Revue Idéal Maçonnique

N°11 - Décembre 2026



Le corps et ses souffrances

29 pages

Editorial

La France déboussolée

ou comment chercher une boussole et risquer de trouver un bâton !



Il fut un temps où la France possédait une boussole. Elle n'indiquait pas toujours le nord, mais au moins chacun savait où se trouvait l'aiguille !

Aujourd'hui, les Français, semblent réclamer de l'autorité. Et comment leur donner tort lorsqu'ils ont parfois le sentiment que plus personne ne tient la barre ?

Dans le paysage politique français, Marine Le Pen et Jean-Luc Mélenchon incarnent deux traditions politiques profondément différentes.

Pourtant, leurs personnalités et leurs styles de leadership se confondent par une référence commune à l'autoritarisme : pour l'une, c'est pour prétendre rejeter les étrangers ; pour l'autre c'est pour affirmer ne plus respecter nos engagements internationaux !

Les Français sauront-ils faire la différence entre une nécessaire autorité et un recours fascisant à l'autoritarisme ?

Une société démocratique a besoin de règles respectées, de décisions assumées et de responsabilités clairement exercées. Elle a aussi besoin de contre-pouvoirs, de débats et de citoyens capables de dire non.

L'autoritarisme, en revanche, n'hésite pas à considérer le contradicteur comme un obstacle plutôt que comme un interlocuteur. Et lorsque la contradiction devient suspecte, la démocratie commence à tousser.

Il existe un paradoxe pernicieux et quelque peu inquiétant : à force de vouloir échapper au désordre, on peut finir par réclamer un ordre dont on regrettera les méthodes.

Le remède pourrait alors devenir plus pénible que la maladie.

Alain Bréant

La souffrance du corps invite à la compassion, à la responsabilité et au respect

Aborder le corps et ses souffrances invite, d'un point de vue humaniste et philosophique, à dépasser la simple vision biologique ou médicale soumise aux lois physiques pour y voir le lieu central de notre expérience humaine. En effet la douleur n'est pas seulement un dysfonctionnement à réparer, ce qui réduirait l'homme à une simple machine ou à un ensemble de fonctions physiologiques, elle questionne notre rapport au monde, notre identité, notre liberté et soulève des enjeux éthiques importants concernant le respect du vivant.

La souffrance physique comme psychologique touche l'individu dans sa globalité et nous confronte à l'impuissance de notre finitude. Elle n'affecte donc pas seulement l'organisme dans sa dimension matérielle (le corps) mais affecte également l'esprit dans sa vie immatérielle, psychologique, sociale et morale de l'existence.

Cette unité du corps et de l'esprit rappelle que notre corps est habité par la conscience. La douleur est alors une expérience vécue qui modifie profondément le rapport à soi-même et aux autres.

C'est parce que nous sommes tous vulnérables que l'écoute et le soin deviennent des valeurs éthiques fondamentales

Face à la souffrance, l'humanisme insiste sur la fragilité inhérente à l'être humain et valorise le respect de la dignité de la personne comme notamment dans le droit à mourir. En effet, lorsque la souffrance devient insupportable, certaines personnes revendiquent le droit de choisir les conditions de leur fin de vie. L'objectif est de préserver leur dignité en évitant des souffrances inutiles.

Ainsi, cette notion de dignité nourrit-elle aujourd'hui les débats éthiques sur la fin de vie (euthanasie, suicide assisté ou aide à mourir) avec un débat profond entre l'autonomie de la personne et le caractère sacré de la vie.



Nous le voyons, le corps et ses souffrances occupent une place centrale dans la réflexion humaniste. Parce que la douleur affecte la personne dans sa totalité, elle appelle une réponse fondée sur l'empathie, la solidarité et le respect de la dignité humaine. Les débats contemporains sur le droit à mourir dans la dignité illustrent l'importance accordée à l'autonomie de la personne et à la reconnaissance de sa valeur, même dans les situations de grande vulnérabilité.

Un dernier mot relatif cette fois-ci au corps et la souffrance …animale. Nous avons beau prêcher le respect du vivant, nos lunettes ne sont pas tout à fait les mêmes selon que nous regardons un être humain ou un animal alors que la sensibilité de ce dernier est reconnue par la science. Pourtant, la souffrance n'est-elle pas une expérience universelle ?

Pour conclure, la souffrance du corps, qu'elle soit humaine ou animale, invite à développer des valeurs de compassion, de responsabilité et de respect. Reconnaître la vulnérabilité des êtres vivants conduit à lutter contre les souffrances évitables et à promouvoir une société plus attentive à la dignité de chacun.

Bernard Meallet

La femme que l'on croit connaître

Une cicatrice raconte-t-elle une personne ? Sur le corps d'une femme, les marques d'une opération, d'un accident ou d'une violence peuvent attirer le regard avant même qu'une parole soit échangée.

D'autres blessures restent invisibles. Que nous apprend ce que nous voyons ? Et que croyons-nous savoir à partir de cette seule trace ?

Les épreuves traversées participent à notre histoire. Elles peuvent transformer notre rapport au corps, à l'intimité, à la confiance. Elles modifient parfois nos choix, nos limites, notre manière d'aller vers les autres. Reconnaître cette transformation laisse pourtant une question ouverte : quelle place la blessure prend-elle dans notre identité ? Elle a contribué à façonner une personne dont l'existence continue de se construire. Le regard des autres accompagne-t-il cette évolution ? Nous pouvons rester attachés à une ancienne image de quelqu'un, interpréter ses gestes à travers ce qu'il a subi, penser connaître ses fragilités.

Même la sollicitude peut devenir une limite lorsqu'elle conduit à protéger sans écouter les envies et les capacités présentes. Connaître une histoire demande aussi d'accepter que celle qui l'a vécue puisse nous surprendre. Lorsque les marques sont visibles, cette liberté rencontre un obstacle supplémentaire.

Une femme dont le visage ou le corps a été profondément atteint ne choisit pas toujours quand, ni à qui, elle révèle cette part de son histoire. Les regards peuvent la lui rappeler au détour des gestes les plus ordinaires. Sa liberté de se reconstruire dépend aussi de la place que nous lui accordons.

il faut pouvoir reconnaître ses marques et s'intéresser réellement à ses pensées, à ses désirs, à ce qu'elle devient. Se reconstruire peut alors signifier retrouver un peu de l'élan et de la confiance d'avant, pour vivre aujourd'hui avec un corps et une histoire transformés.



IRetrouver de l'intimité, du plaisir, une vie qui lui convient : c'est à chacune d'en tracer les contours. Une épreuve peut apporter des enseignements, mais elle n'a pas à devenir bénéfique ou nécessaire pour que la vie qui suit ait de la valeur. Une autre étiquette nous attend parfois : celle de la femme courageuse. Nous admirons son indépendance, sa volonté, sa capacité à avancer.

Mais voyons-nous aussi sa fatigue ? Une force reconnue peut devenir une force attendue, jusqu'à laisser peu de place au doute, au repos ou au besoin d'aide. Accueillir pleinement une femme blessée suppose de lui laisser cette liberté : continuer à devenir, être forte certains jours, vulnérable à d'autres, sans avoir à justifier l'une ou l'autre.

Et prendre le temps de lui demander : « Comment vas-tu vraiment ? »

Horizon B.



La chair du profane

Et l'univers créa la terre.
L'homme créa la blessure ?

Des anciennes pensées disent que toute création est à l'image de son créateur. La blessure originelle est à l'image de qui, lorsque chacun revendique le bien et que personne n'assume le mal ?

Mère Nature semble abriter toute forme de vie, du visible à l'invisible, du beau au monstrueux, du sombre au lumineux. Elle lui donna la chair, et peut-être aussi ce qui ne se voit pas. Elle lui façonna une âme, et peut-être aussi ce qui ne se ressent pas.

Une dualité gravée. Le corps connaît la caresse comme il connaît la douleur, il connaît les frissons comme il connaît les morsures, il connaît le désir comme il connaît la peur. Il connaît ainsi la brûlure et les blessures.

Et pourtant, certaines blessures ne s'arrêtent pas à la peau. Elles vont au-delà de la douleur du corps. Et il n'y a rien d'aussi cruel que le châtiment humain. Certaines, verbales, traversent une vie entière ; d'autres, muettes, anéantissent des âmes en cri. Et d'autres encore trouvent écho dans les vies suivantes.

Les divinités se taisent alors, et apprennent en silence. Blesser, torturer, mutiler un corps est considéré comme un mal aux yeux de certains. Un phénix qui renaît de ses cendres est un corps guéri, sans doute avec des cicatrices.

Mais toute cendre ne promet pas une renaissance. Parfois, ce même corps ne résiste pas et finit par céder, séduit par l'Orient éternel.

Alors, y a-t-il encore plus cruel que cela ?
Oui. Peut-être l'ignorance.

Qu'en est-il d'un crime contre l'esprit ?



Une gangrène collective qui se transmet en héritage familial, culturel et social. Une immondicité qui ravage des hommes de loi, des hommes de foi, des intellectuels, et presque tout le reste du monde.

Le corps devient ainsi le témoin de la chute de son propre esprit : une terre craquelée, un océan déchaîné, un air suffoqué et un feu étouffé.

La blessure n'est plus seulement sur la peau. Elle devient mémoire. Elle s'installe dans les gestes, dans les silences, dans les regards. Dans l'âme. Elle se transmet parfois sans même être nommée. Et le plus absurde dans tout cela, le corps dira : Merci.

Alors, reste-t-il encore l'espoir d'un nouveau jour quand il n'y a plus de lutte, pas même l'option de fuir ou de se mentir ?

L'esprit profane sera toujours blessé, étouffé, méprisé.

Sauf si…

Le cœur décide enfin de se tourner vers l'Orient.

Jamal BENZERROUKI.

Le corps et ses souffrances dans le monde du travail

Le travail est souvent associé à une contrainte, à un effort, souvent à de la pénibilité ou parfois à une part de souffrance.

Que ce soit par un travail physique ou intellectuel, le corps est impacté de manière bénigne ou grave, à court, moyen et long terme, en fonction de l'intensité des difficultés vécues.

Dans les pays dits « développés », quoi qu'on en dise, le travail est encadré par des lois, certes non parfaites, mais qui ont le mérite d'exister.

Dans la majorité des autres pays du monde, il faut rappeler que les ouvriers et les employés sont peu ou prou protégés par des lois et que des enfants peuvent être victimes du travail forcé ou même choisi car nécessaire à la survie de leur famille.

En France, la pénibilité est prise en compte pour le calcul des points de retraite pour certaines catégories d'emplois. A mon avis, on peut légiférer en allant beaucoup plus loin dans la reconnaissance de la pénibilité, sur les plans sociétal (reconnaissance d'emplois dévalorisés), médical (meilleur suivi tout au long de la carrière) et financier (droit à partir à la retraite plus tôt).

Considérant l'étymologie tripalium, instrument de torture, je ne perçois pas le travail comme nécessairement néfaste ou douloureux. Je crois que le travail est synonyme de santé mais à chacun de tenter d'être maître de son travail, de ne pas en subir uniquement les conséquences, comme on subirait à plus ou moins long terme les conséquences d'une alimentation peu équilibrée ou toxique.

Je n'oublie pas celles et ceux qui ne peuvent pas travailler et qui souhaiteraient travailler (car au chômage ou en invalidité) car leur situation financière et psychologique peut se dégrader très rapidement et de manière durable, voir définitive, pris dans un engrenage infernal.



Un travail accompli donne souvent lieu à du contentement et à du plaisir. Mais à quoi bon se satisafaire d'un travail accompli si ce n'est pas possible d'en jouir car notre santé s'en est trouvée dégradée ou si il a fallu agir avec peu de vertu et heurter des personnes physiquement ou psychologiquement ?

En franc-maçonnerie, la place du travail est essentielle. L'amélioration matérielle et morale et le perfectionnement intellectuel et social de l'humanité doivent nécessairement passer par un travail vertueux pour soi et pour les autres.

Bat



Une approche de l'aide aux souffrants

Le Dr Yves Gabriel Heynen nous livre son expérience

Sylvie Moy a interviewé le célèbre médecin vichyssois qui a très gentiment accepté de lui répondre.

Sylvie Moy : Dr Heynen, vous êtes hypnothérapeute. Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à l'hypnose en complément de votre pratique chirurgicale ?

Dr Heynen : *Aux alentours des années 90, je cherchais, opérant beaucoup de patients sous anesthésie locale ou plutôt locotronculaire, en particulier les patients porteurs de varices, je cherchais à améliorer leur confort durant l'intervention et j'ai essayé de nombreuses musiques dites de relaxation. J'ai eu la chance de rencontrer Emmanuel Comte qui a enregistré des musiques particulièrement intéressantes qui s'appelaient « Musiques venues du ciel » et simplement en accompagnant par ma voix les patients dans cette musique, je me suis aperçu que l'on pouvait déclencher (des états un petit peu particuliers que je ne connaissais pas, des états de relaxation extrêmes et je me suis demandé s'il s'agissait d'hypnose.*

A partir de là, je suis allé à Paris rencontrer Jean Godin et apprendre les techniques de l'hypnose. Je fais une petite parenthèse, à cette époque on parlait très peu de l'hypnose, c'était même un petit peu « dangereux » d'en parler aux patients. Il y avait simplement un professeur d'anesthésie et réanimation à l'hôpital de Liège qui utilisait l'hypnose dans les anesthésies et je suis donc allé la voir pendant huit jours.

J'ai donc au retour de ces études pratiqué plusieurs milliers d'anesthésies avec un accompagnement de l'hypnose. Il faut dire que maintenant cet accompagnement se fait de façon assez classique et est passé dans les mœurs. A partir de là, bien sûr je me suis intéressé à l'hypnose dans le domaine médical et en particulier on m'a demandé à l'hôpital de Vichy d'aider les patients qui étaient algiques puisqu'il y avait dans cet hôpital création d'un centre de la douleur.

Sylvie Moy : Comment l'hypnose peut-elle aider une personne à mieux vivre la douleur, l'anxiété ou certaines épreuves de son existence ?



Dr Heynen : *L'hypnose crée un état très particulier, c'est pour moi quasiment une transe et au cours de cette transe on peut glisser des suggestions et ces suggestions ne vont pas être analysées par ce que l'on appelle le conscient, c'est-à-dire qu'elles vont pouvoir être réalisées soit pendant la séance d'hypnose, c'est le principe finalement de la potentialisation de l'hypnose au fur et à mesure de l'entretien.*

Ces suggestions vont pouvoir être enregistrées par le patient dans un niveau que l'on qualifie quelquefois d'inconscient ou plus exactement un niveau plutôt automatique et de ce fait le patient peut parfaitement au moment de la séance d'hypnose diminuer voire supprimer la douleur,

Ceci est très important parce que lui qui est habitué à avoir sans arrêt cette douleur découvre que cette douleur peut disparaître. Donc déjà là il y a un fait important qui peut complètement modifier sa façon de voir la douleur et puis on peut donc bien sûr lui apprendre des techniques d'auto-hypnose ou de relaxation qui lui permettront peu à peu de diminuer sa douleur. Alors il faut dire aussi que dans une douleur en fait il y a beaucoup de choses qui se surajoutent puisqu'il y a le retentissement de la douleur au niveau du social, au niveau familial ; il y a quelquefois des douleurs qui sont déclenchées par des personnes qui ont harcelé les patients ; le simple entretien hypnotique permet quelquefois de réduire l'anxiété qui accompagne la douleur et donc finalement de la diminuer.

Sylvie Moy : L'hypnose permet-elle au patient de découvrir des ressources intérieures qu'il ne soupçonnait pas ?

Dr Heynen : *Effectivement le propre de celui qui fait l'hypnose est d'apprendre au patient qu'il dispose de ressources naturelles qui lui permettent de lutter dans certaines épreuves de son existence soit des ressources qu'il a eues et donc on lui fait actualiser un petit peu ses ressources soit découvrir par l'hypnose qu'il a des ressources qu'il méconnaissait. La découverte par exemple de réponses automatiques comme les mains s'approchent automatiquement l'une de l'autre sans que la conscience y participe ou même les paupières ou les mains sont complètement collées même sans intervention de la volonté font découvrir à ce patient qu'il a des ressources intérieures ignorées auxquelles il peut faire appel. Petite parenthèse, tout ceci a été merveilleusement décrit par M. Coué qui il y a très longtemps nous a fait découvrir* les capacités que nous avions.

Sylvie Moy : Cette pratique modifie-t-elle également votre regard sur les capacités de chacun à participer à sa propre guérison ?

Dr Heynen : *Effectivement chacun peut aider le thérapeute dans sa guérison. C'est tout simplement le principe aussi des médicaments et de l'effet placebo parce que par exemple dans certains médicaments contre la migraine finalement le placebo est de l'ordre de 14% dans la suppression de la douleur. Les résultats des médicaments sans placebo sont à peu près de 35 à 40% et donc finalement il faut soustraire à ces 40% les 15% du placebo et on voit que finalement parfois l'effet du patient, le placebo est quasi équivalent à l'effet thérapeutique.*

D'où l'intérêt bien sûr pour chaque médecin de délivrer le médicament en faisant comprendre au patient que c'est le médicament qui lui va qu'il a choisi ce médicament pour lui, que c'est le meilleur qu'il a sélectionné) pour insister et bénéficier de ce traitement placebo.



Sylvie Moy : Vous animez également des ateliers de danse tango thérapeutique. Cette démarche peut surprendre chez un chirurgien. Comment est née cette expérience ?

Dr Heynen : *Spontanément, j'ai toujours pensé qu'il fallait non seulement se servir de son cerveau mais surtout utiliser et avoir du plaisir avec le corps. Ce plaisir on peut le trouver bien sûr dans le sport, moi j'ai beaucoup pratiqué l'équitation à un bon niveau, mais on le trouve dans le chant, on le trouve également dans la danse et dans cette danse, le tango m'est apparu une danse très intéressante parce qu'elle a des degrés différents. Elle est sans arrêt en progression dans le tango, alors que si on fait par exemple la valse, ou d'autres danses, on ne retrouve pas cette nécessité de progresser, d'aller de l'avant, de trouver de nouvelles choses. Le tango est une danse que l'on peut bien sûr partager et le contact avec son partenaire, la connexion avec son partenaire est fondamentale. Je retrouve dans cette connexion nécessaire au tango, la même connexion qui est nécessaire lorsque l'on a avec soi un patient.*

Sylvie Moy : Peut-on retrouver, par le mouvement et la relation à l'autre, une forme de liberté que la maladie ou la souffrance avait parfois confisquée ?

Dr Heynen : *J'irais même jusqu'à dire que cette connexion comme thérapeute est finalement l'élément essentiel, la technique ajoute un petit plus, mais la connexion fait déjà beaucoup. Le tango est une danse qui est très élégante, qui a ses codes, on prend soin de soi finalement pour faire le tango. Et donc, en tant que thérapeute, lorsque je me suis arrêté d'opérer, j'ai cherché à faire bénéficier des personnes du tango. Depuis une quinzaine d'années, en particulier bien sûr en Argentine, on a proposé le tango pour les patients qui ont une maladie de Parkinson.*

Parce que le tango est une danse qui fait gagner en équilibre ; c'est une danse qui permet au cerveau de faire des connexions différentes, parce qu'on travaille dans un plan qui n'est pas toujours le même plan, mais dans un plan qui est oblique, qui est arrondi, donc les connexions deviennent importantes.

Bien évidemment, il permet au patient parkinsonien d'évoluer lui aussi et s'il danse avec un partenaire qui lui est cher, il y a une modification des relations qui se produisent entre les deux, parce que le Parkinson sort de cette espèce de grille de fer qui l'entoure. Et donc, il était naturel de proposer le tango aux patients parkinsoniens.

Sylvie Moy : Vous avez plusieurs approches du soin : la chirurgie, l'hypnose et le mouvement dansé. Existe-t-il un fil conducteur qui relie ces différentes pratiques ?

Dr Heynen : *Dire qu'il y a un fil conducteur dans ces pratiques, oui finalement le fil conducteur c'est tout simplement le fait d'aider les gens. En pratique chirurgicale, c'était très clair, parce que le chirurgien quand il y a un problème, il opère, il répare, donc il enlève ou il bricole, et ça c'est extrêmement satisfaisant.*

Quand on s'attache au domaine de l'esprit, les choses peuvent être bien sûr plus compliquées, plus longues, mais l'hypnose a ce côté un peu d'efficacité que l'on rencontre dans la chirurgie.

Actuellement, j'ai ajouté à l'hypnose une autre technique qui s'appelle les TPE, la thérapie des processus émotionnels, qui permet de provoquer rapidement une transe, et, joint à l'hypnose, de proposer une espèce de remodelage des traumatismes ou des accidents de la vie que l'on peut rencontrer.

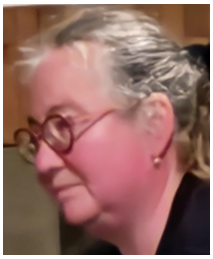
Le tango finalement s'inscrit toujours dans cette démarche d'essayer de donner aux autres les moyens de pouvoir se gérer eux-mêmes.

Sylvie Moy : Que vous ont appris vos patients sur la vie, la souffrance, le courage et la capacité de l'être humain à se reconstruire ?



Dr Heynen : *Je crois qu'effectivement chacun peut se « guérir » ou se reconstruire, comme vous dites, et c'est ça qui est important. J'aime beaucoup cette petite phrase de dire qu'il vaut mieux apprendre à quelqu'un à pêcher que lui donner les poissons. C'est vrai que beaucoup de thérapies actuellement consistent à donner quelque chose, comme donner des médicaments.*

En fait, il faut que le patient retrouve ses capacités, retrouve ses plaisirs, et en particulier son plaisir d'exister, et avec beaucoup de moyens, ou avec de nombreux moyens, on peut lui redonner cette capacité à grandir lui-même, à se remettre sur le bon chemin.



Entretien avec Sylvie Moy

Racaille

Passé 13 heures, aux confins du Cher, on réussit l’exploit de trouver une auberge où la popote régale. On règle côté bar au patron qui se lamente : "c'est pas facile, mais je sais que si je mets la clé sous la porte, c’est un kebab qui prendra ma place, alors..." Derrière nous, l'écran géant d'une télé muette branchée sur une célèbre chaîne de propagande en continu, affiche : "la génération 'racaille' met la France à genoux."



Racaille : n.f. Du latin rasicare : raser. "Ceux qu'on tient pour la partie la plus vile, le rebut de la société" dit l'Académie Française qui cite : "dans certains quartiers, la racaille impose sa loi." (?!)

Ce "génération 'racaille'", même pas le pire des bandeaux de CNews, est l'extension inéluctable d’une logique de simplification, généralisation et stigmatisation : jusque-là, "racaille", c'était une couleur de peau, une appartenance religieuse ou une sexualité supposée, désormais, c'est une classe d'âge entière, celle qui "regarde des Tik-Tok", "ne parle plus français", "ne veut pas travailler"… A cette génération qui a encaissé coup sur coup les confinements, les effets du dérèglement climatique les plus dévastateurs à ce jour, le déclassement de ses aînés, la menace de l'IA inmaîtrisable, il ne manquait plus que les injures de ceux qu’on présente comme nos futurs dirigeants.

Les manifestations d'ampleur initiées par les lycéens ont prouvé que cette classe d'âge était capable de réfléchir, s'organiser, présenter des revendications sérieuses, raisonnables et ce, injure suprême, dans un français dépourvu de fautes d'orthographe. Cette "racaille" ne manque ni de courage ni de maturité.

Revenons à l'Académie Française qui aura néanmoins permis à François Sureau, dans son discours de réception en 2022, de rappeler ce que les énervés ont oublié de leurs cours d'Histoire mais que les lycéens ont retenu : "notre passé nous engage puisqu'il nous a laissé malgré tout un trésor inestimable : l'égale dignité de tous sans considération d'origine, de sexe ou de religion, la présence agissante de la liberté, le souci du droit, l'ensemble justifiant en retour un amour sans partage de la patrie."

Eric Parsotam



Ce que les enfants portent

Il est des souffrances qui ne trouvent pas les mots pour se dire. Elles empruntent alors le corps.

Dans une classe, un élève s'agite, un autre s'efface. L'un provoque, l'autre baisse les yeux, un dernier insulte un camarade. Nous y voyons parfois un problème de comportement, un défaut d'attention, un refus de l'autorité. Nous nous disons que l'éducation à la maison ne doit pas suivre, ou qu'à leur âge, nous savions nous tenir.

Mais que savons-nous de ce qui se joue derrière ces attitudes ? Un corps fatigué, inquiet, un corps qui grandit sous le regard des autres, qui apprend très tôt la honte, la peur ou l'humiliation. Parfois aussi, un corps violenté. Violé.

Toute indiscipline ne cache certes pas une souffrance. Il faut cependant se garder d'une autre facilité : confondre le silence avec l'apaisement, l'obéissance avec le bien-être. Un élève immobile n'est pas nécessairement un élève qui va bien.

Nous reprochons à certains enfants de ne pas maîtriser leurs émotions, de ne pas savoir se concentrer, de ne pas respecter les règles. Nous exigeons leur attention tout en leur imposant un rythme de vie et des sollicitations permanentes. Nous examinons trop peu notre propre comportement, sans toujours donner l'exemple. À vouloir corriger leurs comportements, nous confondons souvent causes et conséquences. Le corps souffre. L'esprit aussi. La santé mentale de nos enfants nous alerte. On accusera bien volontiers les écrans, les réseaux sociaux. On oublie les liens familiaux et sociaux qui se distendent. Notre modèle économique et social épuise les corps adultes et accapare leurs esprits.



On oublie que nous avons nous-mêmes contribué à bâtir ces cocons numériques aliénants. Les écrans ont remplacé le laudanum des mines et des manufactures. Saturés d'informations anxiogènes et d'injonctions, ils anesthésient les angoisses autant qu'ils les nourrissent. Le progrès technique ne garantit pas le progrès humain.

Enfant, je m'imaginais finir dans un hiver nucléaire. La guerre froide, le sida, la faim en Afrique me semblaient annoncer la fin des temps. J'avais peur du futur. Aussi je n'idéalise pas le passé. Je ne sais pas si nous souffrions moins que nos enfants. On nous écoutait sans doute moins. On mettait moins de mots sur nos souffrances. Pourtant, je pouvais encore rêver de l'avenir.

Que reste-t-il à l'enfant lorsque sa souffrance lui retire jusqu'à cette possibilité ? Que nous reste-t-il, nous maçons, si nous ne donnons plus à nos enfants de raisons de croire au progrès humain?

Alain Villerose

Le sport : une souffrance,
pour jouir ou pour se libérer ?

Les « **nouveaux jeux du cirque** » désignent aujourd'hui les grandes compétitions sportives qui captivent des millions de spectateurs. Comme dans la Rome antique, le spectacle peut être utilisé pour détourner l'attention des populations des difficultés sociales et politiques. Le sport professionnel devient alors un divertissement de masse : pendant quelques heures, les préoccupations quotidiennes s'effacent derrière un match, une compétition ou une victoire.

Cette dimension prend une ampleur plus importante avec les Jeux olympiques ou la Coupe du monde de football. En effet, ces événements sont aussi des instruments de soft power : en accueillant une compétition mondiale, un État cherche à améliorer son image, à renforcer son influence et à transmettre une certaine représentation de lui-même. Le sport devient donc un outil de puissance et de communication internationale.

Mais ce spectacle a un prix. Construire des stades et des infrastructures mobilise des moyens considérables et a très souvent des conséquences sociales et environnementales désastreuses. Derrière les images de fête on peut retrouver des travailleurs exploités, des déplacements massifs et donc un bilan écologique catastrophique. La Coupe du monde de football au Qatar est l'exemple parfait des déviances destructrices du sport spectacle et de son utilisation pour lisser l'image d'un pays décrié pour ses pratiques en matière de droit humain.

Pourtant, réduire le sport à un simple instrument d'aliénation serait incomplet. La pratique sportive personnelle peut être une véritable forme de libération : elle favorise la santé et le bien-être, permet de se dépasser et crée du lien social. Elle permet aussi d'appartenir à une communauté, comme dans les clubs ou les groupes de supporters. Le sport-spectacle peut ainsi produire une identité collective et un sentiment de partage.



Enfin, le sport peut constituer un moyen d'ascension sociale pour des populations défavorisées. Au Kenya ou en Éthiopie, la course à pied représente pour certains jeunes un véritable espoir de sortir de la pauvreté.

À Iten a Kenya, de nombreux athlètes s'entraînent dans l'espoir de vivre des primes des grandes compétitions pour eux mais aussi leurs familles. On peut également prendre l'exemple du football en Europe ou du basket aux Etats-Unis.

Cette réussite concerne évidemment une minorité d'individus mais est bien réelle même si elle s'accompagne de beaucoup de sacrifices et parfois de risques d'exploitation.

Ainsi, le sport est à la fois spectacle et libération. Il peut servir les intérêts du pouvoir et détourner les regards, mais il peut aussi permettre de prendre soin de soi, de créer du lien et, pour certains, de changer de vie. Tout dépend finalement, comme beaucoup de chose, de la place que nous lui accordons : simple divertissement à consommer ou pratique permettant de s'émanciper ?

Camille NERVERI

Quand les autres dénient votre souffrance !

Une autre souffrance !

Il suffit parfois de dire « j'ai mal » pour être entendu. Il faut parfois le répéter, décrire ce que la douleur empêche de faire, revenir en consultation. Les femmes connaissent cette épreuve quand on leur répond que les règles font mal, que la fatigue passera ou que le stress explique leurs symptômes. À la douleur s'ajoute alors le travail de la rendre crédible.

L'Association internationale pour l'étude de la douleur rappelle que « le récit d'une personne qui dit éprouver une douleur doit être respecté »[1]. Ce principe engage la manière même d'examiner un corps. La patiente sait ce qu'elle éprouve, le médecin cherche à en comprendre la cause. Quand un examen ne permet pas de conclure, la douleur demeure et la recherche peut se poursuivre.

L'endométriose montre ce que coûte la banalisation. Le ministère de la Santé fait état d'un délai moyen de sept ans pour obtenir un diagnostic[2]. Que les règles puissent être douloureuses est une chose. Que l'on tienne pour ordinaire de manquer les cours, de quitter son poste ou de passer la journée allongée en est une autre. À force d'entendre que cela fait partie de la vie, on peut finir par hésiter à demander de l'aide.

Cette différence d'écoute se retrouve jusque dans les décisions de soin. Une étude publiée en 2024 a analysé plus de 21 000 comptes rendus de sortie des urgences en Israël et aux États-Unis. À intensité de douleur déclarée comparable, les femmes recevaient moins souvent une prescription d'antalgique à leur sortie[3].



La philosophe Miranda Fricker parle d'« injustice testimoniale » lorsqu'un préjugé diminue le crédit accordé à la parole de quelqu'un[4]. Dans un service d'urgences, ce crédit peut peser sur la décision de soulager.

On loue volontiers celles qui continuent à travailler, à s'occuper des autres et à tenir leurs engagements malgré la douleur. Leur endurance peut pourtant rendre leur souffrance plus difficile à percevoir. Et quand elles insistent, cette insistance même peut passer pour de l'exagération. Combien de temps faut-il avoir tenu pour qu'enfin quelqu'un demande ce que cela coûte de tenir ?

Ilan CAUSSE

[1] International Association for the Study of Pain, IASP Announces Revised Definition of Pain, 16 juillet 2020, traduction de l'anglais. www.iasp-pain.org

[2] Ministère de la Santé, Orientation et parcours des femmes présentant des symptômes d'endométriose. sante.gouv.fr

[3] M. Guzikevits et al., « Sex bias in pain management decisions », Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 121, n° 33, 2024,

[4] M. Fricker, Epistemic Injustice. Power and the Ethics of Knowing, Oxford University Press, 2007, chap. 1, p. 9–29. doi.org

Notre dossier : Le corps, ses souffrances et les tatouages !

« Mes tatouages, des témoignages de mon chemin de vie ! »

Michelle se confie sur son attrait pour les tatouages !

C'est dans un célèbre salon de tatouage parisien que nous avons rencontré Michelle. Pour la revue Idéal Maçonnique, elle a accepté de nous parler de sa passion pour les tatouages. Ajoutons que le dernier en date (photo ci-contre) ne pouvait que nous intéresser tant les symboles tatoués nous parlent aussi.



RIM : À quel âge vous êtes-vous fait tatouer pour la première fois ?

Michelle : J'avais 29 ans.

RIM : Est-ce que ce fut douloureux ?

Michelle : *Oui, c'était douloureux, mais pas au point de regretter ou de vouloir arrêter. Je me souviens surtout d'une sensation très vive, assez particulière, entre brûlure et griffure. Et puis il y avait aussi l'excitation du premier tatouage, donc la douleur passait presque au second plan.*

RIM : Vous souvenez-vous des circonstances ?

Michelle : *J'ai toujours aimé les tatouages. À l'époque, on commençait à voir fleurir des shops de tatoueurs un peu partout, et les motifs tribaux étaient très populaires. Ça faisait déjà un moment que j'y pensais, et puis je me suis lancée.*

RIM : Comment avez-vous choisi le motif ?

Michelle : *J'ai choisi un morceau de motif tribal que j'avais repéré dans une fresque et qui m'avait particulièrement plu.*

RIM : Pouvez-vous expliquer ce premier choix ?

Michelle : *Je l'ai choisi simplement parce qu'esthétiquement, à ce moment-là, il me plaisait, et parce que je trouvais qu'il s'accordait bien avec l'endroit où j'avais décidé de le faire.*

RIM : *Comment vos proches ont-ils réagi ?*

Michelle : *Il n'y avait vraiment que mon petit ami qui pouvait le voir, et comme il aimait lui aussi les tatouages, ça ne posait aucun problème. Sinon, il pouvait être visible à la plage, mais je ne faisais pas particulièrement attention au regard des autres.*

RIM : Qu'avez-vous ressenti en prenant conscience de ce changement ?

Michelle : *J'aimais surtout le côté audacieux du placement. À l'époque, on voyait encore assez peu de tatouages à cet endroit Je crois que le fait d'en porter un me permettait aussi d'affirmer quelque chose de ma personnalité, un côté un peu atypique, différent, et cette idée me plaisait.*

RIM : Certaines études se sont intéressées au lien entre tatouage et estime de soi, qu'en pensez vous?

Michelle : *Dans mon cas, je ne pense pas qu'il soit lié à un manque d'estime de moi. Je le vois plutôt comme une manière d'affirmer ma personnalité et, pour certains tatouages, de donner une forme visible à quelque chose qui a du sens pour moi.*

Au vu de l'histoire même du tatouage et de ses usages très anciens, on ne peut pas dire qu'il existe forcément un lien entre tatouage et manque d'estime de soi. Le tatouage a pu avoir des fonctions identitaires, sociales, rituelles ou symboliques très diverses.

Le tatouage peut dans certains cas améliorer l'estime de soi de différentes façons. Il peut être simplement esthétique, presque comme un accessoire ou une décoration du corps. Il peut aussi avoir une dimension réparatrice, par exemple lorsqu'il permet de masquer ou de transformer une cicatrice.

RIM : En ce qui concerne ce tatouage d'inspiration maçonnique, comment l'avez-vous conçu ? Est-ce un tableau connu ou une composition par IA ?

Michelle : *Ce tatouage n'est ni un tableau connu, ni une image reprise telle quelle. C'est une création personnelle. J'ai d'abord posé mes idées sur papier, parce que je voulais qu'il représente une étape très précise de mon parcours actuel.*

Il évoque un chemin que j'ai choisi de prendre, un chemin qui serpente parce qu'il n'est ni simple ni linéaire. Les lanternes posées au sol représentent les personnes croisées en route, certaines paroles, certains repères, et plus largement la lumière vers laquelle j'essaie de tendre. Le temple, au fond, symbolise la finalité de ma démarche maçonnique.

Les bambous renvoient pour moi à la souplesse, à la philosophie taoïste, à cette idée d'apprendre à être moins rigide et à mieux danser avec le vent. Les montagnes au loin évoquent les épreuves, ce qu'il faut traverser. Le soleil et la lune parlent d'équilibre, de passage, d'un cheminement intérieur.

Une fois tout cela posé sur papier, j'ai demandé à une IA de me proposer une première illustration. Je l'ai ensuite retravaillée jusqu'à obtenir quelque chose qui corresponde vraiment à ce que je voulais, puis je l'ai affinée avec l'artiste tatoueur. Donc l'IA est intervenue comme un outil de mise en forme, mais l'idée, la construction et le sens du tatouage viennent bien de moi.

Au fond, ce tatouage représente un passage, à la fois mon entrée dans un cheminement maçonnique et une étape plus large de transformation dans mon parcours actuel.



RIM : Pensez-vous que ce tatouage va jouer un rôle dans les relations avec vos sœurs ?

Michelle :*Je ne pense pas que ce tatouage jouera un rôle déterminant dans mes relations avec mes sœurs. Ces relations se construiront sur bien autre chose : le travail en loge, l'écoute, les échanges et la fraternité.*

Je sais aussi que nous n'avons pas toutes le même âge, la même sensibilité ni la même façon d'envisager la discrétion. Certaines pourront peut-être y voir un affichage là où, pour moi, il s'agit simplement d'un symbole très personnel de mon cheminement.

Je l'ai d'ailleurs placé sur le haut de l'épaule. Je ne chercherai pas particulièrement à le montrer, mais je ne vais pas non plus me cacher. J'espère simplement ne pas être jugée pour cela.

Après tout, chacun peut porter des symboles qui ont du sens pour lui, qu'ils soient spirituels, religieux, philosophiques ou autres. Pour moi, respecter cette liberté fait aussi partie de l'esprit de laïcité.

Ces tatouages ne sont pas destinés aux autres. Il n'est pas simplement ornemental non plus. Ils sont liés à des périodes très concrètes de ma vie, à des choix, des rencontres, des questionnements et à un chemin que je suis réellement en train de parcourir. En ce sens, il raconte quelque chose de vécu.

J'ai oublié de préciser la signification de quelques éléments visibles sur le tatouage. Les oiseaux représentent pour moi la liberté, le mouvement et la capacité à prendre de la hauteur.

L'étoile est un repère. Elle évoque cette idée de garder une direction, même lorsque le chemin n'est pas encore totalement visible.

Finalement, chaque élément a été choisi pour participer à la même histoire : celle d'un chemin, d'une recherche et d'un passage.

L'œil d'Horus, placé sur le temple, représente la protection, la vigilance et la connaissance. J'aime aussi l'idée du regard qui cherche à voir au-delà de ce qui est immédiatement apparent.

Interview réalisée par Sophie

Le tatouage, une tradition universelle

Le tatouage est une pratique très ancienne, présente dans de nombreuses civilisations depuis plusieurs millénaires. L'un des exemples les plus connus est Ötzi, l'homme des glaces, mort vers 3300 av. J.-C., dont le corps portait déjà de nombreux tatouages.

En Asie centrale et en Sibérie, les momies de Pazyryk, datées environ des Ve au IIIe siècles av. J.-C., portent des tatouages très élaborés, notamment des représentations animales.

Au Japon, des sources anciennes mentionnent des populations tatouées dès les premiers siècles de notre ère. Le tatouage y a ensuite connu des usages très différents selon les périodes : marque punitive, signe d'appartenance, puis véritable art corporel avec les grands motifs traditionnels appelés irezumi.

En Polynésie, la pratique est elle aussi très ancienne, attestée depuis au moins 2 000 ans. Le tatouage pouvait raconter l'identité, le rang, l'histoire familiale, les exploits ou l'appartenance d'une personne à un groupe. C'est surtout là que les Européens vont découvrir cette pratique de manière marquante au XVIIIe siècle. Joseph Banks la décrit à Tahiti en 1769 lors de l'expédition de James Cook. Le mot français « tatouage » vient d'ailleurs du polynésien « tatau ».

En Europe, le tatouage se développe surtout à partir des XVIIIe et XIXe siècles avec les marins, soldats et voyageurs, qui rapportent cette pratique de leurs expéditions. L'invention de la machine électrique à tatouer à la fin du XIXe siècle va ensuite largement favoriser son développement.

Au XXe siècle, il reste longtemps associé à certains milieux particuliers avant de se démocratiser progressivement. Aujourd'hui, il peut être esthétique, artistique, identitaire, mémoriel, symbolique ou spirituel.

Finalement, le tatouage n'est pas né en Polynésie : il existait déjà depuis des millénaires dans différentes régions du monde. La Polynésie nous a surtout transmis le mot « tatouage » et l'une des traditions les plus riches autour de cet art corporel.

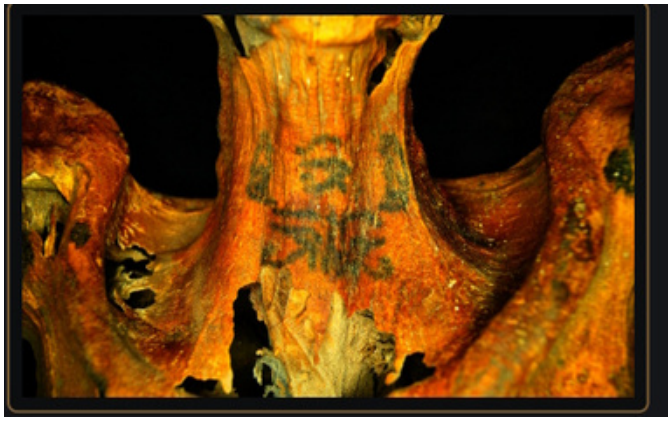
En résumé : vers 3300 av. J.-C. avec Ötzi, puis Ve-IIIe siècles av. J.-C. en Sibérie et en Asie centrale, premiers siècles apr. J.-C. au Japon, pratique polynésienne attestée depuis au moins 2 000 ans, puis découverte et diffusion du mot « tatau » en Europe à partir de 1769.

C'est dingue, je n'aurais pas cru ! Comme quoi on pense que c'est une pratique plutôt « moderne » alors qu'on pratique le tatouage depuis plusieurs milliers d'années.

Le tatouage dans l'antiquité

Ôtzi

Il vivait dans les Alpes il y a 5300 ans, et son corps a été retrouvé en 1991, conservé par la glace. On a identifié, soixante et un tatouages, (photo ci-dessous) dont la signification nous reste aujourd'hui encore inconnue. La disposition laisserait place à une interprétation thérapeutique.



Autre découverte, à Deir el Medina, une femme (photo ci-contre) porte une trentaine de tatouages identifiés sur le cou, les bras, le dos et les épaules, dont les motifs plus contemporain ont l'air plus aisé à décrypter : yeux oudjat, sièges Nefer, des babouins, et des représentations liées à Hator.

Une chose est sûre, le tatouage, témoignait déjà, cette volonté de graver sur la peau des images ayant un sens, comme si on voulait transmuter l'enveloppe biologique en support d'une représentation rituelle du monde.

Il m'est difficile de ne pas faire une comparaison, entre la démarche maçonnique et ma découverte du monde du tatouage.

NDLR : Ötzi (ou l'Homme des glaces) est la momie naturelle d'un homme du Néolithique final (Âge du cuivre) Il est aujourd'hui conservé au Musée archéologique du Tyrol du Sud à Bolzano (Italie). Source Wikipedia

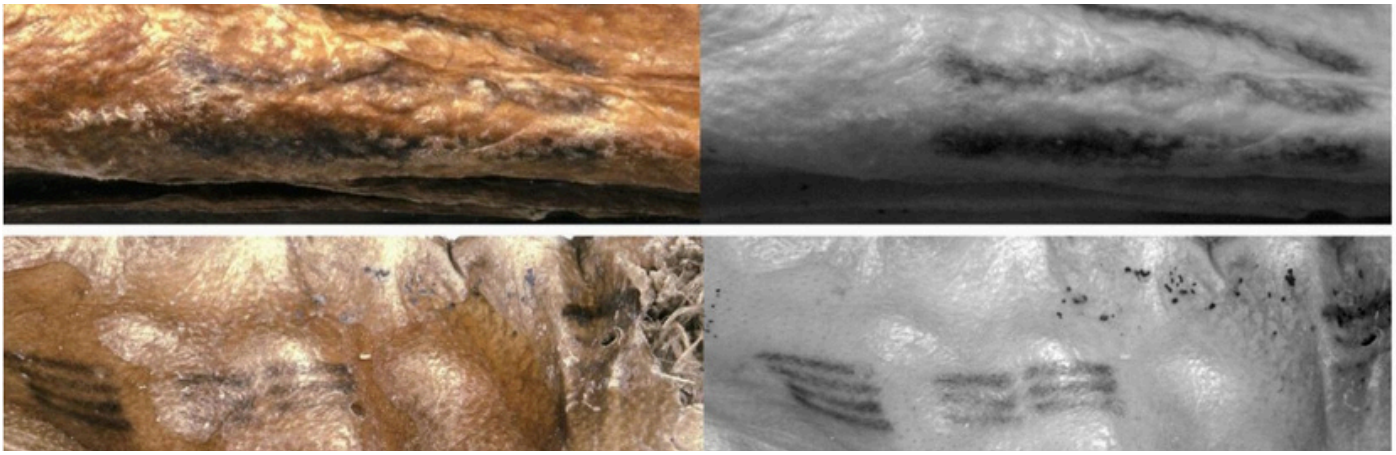
Dans les deux cas, la découverte de ces deux formes d'art, graphique ou philosophique, s'est présentée à moi de manière inopinée

Peut-être qu'avant de graver la pierre, l'homme a éprouvé le désir de graver sa propre peau. Depuis des millénaires il y inscrit des lignes, des figures géométriques, et des symboles.

La démarche, derrière ce geste apparemment simple, me questionne fondamentalement : Pourquoi rendre permanent, l'invisible ?



STIKMOOS



Photographies du corps d'Ötzi

Notre dossier : Le corps et ses souffrances en poésie

Preuves et épreuves

Je dois faire mes preuves
Passer mes épreuves

A quel âge ai-je marché ?
A quel âge ai-je parlé ?

Ai-je réussi mes examens
Haut la main ?

A quel âge ai-je fais du vélo ?
Et nagé dans la grande eau ?

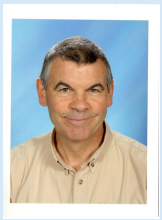
Rendre compte
Tout cela compte !
Pour ou contre ?

Aujourd'hui
Au milieu de ma vie

Le calendrier avance bien
Avec mes bonheurs et mes chagrins

Je cherche ma liberté
Je l'ai trouvé et bien trouvé

Ici sur le papier
Pour les amis de la poésie.



Michel Renault

Dans le tourbillon de la vie

Notre terre vous accueille, avec tant de mystères
Qu'on pourrait croire qu'elle nous cache des chimères.
Jamais se satisfaire sans essayer de comprendre,
Telle pourrait être la voie pour ne pas se méprendre.

Jeunesse qui cherchez Justice et réparation
Prenez le temps de vivre, rejetez l'illusion.
La nature vous offre des milliers d'occasions
D'apprendre à être, sans besoin d'addiction.

Méfiez-vous des tribuns qui dégoisent sans fin
Pour cacher aux copains les échecs de leurs vies.
Ils vous font miroiter un goût de paradis
Pour capter vos supports et jouir de leur destin !

Notre terre est souffrante, et nous la négligeons.
Elle nous a tant donné, contrainte, toujours forcée.
Jeunesse, vous seuls pouvez réparer le passé
En redonnant un sens, en ôtant les baillons !

Fred

Aurore sur la Mer (extrait)

de Renée Vivien

Je te méprise enfin, souffrance passagère !
J'ai relevé le front. J'ai fini de pleurer.
Mon âme est affranchie, et ta forme légère
Dans les nuits sans repos ne vient plus l'effleurer..

Revue Ideal Maçonnique

Revue maçonnique mensuelle

Editeur : Association Internationale pour la Promotion de l'Idéal Maçonnique

Format numérique gratuit

12, rue Clément Ader—63000—Clermont-Ferrand

Directeur de la publication : Alain Bréant

pour tout contact rédactionnel : contact.aipim4you@gmail.com

Dépôt légal à parution - ISSN 3131 - 550 X - Impression Jimprimeenfrance

La souffrance, passage obligé pour l'initiation ?

Que cela soit dans les rites d'initiation des sociétés traditionnelles, les religions ou les approches ésotériques (y compris la franc-maçonnerie du XVIIIème siècle), la souffrance est omniprésente. Tout se passe comme si elle était la condition de l'accès au statut d'initié.

Pour Arnold van Gennep et Claude Lévi-Strauss la souffrance remplit des fonctions spirituelles, psychologiques et sociales.

Dans de nombreuses cultures africaines (comme chez les Ndembu, les Bemba ou les Moundang), l'initiation s'accompagne de la circoncision et de l'excision : Pratiquées à vif, ces opérations obligent le ou la néophyte à surmonter la douleur sans manifester de peur.

Un homme ou une femme n'est pleinement intégré au groupe que s'il prouve sa capacité à maîtriser sa sensibilité affective et sa douleur.

En Amazonie, les jeunes garçons du peuple Sateré-Mawé doivent enfiler à plusieurs reprises des gants remplis de fourmis dont la piqûre est très douloureuse pour prouver leur courage et devenir des guerriers.

La liste est longue de ces pratiques de mortification physique imposées aux candidats à l'initiation.

Il y a aussi des souffrances psychologiques qui sont imposées.

Dans certains rituels du Bouddhisme tibétain l'initié est isolé dans des lieux effrayants (souvent des cimetières à ciel ouvert) et visualise sa propre dislocation corporelle. Il offre sa chair en pâture aux démons pour couper court à l'ego et à l'attachement matériel.

Dans le Chamanisme sibérien ou amérindien l'initiation passe par la "maladie initiatique" ; le futur chaman doit vivre une agonie symbolique pour pouvoir guérir les autres par la suite.



Le mythe de la mort profane

Comme tous les mythes, c'est une manière de justifier une pratique de formatage et de soumission à une structure sociale. Pour changer d'état ontologique (passer de l'enfant profane à l'adulte sacré), l'ancienne identité doit mourir. La souffrance physique matérialise cette destruction douloureuse de l'ancien "Moi".

La douleur crée une mémoire traumatique indélébile qui, soi-disant, facilite l'inscription de la loi dans la chair : Les cicatrices, déformations dentaires ou tatouages rituels rappellent constamment à l'initié les secrets et les lois de la tribu qui lui ont été transmis au moment précis de l'épreuve.

Le mythe du brisement de l'ego

Dans la dialectique de la soumission, ce mythe donne l'autorisation de pratiquer la souffrance et l'impuissance imposée pour "briser" l'orgueil individuel. Le néophyte doit comprendre qu'il doit obéir aux Maîtres.

La mythologie chrétienne de la passion du Christ participe aussi de cette instrumentalisation de la souffrance.

La douleur physique comme source de plaisir : une perspective théorique

C'est un aspect du thème "Le corps et ses souffrances" qui fait partie des comportements humains. Cara R. Dunkley, chercheuse en psychologie de L'Université de la Colombie-Britannique (Canada) y a consacré un article très documenté en 2019 dans la revue The Journal of Sex Research. Nous vous proposons un extrait consacré à la tolérance à la douleur et l'excitation sexuelle.

"De nombreuses études ont documenté l'effet analgésique du plaisir sur l'expérience douloureuse .

Une étude réalisée en laboratoire, examinant les relations entre plaisir et douleur, a montré que la stimulation du clitoris après masturbation était ressentie comme moins douloureuse lorsqu'elle procurait le plus de plaisir (Paterson, Amsel & Binik, 2013).

Ce résultat concorde avec la théorie selon laquelle le plaisir et la douleur exercent des effets inhibiteurs réciproques (Leknes & Tracey, 2008). Il suggère également que l'augmentation du plaisir procuré par les sensations génitales pendant l'activité sexuelle pourrait réduire la probabilité de ressentir une douleur (Paterson et al., 2013).

Des recherches antérieures avaient également montré que l'autostimulation vaginale chez les femmes pouvait inhiber une douleur provoquée expérimentalement au niveau des doigts. En présence d'une excitation sexuelle, les seuils douloureux augmentaient de plus de 80 % (Komisaruk & Whipple, 1984 ; Whipple & Komisaruk, 1985, 1988). Il paraît donc raisonnable de conclure que l'excitation sexuelle modifient probablement la perception de la douleur dans le contexte sadomasochiste.



Les interactions sexuelles activent certains neurones dopaminergiques des systèmes cérébraux de récompense. L'activation de ces systèmes inhibe les réactions émotionnelles négatives à la douleur (Kender, Harte, Munn & Borszcz, 2008).

Le rôle de la dopamine dans la modulation de la perception douloureuse et dans l'analgésie naturelle, par l'intermédiaire des régions supraspinales du cerveau, est bien documenté chez l'être humain (par exemple, Wood, 2008)

Les relations entre stimuli nocifs, libération de dopamine et augmentation des comportements sexuels ont également été démontrées chez les rongeurs (Budygin et al., 2012 ; Lepton & Stewart, 1996)."

Sources : https://med-fom-brotto.sites.olt.ubc.ca/

La douleur, cette inconnue !

Malgré les nombreux travaux scientifiques qui ont pu être faits, la douleur reste globalement une inconnue. La logique de sa causalité est souvent mystérieuse. Combien de patients sont confrontés à ces douleurs chroniques que l'on ne comprend pas toujours et qui pourrissent leur quotidien.

Les traitements médicamenteux, du paracétamol aux opioïdes, ont leurs limites.

Les traitements non médicamenteux (comme l'acupuncture, l'hypnose, ou les massages la méditation) font parfois des miracles.

Dans le cadre de ce dossier, il nous a paru important d'informer les lecteurs sur ce que l'on sait du phénomène douloureux.

Les médiateurs chimiques de la douleur

Ce sont des substances chimiques libérées lors d'une lésion tissulaire, d'une infection ou d'une inflammation. Elles agissent au niveau des terminaisons nerveuses pour transmettre un signal qui sera ressenti au niveau du cerveau comme une sensation douloureuse.

On décrit :

L**es prostaglandines** (ex. PGE_2) : . C'est la cible principale des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène).

La bradykinine et les kinines

L'histamine

La sérotonine

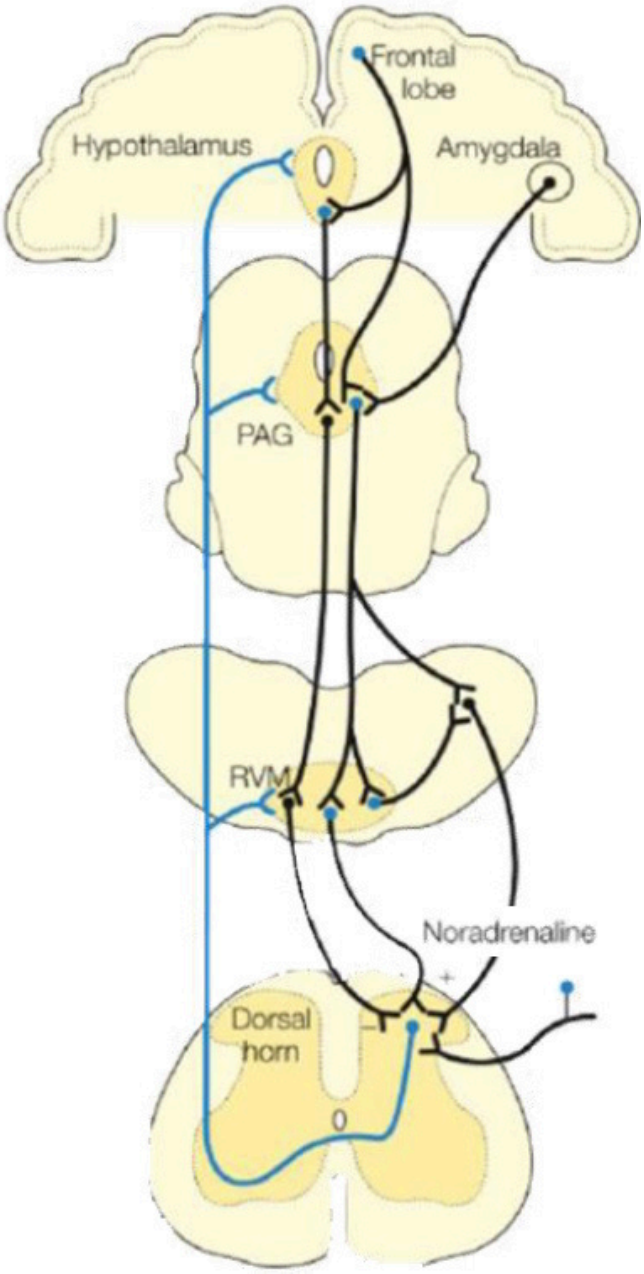
Les ions H^+ (acidose) et le potassium (K^+)

Les cytokines pro-inflammatoires

Les neurotrophines (comme le NGF) et les peptides (Substance P, CGRP)

Les neurotransmetteurs excitateurs (au niveau de la moelle épinière) : **Le glutamate et la substance P**

Le cheminement du signal jusqu'au cerveau



Pour contrer la douleur, l'organisme libère ses propres freins chimiques :

Les enképhalines, endorphines et dynorphines (opioïdes endogènes).

L'adénosine et les cannabinoïdes endogènes (comme l'anandamide).

Le mots de la souffrance

La douleur est définie par l'IASP (International Association for the Study of Pain) comme : « **Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite en termes d'une telle lésion** ».

La douleur a plusieurs composantes ;

- physique,
- sensorielle,
- cognitive (les pensées, les croyances, les interprétations de la douleur…),
- comportementale (ce que l'on fait ou ne fait pas pour lutter contre la douleur…)
- émotionnelle (colère, tristesse, non-acceptation…).

Ce sont les influences respectives de chacune de ces composantes qui explique la variabilité des ressentis.

On distingue généralement :

- la douleur aiguë, « douleur-symptôme » , de courte durée, de cause unique, généralement considérée comme un signal d'alarme qui évolue le plus souvent vers une guérison habituelle
- la douleur chronique ou "douleur maladie", persistante, sous l'influence de facteurs multiples.

Le cerveau va mémoriser toutes les expériences de douleurs ainsi que leurs circonstances d'apparition. Ces expériences douloureuses mémorisées vont permettre à l'organisme de se protéger ultérieurement.

La douleur ne peut pas être objectivée matériellement. Il n'existe aucun test pour la mesurer.

Mais elle est bien réelle et non imaginaire. C'est pourquoi, on demande au patient de faire une évaluation quantifiée de l'intensité douloureuse par une valeur chiffrée de 0 à 10, par exemple.

Le vocabulaire de la souffrance (non exhaustif) :

- la fibromyalgie
- les douleurs musculo-tendineuses
- le mal de dos, lumbago, lombalgies, sciatique, cruralgie,
- Les douleurs arthrosiques
- Les dysménorrhées (règles douloureuses)
- Les céphalées
- L'endométriose
- La colique néphrétique
- L'angine de poitrine (angor)
- La migraine
- La névralgie cervico-brachiale
- La névralgie du trijumeau
- L'algie vasculaire de la face
- L'algodystrophie
- La douleur du membre fantôme
- Les tendinites
- Les crampes
- Élancements
- Pénétrante
- Décharges électriques
- Coups de poignard
- En étau
- Tiraillement
- Brûlure, Fourmillement, paresthésies,
- Lourdeur
- Épuisante
- Angoissante
- Obsédante
- Insupportable
- Énervante
- Exaspérante
- Déprimante
- persistante
- nociceptive (réponse normale du corps à une lésion ou à une inflammation)
- neuropathique

Les pires douleurs :
Elles sont insupportables parce qu'elles sont permanentes et qu'elles occupent toute la pensée, empêchant toute autre activité.

Impressions de lecture : Pour une République fraternelle

de Guillaume Trichard

Le Grand Maître du Grand Orient de France signe, avec cet ouvrage, une profession de foi, argumentée par son propre vécu.

La préface est une dédicace à la mémoire de Mahsa Jina Amini, étudiante iranienne d'origine kurde de 22 ans, morte à Téhéran le 16 septembre 2022, trois jours après avoir été arrêtée par la police des mœurs iranienne pour « port de vêtements inappropriés ». (source wikipedia).

Guillaume Trichard lui avait déjà rendu hommage, en août 2023, lors de sa première intervention au convent du Grand Orient de France de Lille suite à sa première élection comme Grand-Maître.
(sources : petiterepublique.com).

La première partie de l'ouvrage est un résumé biographique avec cinq composantes :

- Une petite enfance dans une famille de vignerons du Beaujolais.
- Une deuxième partie de l'enfance dans l'ambiance des écoles catholiques.
- Une insertion professionnelle dans l'univers du numérique.
- Un engagement dans le syndicalisme .
- L'engagement maçonnique à partir de 22 ans.


Sylvie Moy et Guillaume Trichard



La deuxième partie rassemble les éléments d'un constat sur l'évolution des sociétés occidentales sous le titre « Un monde en convulsions » avec cinq regards :

- Les conflits internationaux
- Les fanatismes religieux
- Le progrès sans boussole
- Les fractures humaines
- Le désenchantement démocratique.

Après le constat, vient dans une troisième partie la référence à la démarche maçonnique :

- Une référence au chevalier de Ramsay,
- Le rappel des valeurs républicaines et des principes des relations interpersonnelles, dans le cadre du travail en loge.

D**ans l'épilogue**, le concept de république fraternelle est développé sous la forme d'une profession de foi.

Dans les annexes l'auteur nous livre les éléments d'un argumentaire destiné à un large public.

En conclusion, ce livre permet de mieux connaître Guillaume Trichard et son combat pour une République fraternelle.

Sylvie Moy

Gérard Baudou Platon, le témoignage d'une vie …

il est bon d'être pour faire savoir

Chapitre IV - L'OIAPMM VO de 2004 à …..

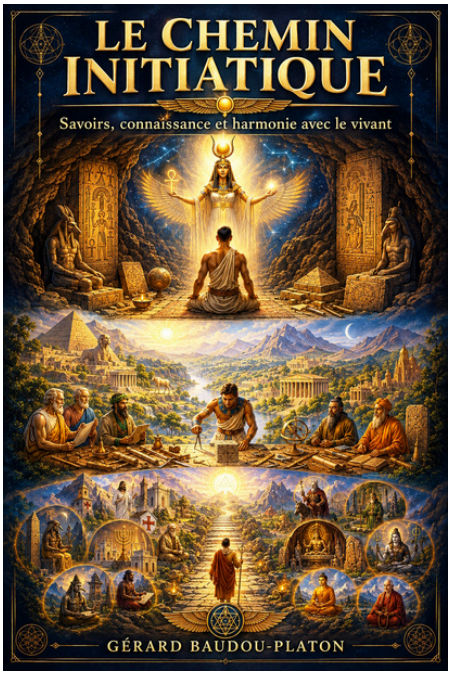
Gérard : Bonjour Jacques, te voilà ! Quel bonheur … le temps passe et nous passons … alors parlons … de peur que la Grande Faux nous réduise au silence sans en être avertis … raison pour laquelle les Maçons disent qu'ils n'aspirent pas au repos ! Chaque minute qui passe nous appelle à veiller sur notre humanité … ensemble fragile et délicat qui demande attention.

Jacques : Beau le matin (quoique …) … « corbeau le soir » car, en nous coule la vie à travers ses étranges méandres

Gérard : Oui tu as raison. Pour nous franc-maçon, c'est cette force qui nous anime car le vivant n'est sûrement pas le fruit d'une combinaison aléatoire qui, une chance sur des centaines de milliard aurait donné le monde manifesté tel que nous semblons le connaitre : la vie et son fleuron … les bipèdes que nous sommes. Nous devons comprendre que nous sommes des êtres dont les « couches géologiques » ont enregistré l'histoire de l'Homme dans ses plus intimes détails. Elles inscrivent faits, gestes, situations dans nos cellules et dans nos subconscients. Il est donc fort conseillé de taquiner le « Connais-toi toi-même » car, en effet, nous sommes la source ; nous sommes les fondements ; nous sommes, en quelque sorte le lieu où se trame la conscience pour investir le vivant.

Jacques : Dis-moi, quel rapport avec la Franc-maçonnerie ?

G**érard** : La réponse à ta question est à la fois fort simple et fort compliquée ! Comme tu le sais notre présence, ici et maintenant, est le résultat d'une longue transformation du réel, notre état de conscience s'élargit peu à peu.



G La Franc-maçonnerie, à juste titre, enseigne que tout vivant est susceptible d'être et de se métamorphoser et qu'il est bon de penser que cette évolution puisse se réaliser en tenant compte de certaines valeurs qu'elle estime comme universelle : « Liberté », « Egalité », « Fraternité ». Il est alors utile de développer la conscience, les moyens de mettre concrètement en œuvre ce qu'elle nous suggère. Cela ne peut se faire que si l'être se souvient, se re-connaisse en toutes ses parties. S'il se pense avec honnêteté, il doit percevoir ce qui est vivant en lui-même et ce qui le porte de façon intime … vis à vis de lui-même mais, aussi, vis-à-vis d'autrui. Il doit élaborer une morale partageable, il doit comprendre le sens de l'existence et il doit admettre qu'il ne détient pas, seul, la vérité.

S'il est poussière d'étoile consciente, il n'en forme qu'un grain … il est un élément de fractale des forces de réalisation des mondes manifestés. Sa difficulté dans tout cela c'est qu'il est à la fois celui qui médite, l'objet de sa méditation et un des acteurs de l'évolution.

L'homme Sapiens-Sapiens est à la fois symbole, philosophie, spiritualité, bâtisseur, concepteur, organisateur. La physique quantique nous rappelle que tout ce qui existe est le résultat d'une syntonisation admirable à défaut de la comprendre et, surtout, de la maitriser.

L'unité devient, par nécessité de l'existence, multiple et par conséquent le multiple doit devenir unitif … sinon la création s'éloigne dangereusement des lois qui conduisent la création où des lois qui sous-tendent la transformation des mondes déjà créés … dans ce cas, pas la peine de lire le moindre livre sacré, l'enfer est à la portée de notre main. Le chaos géopolitique actuel ne témoigne-t-il pas de cette réalité ? … une réalité que nous constatons. Ajoutons à cela une tour de Babel culturelle et un rejet systémique de celles et ceux qui viennent d'ailleurs.

La franc-maçonnerie sera là pour créer des liens indéfectibles, une « chaine d'union fraternelle » disons-nous pour amener en notre sein savoirs, connaissance par l'initiation, la méditation, le partage assumé par toutes et par tous et, par la recherche individuelle et collective. Il y a un lieu où une déontologie est posée afin que cette chaine puisse advenir.

Avant toutes choses, énonçons deux «théorèmes» :

-L'accès à la connaissance n'admet aucune entrave …

-L'initiation est un moyen immersif incontestable mais, en fonction des sensibilités personnelles de chacun, elle ouvrira des portes opératives qu'il sera fortement conseillé d'expérimenter, car ce sera là qu'un canal de réalité et de profondeur spirituelle s'ouvrira au bénéfice de l'humanité toute entière.

Jacques : : Comment faire ? La Franc-maçonnerie ressemble à un « patchwork » que l'on n'a pas encore réussi à relier. Il y a la Franc-maçonnerie sociale, judéo-chrétienne, chrétienne, égypto-grecque, égyptienne, pre-chrétienne, celtique … toutes encapsulées dans des Rites …



JAutant de chemins de connaissance très spécialisés qui ne concourent pas à créer ces hommes de désir que nous appelons de nos vœux et qui, par leur ouverture d'esprit permettraient cette fluidité d'échanges nécessaire à la construction d'une réelle fraternité … Manifestement, tu sembles incarner une idée, une voie que tu as, toi-même, expérimentée … non ?

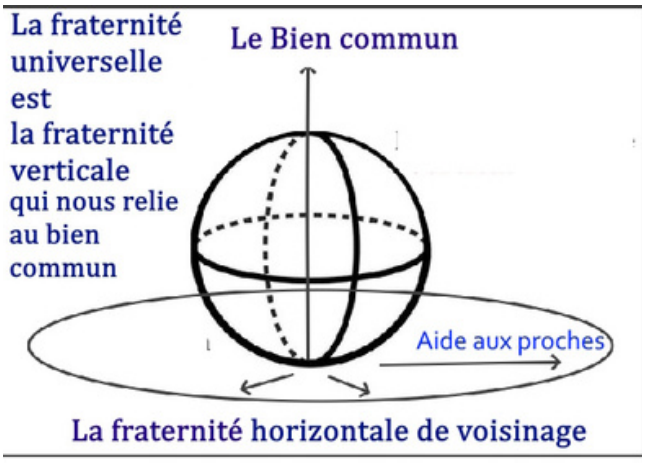
Gérard : Oui, après les événements du début de ce siècle, le frère Guy Renaudin créa la GLTRE (Grande Loge des Rites Egyptiens). J'en fus le Grand Maitre Adjoint mais, comme je l'avais prévu cette forme de gouvernance fut stérile. Alors nous nous somme mis en marche à travers la construction d'un Ordre étant sous les auspices d'un Souverain Sanctuaire que nous avons appelé Khorshed (cf. les perles d'Ainyahita – manuscrit du désert de Gobi – Dr Hanish –) . Dans ce cadre, je souhaitais une première expérience. J'ai proposé à ce Grand Maitre du RAPMM de créer, à titre expérimental, une voie maçonnique particulière assise sur la progression initiatique du Rite dont il était dépositaire. Je l'ai nommée : « Voie Orientale ». Inutile de te dire qu'autour de lui, cette suggestion avait semé le trouble (voire l'hilarité). Des têtes se transformaient aisément en point d'interrogation. C'était parfait. Nos neurones reprenaient force et vigueur … la créativité était invitée, n'est-ce pas une grande vertu de la Franc-maçonnerie ?

A suivre dans le prochain numéro

Réfléchir et agir pour faire vivre la fraternité universelle









La fraternité universelle n'est pas naturelle. Elle émergera de la conviction collective de l'existence d'un bien commun à toute l'humanité.

Les agressions des êtres humains à l'égard de l'environnement et le réchauffement climatique qui en résulte, doivent nous inciter à adopter la sauvegarde de la planète comme notre bien commun.

La Fraternité délaissée ?

Le monde d'aujourd'hui offre le spectacle en continu des violences en tous genres, du sectarisme, de la guerre des clans et de la méfiance envers ceux qui appartiennent à d'autres communautés.

C'est une banalité d'en faire le constat. Mais si cela existe, il faut bien reconnaître que ce n'est possible que parce que nos dirigeants ont délaissé la fraternité.

Certains hommes politiques en viennent même aujourd'hui à vouloir supprimer le mot dans le triptyque de la République. Remplacer la Fraternité par la Solidarité, c'est changer de registre ! La solidarité n'est pas critiquable mais avec la Fraternité on vise plus haut.

La Fraternité c'est un contrat qui nous engage à cultiver la bienveillance et à renoncer à la violence. Ce constat n'est possible que si nous partageons le même Bien commun.

Dans l'Europe du XVIIIème siècle le Bien commun était naturellement Dieu ! Aujourd'hui, le fait que les non croyants deviennent majoritaires impose de redéfinir le Bien commun.

Ne peut-on pas reconnaître que la sauvegarde de notre planète pourrait être notre bien commun ? Elle concerne tous les peuples de la terre et par là-même elle serait le fondement de la Fraternité universelle !

Pour que cette fraternité universelle ne soit pas un vœu pieu que les dominants de toutes les communautés mettent dans leurs poches avec un mouchoir par dessus, il faut cesser d'affirmer que ce n'est qu'une valeur !



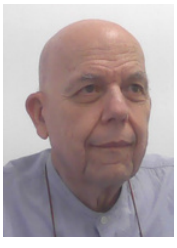
Il faut former à la fraternité universelle !

Nous proposons que des animateurs en fraternité universelle soient formés pour qu'ils interviennent dans les quartiers, les écoles et les associations.

En qualité de président de l'association internationale pour la promotion de l'idéal maçonnique je suis fier que notre association travaille pour proposer une formation à la fonction d'animateur en Fraternité universelle.

Tout cela suppose d'être capable de rassembler, d'arrêter de se critiquer afin de contribuer à mettre en œuvre la République universelle qu'appelle de ses vœux Guillaume Trichard, le nouveau Grand Maître du Grand Orient de France.

Alain Bréant



L'Association Internationale de Promotion de l'Idéal Maçonnique œuvre pour promouvoir la fraternité universelle, la liberté de conscience, la tolérance et les valeurs humanistes. L'association porte également l'ambition de développer une formation à la fraternité et de soutenir des initiatives concrètes en faveur d'une société plus fraternelle. En adhérant, vous contribuez à faire vivre ces engagements et à développer de nouveaux projets. Chaque soutien compte et participe, à sa manière, au rayonnement de notre idéal de fraternité universelle.

Merci pour votre confiance et votre soutien.

AIPIM

ASSOCIATION INTERNATIONALE POUR LA PROMOTION DE L'IDÉAL MAÇONNIQUE

Bulletin d'adhésion pour l'année civile 2027

Je souhaite adhérer à l'AIPIM – Idéal Maçonnique et soutenir ses actions en faveur d'une franc-maçonnerie de réflexion et de culture.

Nom * : _____

Prénom * : _____

Adresse * : _____

_____

Code postal * : _____ Ville * : _____

Courriel * : _____

Téléphone (facultatif) : _____

** Mentions obligatoires*

Cotisation annuelle

☐ **Adhésion individuelle : 20 €**

Mode de règlement

☐ Par virement (IBAN communiqué après validation)

☐ Par chèque, à l'ordre de : AIPIM – Idéal Maçonnique

Date : ____/____/_____ Signature : _____

AIPIM – Idéal Maçonnique
12 rue Clément Ader
63000 Clermont-Ferrand

contact.aipim4you@gmail.com

Notre projet de formation à la fonction d'animatrice - animateur en Fraternité universelle

Parce que la fraternité disparaît progressivement, le monde devient un champ de bataille dans lequel les humains apprennent à se haïr . Il faut donc tout faire pour réintroduire la fraternité dans les relations inter-humaines.

Si ce n'est pas la préoccupation des dirigeants, c'est à la société civile de se mobiliser pour que nos responsables s'investissent eux aussi dans cette dynamique.

A notre petit niveau, nous sommes partis du constat que la fraternité n'était pas innée !

Et ce ne sont pas les "Faut qu'on ..." et les "Y-a-qu'à..." qui apporteront des avancées !

D'où l'idée de faire émerger une fonction sociale nouvelle : l'animation en fraternité universelle !Pour que ces animateurs - animatrices en Fraternité universelle jouent leurs rôles dans des groupements humains, il faut les former !

C'est pour cela que nous avons créé un programme de formation sur la base de près de 28 heures de formation réparties en huit modules de 3 heures 30.

Ce projet est une proposition qui s'adresse à toutes celles et tous ceux qui sont impliqués dans la formation à la citoyenneté et plus largement dans l'animation sociale.

Si ce projet vous parle, que vous voulez en savoir plus ou si vous souhaitez y participer, tout est possible !

Contactez nous via l'adresse mail :
contact.aipim4you@gmail.com.

Alain Bréant
Président de l'AIPIM