

# Gérard *Guasch* & Anne-Marie *Filliozat*

« Des petits riens qui peuvent faire beaucoup. »

*propos recueillis par Ingrid Dutertre*

Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch nous parlent ici du nouveau livre qu'ils viennent de publier chez Albin Michel: « Ces petits riens qui changent la vie ».



Credits photo: DR

**GTao: Anne-Marie, Gérard, vous avez publié il y a quelque temps déjà: « Aide-toi ton corps t'aidera » (Albin Michel, 2006), un livre qui présente l'approche originale que vous avez développée: « la psychosomatique en action ». Celle-ci nous invite à prendre en considération, de façon positive, nos pensées, nos émotions et nos images intérieures. Vous nous présentez maintenant un ouvrage pratique, riche d'un ensemble de petites choses à faire pour aller mieux chaque jour. Avant de nous en parler, dites-nous donc quelques mots de vous.**

Anne-Marie Filliozat: psychologue psychanalyste, je me suis rendue très tôt compte de la nécessité de faire activement participer le corps dans le travail de développement personnel. La rencontre avec Gérard m'a ouverte

à une pratique thérapeutique qui met constamment en lien le corps et l'esprit, le mouvement et les images, la décharge émotionnelle et la verbalisation. Cette approche holistique potentialise les effets de chaque pas en avant vers le mieux-être.

Gérard Guasch: médecin psychothérapeute, passionné par l'approche psychosomatique et énergétique, j'utilise dans ma pratique quotidienne les ressources que nous offrent les thérapies corporelles énergétiques, l'acupuncture et les pratiques de santé taoïstes. Anne-Marie et moi avons en commun une formation psychanalytique; notre longue collaboration nous a amenés à créer un espace de pratique et d'enseignement, « Le Cercle psychosomatique », et à écrire ensemble.

**GTao: Qu'est-ce qui vous a conduit à écrire ce nouveau livre?**

A.-M. F. et G. G.: suite à notre précédent ouvrage, nous avons reçu un abondant courrier parmi lequel revenait fréquemment ce qu'exprime cette lectrice: « Les conseils donnés dans le livre ont résonné dans ma tête, et bien sûr dans mon corps... Dès que possible, j'essaie (parfois sans succès) de me libérer du temps pour faire une pause. Ce qui relève, chez moi, de l'exploit. » Il semble en effet que nous souffrions tous d'un « trop » et d'un « pas assez ». Trop de choses à faire, de messages à lire, d'images à voir, d'informations à assimiler; pas assez de temps pour prendre soin de soi. C'est ainsi que l'idée nous est venue de ne proposer que de petites choses simples et faciles à faire; de petits changements qui se révèlent efficaces pour réduire le stress, contrôler l'anxiété, lutter contre la fatigue, la déprime, le surpoids ou toute autre chose qui nous pèse au quotidien. Dans ce nouveau livre, que nous avons voulu très pratique, nous proposons juste ce qu'il faut pour bien comprendre et bien se comprendre; pour évoluer sans rien forcer,

afin d'aller de mieux en mieux chaque jour. C'est-à-dire peu de théorie et beaucoup d'idées pratiques.

**GTao : alors, pas de grandes transformations ? Pas de grandes révolutions ?**

A.-M. F. et G. G. : non, rien de fond en comble, que des objectifs précis, mesurés, accessibles. Une cigarette en moins, un pas en plus, deux frites en moins, trois respirations en plus... Un peu plus d'attention ici, un peu moins de distraction là... Un petit peu moins, un petit peu plus... juste ça !

**GTao : Juste ça pour aller mieux ?**

A.-M. F. et G. G. : oui, juste ça ! Les tremblements de terre, les déménagements, sont source de stress. Alors évitons de nous bousculer, de créer de l'angoisse, de la frustration. Avançons à petits pas ! Lao-tseu ne disait-il pas : « Le voyage de mille lieues commence par le premier pas que tu fais » ? Pour favoriser la formation d'une habitude nouvelle et favorable, il convient qu'un comportement soit facile à réaliser afin qu'il puisse être répété sans peine.

**GTao : Mais, ces petits pas, ces « petits riens », vous proposez de les organiser.**

A.-M. F. et G. G. : en effet, nous proposons au lecteur de développer un réflexe qui va lui servir dans de nombreuses situations : Voir – Comprendre – Agir. C'est-à-dire d'abord s'interroger : que se passe au juste en moi ? Puis essayer de comprendre le comment et le pourquoi des faits. Dans l'actualité bien sûr, mais aussi en repérant les situations déjà connues, les répétitions. Agir enfin, en prenant une décision adaptée et en l'appliquant sans tarder.

**GTao : Sans tarder ?**

A.-M. F. et G. G. : si la décision est prise et que nous la sentons adaptée, pourquoi tarder à la mettre en pratique ? La remettre à plus tard nous retarde dans nos réalisations et nous englué dans l'insatisfaction. Pour chacun, la procrastination semble avoir ses domaines privilégiés : démarches administratives, comptabilité, exercice physique, courrier à répondre... Lorsque nous nous surprenons ainsi, il est bon d'appliquer sans tarder le Voir – Comprendre – Agir.

■ **VOIR** : je fais un bilan de la situation.

■ **COMPRENDRE** : je m'interroge sur ce qui se passe aujourd'hui, tout en regardant aussi dans le passé. Par exemple, je me souviens : quand il y avait un devoir scolaire à rendre ou une leçon à apprendre, je devais abandonner mes jeux ; quelle frustration !

■ **AGIR** : si aujourd'hui je revis plus ou moins consciemment ce même sentiment, comment y échapper ? Par le pouvoir de l'esprit, en m'imaginant ayant terminé ce travail,

## UN PEU DE PRATIQUE... CARESSER LA SOIE

C'est là une pratique taoïste ancienne qui aide à équilibrer le Yin et le Yang. Douce, harmonieuse et puissante, elle dynamise l'énergie du corps tout en le détendant. On la pratique habituellement debout, les pieds bien parallèles, mais il est possible de la pratiquer assis sur une chaise ou un tabouret, pour autant que l'on ait assez d'espace pour bouger les bras en avant et en arrière du corps.

■ Mon corps ainsi positionné, je prends le temps de respirer librement, tranquillement, sans rien forcer, de la tête aux pieds et des pieds à la tête en ayant bien conscience de ma respiration. Ce faisant, je prends aussi conscience du contact avec le sol qui me porte et me soutient.

■ Le corps droit, les yeux légèrement entrouverts, mon regard descend vers le nombril sur lequel il se fixe. Je respire alors un moment par le nez en gonflant et dégonflant doucement le ventre.

■ Maintenant, je lève lentement les bras à l'horizontale. Les mains restent souples, en flexion, les poignets comme soulevés par un fil invisible qui les tire vers le ciel. En même temps que mes bras s'élèvent, j'inspire doucement par le nez.

■ Lorsque mes bras arrivent à la hauteur des épaules, je marque une courte pause puis les abaisse doucement tout en expirant par le nez, sans bruit. Mes mains caressent l'air comme elles caresseraient la soie.

■ Je pousse les bras un peu en arrière du corps jusqu'à ce que mes paumes « regardent vers le ciel » et je marque à nouveau une courte pause respiratoire. Puis les bras repartent vers l'avant en même temps que je recommence à inspirer. Doucement, très doucement.

Faites cet exercice dix fois, cent fois, mille fois, sans hâte ni précipitation. Dégustez-le, savourez-le. Une pratique régulière, même de quelques minutes par jour, vous montrera tout le profit que vous pouvez en tirer.

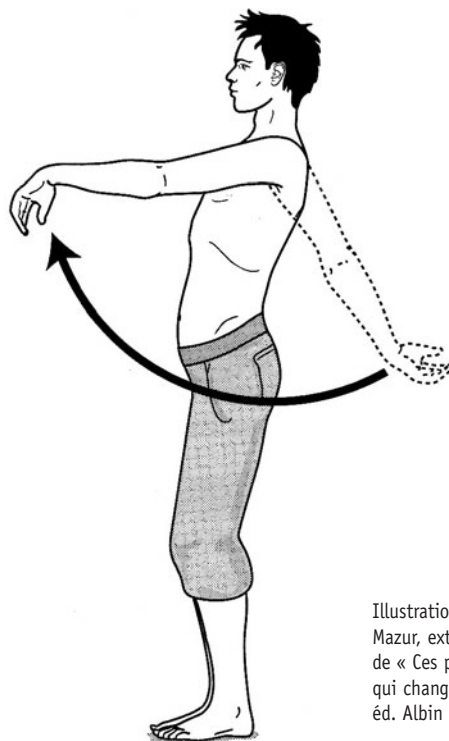


Illustration de Cécile Mazur, extraite de « Ces petits riens qui changent la vie », éd. Albin Michel



credit photo: D.R.

## PORTRAITS



Anne-Marie FILLIOZAT est psychanalyste, cofondatrice en France de la formation de Conseil en Santé Holistique.

[am.filliozat@wanadoo.fr](mailto:am.filliozat@wanadoo.fr)



Gérard GUASCH est médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, ex-chargé de cours à l'Université, il a publié des articles dans des revues d'éducation, de médecine et de psychologie et a écrit plusieurs ouvrages avec Anne-Marie Filliozat.

[gerard.guasch@gmail.com](mailto:gerard.guasch@gmail.com)  
Et sur Facebook :  
<https://www.facebook.com/cespetitsriensquichangelavie>



accompli cette action, et en anticipant déjà la satisfaction que cela me procure. Ressentir à l'intérieur de soi le soulagement et la fierté d'avoir réussi à faire ce qu'il y avait à faire est tonifiant. Tout devient alors plus facile et probablement même plaisant. C'est le plaisir qui nous fait avancer et non les reproches que l'on se fait à soi-même.

**GTao : votre livre est riche en ressources et on y respire un certain parfum de Tao.**

A.-M. F. et G. G. : oui, il est riche en ressources (qui s'adressent aussi bien au corps et au cœur qu'à l'esprit) et en pratiques efficaces : respiration consciente, relaxation, méditation, visualisation positive, pouvoir du pardon... Certaines de ces pratiques appartiennent à l'art de vivre taoïste qui nous invite à développer une vie longue et heureuse. Un art de vivre que, tant dans nos groupes que dans nos livres, nous invitons chacun à cultiver. Ainsi, Anne-Marie a collaboré en 2009 au « Jeu du Tao de la Santé et du Mieux-Être » (Albin Michel/Tao Village), et Gérard, qui est *daoshi*, lui a consacré un petit ouvrage : « Vivre l'énergie du Tao » (Presses du Châtelet, 2010).

**GTao : Bien vivre, est-ce vraiment si important que ça ?**

A.-M. F. et G. G. : oui ça l'est ou, tout au moins, vivre le mieux possible ; le plaisir est le moteur du développement ! Et cela passe par des choses toutes simples. Par exemple, la respiration consciente nous donne accès

à la merveilleuse sensation de nous sentir vivant dans un corps dont l'intelligence est stupéfiante, en connexion avec la nature et tous les autres êtres.

**GTao : Dans votre livre vous proposez un certain nombre d'exercices comme « Se reposer les yeux ». Pourquoi est-ce important ?**

A.-M. F. et G. G. : beaucoup d'entre nous passent des heures et des heures le regard rivé sur un écran et souffrent de fatigue visuelle. Pour y remédier, le plus simple est de détourner un moment les yeux de l'écran et de laisser le regard se perdre dans le vague, sans rien fixer de précis, le temps de quelques respirations. On peut aussi cligner plusieurs fois des paupières, les masser doucement et se masser aussi le front, les tempes, la racine du nez, le tour des orbites. Cela vide la tête et stimule le corps. C'est très reposant. A un autre moment, on pourra choisir de regarder le plus loin possible à gauche et à droite, sans tourner la tête. On mobilise et détend ainsi les grands muscles moteurs des yeux, ce qui débloque de l'énergie au bénéfice de tout le corps. Prendre bien soin de soi, voilà le but de « Ces petits riens... ». ■