

LE LÂCHER-PRISE EN PROVENCE

Et pourquoi ne pas découvrir la médecine chinoise dans le sud de la France, en s'offrant la cure Tui Na au Saint-Rémy?

Reportage Laurence Dardenne
à St-Rémy-de-Provence

Partir pour le sud de la France, en l'occurrence la Provence, c'est a priori plutôt dans l'idée de se laisser bercer par le chant des cigales, enivrer par les senteurs de lavande, ensorceler par les couleurs des champs de tournesol... Qui en effet penserait rejoindre cette destination pour y découvrir l'art de la médecine chinoise? C'est pourtant le pari qu'a fait le nouvel Hôtel Saint-Rémy en proposant à la carte de son espace bien-être une cure Tui Na. Soit six jours pour savourer les bienfaits de la médecine chinoise au gré des massages, de séances de yoga et de méditation thérapeutique.

En collaboration avec la Maison du Tui Na à Paris, le programme a été élaboré sur mesure par Michael Deydier-Bastide, pour les curistes de ce très bel hôtel qui se définit comme "bohème

chic". Après des études de psychologie clinique, ce Français d'origine, aujourd'hui âgé de 67 ans, a fait le constat suivant: "Je me suis rendu compte que, dans ma pratique, il me manquait la partie corporelle, nous confie-t-il. Personnellement, je ne peux pas imaginer que l'on puisse améliorer l'esprit humain, sans passer par le corps". C'est ainsi qu'un beau jour, il s'embarque pour 9 années d'études de médecine orientale à l'Université de Shanghai, incluant la médecine chinoise traditionnelle et la médecine occidentale.

"J'ai opté pour la Chine car j'étais passionné par la démarche holistique chinoise, qui inclut le corps dans la démarche de santé psychique et l'esprit dans la démarche de santé physique. La médecine chinoise considère la santé avant tout, c'est-à-dire avant même la maladie. Elle essaie de comprendre comment l'individu fonctionne, globalement et dans son contexte. Car on fonctionne toujours par rapport à un contexte qui nous influence, qui nous im-

prègne... Ce contexte peut être le lieu de vie, l'environnement humain, tout le vécu, son histoire, le contexte temporel... Tout cela va nous façonner et conditionner notre santé mentale et physique, lesquelles ne font qu'un pour la médecine chinoise".

Restaurer la santé

Dans la médecine chinoise, en effet, on va considérer d'abord comment restaurer la santé et non pas comment combattre la maladie. Ce qui en fait une médecine préventive, éducative, d'accompagnement à long terme... "On ne va pas voir son médecin chinois systématiquement parce que l'on est malade mais bien parce que l'on veut rester en bonne santé. Pour optimiser son état de santé, ses performances... C'est cette vision de santé qui en fait une médecine plutôt positiviste exercée dans la simplicité et la bonne humeur".

Et de fait, aussi luxueux soit le Saint-Rémy, c'est dans un esprit bienveillant que sont dispensés les soins de la cure Tui Na orientée "détox", à savoir détoxification du corps mais aussi de l'esprit.

Pour cela, diverses pratiques sont au programme, dont le Tui Na, "un massage des tissus mous qui fait circuler l'énergie, le sang, qui allège un

peu la pensée, qui permet d'adoucir les émotions..." Le Tui Na est une partie de la médecine manuelle qui peut travailler à la fois sur les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments mais également sur les organes de l'abdomen.

Appelé Chi Nei Tsang, ce massage vise à stimuler les organes de l'abdomen, les calmer, les drainer, décoller les tissus, améliorer la vascularisation... L'espace de 45 à 60 minutes, ils sont tous visités: intestins, foie, vésicule biliaire, pancréas, vessie, estomac, diaphragme, prostate, utérus, liaisons inter-organes... Ces manœuvres profondes sont réalisées sur mesure en fonction des besoins de la personne, au départ d'une consultation en début de cure, où l'on fait une évaluation de l'état énergétique du curiste, un examen de la langue, une palpation du pouls, une lecture du regard... Sur cette base sont en effet élaborés un programme pour les massages, mais aussi l'administration de la pharmacopée, l'alimentation et éventuellement des soins complémentaires.

Réconcilier corps et esprit

"Ces cures ne sont pas destinées à traiter les maladies, mais bien à renforcer la santé de la personne, insiste le praticien et enseignant de médecine chinoise. Elles sont aussi destinées à lui procurer du bien-être qui va aider les fonctions physiologiques. Les cures servent également à éliminer les toxines, pour pratiquer la réunification – et dans certains cas la réconciliation – du corps et de l'esprit. Certaines personnes ont un conflit à ce niveau. C'est pourquoi il est important de reprendre contact avec son corps".

Après avoir remis en phase le corps et l'esprit, il faut calmer le système nerveux. "Il arrive que l'on souffre de stress viscéral. Ces cures vont permettre d'alléger la personne de tout le poids pathologique



Entre autres massages prévus dans la cure Tui Na, celui des organes de l'abdomen par Michael Deydier-Bastide, praticien et enseignant de médecine chinoise.

qui est pesant à la longue.

Il y a la santé, la maladie et un grand espace entre les deux, une sorte d'antichambre de la maladie. Elle est silencieuse, assez obscure dans le sens où peu de gens arrivent à y voir clair. Notre travail consiste à agir dans cette antichambre pour réduire le déséquilibre entre le corps et l'esprit, dans la circulation énergétique, entre les organes eux-mêmes".

La méditation thérapeutique

À ces massages spécifiques des viscères, du crâne, des bras, des jambes et du dos, s'ajoutent au cours de la cure deux séances de méditation thérapeutique. La méditation thérapeutique est une méditation en deux phases. La première est: comment apprendre à méditer? Comment gérer sa méditation? "Beaucoup de gens pensent méditer mais, en réalité, ils ne méditent pas vraiment. On ap-

prend exactement ce qu'est l'état méditatif; ce qui se passe quand on va ralentir sa pensée au niveau cérébral, quels sont les mécanismes du cerveau qui se mettent en route et ceux qui sont inhibés. Quelles sont les différentes phases de la méditation; comment y parvenir, approfondir la méditation. La seconde partie est: comment se soigner par la méditation. Pour cela, il faut déjà savoir méditer. On peut facilement amener tout doucement un patient qui n'a jamais médité sur la voie du soin par la méditation, mais cela restera au début en surface".

Dans cette cure, la méditation thérapeutique permet de s'harmoniser, se calmer, diminuer le stress viscéral; elle aide le patient à prendre conscience de son corps et à se le réapproprier. Tout un programme...

→ Cet article résulte d'un voyage de presse organisé par l'Hôtel Saint-Rémy.



"Avec le Saint-Rémy, j'ai voulu créer un hôtel où le luxe n'est pas ostentatoire mais où il s'incarne dans le détail", explique Didier Rivière, propriétaire de cet élégant établissement.

LIRE LE REGARD SANTÉ

La lecture du regard. "On est habitué à décrypter le comportement d'une personne à travers ses postures, sa façon de parler, ce qu'elle va dégager, son regard...", explique Michel Deydier-Bastide, enseignant et praticien de médecine chinoise. "La lecture du regard est très importante. Après des années d'expérience, on arrive à interpréter le "regard santé". Il s'agit de voir dans les yeux quels sont les secteurs fragiles de l'organisme. Par exemple: je peux voir dans le regard de la tristesse, reflet d'une fragilité au niveau des poumons. Nous avons tous des stagnations d'émotions qui font que nous avons des organes plus en faiblesse que d'autres. En médecine chinoise, chaque organe est relié à une émotion. Les poumons sont reliés à la tristesse. La colère au foie; le souci à la rate et au pancréas; la peur et l'angoisse aux reins. Pour le cœur, il y a un côté physiologique qui est la joie; ensuite, les problématiques de blocage de la joie et l'angoisse font aussi partie du cœur. Certaines personnes n'arrivent pas à être heureuses, à avoir une vraie joie intérieure... Si tous les organes participent à la pensée, aux émotions, celui qui domine tout est le cœur; il est le maître de l'esprit. La lecture du regard n'est cependant qu'un aspect qui doit être confirmé par d'autres examens plus objectifs, comme celui de la langue, la prise du pouls, l'analyse des signes et symptômes évoqués par la personne, par son histoire, par ce qu'elle ressent, ses douleurs, des dysfonctions..."

Plus d'infos: Quatrième boutique hôtel de Didier Rivière, le Saint-Rémy est idéalement situé en bordure du ravissant village de Saint-Rémy-de-Provence. Hôtel particulier à l'origine, cet hôtel de luxe, certes, mais pas ostentatoire, dégage un charme certain et invite à la quiétude dès l'entrée, avec son bel escalier de pierres, à la jolie terrasse ombragée où se prennent tous les savoureux repas de la journée, en passant par les chambres, sobres et élégantes, et le bel espace bien-être.

Adresse: 16, Boulevard Victor Hugo, 13210 Saint-Rémy-de-Provence. Site: www.le-saint-remy.fr



"Ces cures ne sont pas destinées à traiter les maladies, mais bien à renforcer la santé." Michael Deydier-Bastide