

2 - Auto-soutien : interne, souvent silencieux et quasi-invisible

Perceptible en situation, l'auto-soutien ne peut pas être enseigné. Anna (le prénom a été changé) m'a alors fait saisir comment, dans le mouvement, l'auto-soutien a constitué pour elle un fil conducteur : « *le Tai Chi et le Qi Gong auront constitué l'appui, celui qui aura permis la transformation, la passerelle entre deux cultures, entre mes deux identités dans une unité apaisée et fluidifiée... De quoi je suis faite et à quoi peut ressembler cette identité, m'importe moins, que l'agilité que cela m'offre de mouvement et de lecture du monde* ».

Quand nous échangeons, Anna me raconte être arrivée du Cambodge vers l'âge de quatre ans avec sa mère et sa petite sœur. Même si elle n'a pas connu les horreurs que beaucoup d'autres ont connu et, hélas, connaissent encore dans les péripéties de leur voyage, Anna garde encore en elle, entre autres, la mémoire des bombardements, et celle du visage de son père les accompagnant à l'aéroport dans ce moment qui aura été un adieu. Arrivée en France, malgré son envie ardente d'aller à l'école, elle a eu du mal à se fondre dans les codes français. En effet, comment s'y prendre pour, à la fois,

- vivre et penser au présent en apprenant les codes culturels français qui l'entourent dans un présent en France qui n'était pas annoncé comme durable (le séjour devait être de quelques mois, le temps de la naissance de sa deuxième sœur),
- vivre et penser au présent sans perdre ce qui la rattache à sa culture d'origine, monde avec lequel elle est en relation à travers sa mère et sa grand-mère, figures maternelles qui incarnent une essence originelle,
- imaginer et rêver en gardant à la fois une profondeur identitaire et un accord suffisant avec les codes français pour construire sa propre croissance de l'enfant vers l'adolescente puis vers la jeune adulte ?

C'est une équation difficile à résoudre. Et même, existe-t-il une "bonne" solution, c'est à dire, une "bonne vie" à se construire ? Dans une société française toujours pétrie de son passé colonial, s'expriment fréquemment des comportements conscients ou non vécus comme hostiles...

Dans son expérience d'école, tout passe jusqu'au collège par la traduction d'une langue à l'autre : la question de l'enseignant, en français est traduite à l'intérieur de sa tête, puis la réponse est traduite pour être donnée en français. Une grande partie de son énergie est prise par ce fonctionnement vigilant. De même, selon l'endroit, Anna doit manger de manière appropriée, avec des baguettes ou bien avec une fourchette. Ce n'est d'ailleurs pas la même nourriture. Les codes sont différents à l'extérieur de la maison (à l'école, par exemple) et à l'intérieur de la maison. Entre ces deux mondes, la séparation est telle qu'Anna ne se sent « réellement vivante » ni d'un côté, ni de l'autre. Se mettre à rêver en français a été un choc, comme la matérialité de la présence de la culture apprise sur l'autre innée. Anna a la sensation d'être perpétuellement figée, tout en étant avide de comprendre, c'est à dire tout en ayant besoin d'être en mouvement. Le

recours au psy n'ayant pas été un réflexe parental, Anna ne percevait aucun espace où elle aurait pu parler de ce qu'elle vivait. Comme elle le formule, « *j'ai grandi telle l'écorce d'un arbre, avec une sensation tenace de deux couches, la couche extérieure et la couche intérieure, sauf qu'elles s'inversaient en fonction du lieu où j'étais. Pourtant indivisibles, elles poursuivaient chacune leur propre ligne de développement. Ne pas se perdre, était parfois de haute volée* ».

Puis Anna est devenue jeune adulte et elle s'est mise à la pratique du Taï Chi Chuan avec une enseignante péruvienne par sa mère et russe par son père, exilée en France (connaissant donc intimement cette question de l'identité en évolution dans des contextes transculturels). C'était un peu pour le plaisir de l'activité physique et un peu pour retrouver le lien avec sa culture d'origine. Comme le formule Anna, « *la membrane existant entre les deux cultures en moi s'est mise à pouvoir respirer* ». Et elle ajoute « *c'était comme si des cellules se mettaient à parler entre elles, ne restaient plus enfermées* ». Ce passage par la pratique du Taï Chi Chuan lui a permis de se poser vraiment sur la terre française, d'imprimer son existence avec suffisamment de densité. Anna formule ainsi ce qui a fait germe : l'idée que « *l'humain est capable de s'orienter Nord/Sud (trouver sa boussole intérieure) quand ses pieds sont réellement sur le sol et la tête suspendue au ciel. Dans cette verticalité aux polarités infiniment plus grandes que soi, il est donc possible de lâcher ses tensions et de remplir ses racines. À partir de cette verticalité, il est possible d'explorer le monde et ses possibilités infinies, et donc de s'accepter et d'accepter l'autre dans sa pluralité et l'infinie variation des choses. Il ne s'agit plus de « tenir debout », mais d'être tout simplement debout* ». C'est ce travail qui a permis de « *lâcher le Ciel, vers la Terre* » (ou dit autrement, de lâcher le mental et d'aller vers le tangible, le corps) et de « *percevoir ce qui se révèle là et que je peux accueillir* ». Il lui a aussi permis de « *rebondir contre le mur de la peur* » pour la laisser s'effacer.

La pratique du Taï Chi Chuan puis du Qi Gong a construit la conscience de ce qui se passe dans le mouvement comme dans le non mouvement. S'est élaborée une évolution à partir d'elle, d'abord sans paroles. Quelque chose du respect envers la culture asiatique s'est installée dans l'esprit d'Anna, en même temps que l'acceptation de sa situation de résidente sur le sol français, dans la société européenne. Elle formule ainsi un travail minutieux, poursuivi dans la durée « *ce n'est qu'après avoir trouvé corporellement le sentiment de sécurité permettant de faire corps avec mon empreinte dans la terre, que j'ai pu entendre la parole disant que c'est normal si ça fait mal* ». Ce travail touche au sens corporel de soi et aux résonances entre organisme et environnement. Anna l'a mené en autonomie et en dehors des mots à partir des composantes sensorielles d'une mémoire nourries par "là-bas" et par "ici". Avec, comme axe, la double sensation de la gravité qui ramène le corps vers le centre de la terre tandis que le sol soutient. Cela fait partie du patrimoine sensoriel du vivant. La respiration (inspirer / expirer) l'exprime dans l'alternance et se tenir debout, dans la continuité. Anna ressent maintenant « *la saveur d'habiter sa propre maison et de regarder et d'interagir avec le monde à partir de là, d'être un arbre dans sa globalité en ressentant que c'est par l'écorce intérieure que les matières nutritives, absorbées par les racines, passent au tronc et aux branches.* »