



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Souvenir de **Chine**

Décembre est l'occasion pour moi de me remémorer les bonnes choses vécues aux cours des onze mois qui ont précédé. Des rencontres amicales, des fêtes en famille, quelques bons films, des livres passionnants, de belles journées ensoleillées, une nuit de pleine lune, la caresse du vent lors d'une promenade en montagne, d'heureux hasards, de jolies surprises, des petits voyages, de plus grands déplacements. Lorsque j'y pense, j'éprouve une grande gratitude pour ces cadeaux de la vie. La liste est longue et constituée d'événements trop intimes pour en faire, ici, l'inventaire détaillé. Cependant, j'aimerais vous raconter un de ces événements survenu au cours d'un voyage en Chine, au printemps, à Beijing. C'était le 25 avril, jour de mon anniversaire. Il faisait beau. Je me promenais dans un parc aux abords du Temple du Ciel, haut lieu touristique de la capitale chinoise. Au milieu des pins, des cyprès et des ginkgos, des groupes de retraités s'adonnaient aux joies de la musique et de la danse. Ici, quelques hommes jouaient de l'accordéon tandis que des femmes manipulaient de grands éventails rouges. Là, quelques passants lisaient les journaux affichés dans des vitrines protégées du soleil. Un peu plus loin, un magnétophone diffusait la voix nasillarde d'une chanteuse populaire et des sexagénaires exécutaient une chorégraphie, dignes de concurrencer une troupe de jeunes débutants sur les planches d'un théâtre de Broadway. En

Chine, l'adage qui affirme qu'un esprit sain ne peut vivre en dehors d'un corps sain est une réalité vécue au quotidien avec bonne humeur et entrain. Soudain, un homme vêtu d'un costume traditionnel attira mon regard. Il effectuait des mouvements très lents en tenant une curieuse raquette dans la main droite. Celle-ci ressemblait à une raquette de badminton mais son cordage était remplacé par une toile plastifiée légèrement détendue sur laquelle l'étrange personnage faisait rouler une balle en caoutchouc jusqu'à la périphérie du cadre et, dans un geste absolument fascinant, la faisait passer de l'autre côté de la toile sans qu'elle ne tombe sur le sol. Ayant remarqué mon intérêt pour son gracieux ballet, l'homme s'approcha et me tendit une raquette. Il souhaitait jouer avec moi. Un peu étonné, je saisis l'objet et, aussitôt, mon nouvel ami me lança la balle en caoutchouc. Je la rattrapai et la lui renvoyai sans attendre. Le Chinois sourit en réceptionnant la balle qu'il fit rouler sur la toile de sa raquette en la faisant passer d'un côté à l'autre avec une aisance insolente et un plaisir manifeste avant de me la renvoyer d'un petit coup sec. Je la lui relançai sans attendre. J'avais beau comprendre que je n'étais pas

Agir au lieu de simplement réagir

obligé de réagir aussi précipitamment et que je pouvais, moi aussi, réceptionner la balle, m'amuser en la faisant rouler sur ma raquette, puis la renvoyer, je continuais, échange après échange, à réagir en relançant la balle sur-le-champ. C'est alors qu'une Américaine, manifestement habituée à fréquenter le parc, me fit remarquer que je me comportais en Occidental, prêt à réagir sans prendre le temps de « contacter » la balle, d'évaluer la situation et de goûter le plaisir de maîtriser parfaitement le mouvement destiné à la renvoyer à mon adversaire. Agir au lieu de simplement réagir. J'aurais voulu y parvenir mais, étrangement, mon corps semblait conditionné à se comporter autrement. Je compris alors l'empreinte que ma culture avait laissée en moi et je décidai de consacrer l'année qui commençait à essayer de l'atténuer.

