge, London ; New York.
- Ingold, T. (2022). *Imagining for real : essays on creation, attention and correspondence*. Routledge, Abingdon, Oxon ; New York, NY.
- Initiés, L. T. (1908). *Le Kybalion. Etude sur la philosophie hermétique de l'ancienne Egypte et de l'ancienne Grèce*.
- Iori, R. (2019). L'individu d'abord ? Les enseignements professionnels dans les formations d'assistantes sociales en France et en Italie. *Revue d'anthropologie des connaissances*, 13, 1(1).
- Jamouille, P. (2004). Approche clinique et posture ethnologique. *Pensée plurielle*, 8(2).
- Jankélévitch, V. (2015). *Henri Bergson*. Quadrige. PUF, Paris, nouvelle éd edition.
- Jousse, M. (2008). *L'anthropologie du geste*. Number 358 in Tel. Gallimard, Paris.
- Jung, C. G. (2014). Princeton, princeton : princeton university press edition.
- Jung, Carl Gustav et Perrot, (1979). *Commentaire sur le "Mystère de la fleur d'or"*. A. Michel, Paris.
- La Croix-Haute, H. (2002). *Corps-âme-esprit par un philosophe*. Choisir la guérison. le Mercure dauphinois, Grenoble.
- La Croix-Haute, H. (2003). *Du bestiaire des alchimistes*. le Mercure dauphinois, Grenoble.

- Laplantine, F. (1992). *Anthropologie de la maladie : étude ethnologique des systèmes de représentations étiologiques et thérapeutiques dans la société occidentale contemporaine*. Bibliothèque scientifique Payot. Payot, Paris.
- Laplantine, F. (2005). *Le social et le sensible : introduction à une anthropologie modale*. L'anthropologie au coin de la rue. Téraèdre, Paris.
- Laplantine, F. (2007). Le sensible : une pensée des autres. *Reliance*, 25(3).
- Le Menestrel, S. (2021). "see you on the other side" : silent retreats as initiation among mindfulness meditation teachers. In et Marc-Éric Gruénais, J. T., editor, *Le bien-être au Nord et au Sud : explorations, contradictions, pouvoirs et pratiques*. Academia-L'Harmattan.
- Levi-Strauss, Claude in Mauss, M. (2013). *Sociologie et anthropologie*. Quadrige. PUF (Presses Universitaires de France), Paris, 13. édition édition.
- Liu, X. (2019). *Information Fantasies : Precarious Mediation in Postsocialist China*. Univ Of Minnesota Press, Minneapolis.
- Lovell, A. (1980). Paroles de cure et énergie en société : les bioénergie en France. In Carpentier, J., editor, *Résistance à la médecine et démultiplication du concept de santé*. Collège de France/cordes édition.
- Maciocia, Giovanni et Burner, S. (2018). *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*. Elsevier, Issy-les-Moulineaux, 3e éd édition.
- Mao, L. R. (1994). Beyond politeness theory : 'face' revisited and renewed. *Journal of Pragmatics*, 21(5) :451–486.
- Marcus, G. E. (1995). Ethnography in/of the World System : The Emergence of Multi-Sited Ethnography. *Annual Review of Anthropology*, 24(1).
- Mauss, Marcel et Lévi-Strauss, C. (2013). *Sociologie et anthropologie*. Quadrige. PUF (Presses Universitaires de France), Paris, 13. édition édition.
- Mauss, Marcel et Hubert, H. (2019). *Esquisse d'une théorie générale de la magie*. Number 3 in Série Mauss. PUF, Paris.
- Mendez, A. (2011). L'enseignement du Yu Wen en Chine : cours de langue et vecteur idéologique? *Carrefours de l'éducation*, HS 2(4).

- Micollier, E. (1995). *Un aspect de la pluralité thérapeutique en Chine populaire : les pratiques de qigong. Dimension thérapeutique, dimension sociale*. Thèse de doctorat en Anthropologie, Université de Provence, Aix-en-Provence.
- Micollier, E. (2013). Un maître " ordinaire " de qigong en Chine. Entre innovation et transmission. *Les nouveaux guérisseurs. Biographies de thérapeutes au temps de la globalisation*, pages 131–155 EHESS.
- Micollier, E. (2016). De résonances phénoménologiques dans le monde chinois. Corps, personne, monde et mouvement dans des expériences taoïstes et du qigong. *Anthropologie et sociétés*, 40(3).
- Micollier, (2007). Qigongand« nouvelles religions » en chine et à taiwan : instrumentalisation politique et processus de légitimation des pratiques :. *Autrepart*, n° 42(2).
- Midol, Nancy et Chenault, M. (2017). Introduction à « Pratiques de consciences » :. *Staps*, n° 117-118(3) :5–21.
- Mothu, A. (2012). *La pensée en cornue : matérialisme, alchimie et savoirs secrets à l'âge classique*. Number 13 in Textes et travaux de Chrysopoeia. Archè, Paris Milan.
- Nietzsche, Friedrich et Albert, H. e. J.-C. (1985). *Le crépuscule des idoles ; suivi de le cas Wagner*. GF Flammarion, Paris.
- Palmer, D. (2001). Falun Gong : la tentation du politique. *Critique internationale*, 11(2).
- Palmer, David et Goossaert, V. (2005). Chine. Le temps des traditions recomposées. *Sciences humaines*, 160(5) :40–43.
- Pang, M. (2015). *The Theory of Hunyuan Whole Entity : Foundation of Zhineng Qigong Science*. ZQ Educational Corporation.
- Petitmengin, C. (2006a). Describing one's subjective experience in the second person : An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5 :229–269.
- Petitmengin, C. (2006b). L'énaction comme expérience vécue. *Intellectica. Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, 43(1).

- Petitmengin, Claire et Bitbol, M. (2009). The validity of first-person descriptions as authenticity and coherence. *Journal of Consciousness Studies*, 16(10-12).
- Pinheiro Neves, J. (2011). Pour comprendre les nouvelles liaisons digitales : le concept d'individuation chez Carl Jung et Gilbert Simondon. *Sociétés*, 111(1) :105–114.
- Popper, Karl Raimund et Rosat, J.-J. (1998). *La connaissance objective*. Number 405 in Champs. Flammarion, Paris.
- Rabelais, F. (1997). *Le Cinquième Livre*. POINTS, Paris.
- Robinet, I. (1979). *Méditation taoïste*. Dervy Livres, Paris.
- Robinet, I. (1991). *Histoire du taoïsme : des origines au XIVe siècle*. Éd. du Cerf, Paris.
- Rocchi, V. (1999). *Du religieux au thérapeutique : étude sociologique des réseaux psychomystiques contemporains*. These de doctorat, Paris 5.
- Rocchi, V. (2000). Du Nouvel Âge aux réseaux psychomystiques. *Ethnologie française*, 30(4).
- Rossi, Ilario et Sère, B. e. D.-G. N. (2007). Quêtes de santé. Entre soins médicaux et guérisons spirituelles. *Archives de sciences sociales des religions*, (140).
- Roulon-Doko, P. (1994). L'anthropologue et la langue d'enquête. *Journal des anthropologues*, 57(1).
- Schwimmer, M. (2021). L'école du bien-être. Enseigner l'autorégulation : entre contrôle et émancipation. *Le Télémaque*, 60(2).
- Segal, J. (2011). La théorie de l'information dans les années 1950 : une discipline établie ? *Le zéro et le un. Histoire de la notion d'information au XXe siècle.*, (Volume 1) :405–415.
- Shusterman, R. (2007). Self-Knowledge and Its Discontents. *Philosophy of Education*.
- Shusterman, R. (2010). Le corps en acte et en conscience, presses universitaires de nancy - éditions universitaires de lorraine. *Le Corps En Acte : Centenaire Maurice Merleau Ponty*.
- Shusterman, R. (2019). Aesthetic Experience and the Powers of Possession. *The Journal of Aesthetic Education*, 53(4).

- Tacey, D. (1998). Jung and the New Age : a Study in Contrasts, also published as a chapter in david tacey, jung and the new age, london and new york : Brunner-routledge, (2001). *The Round Table Press Review (Philadelphia, Pennsylvania)*, pages 1–11.
- Teasdale, John D. et Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression : Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2).
- Tolle, E. (2001). *The Power of Now : (20th Anniversary Edition) : A Guide to Spiritual Enlightenment*. Hodder Paperbacks, London, 1st edition edition.
- Triclot, M. (2004). La notion d'information dans la cybernétique. In *Journée "histoire et didactique des sciences"*, Lyon, France. Lirdhist, Lyon 1.
- Van Gennep, Arnold et Belmont, N. (1983). Van Gennep (Arnold) Les Rites de passage. Etude systématique des rites... *Archives de Sciences Sociales des Religions*, 55(2).
- Vandermeersch, L. (2009). La nouvelle convergence du Monde sinisé. Entretien. *Le Débat*, 153(1).
- Varela, F. (1987). L'individualité : l'autonomie du vivant. In *Sur l'individu*, Points. Le Seuil, Paris.
- Wacquant, L. (2001). Whores, Slaves and Stallions : Languages of Exploitation and Accommodation among Boxers. *Body - Society - BODY SOC*, 7.
- Wang, A. (2016). Chapitre V. La famille et la révolution des mœurs. In *Les Chinois*, Hors collection. Tallandier, Paris.
- Weber, Max et Chavy, J. e. D.- d. (2003). *Economie et société*. Agora. Pocket, Paris.

# Annexe A

## Annexe 1 : Photos



FIGURE A.1 – Pratique de "tirer-pousser" 青城山Qīngchéng Shān 2018





FIGURE A.2 – Pratique faire le "champ de qi" 青城山Qīngchéng Shān 2018



FIGURE A.3 – Pratique de la première méthode 青城山Qīngchéng Shān 2018





FIGURE A.4 – Pratique guidée par Abigaëlle 青城山Qīngchéng Shān 2017



FIGURE A.5 – Pratique de la fermeture 青城山Qīngchéng Shān 2018





FIGURE A.6 – Pratique dans la nature 青城山Qīngchéng Shān 2018



FIGURE A.7 – Les enseignants chinois : de gauche à droite : Wu, San, SI, Yi et Er



FIGURE A.8 – Er, discussion lors d'un séminaire à Grenoble





FIGURE A.9 – Yi, pratique du wall squat au Portugal 2019



FIGURE A.10 – Aaron, cours de ZNQG au monastère des Clarisses, Voreppe 2021





FIGURE A.11 – Aaron, sortie lors d'une formation de Trame 3 à Grenoble

# La Trame

*Se soigner par l'énergie du monde*



**Patrick  
Burensteinas**

Le Mercure Dauphinois

FIGURE A.12 – Couverture du livre La Trame Burensteinas (2001)



## ● médecine énergétique

# La Trame, la vibration est la clé de la santé

La Trame n'est pas une pratique de rééquilibrage classique. Elle ne repose pas sur des gestes techniques pour soulager tel ou tel symptôme, mais elle permet au corps de récupérer un équilibre global. On retrouve la santé quand l'information circule librement sur le canevas qu'est la trame de notre corps, celle qui lie les cellules entre elles, le corps et l'esprit, l'individu avec son environnement. Explications.

**S**ortie tout droit de la philosophie alchimique de Patrick Burensteinas dont nous avons déjà parlé dans ce journal (P. de S. N° 68), la Trame est une méthode de soin globale élaborée il y a une vingtaine d'années. Le concept de la Trame repose sur plusieurs idées maîtresses.

### Trois règnes cohabitent

Notre corps est constitué de l'agrégat des trois règnes : le minéral, le végétal et l'animal. Le règne minéral est composé des minéraux et oligo-éléments indispensables à notre fonctionnement et constitue notre charpente, comme le calcium des os, par exemple. Le règne végétal est constitué par la flore intestinale. Enfin, le règne animal, composé notamment de nos cellules.

Ces trois règnes cohabitent ensemble comme dans une ville qui serait habitée par 40 milliards de milliards d'habitants. Tous ces composés pouvant survivre indépendamment sont pourtant maintenus en cohérence par une sorte de canevas, de schéma d'informations qui dicte à chacun sa place et sa fonction. Comme la trame d'une tapisserie qui maintient les fils ensemble, dans un ordre précis.

### Quadrillage subtil

La Trame peut être vue comme un quadrillage subtil d'informations. L'information y circule de manière ondulatoire, comme aime à l'expliquer Patrick Burensteinas : « Prenez l'extrémité d'un tapis et secouez-le. Vous verrez que l'onde qui traverse le tapis se déplace de manière sinusoïdale. Dans notre corps, l'information se déplace de la même manière. » Dès lors, s'il survient un obstacle, comme une pierre posée sur le tapis, l'information se retrouve bloquée par l'obstacle et ne tra-

verse plus tout le tapis. Elle est alors modifiée et la désorganisation peut s'installer. Pour y remédier, il faut opposer au blocage une vibration légèrement plus forte, secouer plus fortement le tapis afin d'éjecter la pierre.

### Circulation bloquée, attention aux maladies

Plus concrètement, dans notre corps, les blocages sont principalement dus à l'énergie de nos émotions. Une colère, une peur, une frustration, un rapport de force subi, une relation malsaine que l'on n'est pas parvenu à évacuer. Les émotions (énergie + information) vont alors se loger dans le corps, principalement dans les organes mous. Un décalage va alors s'en suivre avec une surinformation d'un côté et une sous-information de l'autre.

Aux endroits de surinformation, les cellules sont poussées à l'hyperactivité pouvant entraîner des douleurs, des crampes, des blocages musculaires, de l'inflammation. Aux endroits de sous-information peut apparaître dans un premier temps : fatigue, dépression, hypothermie et maladies neurodégénératives. Puis, dans un deuxième temps, les cellules en manque d'informations et livrées à elles-mêmes peuvent se regrouper en unités autonomes et tendre vers des tumeurs. Tout l'enjeu de la Trame est de pouvoir refaire circuler l'information dans tout le corps et lui redonner sa capacité à retrouver et à préserver son équilibre.

### Relancer l'information

La séance se déroule de manière suivante : le patient habillé s'allonge, puis le praticien enchaîne une suite de seize gestes avec les

### La preuve par seize

Les seize mouvements se décomposent notamment par un mouvement au niveau des pieds, trois au niveau du ventre et trois au niveau de la tête. Les séances durent entre 45 minutes et 1h30 et sont espacées de trois à cinq semaines pour laisser au corps le temps nécessaire à l'intégration de ce rééquilibrage.

mains apposées sur le corps à différents endroits afin de faciliter le passage de l'information. Il ne s'agit pas de masser, mais de positionner les mains pour induire un mouvement subtil et oscillant au corps.

Le praticien Benjamin Aubert, installé à Paris et pratiquant depuis quatre ans cette méthode, résume l'ensemble de la pratique en trois parties : « D'abord, les gestes vont permettre de relâcher le maillage de la Trame, dans un deuxième temps elle est nettoyée et dans un troisième temps rééquilibrée, permettant un retour à la fluidité initiale. Dans ma pratique, j'ai pu remarquer par exemple des résultats significatifs sur différents types d'inflammations cutanées, sur des symptômes dépressifs et sur les fatigues chroniques, une amélioration dans les relations interpersonnelles, et surtout, un mieux-être général. » Pour information, afin de trouver un praticien de la Trame, il suffit de vous connecter sur l'internet et de consulter le site de l'association ([www.la-trame.com](http://www.la-trame.com)), où un annuaire vous permettra de trouver la personne idéale dans toute la France. ●

François Lehn

FIGURE A.13 – Page d'un article à propos de la Trame : *Principes de Santé*, décembre 2014 n°73