

Chères lectrices et chers lecteurs,

Vous êtes les véritables bâtisseurs du monde de demain !

Nous connaissons en effet aujourd'hui grâce aux neurosciences l'existence des neurones miroirs et leur rôle dans le processus de l'apprentissage. **Les enfants apprennent par imprégnation au contact des autres** alors :

«**Soyons le changement que nous voudrions voir dans le monde !**»

Prendre soin des réservoirs énergétique et affectif de notre famille, c'est renoncer à la violence, à l'autoritarisme, à toute forme de domination adulte et montrer à nos enfants comment **Nourrir la Vie** et être créateurs d'un monde que nous espérons tous enfin sans rapport de force et sans guerre.

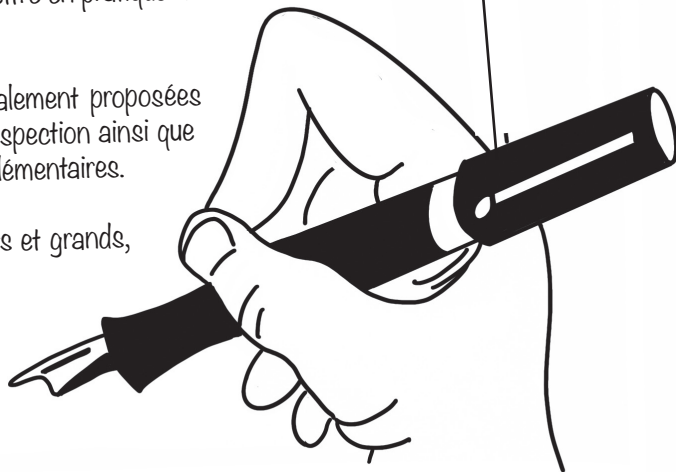
Et pour vous accompagner et vous soutenir dans votre cheminement, j'ai écrit et illustré cette Collection en 6 tomes. Chaque tome comprend 2 livrets (l'un destiné aux enfants, l'autre aux adultes). La lecture du tome 1 est essentielle à la bonne compréhension des 5 autres tomes. Les tomes 2, 3, 4, 5 et 6 peuvent être lus indépendamment les uns des autres.

De tout cœur, j'espère que ces ouvrages vous aideront à mieux vous connaître et à comprendre les messages de votre Corps-Esprit, à devenir acteur/trice de votre bien-être et de votre destinée. Vous y découvrirez des **notions-clés de l'énergétique chinoise et de la Parentalité Créative®** que vous pourrez mettre en pratique au fil des saisons, au fil de votre vie (de famille).

Dans chaque tome de la Collection vous seront également proposées des activités à pratiquer ensemble, des temps d'introspection ainsi que des suggestions de lecture et des informations complémentaires.

Bonne lecture et bonne mise en pratique à tous, petits et grands,
Take care and have fun !

Christelle



Maman, praticienne en énergétique chinoise (shiatsu et qi gong) et
Consultante en Parentalité Créative®.

La TERRE
n'a pas besoin
d'être sauvée...



Elle a
besoin d'être
AÏMÉE.²

«(...) plutôt que de priver les mineurs de tout pouvoir sur leur vie pour les protéger de ce que nous vivons nous-mêmes, on ferait mieux de changer ici et maintenant, individuellement et collectivement, nos propres conditions de vie».

Yves Bonnardel

PARENTALITE CRÉATIVE ...

La Parentalité Créative® de Catherine Dumonteil Kremer est «une parentalité consciente, joyeuse et aimante, centrée sur le plaisir d'être ensemble, les besoins de chacun et le soutien sur le chemin de soi. C'est un concept qui repose sur les dernières recherches en neurosciences, les acquis de la psychologie positive, la communication non-violente, la théorie de l'attachement, et ce que nous savons aujourd'hui sur les mécanismes émotionnels des enfants et des adultes. Cette forme de parentalité demande de la vigilance, un travail de prise de conscience de nos blessures d'enfant pour éviter ainsi toute violence physique et

psychologique, même considérée comme légère. Ce qui signifie entre autres: Sans coup, menace, punition, sanction, isolement, immobilisation, etc.

Le concept de Parentalité Créative® est en évolution permanente, il dépend de prises de conscience qui se font de plus en plus claires, et demandera sûrement des précisions supplémentaires à l'avenir».

Le parent est ici un «parent-chercheur» qui s'informe, rejoint un réseau d'échanges et de partages d'expériences (ateliers, groupes de paroles, etc.) et qui n'hésite pas à se remonter les manches et à mettre les mains dans le «cambouis» (sac à dos fami-

² Jean-Pierre Goux

liale et conditionnements de tous types). Il part à la rencontre de sa propre histoire, prend le risque de se rencontrer et d'être guidé, peu à peu, vers le meilleur de lui-même³... ou comme le dit si justement Catherine Dumonteil-Kremer : Il saisit l'opportunité de «renaître à lui/elle-même en devenant parent».

Cette nouvelle parentalité est en marche aujourd'hui dans notre société grâce au soutien des neurosciences, de pionniers tels que Frédéric Leboyer, Michel Odent, Catherine Dumonteil-Kremer, Catherine Gueguen, Isabelle Filliozat, Olivier Maurel, Alice Miller, A. S. Neill, Marshall Rosenberg, Thomas Gordon ou encore Yves Bonnardel et... de milliers d'anonymes qui cherchent, comme vous chères lectrices et chers lecteurs, à donner à leurs enfants l'amour inconditionnel qu'ils n'ont peut-être pas eux-mêmes reçu de leurs propres parents. Bravo à vous toutes et tous !

ÉNERGÉTIQUE CHINOISE...

Profondément ancrée dans l'observation de la nature, «médecine de la bonne santé», la médecine traditionnelle chinoise prévient les maladies et nous enseigne une vision du bien-être respectueuse des cycles de la nature (saisonniers, météorologiques et biologiques). Le patient est ici actif et responsable car conscient de son rôle majeur dans la préservation d'un terrain individuel (énergétique, physiologique et émotionnel) sain.

La Collection [Nourrir la Vie](#) vous propose de découvrir les grands principes plurimillénaires de l'énergétique chinoise et de vous aider à les mettre en pratique en famille avec plus d'enthousiasme, de facilité et de conviction. Mieux comprendre ce qui se passe dans le Corps-Esprit nous permet, en tant que parent et patient, de faire des choix de manière toujours plus juste et éclairée.

L'énergétique chinoise nous parle aussi d'éthique et de responsabilité vis-à-vis des autres⁴ et du respect du vivant en général. Elle nous invite à voir la vie tel un chemin de transformation(s) incessantes, jalonné de petites et de grandes métamorphoses. A nous d'effectuer ce voyage en bonne compagnie en sachant nous entourer de pairs conscients, engagés et enthousiastes (y compris pour le choix de nos thérapeutes).

De nos jours, l'offre est abondante dans le secteur du bien-être et du travail sur soi : Médecine traditionnelle chinoise bien sûr mais aussi homéopathie, naturopathie, kinésiologie, ostéopathie, haptonomie, E.F.T., aromathérapie, constellations familiales, psychothérapie (jungienne), etc. Merci à celles et ceux qui ont contribué à faire découvrir l'énergétique chinoise en France tels que Marguerite Kardos, Jean-Marc Eyssalet, Elizabeth RoCHAT de la Vallée, Claude Larre, Michel Odoul, Marc Sokol, Isabelle Laading, Gérard Athias, etc. et aux milliers de patients qui cherchent, comme vous chères lectrices et chers lecteurs, à accompagner leur famille (y compris leurs animaux) de la manière la plus naturelle et consciente possible.

PARENTALITE CRÉATIVE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE...

... au service du bien-être des enfants et de leurs parents.

Deux «outils», deux visions du monde, deux manières d'être au monde, à la fois proches et complémentaires qui, mis en pratique au quotidien, harmonisent la relation adultes-enfants et rendent la vie (de famille) plus douce. Un art de vivre dans lequel il est question de prévenir plutôt que guérir et donc d'agir si possible en amont. Cette Collection en 6 tomes répond, il me semble, à l'évolution actuelle des patients de se tourner vers l'origine du mal-être ou de la maladie et non plus seulement vers leurs symptômes. Elle invite également les adultes à travailler sur leurs propres blessures d'enfants afin de trouver un mieux-être relationnel au sein de leur famille (ou de leur classe).

³ [Le meilleur de soi : le rencontrer, le nourrir, l'exprimer](#) de Guy Corneau.

⁴ Dont notre lignée familiale (transgénérationnel - mémoires et programmes inconscients).

Vaste programme que celui de l'adulte qui décide de cheminer en conscience ! Nous sommes en effet une génération charnière, à qui l'extraordinaire opportunité est donnée aujourd'hui de sortir enfin du déni de la violence éducative ordinaire (V.E.O.) que nous sommes nombreux à avoir connu dans l'enfance. Grâce à la Parentalité Créative® et à son réseau de consultants, nous pouvons cheminer vers plus de bienveillance et de compassion... envers nous-mêmes et les autres.

Un immense défi à relever ensemble, en famille et en société, vers une ère humaine qui sera alors en mesure de comprendre et d'éprouver que :

«Se mettre au niveau de l'enfant, c'est s'élever,

Vous dites :

C'est fatigant de fréquenter les enfants.

Vous avez raison.

Vous ajoutez:

Parce qu'il faut se mettre à leur niveau, se baisser, s'incliner, se courber, se faire petit,

Là, vous avez tort.

Ce n'est pas cela qui fatigue le plus.

C'est plutôt le fait d'être obligé de s'élever jusqu'à la hauteur de leurs sentiments.

De s'étirer, de s'allonger, de se hisser sur la pointe des pieds,

Pour ne pas les blesser».

J. Korczak.

INFORMATIONS PRATIQUES

La médecine traditionnelle chinoise est la conséquence d'une certaine vision du corps, une manière de décrire le monde, d'appréhender le réel.

«Le corps humain n'a jamais été pour les Chinois une fabuleuse machine composée de simples éléments, mais plutôt un fabuleux champ dynamique spatio-temporel dans lequel énergie, circulation, cycle, mutation sont un équilibre à préserver ou à restaurer⁵.»

Les organes et viscères chinois ne correspondent pas uniquement à ceux de la médecine occidentale car ils vont bien au-delà de la simple dimension physique. L'organe ou le viscère n'est pas ici considéré comme une fonction particulière, mais comme le siège de multiples activités et caractéristiques d'une vision holistique du corps.

Lorsqu'on se réfère au nom d'un organe en médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.), on fait référence à des concepts énergétiques, à quelque chose de beaucoup plus vaste que l'organe lui-même. C'est pourquoi, les termes se rapportant à la M.T.C. débutent par une majuscule. Le Foie «chinois», par exemple, englobe le foie organe mais la vision orientale lui attribue des fonctions bien plus larges.

En effet, comme toute médecine traditionnelle, la M.T.C. est fondée sur un langage de symboles. Ce que les Chinois appellent Foie est ainsi non seulement l'organe physiologique mais également toutes les caractéristiques qui lui sont associées (méridiens, tissus, organe des sens, émotions spécifiques, une couleur, une attitude, une énergie climatique, une saison, une saveur...). Il en est de même pour tous les organes et tous les viscères ainsi que pour tous les termes empruntés à la nature tels que le Vent, le Froid, le Bois, le Métal... etc.

Ainsi, tout au long de cet ouvrage, la majuscule fera référence à la médecine traditionnelle chinoise. Ex : foie sera l'organe physique et Foie sera la traduction du concept du foie chinois.

⁵ Christine Recours Nguyen, Cœur chinois- cœur occidental en anatomo-physiologie, le cœur en médecine chinoise, connaissance de l'acupuncture, éditions You Feng.

Pour rappel, la Collection [Nourrir la Vie](#) se compose de 6 tomes qui comprennent 2 livrets chacun (l'un destiné aux enfants, l'autre aux adultes). **La lecture du tome 1 est essentielle à la bonne compréhension des 5 autres tomes.** Les tomes 2, 3, 4, 5 et 6 peuvent être lus indépendamment les uns des autres.

Le livret destiné aux enfants

L'enfant est invité à coller sa photo sur la couverture du livret qui lui est destiné. Le grammage du papier permet de colorier les illustrations présentes et/ou d'en dessiner d'autres avec à peu près tout type de crayons, feutres, peintures (ou collages).

Avant/pendant la lecture du livret destiné aux enfants, avec les plus jeunes d'entre eux et pour éviter toute source d'inquiétude, n'oubliez pas d'expliquer ce qu'est un symbole. Assurez-vous que votre enfant a bien compris qu'il n'y a pas vraiment de dragon vert, phœnix rouge, buffle jaune, tigre blanc ou tortue noire dans son corps ou celui des autres.

Vous pouvez en profiter pour expliquer qu'en énergétique chinoise, l'énergie qui alimente notre Corps-Esprit porte des noms différents selon les régions qu'elle traverse mais qu'il n'existe qu'une seule et même énergie. Chaque animal représente une «facette» de cette énergie.

Le livret destiné aux adultes

Concernant le livret d'accompagnement destiné aux adultes, pour les sections d'introspection ou tout simplement pour prendre des notes au fil de la lecture, je vous invite à vous munir d'un carnet (acheté ou fabriqué par vous-même) avec un grammage de papier qui vous permettra d'utiliser votre matériel créatif (au moins 200 Mgr). Vous pourrez ainsi répondre, si vous le souhaitez, dans votre carnet aux questions des sections «Et vous ?» (et en imaginer d'autres).

Ces interrogations peuvent aussi servir à lancer une discussion sur une thématique, en couple ou entre amis, et vous aider à faire naître de nouvelles façons de penser et d'agir en famille.

Tel un journal intime, ce carnet/journal de bord vous est personnel et c'est à vous seul(e) de décider si vous souhaitez partager votre cheminement avec autrui... ou pas. Ce carnet annexe permet ainsi au livret destiné aux adultes de rester disponible à d'autres lecteurs.

Consultez si besoin le [Journal Créatif](#)[®] d'Anne-Marie Jobin ou le [carnet de voyage émotionnel](#)[®] de Catherine Dumonteil-Kremer afin de vous familiariser avec des techniques d'écriture (intuitive, illisible, en spirale, sous forme de dialogue avec un ami imaginaire, de la main non dominante, etc.) mais aussi de dessin (spontané, mandala, etc.) et de collages (papiers de couleurs / textures différentes, images, photos, mots, etc.). Gardez bien à l'esprit cependant qu'il **n'y a pas de compétence particulière à avoir pour se lancer dans cette aventure, car ce n'est pas le résultat qui compte ici mais bien le processus.** Il s'agit d'un processus créatif, support d'expression de vos émotions et de vos ressentis, qui vous invite à cheminer vers l'apaisement et une meilleure compréhension de vous-mêmes et des autres.

Vous observant faire et prendre du plaisir, votre enfant aura peut-être envie lui/elle aussi d'avoir le même type de carnet et d'y noter/dessiner/coller ces propres commentaires/ressentis.

N'hésitez pas à donner à ces carnets un nom de votre choix (le carnet des 5 saisons/animaux ou bien le carnet de voyage de Madame Qi, etc) et à les personnaliser selon vos envies / besoins du moment.