

Par Anne David D.O.

Notre attitude détermine-
t-elle l'altitude de nos
traitements !

Je me souviens de la phrase :
« *Qui tu es traite plus que ce que
tu fais* »

En fait, je m'aperçois au fil des années que pour améliorer mon attitude intérieure, je dois aller faire un petit tour dans les montagnes : ma véritable SOURCE d'inspiration, de régénération, d'enseignement, de dépassement de mon connu et d'ouverture à quelque chose de plus grandiose...

J'arrive tout juste de le Nouvelle-Zélande (c'est mon 2ème séjour et Clive STANDEN a de bien belles montagnes dans son pays sur l'île du sud !) où j'ai fait l'ascension de 3 sommets, encordée, seule avec un guide de haute montagne. Dans ces 3 sommets, le plus long est le Mont TASMAN : la 2ème plus haute montagne de ce pays après le mont COOK mais plus belle à mon avis car toute en neige et en glace.

L'alpinisme nécessite à un

niveau certes plus intense, la même attitude que lors d'un traitement ostéopathique : je m'explique...

Vous êtes encordé à un guide qui impose pas à pas le rythme, le TEMPO, les pauses et vous, vous avez juste à suivre et à respecter le rythme, sans aller trop vite, sans vous faire tirer par la corde, en acceptant les pauses et les consignes quand elles arrivent. Le guide m'a toujours fait penser au corps de notre patient (e), aux différents tissus sous nos mains et la corde: la fameuse distance de dialogue adéquate, à conserver pour ne pas trop intervenir et laisser faire jusqu'au relâchement ou à l'étape suivante. Être attentif sans pousser, ni se faire tirer ou tracter à un endroit non souhaitable. Pour cela, je dois être pas à pas dans l'instant présent.

Sous nos pieds et nos mains pour l'alpiniste, il y a la force extraordinaire de la montagne, le moteur vibrant et vivant qui peut nous enseigner si nous savons nous taire en dedans. Faire le Silence du mental souvent agité (pas facile) pour recevoir cet

Ci-contre : Sommet du Mont Tasman, vu de l'Épaule.

incroyable enseignement. La montagne, la nature me fait penser aux forces de vie, à la source à laquelle chaque ostéopathe puise pour traiter, à l'intelligence universelle qui est constamment là, partout autour de nous. Cela demande un état de réceptivité, un état presque méditatif où le mental, la volonté, le psychisme ralentissent pour se mettre au neutre et parfois au silence.

En 20 ans de pratique de méditation, je peux avoir seulement 2 ou 3 minutes d'affilée mais c'est grandiose et ressourçant. L'alpinisme, les montagnes me mettent dans un environnement tellement extraordinairement beau, vibrant, étincelant et puissant, que mon mental (peut-être est-ce sous l'effet du danger constant, je ne sais pas exactement) se tait beaucoup plus facilement et longtemps que dans mon quotidien. C'est une observation mais je n'ai pas d'explication et cela me fait la même impression en montant à cheval.

Le mental se tait, la nature est puissante, magnifique, je recharge mes batteries à cette source naturelle, universelle, inépuisable mais en plus cette force m'enseigne (me semble-t-il) L'ESSENTIEL.

Sur cette montagne, le mont TASMAN, à 3498 mètres d'altitude (pas assez haute pour avoir des problèmes d'altitude), j'ai eu plusieurs leçons : d'HUMILITÉ, de COURAGE, PERSÉVÉ-

RANCE et DÉTERMINATION, de PATIENCE et de DÉPASSEMENT de SOI.

col, de gros spasmes au niveau de l'estomac me font vomir. J'ai froid, je tremble, je n'ai plus

cessives à monter puis descendre. La 1ère est le mont LENDENFELD, la 2ème l'épaule du mont tasman et la 3ème le mont TASMAN... puis on redescend par le même chemin... c'est pour cela que c'est aussi long et que l'on part à 2h du matin !



L'escalade de glace dans les crevasses

Cela fait un an que je me prépare du mieux que je peux à cette aventure et pour l'ascension de ce sommet. Un an pour la préparation physique, mentale, technique et matérielle.... Aujourd'hui c'est le jour «J», nous sommes le 8 décembre 2007, il est 1h30 du matin et je viens de me faire réveiller par mon guide. Sans bruit nous déjeunons dans le refuge, nous nous habillons et à 2h10, nous marchons sous les étoiles dans une neige qui crisse sous les crampons, Il ne fait pas froid (disons autour de 0 degré Celsius), le ciel est magnifique, plein d'étoiles et il n'y pas de vent.

Pour se rendre au pied de la 1ère montagne à escalader, il y a 5 kms de marche sur le glacier, et quelques crevasses à grimper pour finalement arriver au col où débute la vraie «grimpe». Au 2/3 de la marche, je me sens nauséuse, ce qui ne m'arrive à peu près jamais... et arrivée au

de force dans les jambes. Mon corps veut juste retourner se coucher !

Un an de préparation pour ça ! Je fulmine ! Attendu que j'ai un guide extraordinaire, une journée parfaite au niveau de la météo et que je me sentais prête pour cette montagne. Et je vous passe les détails du budget pour tout ça : un an également pour me permettre ce jour «J». Je me sens totalement envahie par toutes sortes d'émotions : frustrations, colère, humiliation et j'en passe. Mon guide ne me parle plus et me laisse tranquille pendant ce qui a dû durer peut-être 20-30 minutes tout au plus... puis je le regarde en lui disant : un pas après l'autre je veux au moins essayer cette 1ère montagne : le mont LENDENFELD...

Pour l'ascension du mont TASMAN qui prend entre 18 à 20h selon les conditions. Il y a 5 kms de marche puis 3 montagnes suc-

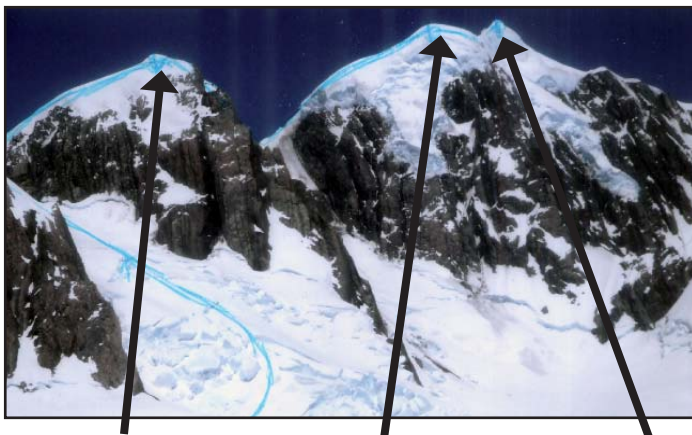
Il est donc 4h10 du matin, je suis une boule d'émotions, j'ai froid, je n'ai plus de force dans les jambes, je tremble mais je veux quand même essayer le mont LENDENFELD. Les spasmes se sont arrêtés, je commence à grimper et là, plus que jamais, je pense main droite, main gauche, pied droit, pied gauche. Ma tête est en grande conversation avec mon corps et mes émotions mais le mental finit par se taire car je me concentre de plus en plus sur le rythme : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche et je garde ce rythme, ce tempo qui commence à me bercer et m'envahit totalement au bout d'environ 45 minutes. Ce rythme a pris le dessus et je retrouve la joie que j'ai toujours eu de grimper. Mon corps n'est pas encore à son meilleur mais je n'ai plus froid. Mes jambes sont encore faibles alors je me sers plus de mes bras et de mes mains pour grimper.

C'est l'aube autour de nous avec une lumière mauve et rouge sur les montagnes mais je ne vois rien!!! Le focus est sur mon corps, chaque geste et l'objectif est le sommet de cette petite montagne, facile, pas trop raide...

J'arrive enfin au sommet et là, le soleil se lève, les rayons roses

arrivent de biais sur les montagnes et sur ce qui me reste à faire. Le spectacle est hallucinant, c'est magique. Le mont COOK en face est tout rose, à ma droite légèrement, je peux voir l'épaule et le mont TASMANN : tout en glace qui scintille sous les premiers rayons du soleil. C'est tellement sublime que je reste bouche-bée. Le guide me regarde et dit : on continue ? Je lui réponds en montrant le sommet du mont TASMANN : c'est là que je m'en vais. Il sourit et me réponds «good» !

Les 2 autres montagnes sont beaucoup plus techniques alors j'écoute les consignes du guide, je suis à la lettre ce qu'il me dit, et je reste dans



Mont Lendenfeld - L'Épaule du mont Tasman - Mont Tasman

le rythme, le TEMPO, un pas à la fois en gardant la corde toujours tendue mais pas trop. Mes jambes reviennent peu à peu à une force normale et la montagne est tellement impressionnante de beauté, majestueuse, que j'en ai presque les larmes aux yeux. Il n'y a pas de mots pour décrire ce que l'on peut voir d'en haut, ce que l'on peut sentir en grim pant.

Nous arrivons finalement au sommet à 9h45 et j'ai un sentiment de fierté, d'accomplissement : l'impression d'avoir dépassé quelque chose en dedans : est-ce que ce sont des peurs ? Des zones de confort et du connu ? Je ne sais pas,

mais je suis sûre qu'en tant qu'ostéopathe, après certains traitements très difficiles et demandant, qui vous pousse à explorer des zones de sensations totalement inconnues, vous devez ressentir des choses similaires.

Je me sers personnellement de ces dépassements sur la montagne dans mes traitements, quand cela devient ardu et que je me sens perdue dans mes sensations, je me reconnecte directement sur ces images d'alpinisme, de dépassement et cela m'ouvre une voie d'exploration, au lieu de me fermer et de m'enfuir car je ne sais pas exactement ce que

j'ai «sous les doigts».

Pour terminer le récit de mon ascension, au sommet le guide me dit : «tu sais, le plus dur reste à faire : la descente».

Çà, c'est certain car c'est

souvent dans la descente qu'arrivent les drames en montagne : c'est plus dur techniquement de descendre et en plus les gens sont souvent fatigués, moins habiles et trébuchent. Au sommet, j'avais retrouvé toutes mes forces et plus ! Alors la descente s'est très bien passée et à 14h, nous étions au col (marcel col) de ma belle leçon d'humilité et de vomissement. Et à 16h, nous étions au refuge en train de boire notre thé en admirant le parcours pour le sommet du mont TASMANN : 14h au total dans des conditions idéales.

Un grand MERCI à mon guide.



Le sommet : Youpi !

Mes mains, depuis mon retour au Québec et au travail, sont plus précises, plus patientes, plus dans le TEMPO des tissus des patients avec une vision globale de ce qui EST, tout en puisant à la SOURCE.

Je reste davantage dans l'instant présent pendant mes traitements et par moment, des images de ces montagnes me traversent l'esprit : espérons que ça dure !

J'ai déjà réservé ma prochaine montagne en juin 2009, au PÉROU: ALPAMAYO à 6032 mètres d'altitude avec le même guide qui a le rythme adéquat, le TEMPO idéal et qui sait admirablement se taire au plus mauvais moment, à moins que ce soit au bon moment !