

**Dr Nathalie Geetha Babouraj**

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

*Préface de Patrick Viveret*



*Danse*  
AVEC  
LE CHAOS  
CRÉATEUR



Faire face aux changements  
et mettre de l'énergie dans notre vie  
grâce à la méthode **Dharma flow**

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
info@eyrolles.com  
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière,  
auteure et éditrice, productrice du podcast  
Métamorphose qui éveille la conscience!

Au fil des pages, vous rencontrerez parfois ce pictogramme .  
Il indique que du contenu audio et des vidéos sont disponibles.  
Pour y accéder, rendez-vous à la fin de l'ouvrage et scannez  
le QR code fourni. Vous aurez alors accès à toutes les pistes.

Mise en pages : Soft Office

Relecture/correction : Caroline Puleo et Emmanuelle Peraldi

Crédits iconographiques : E. Va/Shutterstock (p. 20), 32 pixels et  
FAHMI98/Shutterstock (p. 28), ARTDOWN/Shutterstock (p. 29),  
Sudwoodo/Shutterstock (p. 30), Graphifind et rolandtopor/  
Shutterstock (p. 65), auteure (pp. 88, 95, 102, 110, 116, 123, 134, 143,  
164) et Tribe Empowering School (pp. 193, 197, 203)

L'information dans ce livre est présentée à des fins éducatives uniquement. Elle n'est pas destinée à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une condition ou une maladie et n'est pas à considérer comme du conseil médical. Le lecteur est invité à prendre ses propres décisions de santé en fonction de son jugement et en collaboration avec un professionnel de santé certifié.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025  
ISBN : 978-2-416-01851-0

D<sup>R</sup> NATHALIE GEETHA BABOURAJ

PRÉFACE DE PATRICK VIVERET

DANSE AVEC LE  
**CHAOS**  
**CRÉATEUR**

Faire face aux changements  
et mettre de l'énergie dans notre vie  
grâce à la méthode Dharma flow

● Éditions  
**EYROLLES**



# SOMMAIRE

Préface.....	7
Introduction: du chaos qui fait peur au chaos créateur .....	11

## Partie 1

### DHARMA, SYSTÈME NERVEUX ET CHAOS CRÉATEUR

Chapitre 1. Bienvenue dans la contrée du Dharma .....	27
Chapitre 2. Vers une physiologie du chaos créateur .....	51
Chapitre 3. Le système nerveux augmenté .....	65

## Partie 2

### CRÉER SA DHARMA FLOWER

Chapitre 4. Les huit intelligences naturelles et la physiologie intégrative .....	79
Chapitre 5. Activation du centre de ta roue.....	151

**Partie 3**

**VERS LA RÉCONCILIATION  
AVEC LE DHARMA FLOW**

Chapitre 6. Les outils pour prendre soin de son Dharma .....	<b>169</b>
Chapitre 7. Le flashback créateur pour se réconcilier avec soi et son histoire .....	<b>179</b>
Chapitre 8. Diverses pratiques pour affiner son Dharma .....	<b>189</b>
Conclusion .....	<b>215</b>
Table des matières .....	<b>217</b>

## PRÉFACE

Nathalie m'a un jour envoyé une demande de préface à une période où j'avais très peu de temps pour prendre connaissance de son livre. La sagesse aurait été de lui proposer de trouver un autre préfacier. Pourtant, le titre de son ouvrage, *Danse avec le chaos créateur*, résonnait fortement en moi et avec le livre *La Traversée*, que mon amie Julie Chabaud et moi-même avons écrit. Livre qui incluait justement tout un passage sur la manière d'affronter de manière créatrice le chaos écologique, social et politique dans lequel nous vivons.

Elle m'a écrit ceci : « En découvrant votre livre, je me suis reconnue dans l'énergie de la furtive<sup>1</sup>, qui œuvre dans le monde du soin, de la médecine. Une furtive qui s'est souvent sentie seule, obligée de naviguer avec ses différentes casquettes. Femme de couleur, née en France, de parents indiens, scientifique, mais aussi artiste, sensible, spirituelle et rebelle. »

---

1. Terme repris par la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury dans son livre *Ce qui ne peut être volé. Charte du Verstohlen*, Gallimard, coll. Tracts, 2022.

Par ailleurs, elle a ajouté ceci, qui montre la perspective dans laquelle elle se situe et qui me touche personnellement : « La question du sens a toujours été mon moteur dans ma vie. Adolescente, au lycée français de Pondichéry, cette question me hantait l'esprit : "Pourquoi sommes-nous sur terre?". J'aurai pu devenir astronaute, médecin dans l'humanitaire, mais j'ai choisi de mettre mon énergie dans une médecine plus humaine. Après une carrière de médecin militaire chez les pompiers de Paris, je suis passée sous le radar, comme artiste, entrepreneuse, exploratrice du vivant, essayant de trouver des réponses dans les sagesses ancestrales comme l'Ayurvéda, la médecine de mes ancêtres. Vingt ans plus tard, je n'ai pas de réponses toutes faites. Mais j'ai l'intuition que le chaos mondial que nous traversons est en lien direct avec nos chaos les plus intimes. Et que transformer ce chaos en chaos créateur sera sûrement une piste à approfondir pour l'avènement d'une nouvelle humanité. »

C'est ce que nous avons également cherché à proposer, avec Julie Chabaud, en utilisant le terme « Chaosmose », créé par Felix Guattari et repris par Alain Damasio plus récemment.

Dans une métamorphose de type chenille-papillon, il y a, on le sait, une phase critique appelée celle de la chrysalide. Quand on ouvre un cocon, on a le sentiment de voir de la bouillie. Mais cet état chaotique peut aussi bien être destructeur que créateur dans le règne humain où le déterminisme est compensé par la liberté de choix.

Par ailleurs, Nathalie a insisté pendant notre échange sur d'autres résonances : « Cette chenille a plusieurs pattes. Les cellules imaginaires choisissent des points de vulnérabilité pour se multiplier. De mon côté, mon humain "augmenté" a 8 intelligences sensibles ou sensorielles.

- L'intelligence proprioceptive : le corps est la maison, les racines et reçoit en permanence des informations

de son environnement. Cette intelligence lui procure la sensation de sécurité, de stabilité. Tout ce qui permet à la chenille de revenir dans son corps va la guider dans cette chrysalide où ses repères sont chamboulés.

- L'intelligence créative : reliée à l'énergie sexuelle, sensuelle, qui nous met dans un état de *flow*. L'artiste en soi qui se réveille.
- L'intelligence de l'action alignée et régénératrice : avec le microbiote et le feu digestif. L'état de conscience que nous nourrissons, selon le choix de nos aliments.
- L'intelligence du cœur : notre capacité à être dans l'empathie, en connexion avec les autres, avec la nature, à ressentir la grâce d'être vivant.e.
- L'intelligence de la communication : être capable d'exprimer pleinement qui l'on est, de transformer la violence en conflits quand c'est nécessaire.
- L'intelligence intuitive : pour se brancher à ce qui émerge, aux signaux faibles de l'avenir.
- L'intelligence spirituelle : pour nous rappeler que nous faisons partie d'un grand tout intelligent qui nous dépasse et que le transhumanisme ne fait que reproduire les boucles karmiques du pouvoir, de la domination.
- L'intelligence intéroceptive : peu connue même chez les médecins. C'est notre capacité à faire une météo intérieure, à être dans l'instant présent, dans le micro et le macro. Se brancher à la fréquence de la biosphère. »

Le lecteur a donc ici un bel aperçu de la richesse des pistes proposées par l'auteure.

Elle en a fait une conférence-spectacle immersive, pour inviter les personnes à ressentir dans le corps ces 8 intelligences naturelles que l'IA ne possède pas. On respire, on chante, on crie, on danse, on rit, on contemple l'*overview*

*effect*, présenté par Jean-Pierre Goux dans son roman *Révolution bleue*. Ensemble. Pas pour sauver la planète, mais pour être en communion avec elle et nous émerveiller.

Son livre est là pour qu'on aille plus loin. Je vous invite donc chaleureusement à le découvrir!

Patrick Viveret,  
philosophe et coauteur de *La traversée*