

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°49

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 5^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

octobre 2015

DÉCODAGES

Fatigue chronique

Épistaxis

Parasitoses

LA TECHNIQUE BOWEN



Une médecine
manuelle douce

BIEN-ÊTRE

La méthode Seners

NATURO PRATIQUE

Cheveux sains sans
shampooing

PALÉONUTRITION

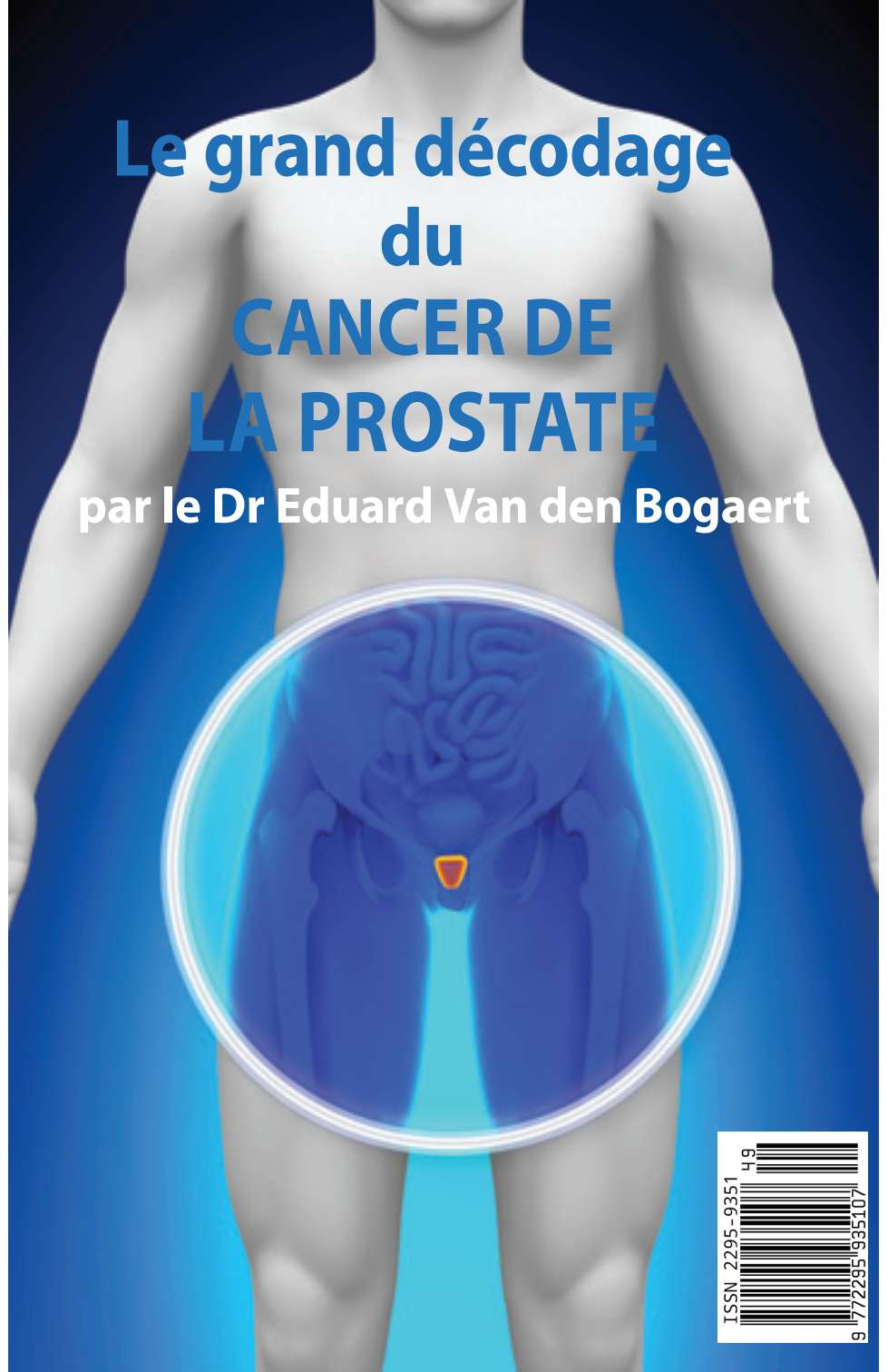
Le cuit et le cru

Interview



Le grand décodage du CANCER DE LA PROSTATE

par le Dr Eduard Van den Bogaert



DJOHAR SI AHMED & GÉRALD LEROY-TERQUEM
« Trouver le sens de la maladie est un enrichissement »

LE SOMMAIRE

N°49 octobre 2015

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
GRAND DÉCODAGE : Le cancer de la prostate	p 6
Interview : Djohar Si Ahmed & Gérald Leroy-Terquem	p 12
Article 85 : La technique Bowen	p 15
CAHIER DÉCODAGES :	
- Les douleurs (II)	p 19
- Les parasitoses	p 20
- La fatigue chronique	p 21
- Rubrique « Le plein de sens »	p 22
- Décodagenda	p 23
- L'ÉVIDENCE DU SENS	p 24
La rubrique de Jean-Philippe Brébion	
PRENDRE SOIN DE SA VIE	p 25
La chronique de Jean-Jacques Crèveœur	
CAHIER RESSOURCES :	
- Sommaire	p 27
- Naturo pratique: Cheveux sains sans shampoing	p 28
- Bon plan bien-être: La méthode Seners	p 29
- Espace livres	p 30
- Paléonutrition: Le cuit et le cru	p 32
- Nutri-infos	p 33
- Outils	p 34
Série : Georg Groddeck (VI)	p 36
Abonnement : 8 formules au choix	p 39



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

Fax: +32 (0)2-345 85 44

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1116 U 92531

ISSN: 2295-9351

Directeur de la publication & rédacteur en chef:

Yves Rasir

Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly,

Dina Turelle, Emmanuel Duquoc.

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Karim Meshoub

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèveœur,

Jean-Philippe Brébion, Yves Patte, Christian Flèche,

Dr Jean-Claude Fajean, Catherine Campioni.

Photo de couverture: DR

Impression: Dereume Printing (Drogenbos)

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les Éditions Néosanté sont indépendantes de tout pouvoir politique ou financier et libres de toute attache avec un quelconque mouvement philosophique ou religieux. Ne bénéficiant ni de subsides ni de rentrées publicitaires, nous finançons nos activités avec le produit des abonnements, la vente de la revue au numéro et la commercialisation de livres compatibles avec notre approche de la santé. Celle-ci repose principalement sur les recherches du biologiste Henri Laborit et sur les découvertes du médecin Ryke Geerd Hamer, lesquels ont mis en lumière l'origine conflictuelle et le sens biologique des maladies. Selon ce nouveau paradigme médical, ces dernières ne sont pas des erreurs de la nature mais, au contraire, des solutions de survie déclenchées par le cerveau inconscient en réponse à des situations de stress. Avec les méthodes naturelles de prévention et les techniques thérapeutiques considérant l'être humain dans sa globalité, la divulgation de ce processus vital représente l'axe majeur de nos objectifs éditoriaux.



ÉDITO

LA CLÉ N'EST PAS SOUS LE RÉVERBÈRE

À quoi sert l'INCa s'il reste muet comme une tombe ? À quoi sert cet Institut National du Cancer s'il dissimule à la population la véritable cause du cancer ? Il y a quelques mois, cet organisme français a lancé une grande campagne d'« information » sur les facteurs de risques du cancer. En France – mais c'est la même chose dans les autres pays, un tiers des gens pensent qu'on ne peut rien faire pour éviter le cancer et que c'est une fatalité héréditaire. Beaucoup de personnes mettent donc tous leurs espoirs dans le progrès des traitements. Or, moins de 10 % des cancers sont liés à la transmission d'une mutation génétique qui prédispose à la maladie. En réalité, souligne l'INCa, 40 % des cas de cancer et 35 % des décès sont liés à des facteurs de risques évitables. Une des ambitions du Plan Cancer est de diminuer de moitié leur nombre d'ici vingt ans. J'applaudis cette ambition et je salue l'initiative consistant à détromper le fatalisme génétique. En revanche, je suis outré par le contenu de la campagne censée informer les citoyens sur les moyens de prévenir le cancer.

L'INCa a identifié neuf facteurs de risque sur lesquels nous pouvons agir pour tenir le crabe à distance. Et l'Institut les a hiérarchisés par ordre d'importance : 1) le tabac ; 2) l'alimentation déséquilibrée ; 3) l'exposition professionnelle à des substances cancérigènes ; 4) l'alcool ; 5) les agents infectieux ; 6) le manque d'activité physique ; 7) l'exposition aux ultra-violet ; 8) la surcharge pondérale ; 9) la pollution de l'air. Je ne vais pas contester ici le bien-fondé de cette liste. Je ne vais pas non plus dénoncer la confusion et l'amalgame entre un facteur de risque et un facteur causal. Sur ce sujet, je vous renvoie à mon éditorial du mois de juillet. J'y plaçais qu'il faudrait revenir à la sagesse hippocratique de la recherche des causes, et non s'enfoncer dans l'addition des éléments favorisant une maladie. Ceux-ci forment un « brouillard » multifactoriel dont l'épaisseur ne devrait pas faire croire à un lien de causalité. Par contre, je vais souligner ici le « grand silence » de l'INCa : rien, absolument rien dans cette campagne ne concerne la psychosomatique du cancer !

Depuis le siècle dernier et les travaux de Hans Selye et MacFarlane Burnet, la science médicale a pourtant établi une relation entre la cancérogénèse et le mental. Il est prouvé que le stress déclenche une réponse hormonale, que les hormones corticostéroïdes réduisent l'activité du système immunitaire, et que cette baisse d'immunité est un facteur déterminant des maladies infectieuses et des cancers. Il est donc déjà aberrant que la prévention du stress chronique ne figure pas dans la stratégie d'évitement élaborée par l'INCa. De plus, il existe bon nombre d'études montrant que certains types de personnalités sont plus enclines à développer un cancer, que la dépression est un cofacteur très fréquent et que des stress aigus peuvent être cancérogènes. Par exemple, les statistiques indiquent clairement une plus grande fréquence des cancers du sein chez les femmes veuves depuis peu, que chez les femmes du même âge qui ont encore leur mari. Dans la revue *Néosanté*, nous avons déjà interviewé le Pr Gustave-Nicolas Fischer pour son livre « *La psychologie du cancer* » (*Néosanté* n° 25) et la chercheuse en psychologie Yvane Wiart pour son livre « *Stress et cancer* » (*Néosanté* n° 40). Deux ouvrages parmi d'autres qui, avec de multiples références scientifiques à l'appui, fournissent la démonstration que le psychisme et les émotions peuvent être fortement impliqués dans le processus de cancérisation. Ils ne savent donc pas lire à l'INCa ? Ou bien y a-t-il eu une volonté délibérée d'écarter le « facteur stress » de la liste des malfaiteurs ? Il est à tout le moins étrange que la bande des neuf salopards ne comprenne que des facteurs matériels et physiques, comme si l'être humain était dépourvu d'âme et de cerveau. Il est vrai que le stress psycho-émotionnel n'est pas formellement et officiellement reconnu comme une cause de cancer, mais ça ne justifie pas d'évacuer de la sorte sa responsabilité factorielle ! Même les médecins et oncologues conventionnels devraient s'offusquer qu'une telle « omerta » règne à l'INCa.

Chez les spécialistes, l'idée que le cancer serait une maladie de l'âme fait cependant son chemin, comme en témoigne un article publié dans le magazine *Psychologies* du mois de septembre. Un cancérologue en vue y complimente Yvane Wiart pour son « *travail remarquable* », une autre plaide pour le lancement de grandes études, et deux autres éminences confient leur conviction que les chocs émotionnels sont bel et bien cancérogènes. David Khayat, chef du service d'oncologie médicale de l'hôpital parisien de la Pitié-Salpêtrière, déclare notamment « *avoir accompagné des milliers de personnes et avoir pu constater l'existence d'un drame chez la plupart* ». Et lui aussi réclame un gros effort de recherche scientifique sur les racines « psy » du cancer. Mais à quoi servirait de reproduire la même erreur ? Depuis qu'elle examine le lien entre stress et cancer, la science se focalise sur les événements potentiellement stressants. Elle agit comme le type qui a perdu sa clé dans le noir et qui la cherche en vain dans la lumière du réverbère. Or, comme l'a compris le Dr Hamer voici près de 40 ans, c'est dans le ressenti d'un événement, et non dans l'événement lui-même, que se situe l'explication de toute somatisation. Pour trouver une clé égarée, il faut oser s'éloigner du réverbère.

Yves RASIR

● Hommage à Frances Kelsey



Le Dr Frances Kelsey est décédée en août dernier, à l'âge de 101 ans, dans une quasi-indifférence. Or cette docteure américaine mériterait une statue plus grande que celle de la liberté ! Au début des années 60, Frances Kelsey était agent médical pour la FDA, l'administration des Etats-Unis en charge des aliments et médicaments. Elle s'est opposée farouchement à la mise sur le marché US de la thalidomide, malgré les fortes pressions de l'industrie pharmaceutique. Des milliers d'enfants américains ont ainsi été épargnés par les malformations congénitales qui ont affecté à l'époque tant de petits Européens. Et probablement que ses réticences ont aussi influencé la France, où le médicament tératogène prescrit aux femmes enceintes pour lutter contre leurs nausées n'a jamais été autorisé. Respect, Mme Kelsey !

● Rhume & sommeil

Pour leur étude publiée dans le journal *Sleep*, des scientifiques de l'université de Californie ont recruté 164 volontaires et ont enregistré leurs habitudes de sommeil pendant une semaine avant de les exposer au virus du rhume par le biais de gouttes nasales. Les résultats ont montré que ceux ayant dormi moins de six heures par nuit avaient quatre fois plus de risques d'attraper un rhume que ceux ayant bénéficié d'un repos nocturne de plus de sept heures. Les plus petits dormeurs (moins de 5 heures de dodo) avaient même 4,5 fois plus de risques de tomber malades. Plusieurs autres paramètres étaient pris en compte, mais ni l'âge, ni le niveau de stress ni le tabagisme n'ont eu d'influence sur la fréquence d'infection. Seule la quantité de sommeil a significativement influé sur le taux d'enrhûmes.

● Amitié & dépression

Selon une étude britannique publiée dans la revue *Proceedings of the Royal Society*, les adolescents ne courent aucun risque de développer une dépression en fréquentant des amis dépressifs. Le mal n'est nullement contagieux. En revanche, les chercheurs ont découvert qu'avoir un réseau social étoffé réduit la probabilité de déprimer et double la possibilité de se rétablir d'une dépression en l'espace de 6 à 12 mois. « Si nous encourageons les amitiés chez les ados, nous augmenterions les chances que chacun bénéficie d'un effet protecteur », a relevé un des co-auteurs de l'étude, en soulignant qu'il s'agirait d'une méthode sans risques et bon marché. On serait curieux de savoir si Facebook a le même potentiel prophylactique que l'amitié réelle...

● Estomac & bactérie

La *Cochrane Library* (experts indépendants) s'est intéressée aux études évaluant l'intérêt d'éradiquer la bactérie *Helicobacter pylori* pour réduire l'incidence du cancer de l'estomac. Verdict : le traitement antibiotique est légèrement supérieur au placebo pour prévenir l'apparition d'un cancer gastrique chez les personnes en bonne santé, mais il n'y a aucune preuve d'un effet positif sur la mortalité de ce cancer et sur la mortalité toutes causes confondues. Autrement dit, la guerre à *Helicobacter* ne profite guère à un organe censé être ulcéré ou cancérisé par cet ennemi microbien, et son élimination n'améliore pas du tout la santé globale. À *Néosanté*, on l'aurait évidemment parié...

● Cancer & psychotropes

Toxiques à bien des égards, les médicaments psychotropes favorisent également le cancer ! C'est ce que vient de souligner la Food and Drug Administration américaine à travers une méta-analyse parue dans le *Journal de Psychiatrie d'Australie & Nouvelle-Zélande*. Selon les auteurs, le risque cancérogène est maximal pour les antipsychotiques de dernière génération (9 molécules sur 10) et pour les anticonvulsifs (6 produits sur 7). Il est moins élevé, mais néanmoins présent, pour les benzodiazépines, les hypnotiques, les antidépresseurs et les psychostimulants. Dans l'ensemble, pour près de trois quarts des médicaments étudiés, une carcinogénicité a été mise en évidence chez l'animal.

● Grossesse & médicaments

En apprenant ça, Frances Kelsey (*lire par ailleurs*) a déjà dû se retourner dans sa tombe : selon une vaste enquête menée à l'université de San Diego et portant sur un million de femmes, plus de quatre Américaines sur cinq prennent au moins un médicament au cours de leur grossesse. Et dans 40 % des cas, il s'agit de molécules potentiellement dommageables pour le fœtus, comme la codéine, l'hydrocodone, l'ibuprofène, l'hydrocortisone, divers antibiotiques et plusieurs types de statines. Pour 0, 3 % des médicaments avalés – ça semble très peu, mais cela concerne des milliers de bébés par an – il peut même y avoir un risque de malformation congénitale. Devant ce constat alarmant, la FDA a décidé de renforcer la visibilité des avertissements.

● Vitamine D & sclérose en plaques

De précédents travaux avaient déjà montré un lien entre la sclérose en plaques et un faible niveau sanguin de vitamine D, mais sans qu'on puisse déterminer s'il s'agissait davantage qu'une corrélation, les patients atteints ayant tendance à s'enfermer chez eux et à se priver de lumière solaire. Une étude canadienne publiée dans la revue *Plos* vient de lever l'ambiguïté puisqu'elle indique que les personnes ayant des taux de vitamine D génétiquement plus faibles ont un risque deux fois plus grand de développer une SEP. Cette affection s'ajoute donc à la longue liste des maladies que le soleil contribue à prévenir.

● Roundup & toxicité

À l'heure où les autorités de santé tergiversent et tardent à décider une interdiction du Roundup, une nouvelle étude menée au King's College de Londres a confirmé les conclusions de celle menée par Gilles-Éric Séralini à l'université de Caen : oui, l'herbicide vedette de Monsanto peut engendrer des lésions hépatiques et rénales à des doses infinitésimales ! Selon les chercheurs britanniques, le glyphosate peut endommager le foie et les reins des rats à la dose de 50 milliardièmes de gramme par litre d'eau, soit la moitié du taux autorisé pour l'eau potable dans l'Union Européenne.

● Le traumatisme de la Shoa est héréditaire



Depuis quelques années, les scientifiques ont constaté que l'environnement et le comportement de l'être humain (alimentation, stress, tabagisme...) peut induire des modifications dans l'expression des gènes. De plus en plus d'études prouvent également que ces changements épigénétiques peuvent se transmettre de génération en génération, donnant ainsi raison à des approches comme la psychogénéalogie et la biologie totale. Une équipe américaine de l'hôpital new-yorkais Mont-Sinaï a voulu savoir si une tragédie comme la Shoa s'était également transmise aux descendants des victimes. Pour ce faire, ils ont analysé les gènes de 32 hommes et femmes juifs déportés dans les camps de concentration nazis et témoins ou victimes d'atrocités. En parallèle, ils ont étudié les gènes de leurs enfants. Résultat probant : les mêmes altérations observées dans les gènes des parents se retrouvent dans ceux de leurs enfants. En d'autres termes, la mémoire traumatique de l'Holocauste ne se transmet pas seulement par les récits familiaux, elle s'imprime biologiquement dans l'ADN.

ZOOM

Tabac & cancer du poumon : le roi est nu !



Fumer nuit à la santé, c'est évident. Mais ce qui l'est beaucoup moins, c'est que le tabac soit la cause du cancer du poumon. Dans un éditorial récent (*Néosanté 47*), nous avons mentionné le fait qu'une minorité non négligeable de personnes atteintes de cette maladie (15 %) ne fume pas et n'a jamais fumé. Et nous avons cité le chiffre de 15 %, en nous fondant sur les statistiques disponibles à ce moment-là. Mais cette proportion de cancéreux non fumeurs est encore plus importante pour le cancer bronchique non à petites cellules (CBNPC). Lors de la conférence mondiale sur le cancer bronchique qui vient de se tenir à Denver (États-Unis), des chercheurs anglais ont révélé que pas moins de 19,5 % de malades touchés par cette pathologie pulmonaire n'ont jamais

consommé d'herbe à Nicot. Comment expliquer que le « cancer des fumeurs » frappe un si large pourcentage d'abstinentes ?

Ce qui fait encore plus désordre pour la théorie officielle, c'est que cette part relative de non-fumeurs est en nette augmentation : elle a doublé au cours des 20 dernières années ! Certes, le phénomène peut partiellement être imputé à la décroissance du tabagisme dans les pays occidentaux. Moins il y a d'accros à la clope, moins ce facteur de risque pèse dans les statistiques. Mais ce reflux ne suffit nullement à expliquer le doublement du quota « sans tabac » parmi les cancéreux. La faute à la pollution de l'air par les particules fines ? Au radon ? Au tabagisme passif ? Les chercheurs se perdent en conjectures mais sont bien en peine de percer le mystère. Pour l'élucider, il faudrait trouver ce qui a évolué très négativement en deux décennies pour l'ensemble de la population. Quel changement de quel ordre permet de tirer au clair la vulnérabilité accrue des non-fumeurs ? Personnellement, j'ai ma petite idée : si l'on adhère à la médecine nouvelle du Dr Hamer, les poumons sont les organes où s'exprime la peur extrême de mourir, la frayeur ressentie lors d'une menace mortelle. Or, quoi de plus menaçant qu'un diagnostic de cancer ? Le recul du tabac parmi les facteurs de cancer bronchique pourrait ainsi résulter de la seule augmentation des tumeurs dépistées et des pronostics péjoratifs qui s'ensuivent. La médecine iatrogène dans toute sa splendeur !

Une autre donnée troublante a été divulguée par la presse médicale début septembre : suite aux campagnes anti-tabac, le tabagisme a tellement régressé aux USA qu'il y est devenu deux fois moins fréquent qu'en France. Or, rien n'indique que la mortalité et l'incidence du cancer du poumon soient en train de diverger entre les deux pays. Sur le site de l'INCa (Institut National du Cancer), un tableau comparatif montre que l'Oncle Sam n'est pas mieux loti avec un taux d'incidence de 49,5 et un taux de mortalité de 38,1 pour 100 000 habitants (contre 47,7 et 38,9 en France). On nous dit que l'écart va se creuser avec le temps, mais ça fait des dizaines d'années que la consommation de cigarettes s'essouffle outre-Atlantique et que la santé pulmonaire des Américains ne s'améliore guère. Pire : entre 2005 et 2012, le nombre de nouveaux cas de cancer du système respiratoire a augmenté de 28 % aux États-Unis ! Cette augmentation vertigineuse est pour le moins contradictoire avec l'affirmation selon laquelle fumer est le principal facteur causal des cancers bronchiques. Ne serait-il pas temps d'admettre que le roi est nu et que les experts se trompent sur la responsabilité exacte du tabac, tout au plus complice mais pas coupable ? Partant, on pourrait enfin envisager la genèse psycho-émotionnelle des maladies...

Yves Rasir

● Scandale Gardasil & Cervarix

Il fallait s'y attendre : alors que les vaccins contre le papillomavirus humain (HPV) suscitent une défiance croissante et qu'une quarantaine de plaintes ont été introduites en justice contre leurs fabricants, l'Agence nationale française de Sécurité du Médicament publie très opportunément une vaste étude disqualifiant cette vaccination dans le risque de développer 14 maladies auto-immunes (sclérose en plaques, thyroïdite, diabète de type 1, etc.). En attendant sa lecture critique, notons que cette recherche relève quand même un risque accru de maladies chroniques de l'intestin et un quadruplement de la paralysie nerveuse (Syndrome de Guillain-Barré) chez les jeunes filles vaccinées. Comme tout vaccin, celui contre le cancer du col utérin n'a rien d'anodin.

● Couleurs & émotions

Voir la vie en rose ou broyer du noir : autant d'expressions qui seraient scientifiquement fondées, selon une étude américaine publiée dans *Psychological Science*. Après avoir induit de la gaieté ou de la morosité chez les participants au test en leur faisant visionner des films drôles ou tristes, les chercheurs leur ont demandé d'identifier des patches de couleurs dont la saturation avait été abaissée jusqu'à ressembler quasiment au gris. Verdict : les volontaires d'humeur chagrine ont eu plus de mal que les autres à distinguer les nuances de bleu et de jaune. Nos émotions et sentiments affectent donc bien notre façon de voir le monde...

Cancer de la prostate: la toute-impuissance

Par le Dr Eduard Van den Bogaert (Propos recueillis par Bernard Deloupy)

Nous le savons : une maladie survient dans un espace et un temps bien précis, dans une partie donnée du corps, en relation avec une zone bien précise du cerveau et en lien avec un ressenti et des croyances bien précises. Elle n'est donc pas le fruit du hasard, mais un comportement qui apparaît en réponse à un changement particulier dans notre environnement particulier. Ainsi nous apporte-t-elle des incapacités mais également des capacités nouvelles pour accroître nos chances de survie, voire de vie nouvelle meilleure. Comme dans tous les cas d'apparition d'un cancer, celui de la prostate s'inscrit dans une bio-logique. Qu'elle se situe au niveau de l'invariant ou de la symbolique, il est utile de la décrypter bio-médicalement pour mieux le prévenir, le soigner, voire en favoriser l'autoguérison. Je vous propose une approche mytho-biologique en neuf niveaux. C'est-à-dire via la recherche du fil rouge (mythos) de vie (bios) reliant toutes les connaissances existantes (logos) à propos de cette maladie.

Premier niveau : l'environnement

Commençons par nous pencher sur l'environnement dans lequel le cancer se développe.

Située autour de l'urètre prostatique et en arrière de la vésicule séminale, la prostate est l'équivalent du pis de nos ancêtres mammifères. Elle est localisée au même endroit que lui dans le corps humain. Le cancer de la prostate est à l'homme ce que celui du sein est à la femme. La localisation des neurones de la glande prostatique se situe dans le tronc cérébral, le cerveau hérité des poissons, les tous premiers êtres vivants marins à produire du lait, appelé laitance. En ce qui concerne l'environnement spatial, ce sont les deux cancers les plus répandus en Occident. Or, en Afrique, au Japon et au Vietnam, on observe peu de cancers de la prostate et du sein, sauf chez ceux qui émigrent. En ce dernier cas, l'homme est obligé de s'expatrier pour des raisons socio-économiques. Il n'est plus en capacité d'accomplir son devoir de chef de famille, nourricier et protecteur. Ceci entraîne un risque accru de cancer de la prostate. La femme doit alors quitter son foyer pour suppléer au manque de l'homme. Cela entraîne un conflit par rapport au nid. Et donc un risque accru de cancer du sein. En ce qui concerne l'environnement temporel, 40 % des hommes de plus de 50 ans développent un adénome de la prostate. Car ils s'inquiètent pour l'avenir de leurs enfants et petits-enfants.

Les cellules de la glande prostatique sont issues de l'endoderme. Cela signifie que le cancer de la prostate est une tumeur liée à un conflit actif, la procréation faisant partie des fonctions vitales.

dans le périnée, le rétrécissement du canal de l'urètre, des problèmes pour uriner. Parfois même une émission de sang lors de l'éjaculation, accompagnée de douleurs. L'augmentation de la PSA, l'antigène prostatique spécifique, est le signe qu'il y a un problème à la prostate résultant d'une souffrance. Mais pas forcément qu'un cancer s'est déclenché. La PSA est le signe d'une inflammation qui traduit un conflit avec l'épouse, le patron ou l'argent. En effet, la prostate est un organe de relation, de séduction au même titre que les seins. D'ailleurs, la fonction de la glande prostatique est de produire du lait prostatique. Elle fabrique également un antiseptique naturel qui peut nettoyer les voies génitales jugées impropres.

Les différents types de comportement de la glande sont les suivants :

- Hyperplasie bénigne de la prostate (prolifération anormale de cellules normales suite à une accélération du rythme des divisions, sans modification pathologique de la structure ou de la fonction de ces cellules)

- Hypertrophie (excès de nourriture) de la prostate (développement excessif)

- Adénome prostatique (prolifération non cancéreuse)
- Cancer métastatique de la prostate (multiplication de cellules anormales) avec des cellules cancéreuses au-delà (méta) de la tumeur.
- Abscesses de la prostate
- Prostatite (Inflammation et/ou infection de la prostate).

Les complications peuvent être de plusieurs ordres :

- Rétention urinaire, car si la pression est insuffisante à passer l'obstacle, la vessie se remplit vite et il faut aller la vider plus souvent
- Insuffisance rénale chronique en cas de rétention prolongée
- Incontinence la nuit si la vessie ne peut pas se vider

Deuxième niveau : les comportements internes

Au niveau des symptômes, on constate d'abord une involution de la prostate liée à l'âge. Son augmentation secondaire, bénigne ou maligne, entraîne une augmentation de la pression



- Présence de calculs dans la vessie, consécutifs à la stase de l'urine
- Infections secondaires de l'appareil urinaire : cystite, pyélonéphrite, orchio-épididymite et vésiculite (inflammation de la vésicule séminale).

Troisième niveau : les (in)capacités

La prostate est comparable à la pulpe d'un fruit nourrissant les pépins que sont les spermatozoïdes. C'est une glande qui participe à la procréation. Lors de l'éjaculation, 30 % de la valeur du sperme est constitué de ce lait légèrement alcalin. Il représente un environnement protecteur pour les spermatozoïdes quand ils arrivent dans le vagin acide. De plus, le lait prostatique contient une enzyme coagulante qui augmente la masse du sperme dans le vagin et donc la probabilité d'arriver dans le col utérin. Le lait prostatique favorise la mobilité des spermatozoïdes, comme des commandos envoyés pour atteindre une cible, en l'occurrence l'ovule. Les cellules de la glande prostatique sont issues de l'endoderme. Cela signifie que le cancer de la prostate est une tumeur liée à un conflit actif, la procréation faisant partie des fonctions vitales.

La capacité des cellules de la glande prostatique est de fabriquer du lait prostatique. À l'instar du lait du sein maternel qui nourrit et protège le nourrisson, la capacité du lait prostatique est de nourrir et protéger les petits spermatozoïdes lors de l'éjaculation. Quand un homme développe un cancer de la prostate, il augmente le nombre de cellules de sa glande pour sécréter et produire davantage de lait. Une quantité supérieure, capable de mieux protéger « sa femme-enfant », ses enfants, ses petits-enfants. Et, à l'image de la symbolique de cette descendance, sa patrie.

Le cancer de la prostate est un signal fort qui aide un individu anéanti par un terrible sentiment d'impuissance à redevenir un homme debout.

À la suite d'une opération chirurgicale, l'homme peut être atteint d'impuissance sexuelle, suite à l'atteinte des nerfs de l'érection. Ce qui renforce son conflit d'impuissance, ayant perdu ses capacités érectiles, nourricières et protectrices. L'abstinence favorise également la stase, l'augmentation de l'inflammation et le risque de cancer.

Quatrième niveau : les ressentis conflictuels et les émotions pathogènes

L'homme impuissant à nourrir et protéger ses enfants, sa famille et sa patrie développe une stratégie de survie : il compense ou fantasme. Le supporter sportif ou le fan absolu d'un artiste peut être un homme qui vit par procuration. Il est passif et supporte de façon inconditionnelle ses stars, ses rois du foot ou de la pop music. Autant d'idoles, de supermen, de héros à vénérer dans la toute puissance et le charisme. Ce peut être également un grand-père ou un père, impuissant à ramener la nourriture en tant que chasseur primitif. Et à protéger sa femme, ses enfants et ses petits-enfants dans le nid. Ce peut être aussi un esclave qui ne peut plus accomplir ses fonctions d'homme et sombre dans l'addiction, en consommant de façon compulsive alcool, drogue, travail, sport ou jeu. Ce peut être également un homme quitté par sa femme qu'il a longtemps nourrie et protégée. Ce peut être enfin un homme qui a un enfant avec une femme de l'âge de son enfant biologique issu d'une précédente union.

Par ailleurs, pour le docteur Ryke Geerd Hamer, le cancer de la prostate provient d'un conflit sexuel qui n'est pas propre. On ne se trouve pas dans la norme sexuelle pour soi, par rapport à son partenaire ou par rapport à ses enfants et petits-enfants. Le cancer peut aussi intervenir quand l'homme a perdu un enfant et veut en faire un autre plus fort, plus puissant, capable de survivre, en lui fournissant un lait de gavage. L'homme qui assiste à la naissance de son enfant peut également le développer s'il a été témoin d'une épisiotomie, l'incision du périnée de la mère de son enfant. Et s'il a été impuissant à protéger le sexe de sa femme, hors norme, frappé de violence obstétricale, ensanglanté et meurtri. Tout est fonction de l'intensité et de la répétition de cette vision, bien entendu, mais le traumatisme

est là. Il peut être aussi lié à sa capacité de suppléer à sa propre impuissance. Un homme âgé, en couple avec une femme plus jeune, peut développer un cancer de la prostate pour suppléer la déficience liée à l'âge de sa prostate. De même que Paul quand il se sent obligé de se substituer à son fils, handicapé par un accident ou un divorce (voir cas clinique n°3).

Peut également déclencher un cancer de la prostate le père inquiet pour ses descendants après sa propre mort : les enfants en bas âge, handicapés, illégitimes, n'ayant pas droit à l'héritage paternel, etc.

Cinquième niveau : les croyances, les valeurs et le mental

L'homme peut développer une mauvaise image de lui-même et croire qu'il ne vaut plus rien. Il n'est plus viril (du latin *vir* : puissant). Le meilleur exemple est celui de Primo Levi dans son livre « *Si c'est un homme* » consacré à l'abaissement d'homme à l'état de « sous-homme », voire de bête dans les camps de concentration. Même si aucune statistique officielle n'existe sur le sujet, pour des raisons politiques évidentes, les hommes qui ont dû aller à la guerre, coloniser, émigrer et qui en sont revenus



vaincus ou perdants sont immensément dévalorisés et éprouvés comme hommes. Il est fait ici appel à la mémoire trans-générationnelle du fermier ayant été traité comme un moins que rien, du chasseur nourricier et du soldat protecteur. Surtout à la suite des deux guerres mondiales qui ont entraîné la mort et la mutilation physique ou psychique de dizaines de millions d'hommes, impuissants à protéger l'Europe des violences et carences alimentaires de l'envahisseur allemand. Les survivants ont souffert de syndrome post-traumatique grave. Une affection totalement négligée à l'époque et qu'on commence heureusement à étudier depuis les vétérans du Vietnam. Un traumatisme identique a frappé le mâle américain à l'issue des attentats du 11 Septembre, impuissant à protéger son pays de l'agression terroriste et de la malbouffe des multinationales agro-industrielles. De même que les mâles européens ont été abattus en voyant leurs femmes séduites par l'envahisseur allemand puis les libérateurs américains, canadiens et autres...

D'un point de vue plus général, ces guerres ont véhiculé une mauvaise image de l'homme qui tue, qui viole, qui engrosse la femme de son ennemi. Car le viol est devenu une arme psychologique de guerre, destinée à fragiliser l'ennemi. Le lait prostatique du soldat violeur et tueur devient toxique. Les hommes dont les femmes (victimes) ont succombé aux charmes virils

ou violents des envahisseurs (bourreaux) ou des libérateurs (sauveurs) ont vécu une profonde dévalorisation. Les hommes pieds-noirs rapatriés en France en 1962 auraient développé trois fois plus de cancers que leurs homologues de métropole dans les années suivant leur exode. Une manifestation d'autant plus frappante qu'elle s'appliquait à une population du sud, fortement imprégnée de la culture du chef de famille emblématique, mâle dominant et protecteur de sa tribu. La prostate provient de la même origine embryologique endodermique que les reins primitifs. Elle réagit comme les reins au conflit d'écroulement du réfugié qui a tout perdu, sauf sa vie. Ceux qui ont l'humilité et l'honnêteté de mon-

trer leur écroulement en exprimant une émotion douce ont davantage de chances de guérir et de ne pas récidiver. En revanche, les machos et les fiers-à-bras qui dissimulent leur traumatisme sont à surveiller de près.

Sixième niveau : l'identité

Etymologiquement, pro-state signifie « *ce qui se tient debout, en avant, en tête, au front* ». De fait, la prostate est située à la base et en avant de la vessie. Dans l'Antiquité, les chefs virils et courageux se tenaient toujours à l'avant de leurs troupes au combat. Désormais, ils s'installent plus lâchement en arrière du front,

Cas clinique n°1 :

Joseph, l'écrivain séducteur

Joseph est considéré comme un génie dans son domaine professionnel. Les trouvailles qu'il offre au monde aident ses lecteurs à aller vers davantage de bien-être. Il s'investit d'ailleurs corps et âme pour faire profiter ses nombreux clients de ses découvertes. Il a la plume légère, arrive facilement à mettre en mot ses pensées et à produire de magnifiques ouvrages d'avant-garde. Joseph est tout aussi riche de dons dans chaque domaine de sa vie. Il a un côté artiste qui lui permet de jouer de plusieurs instruments, de s'initier à la peinture, au théâtre... pour le plus grand plaisir des femmes qu'il séduit facilement. Sa vie est donc tout autant marquée par l'abondance sur le plan professionnel, sentimental que financier.

Cet homme beau, grand, élancé, bien nanti, doué d'esprit et d'âme, attire et craque pour de nombreuses femmes. Amoureux de l'amour, Joseph est très sensible aux approches féminines et vite lassé aussi. Il sème beaucoup de lui-même dans une relation et se lasse tout aussi vite.

Il a 4 enfants de 4 femmes différentes. Le scénario fut le même à chaque fois. Alors qu'il était prêt à reprendre son bâton de pèlerin et à conquérir de nouveaux horizons, sa compagne lui annonçait qu'elle était enceinte. En bon gentleman, il se sentait dans l'obligation de l'épouser et de mettre tout en œuvre pour protéger et nourrir la famille. Mais Joseph ne se sentait pas l'âme pour la famille, il ressentait bien plus le besoin de soigner ses clients, de se plonger dans ses recherches que d'être un papa poule. Chaque mariage se solda ainsi par un divorce. Bien nanti, il réalise que moyennant une bonne pension alimentaire sécurisante, il s'épargne le fait de devoir pourvoir à l'éducation de ses enfants et est même libre de venir les chercher quand bon lui semble, c'est-à-dire très rarement.

Grand parleur, à l'aise dans la société, les mots coulent facilement de sa bouche pour envoûter les femmes qui, même après la rupture, cherchent continuellement à rester en contact avec lui. Un homme riche de possibles comme lui est bien difficile à rayer de son agenda. Il en va de même pour ses clients qui boivent sa connaissance, lui vouent une admiration démesurée et l'investissent d'un énorme pouvoir. Il est, pour nombre d'entre eux, un père bienfaiteur et protecteur de leur enfant intérieur. Nombreuses sont celles qui viennent guérir la petite fille blessée au sein des femmes qu'elles sont devenues. Il est pour ses élèves la voie de l'abondance s'ils arrivent à capter toute sa connaissance et à l'appliquer. Il est, pour les associations caritatives à qui il offre son soutien en offrant des conférences et des soins, la vache à lait qui renfloue les caisses.

Un beau jour, il rencontre Sage et tombe éperdument amoureux. Seulement voilà, Sage a l'âge de sa fille aînée. Cette différence d'âge le renvoie à sa vieillesse, et tout d'un coup il vacille. Comme toutes les autres, il a réussi à la séduire mais il se demande s'il va réussir à la garder. Pour le moment, il arrive encore à la satisfaire sexuellement mais pour combien de temps ? Sage a 3 enfants encore très jeunes et n'est pas prête à les mettre de côté pour vivre sa romance avec Joseph. Joseph se voit ainsi confronté à vivre avec eux. Joseph ne s'est jamais senti l'âme d'un père et encore moins au sein d'une famille recomposée. Les enfants, habiles, commencent à faire fondre la carapace de Joseph qui se met à s'inquiéter pour eux, à leur avenir. Il se dit qu'il ne sera pas toujours là pour pourvoir financièrement à leurs besoins. Même si Joseph n'a jamais eu besoin que de quelques heures de sommeil pour récupérer, il vieillit et ses innombrables sollicitations tant sur le plan professionnel, sentimental et à présent familial, commencent à l'épuiser.



bien à l'abri et envoient les vrais hommes, puissants, à l'hécatombe.

Septième niveau : le projet

Le cancer de la prostate peut être une chance pour inciter à remonter la pente, à se redresser (érection), à retrouver sa puissante force quand tout s'est écroulé, a été anéanti. L'image la plus appropriée serait une main de fer (l'érection du pénis correspond à celle du mamelon du sein) dans un gant de velours, une crème glacée froide et dure, recouverte de chantilly onctueuse (le lait prostatique ou mammaire, onctueux et crémeux).

Le doute s'est immiscé en lui, il ne se sent plus le grand lion, le grand cerf ou le grand taureau qu'il était. Sage, aussi fine que ses enfants, a en plus l'art de lui pointer ses mécanismes narcissiques défaillants. Il perd petit à petit les repères fictifs qu'il s'était créés, n'arrivant même plus à produire quoi que ce soit au sein de ce brouhaha enfantin familial.

Quand il se rend compte qu'il a un cancer de la prostate, il est déjà en phase terminale.

Sa première réaction sera de louer un appartement non loin de leur maison, de se recréer un havre de paix pour faire le point, creuser dans ses connaissances et inviter sa perspicace Sage à passer de douces soirées romantiques avec lui. Joseph, pour la première fois, n'est plus à la hauteur sexuellement. Un nouveau type d'être en amour se crée.

Il désire mettre sa carrière professionnelle en suspens mais il se rend compte que, ce faisant, il va mettre cinq familles en péril financièrement. Il se sent coincé. Il réduit cependant son train de vie et le montant exorbitant des pensions alimentaires, non sans heurts. Malgré les grands cris de désespoir des œuvres caritatives, il cesse d'offrir ses services. Il prend ensuite conscience du nombre impressionnant de personnes qui ne vivent pas leur puissance intérieure en restant collées à la sienne et met un terme à ses relations énergétivores. Il libère son agenda des innombrables maîtresses toujours en attente d'un nouveau possible et nomme clairement la guérison nécessaire des petites filles blessées au sein de ses patientes. Chaque relation s'assainit.

Ensemble, Sage et lui font face. Joseph plonge dans sa généalogie et se rend encore mieux compte que sa vie est un copier-coller de celle de son père. Les points communs sont nombreux, autant avec son père qu'avec d'autres hommes de son arbre. Il réalise au combien son comportement vis-à-vis de ses propres enfants a été patho-

Huitième niveau : le bon sens

Le sens du cancer de la prostate n'est donc pas de tuer ni de rendre impuissant. Tout au contraire, il est de redonner de la puissance aux hommes. Une puissance ferme, mais douce et délicate, ramenant à l'amitié, l'amour et la lumière.

Neuvième niveau : la sagesse

La sagesse du cancer de la prostate est celle de l'homme appelé à redevenir grand-père, père, chef d'orchestre, président-directeur général, roi. Bref de renouer avec le statut d'un dirigeant puissant et courageux, afin de permettre la survie de sa famille, de son orchestre, de son entreprise, de son royaume. Voire, à plus grande échelle, de l'espèce humaine.

Avec l'essor actuel de la médecine anti-âge, certains prennent de la testostérone pour augmenter ce sentiment car ils sentent une dévalorisation de leur image. Le but n'est pas de rester comme à vingt ans mais d'accepter la diminution avec l'âge de sa puissance reproductrice, sexuelle, tout en restant puissant. La sagesse est d'y substituer la puissance d'un mage, comme Gandalf dans « *Le Seigneur des anneaux* » ou Maître Yoda dans « *La guerre des étoiles* », pour restaurer l'image de l'homme dévalorisé.

Il s'agit ici d'assurer un devoir de mémoire protecteur et nourricier, au niveau informationnel vis-à-vis de sa descendance, tout en travaillant sur la guérison des mémoires. Car si l'homme vieux n'est plus utile à la guerre et la reproduction, l'image qu'il transmet à ses fils et petit-fils doit leur permettre de se libérer des problèmes de dévalorisation masculine. Le conflit de perte par rapport à la création des enfants, du nid, est que « *je n'ai pas*

logique, tout comme ceux des pères de son arbre vis-à-vis des leurs. Comme eux, petites, il ne s'occupait pas de ses filles et dès qu'elles sont devenues jeunes filles et en pâmoison devant lui, elles sont devenues intéressantes à ses yeux.

Il réalise aussi en voyant la vie des hommes de son arbre que s'il ne change pas profondément, sa fin sera la même. Ces découvertes le motivent et lui montrent que son destin est entre ses mains, qu'il lui appartient de ne pas répéter la vie de ses ancêtres.

De grandes remises au point se font ainsi dans chaque domaine de sa vie. Chaque jour, il retisse des liens avec chacun en veillant à l'équilibre dans le donner, le recevoir, le refuser et l'accepter. Il est descendu de son piédestal, découvre son côté mégalomane et trouve, à l'intérieur de lui, le petit garçon fracassé qui s'y était réfugié pour faire face aux humains suite à de nombreuses expériences douloureuses. Sage, puissamment femme, même si elle est encore bien jeune, l'a aidé à découvrir ce que c'était d'être un homme humblement sensible. Elle l'a accompagné dans la guérison de son enfant fracassé, dans la guérison de cet homme qui s'était réfugié dans le règne animal et avait opté pour les comportements du lion, du cerf, du taureau dominant... parce qu'il avait tout simplement imité les hommes de son arbre. Un peu comme si l'âme de Joseph était venue dans cet arbre généalogique pour trouver comment faire autrement et mettre fin à cette répétition transgénérationnelle.

Dégagé de tout cela, Joseph est devenu lui-même : un homme humble, aimant et rayonnant. Il a lâché un équilibre fictif et a trouvé un équilibre serein au sein de son environnement.

Judith Van den Bogaert-Blondiau



pu nourrir, protéger ce que j'ai créé, alors que j'étais en tête de la création». À l'homme de transmuter ce conflit en sagesse.

Traitement, soins et autoguérison

Tous ces paramètres oubliés que l'on retrouve systématiquement en décryptant la problématique de nos patients n'ont pas encore été repris et confirmés par des études scientifiques médicales. La science moderne éprouve encore de la difficulté à investiguer les émotions et les énergies. Mais l'expérience d'une carrière de trente ans et de nombreux cas de rémission spontanée confirment ces hypothèses : l'homme doit commencer par changer sa croyance, transmuter en sagesse cette illusion d'impuissance. Une fois le conflit résolu, il est possible que la tumeur disparaisse, mangée par une bactérie.

Si l'autoguérison ne peut être réalisée rapidement, la médecine offre des soins palliatifs et symptomatiques. Ils permettent d'éviter des souffrances et une extension rapide locale ou à distance de la tumeur. L'administration d'oestrogènes, la castration ou une cirrhose du foie inhibent l'adénome. On peut également enlever par chirurgie la prostate, souvent la tumeur ou encore la réduire par chimiothérapie ou radiothérapie. Mais on

n'enlève pas ce que le cerveau a construit chez l'homme, cet effroyable sentiment d'impuissance à nourrir et protéger ceux qui lui sont chers. Donc on l'amène à un état d'impuissance encore plus grand puisqu'il est privé de ses fonctions nourricière, protectrice et, bien souvent, érectile. Cela équivaut à une castration psychique et peut favoriser les métastases, surtout osseuses.

Il ne faut pas sauter immédiatement sur la tumeur sans comprendre préalablement la détresse de l'homme. Il peut y avoir des cas de guérison spontanée. Mais si on ne peut pas juguler le processus ou le symptôme, l'obstruction, mettant la vie du patient en danger, nécessite une intervention allopathique. En cas d'infection, il est préférable de laisser les micro-organismes décomposer la tumeur et l'éliminer par voie urinaire.

Chez ceux qui travaillent sur eux et suivent un chemin de transformation, des remèdes homéopathiques et des huiles essentielles peuvent être utilisés préalablement au recours aux antibiotiques. Ils accompagnent ainsi le processus de guérison plutôt que de le bloquer.

Cas clinique n°2 :

Gérard, l'assureur mal-assuré

Quand Gérard rencontre Nicole, elle rêve de réaliser des études de médecine. Comme Gérard travaille déjà, il est en capacité d'aider Nicole à réaliser son rêve et décide de subventionner ses études. Au terme de son premier cycle, Nicole lui avoue son grand désir de poursuivre avec une spécialisation. Le budget à consacrer est cependant plus important car l'université se trouve dans une ville très éloignée et elle ne peut revenir que le week-end par avion. Comme Gérard trouve ce projet louable et porteur pour leur famille à venir, il accepte.

Nicole tombe enceinte la première année de sa spécialisation. Une fois née, leur fille, Alice, part vivre avec sa mère. Joseph loue un appartement et les services d'une baby-sitter pour garder Alice pendant que Nicole est au cours et la soutenir lorsqu'elle étudie.

Au terme de sa spécialisation, Nicole avoue à son mari qu'elle a rencontré un médecin marocain durant ses études et qu'elle part vivre avec lui au Maroc. Comme il est interdit dans la famille de son futur mari de n'être plus vierge et encore moins d'être mère, elle lui annonce qu'elle demande le divorce et qu'elle lui laisse leur fille Alice, âgée de 3 ans.

Gérard est désespéré, écroulé, impuissant, dans une confusion sans fond. Comment Nicole peut-elle le traiter de la sorte après tout ce qu'il a déboursé pour elle ? Il a pourtant honoré sa place d'époux en la soutenant ainsi. Qu'est-ce que cet homme marocain peut bien lui apporter de si fantastique pour qu'elle aille jusqu'à abandonner Alice ?

Gérard s'écroule, blessé au plus profond de son image d'homme. Il est profondément honteux de ce que peuvent penser les gens à son propos. Il se dit que chacun doit penser qu'il est le dindon de la farce et qu'il doit avoir des troubles sexuels pour que son épouse le quitte pour un autre homme en abandonnant leur fille.

Il ne cesse de s'imaginer que ce Marocain est un amant en or et se remet profondément en question quant à sa capacité à satisfaire une femme sexuellement. Il ne se sent plus désirable et se demande même s'il l'a jamais été. Perdu face à sa fille de 3 ans qu'il n'a connue que les week-ends, il reçoit l'aide de sa belle-famille. Les parents de

Nicole, catastrophés par le comportement de leur fille, prennent leur petite-fille sous leurs ailes.

Pendant ce temps, Gérard cherche un moyen de coupler sa vie professionnelle avec sa future vie de père nourricier.

La baby-sitter qui gardait Alice lorsque Nicole faisait ses études continue à venir visiter Alice régulièrement et à rencontrer Gérard par la même occasion.

C'est d'ailleurs ainsi qu'il apprend que le reproche récurrent de Nicole à son égard était qu'elle le trouvait avare, près de ses sous, toujours à compter, à budgéter et à désirer épargner. Cette nouvelle le fracasse plus encore, c'était bien cette façon d'être qui avait pourtant permis la subvention de ses études. Dérouté, il ne sait plus du tout comment se comporter.

Gérard finit par épouser Lisa, la baby-sitter d'Alice, devenue elle aussi médecin.

Au moment où son père, viticulteur, décide de prendre sa retraite, Gérard décide de changer de vie et demande à son père de pouvoir reprendre l'exploitation agricole.

Mais le père doute des capacités de son fils à gérer la (re)production et dans son dos, décide de léguer les terres à sa fille car son beau-fils est déjà viticulteur. Gérard sera bien sûr, à nouveau, le dernier au courant. Au lieu de pouvoir exploiter les terres, il recevra un fermage. Comment sa mère a-t-elle pu laisser faire tout cela dans son dos et n'a pas tenté de protéger un patrimoine censé se transmettre de père en fils ? Cette question l'obsède.

Gérard est anéanti par la vision qu'a son propre père de ses capacités d'homme. Il est anéanti d'être perçu comme un incapable dans les yeux de son propre père. Ses difficultés relationnelles au sein de son entourage s'amplifient, il se sent de plus en plus honteux de lui-même, de plus en plus incapable de rentrer en relation.

Il se réfugie dans son travail, le milieu des assurances. Paradoxalement, c'est le seul lieu où tout son entourage recherche sa compagnie. Son chef l'apprécie et ses élèves qu'il forme aux finesses du système financier encore plus.

Cas clinique n°3 :

Paul, le conflit de projection

Paul est un homme qui a déclenché un cancer de la prostate après le divorce de son fils. Il est en colère contre ce dernier, lui reprochant d'avoir abandonné sa fille et de ne pas s'en occuper, alors que ce n'est pas le cas en réalité. En fait, le divorce de son fils le renvoie à sa propre histoire. En effet, il a eu une fille avec une autre femme que son épouse, ne l'a découverte que tard et s'en veut de ne pas s'en être occupé. De plus il a une fille handicapée. Le divorce de son fils le renvoie donc à une impuissance à deux niveaux. Et devient le facteur déclenchant de son cancer de la prostate.

Conclusion

La vraie problématique du cancer de la prostate n'est pas la tumeur maligne en elle-même. Si on ne s'occupe que d'elle, on se contente de pallier les symptômes à force de frappes chirurgicales, toxiques, irradiantes. Comme toute approche militaire, cette méthode n'est que l'ultime recours à envisager quand toutes les autres voies ont échoué.

Notamment celle de la diplomatie qui consiste à apprivoiser le mal en décryptant le conflit qui l'a engendré. Or, le cancer de la prostate est un signal fort qui aide un individu se sentant abaissé au niveau de « sous-homme » à re-devenir un homme

debout. À remettre en marche un homme écroulé, anéanti par un terrible sentiment d'impuissance, celui d'avoir failli à son rôle nourricier et protecteur.

La prise de conscience des causes symboliques de l'apparition de cette maladie, le changement de croyance à cet égard et la transmutation en sagesse peuvent entraîner trois conséquences : dans le meilleur des cas, prévenir l'apparition du cancer. Dans le pire, en favoriser l'autoguérison. Puis éviter une récurrence à ceux qui ont reçu des soins palliatifs. ■

Exerçant comme médecin de famille à Bruxelles, **Eduard Van den Bogaert** promeut la Nouvelle Médecine Intégrative, qui recourt notamment au décodage Biomédical et à l'Homéopathie Chamanique. Il est l'initiateur du « *Dictionnaire des codes biologiques des maladies* » et l'auteur du livre « *HomSham* » (éd. Quintessence). Il partage ses connaissances dans de nombreux pays par le biais d'ateliers de décodage biomédical des maladies ouverts aux médecins, soignants et personnes malades.

Infos : www.evidences.be



Le réveil sera douloureux quand Gérard se rendra compte qu'au-delà de la sympathie témoignée, il y a plutôt une avidité de la part de ses collègues à récupérer son savoir-faire pour générer de l'argent à leur tour.

Parallèlement, sa nouvelle épouse désire un enfant mais les tentatives se soldent par un échec flagrant. Gérard est un homme par terre, comment pourrait-il s'imaginer avoir la capacité de reproduire ? Il a la sensation d'être devenu un looser sur tous les plans. La fécondation sera médicalement assistée par les médecins.

Entretiens, une fois par an, son ex-épouse rend visite à leur fille Alice. Voir son ex-femme épanouie, savoir qu'elle a un fils dont elle s'occupe toute l'année le tarabuste également. Qu'est-ce qui fait qu'elle prend soin de ce fils et pas de sa fille ? Qu'est-ce que ce fruit a de différent ?

Lorsque Gérard découvre son cancer de la prostate, il réalise en même temps que toutes ses questions sans réponse le minent.

La découverte de l'histoire de sa généalogie va l'éclairer en profondeur et lui permettre de sortir du sentiment de culpabilité, d'impuissance et de honte qui le ronge depuis toujours. Le fait de réaliser que sa propre histoire résonne avec celle de ses ancêtres lui permet de comprendre l'origine de ce qui lui est arrivé et d'arrêter de porter seul le poids des situations de vie douloureuses.

Le premier invariant de son arbre qui le soulage est que de nombreuses femmes sont mortes en laissant derrière elles plusieurs enfants. Leurs maris se sont ainsi vus obligés de travailler à la sueur de leur front pour payer les pensionnats dans lesquels ils avaient été forcés de placer leurs enfants.

L'arbre de son ex-femme portait bien évidemment la même histoire. Pour lui, c'est un peu comme si leurs atomes crochus inconscients les avaient fait se rencontrer afin qu'ils puissent donner un autre dénouement à ces répétitions. Nicole, en partant, a ainsi évité de mourir et Alice, même si elle ne voyait sa mère qu'une fois par an, n'a pas été orpheline.

Il a ainsi compris également pourquoi son père l'avait envoyé vivre chez ses grands-parents pendant l'allaitement de son petit-frère et lui défendait sans cesse de fatiguer sa mère. La non-protection de sa mère face à ces mises à l'écart du père l'avait fracassé à l'époque.

La découverte de sa généalogie lui fait comprendre que les hommes portaient l'immense peur de perdre leur femme et qu'ils se retrouvent seuls à nourrir, protéger et éduquer toute une ribambelle d'enfants. Et de ce fait, avaient tendance à surprotéger leurs femmes et à tout faire pour les garder bien en vie.

C'est ce que Gérard avait fait en répondant aux envies de Nicole. Il n'avait eu de cesse de la voir s'épanouir pour la garder belle et bien en vie. Et quelque part, il y était parvenu même si elle était partie avec quelqu'un d'autre.

C'est ce qu'il faisait également avec sa femme actuelle qui ne cessait de se plaindre. Cette vision lui permit aussi de commencer à lui poser de réelles limites. Tout comme à réaliser que les femmes de l'arbre de sa nouvelle épouse étaient nombreuses à présenter des difficultés de procréation. Il remplaça l'église au milieu du village dans son esprit et sa culpabilité chuta drastiquement.

Gérard prit également conscience que son arbre portait de nombreux traumatismes en lien avec la protection et la nourriture.

Pour ne citer qu'un exemple, pendant la guerre, un de ses grands-oncles avait été caché et nourri 4 ans dans le grenier par sa mère qui l'avait empêché de partir défendre sa patrie. Au retour de ses frères fracassés par la guerre, cet oncle s'est toujours senti coupable de ne pas l'être lui aussi. Il ne s'est plus jamais senti un homme mais s'est toujours considéré comme lâche.

Il réalisa aussi d'où lui venait cette envie intarissable d'économiser, de mettre de côté, d'investir pour toujours pouvoir se nourrir sur le long terme. En tant que viticulteur de père en fils, l'argent avait toujours servi à acheter des terres pour augmenter la (re)production. La spontanéité possible dans chaque instant avait été oubliée au sein de leur famille. La folie douce qui colore la vie de surprises agréables avait manqué au sein du clan.

Gérard est remis sur pied et en ré-mission depuis deux ans. Fort de ses découvertes, il s'attelle depuis à marcher sur des sentiers inconnus de ses ancêtres et à redonner à sa vie sa vraie grandeur. Il s'ouvre à ses envies et les réalise. Il redore l'image qu'il a de lui et apprend à s'aimer en exprimant sa richesse intérieure. Chaque jour, sa honte disparaît un peu plus et fait place à sa capacité de se tenir debout.

Judith Van den Bogaert-Blondiau

Djohar Si Ahmed & Gérard Leroy-Terquem

« TROUVER LE SENS DE LA MALADIE EST UN ENRICHISSEMENT »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Penser le trauma, c'est commencer à le panser. De ce fait, beaucoup de maladies de l'âme et du corps doivent pouvoir bénéficier d'un abord psychothérapeutique... à condition que cette thérapie ne se limite pas à une seule approche !

Voilà l'impertinente thèse développée par Djohar Si Ahmed et Gérard Leroy-Terquem⁽¹⁾. Ces deux psychanalystes singuliers prônent une approche intégrative, afin de sortir de l'ornière des « analyses enlisées » et de potentialiser le travail de l'analyse. Il leur a fallu du courage et de l'ouverture d'esprit pour articuler l'héritage de Freud et Jung à celui de Georg Groddeck, Stanislav Grof, Milton Erickson ou Claude Sabbah, pour ne citer qu'eux ! Dans leur livre « Les processus de guérison »⁽²⁾, ils offrent un regard inédit sur la relation corps-psyché et son impact sur la maladie et la guérison. C'est à un véritable voyage initiatique qu'ils nous convient pour remonter aux racines mêmes de la souffrance. Un cheminement insolite où les modifications de l'état de conscience tiennent une place majeure.

Comment penser la maladie ? Comment penser la souffrance du corps ou de l'âme ? Comment penser les voies de guérison ? Comment accueillir et déployer ses émotions pour guérir ? Djohar Si Ahmed et Gérard Leroy-Terquem pointent, dans leur récent ouvrage, les limites de la pensée médicale sur ces questions, mais aussi leur (légitime) désappointement de thérapeutes face à certains patients en analyse depuis des années, sans le moindre changement... Surtout, ils reconsidèrent, à l'aune de leur parcours et de leurs recherches, l'idée qui campe au cœur de la ligne éditoriale de *Néosanté* : toute maladie a un sens. Il est clair, pour eux, qu'elle n'est pas seulement le fait d'agressions physiques ou psychiques, mais qu'elle résulte avant tout de la façon dont nous traitons, en notre for intérieur, les épreuves et les chocs traumatiques subis depuis notre gestation et notre enfance, et qui se font écho de loin en loin. « Jusqu'à ce qu'un écho plus puissant que les autres ne déclenche la maladie », disent-ils. Pour accompagner un processus de guérison, ils n'hésitent pas à recourir, en complément de leur approche psychanalytique, à diverses options thérapeutiques, allant de l'hypnose à la Respiration Holotropique, en passant par la PNL, afin de s'adapter au mieux aux problématiques et nécessités du sujet. En entretien, ces deux-là s'expriment en chœur. Ils se complètent, s'interpellent pour être sûrs d'être en accord... Tant et si bien que nous avons fait le choix, pour cet entretien en duo, de retranscrire leurs propos en une seule voix. Une voix forte, qui détonne dans le sérail psy !

Qu'est-ce qui vous a poussés à vous intéresser à des « chemins de traverse », inhabituels dans l'univers « psy » ?

Après avoir collaboré au sein d'une institution psychiatrique et soutenu nos thèses respectives⁽³⁾, nous nous sommes formés à l'hypnothérapie classique (avec Léon Chertok), à l'hypnose ericksonienne et à la PNL. Au fil des ans, nous nous sommes beaucoup intéressés aux états de conscience modifiés, plus spécifiquement à leur impact dans le champ de la thérapie. C'est cet intérêt pour les états de la conscience qui nous a fait découvrir les travaux de Stanislav Grof, et poussés à

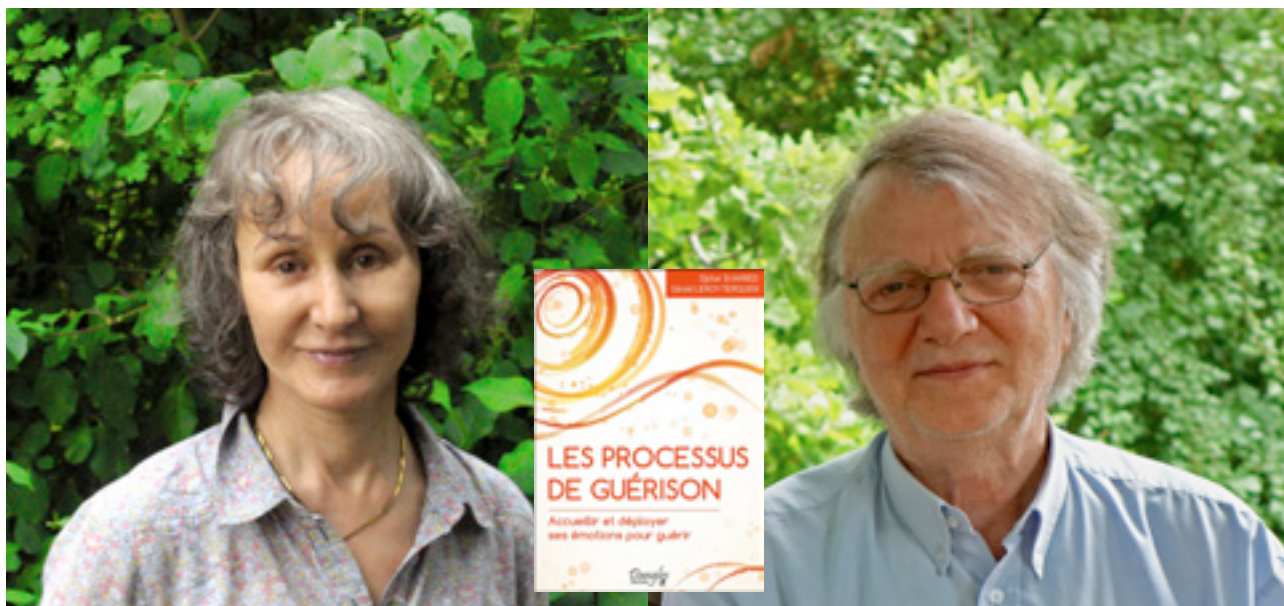
nous former auprès de lui, à la psychologie transpersonnelle et à la Respiration Holotropique, que nous pratiquons depuis, parallèlement à notre activité de thérapeutes (en entretien individuel). Ces rencontres, ces formations et ces interrogations nous ont conduits à co-créer l'Institut des Champs Limites de la Psyché (ICLP), centre de thérapie et de formation.

Qu'entendez-vous par « Champs Limites de la Psyché » ?

Cela signifie l'étude de ce qui est aux limites de ce qui est admis, de ce qui est enseigné, de ce qui est conceptualisable et qui, pourtant, va se révéler déterminant dans la compréhension de la vie psychique et dans la conduite d'une thérapie.

C'est de là qu'est né votre intérêt pour les états modifiés de conscience ?

C'est par un travail de recherche sur les phénomènes paranormaux que nous avons pris conscience du rôle déterminant des changements d'état de conscience (par rapport à un état de conscience ordinaire, vigile) dans leur apparition. Parallèlement à cette observation, nous avons peu à peu constaté que la psychanalyse n'est pas, en soi, une approche adaptée à tout le monde, ni à toutes les problématiques. Nous avons alors cherché ce qui pourrait potentialiser les effets thérapeutiques. Nous avons bien perçu, à la lumière de notre expérience du divan, que l'interprétation portait davantage lorsque le sujet était dans un état de grande relaxation – autrement dit, dans un certain état modifié de conscience. D'où nos formations en hypnothérapie et en Respiration Holotropique, induisant, à différents degrés, une modification du fonctionnement habituel de la conscience. Accéder et intégrer ces différentes approches vont dans le sens de notre appréhension de l'être humain : il ne s'agit pas selon nous, de le « découper en tranches » selon des options conceptuelles isolées (si pertinentes soient-elles) : lacanienne, freudienne, jungienne, transpersonnelle, grofienne, comportementale (etc.), car, dans sa complexité, il est tout ça à la fois ! Plus



on a de « lunettes » pour appréhender ses différentes facettes, plus on peut être efficient sur le plan d'une pratique thérapeutique intégrative, à adapter non pas tellement aux nécessités de la personne mais à la réalité de son fonctionnement inconscient.

Comment orchestrez-vous l'accompagnement thérapeutique, à la lumière de vos différentes approches ?

Le fait d'avoir plusieurs outils à notre disposition et de les avoir intégrés, nous permet d'en supputer puis d'en poser l'indication lors des premières consultations. À la lumière de notre parcours, nous pouvons affirmer qu'une thérapie s'organise selon nous (selon Ferenczi aussi) autour de deux grands axes. D'une part, l'axe archaïque, infra-verbal, que la psychanalyse (même parfois jungienne) laisse de côté – souvent, précisons-le, du fait d'un cadre inadapté. D'autre part, l'axe verbal, tout aussi capital. Or, qu'observe-t-on dans nos sociétés et dans le champ des thérapies ? Soit on privilégie le psychocorporel, l'infra-verbal, l'énergétique et l'expression des affects, sans jamais reprendre verbalement ce qui s'exprime parce que le mental, selon cette vision, est à bannir. Ou, au contraire, l'approche verbale est exclusive – le sujet s'enferme et s'enferme en racontant en boucle les mêmes choses – et on oublie dans ce cas, qu'il existe aussi des dimensions corporelles, biologiques, émotionnelles à explorer. Nous sommes des êtres humains et en tant que tels nous avons besoin de penser les choses, de les mettre en mots, mais nous avons aussi besoin de déployer nos émotions, de laisser parler notre corps, notre voix – autrement dit, d'exprimer un certain nombre de ressentis qui ne sont pas toujours accessibles d'emblée et que l'approche verbale n'arrive pas forcément à atteindre. Notre approche intègre ces deux grands axes. Nous aimons beaucoup la métaphore de la barque : la thérapie serait l'équivalent d'un passage d'une rive à l'autre. Pour faire avancer cette barque, on a besoin de deux rames. Une rame serait le travail sur l'émotionnel, le corporel, l'autre rame serait la mise en mots et l'accès à la pensée, au sens des choses vécues ! Avec une seule rame, il est bien difficile, voire impossible de traverser la rivière, on tourne en rond, comme en témoignent les analyses interminables, mais aussi les déviations des thérapies New-Age ! Rappelons que le fait de penser sa vie psychique peut amener à en panser les blessures.

Concrètement, comment articulez-vous vos outils ?

Cela dépend évidemment de la demande et surtout de la souffrance du consultant. Si une personne, souffrant par exemple d'une phobie invalidante, ou d'une terreur à l'idée de repasser un examen auquel elle

a déjà échoué à quatre ou cinq reprises, demande de l'aide, nous ne pouvons adopter une attitude psychanalytique stricte et proposer des entretiens ou une analyse en lui disant – nous caricaturons bien sûr : « Allongez-vous, racontez-moi... ». Il y aura alors bien peu de chances, sauf miracle, que sa phobie disparaisse ou que la programmation d'un nouvel échec à son examen s'efface ! Cette personne risque fort de rester bloquée sur sa symptomatologie, dont elle ne fera que parler et se plaindre indéfiniment. Dans de tels cas, notre approche consiste, dans un premier temps, à l'aider et à l'accompagner afin qu'elle puisse trouver un gain narcissique certain, une certaine fierté, une capacité à être, à réussir, à sortir de ce qui l'handicapait... Nous privilégions, pour ce faire, des outils comme la PNL ou l'hypnose ericksonienne. Ce qui ne veut pas dire que, secondairement, nous n'allons pas l'aider à comprendre, à chercher les causes profondes et le sens de sa problématique, si toutefois le sujet désire poursuivre son travail de thérapie...

Vous proposez une thérapie du sens. Quelle place prend ce dernier dans votre approche ?

C'est le centre même de la démarche psychanalytique que de faire émerger le sens latent des choses vécues, afin d'accéder à la pensée, à la « pensabilité ». Ceci dit, on a pu observer, notamment en Respiration Holotropique, des remises en sens de vécus souvent traumatiques sans pour autant qu'il y ait conscientisation. C'est comme s'il y avait une sorte de pensabilité inconsciente (tout à fait nécessaire à l'enclenchement d'un processus de guérison) pouvant se réaliser via ce type de travail. On peut observer peu ou prou la même chose en hypnose ericksonienne. Dans ces cas-là, le sens (exprimé dans le symptôme) est remis seul en

sens, si l'on peut dire. Mais dans la plupart des cas, un vrai travail d'archéologie analytique sera nécessaire pour retrouver le sens des vécus traumatiques. Ce qui nous arrive ne nous tombe pas du ciel – par hasard, nous y participons. Chercher le sens, c'est ça : en quoi ce qui m'arrive fait aussi partie de moi-même et de mon histoire ? Qu'est-ce qui, en moi, est aussi à l'origine de ce qui m'arrive ? Trouver le sens de la ma-

Nous sommes des êtres humains et en tant que tels nous avons besoin de penser les choses, de les mettre en mots, mais nous avons aussi besoin de déployer nos émotions, de laisser parler notre corps, notre voix – autrement dit, d'exprimer un certain nombre de ressentis



maladie, quelle qu'elle soit, est un préalable à la guérison mais il est aussi source d'enrichissement.

Que voulez-vous dire ?

Selon l'OMS, la définition de la santé, c'est revenir à l'état de santé antérieur à la maladie. Pour nous, c'est revenir à l'état de santé antérieur à la maladie, mais riches de ce que la maladie nous a appris. En sortir grandis, avec ce que cela implique de mise au jour de notre histoire, de ce qui nous constitue, des « fantômes », d'ouverture de cryptes (secrets de famille...), d'événements, de situations, à l'origine de notre problématique et auxquels, sans cette maladie, nous n'aurions pas pu avoir accès pour les déployer et nous en libérer.

Ce sens à trouver, dites-vous, peut remonter à la gestation...

C'est ce que nous ont en effet appris Stanislav Grof et la Respiration Holotropique (on pense aussi aux découvertes de Frédéric Leboyer) : ce sens des choses vécues, qui est déterminant dans notre mode d'être au monde et nos souffrances, trouve ses racines dans la période périnatale, vécu intra-utérin au cours duquel le fœtus partage un champ psychique avec sa mère et ressent donc ce qu'elle ressent, ses joies, ses peines, ses craintes, ses deuils, etc. Mais plus encore, l'origine de notre problématique peut remonter, au-delà de notre vie intra-utérine, à notre conception, à la rencontre de nos parents et ce qui a présidé à notre existence, aux vécus ayant marqué la vie de nos ancêtres (psychologie transgénérationnelle). Très vaste domaine d'événements qui nous surdéterminent, ou plus exactement qui surdéterminent notre vie psychique inconsciente. Dans notre approche, nous proposons cette ouverture, cet accès à notre histoire ; le sujet est alors invité à devenir le Sherlock Holmes de lui-même !

Vous intégrez également dans votre vision l'approche de Biologie Totale de Claude Sabbah. Comment cela vient-il s'articuler à la psychanalyse et autres outils que vous proposez ?

Rappelons une idée de base : l'être humain fonctionne sur des plans énergétiques différents, des expressions de vie, étagés selon divers niveaux. Tous ces niveaux sont en interaction. Il y aurait un niveau archaïque, essentiel – corporel, biologique, en interaction avec les niveaux affectifs, émotionnels et avec des niveaux un peu plus subtils, élevés – qui ont à voir avec le cognitif. Et on peut aussi considérer qu'il existe un niveau dit « supérieur », spirituel. Que cela soit dans

Quand on entre en état de conscience dit modifié, tout se passe comme si la conscience pouvait s'affranchir des contraintes corporelles, spatiales, temporelles et de la logique raisonnée. Il y a une sorte d'expansion, d'ouverture, de libération.

le fonctionnement du vivant ou dans la conduite d'une thérapie, il faut considérer que tous ces niveaux-là interagissent. Dans la lignée de Hamer (lui-même, dans celle des psychosomaticiens, notamment de Groddeck et de Franz Alexander), Claude Sabbah accorde une grande importance au corps réel dans la maladie et la santé. En psychanalyse, on parle surtout d'un corps fantasmé (l'idée que l'on se fait de son corps, ou plutôt un imaginaire inconscient du corps). Avec Sabbah, c'est le corps réel qui est au cœur de sa réflexion et de sa pratique ; celui qui a subi et vécu des pressions, des chocs traumatiques que la psyché n'a pu métaboliser et qui se sont exprimés par lui et en lui. Ce qui a aussi retenu notre attention chez Sabbah, c'est sa nomenclature, son codage biologique, éclairant le sens caché et parfaitement inconscient des maladies. C'est un pas décisif, par rapport à Groddeck et Hamer. On perçoit ainsi la réalité de cette reprise par le corps de traumas insupportables par la psyché. On réalise le sens de certains traumas, la façon

dont ils se sont convertis sous telle ou telle forme de maladie, et ceci dans certaines régions corporelles très déterminées. Effectivement, cela a un sens : ce n'est pas par hasard que l'on a un cancer du sein, par exemple ! Cela correspond toujours à une logique interne, qui est la logique de l'inconscient et la logique du corps. La vision de Sabbah a ainsi véritablement enrichi et éclairé notre regard, et ce que nous savions et pratiquions par ailleurs. Cette conception de la maladie se trouve illustrée de façon quasi littérale dans la Respiration Holotropique.

Venons-en justement à la Respiration Holotropique. Comment la respiration spécifique à cette approche agit-elle dans le processus de guérison ?

Pour reprendre la métaphore de la barque, la Respiration Holotropique constitue cette « deuxième rame », celle de l'infra-verbal. Grâce à l'ouverture du champ de conscience qui la caractérise, grâce aux musiques spécifiques qui la soutiennent, elle permet l'accès à des matériaux inaccessibles même dans le rêve et *a fortiori* en état vigile, et qui concernent notre gestation, notre petite enfance, l'histoire de nos parents, de nos ancêtres, mais aussi les expériences spirituelles, mystiques... La Respiration Holotropique est une ultime résurgence de la transe, mais ce qui a retenu notre attention, c'est sa non-directivité. Une fois le cadre posé, c'est aux « respirants » d'entrer à leur rythme dans leur expérience (via l'hyperventilation), elle-même parfaitement autorégulée par leur inconscient. On retrouve ici au niveau de l'expression motrice et affective, la règle de base de la psychanalyse, celle de l'association libre (d'idées...) : « Dites tout ce qui vient à l'esprit, sans jugement, ni critique. » Avec la Respiration Holotropique, on a affaire à un autre type d'association libre : « Hyperventilez et laissez venir ce qui vient, amplifiez et déployez tout ce qui se présente, sans jugement ni critique. » En général de très fortes émotions, en relation avec des images ou des scènes très diverses, émergeant de l'inconscient et que les thérapeutes vont accompagner et si besoin, aider à déployer. Il faut savoir que les grands traumatismes que l'on a subis dans l'existence ont été engrammés dans des mémoires corporelles (ce qu'on appelle des cryptes, en psychanalyse). Il y a là toujours un « je-ne-sais-quoi » qui émane de ce matériel enkysté – une fumée d'information qui peut avoir des effets forts toxiques dans la vie du sujet. L'holotropie suscite une véritable « désengrammation » de ce matériel engrammé dans les mémoires corporelles, qui accède ainsi à une sorte de représentabilité (c'est-à-dire à une capacité à être déployé et pensé). On pense ici à la métaphore du trou noir. Par cet extraordinaire apport énergétique produit par le processus holotropique, le statut de ce qui était jusque-là un trou noir psychique change. Tout comme le trou noir peut redevenir (théoriquement) un astre irradiant, par un apport énergétique adéquat, les participants peuvent retrouver, après une ou plusieurs séances, ouverture à la vie, dépassement de leur symptôme et guérison.

S'il y a une transe, comment justement ne pas dépasser ses limites ?

Il existe en chacun de nous une sagesse inconsciente. Un régulateur interne qui va gérer l'émergence des matériaux, et ce à quoi le sujet ou la psyché du sujet va pouvoir se confronter pour guérir ou évoluer. Stanislav Grof parle de « guérisseur interne ». Nous préférons parler d'« évoluteur interne » pour désigner cette instance psychique qui gère au mieux l'émergence des matériaux nécessaires à l'évolution du sujet. C'est l'inconscient du sujet qui lui permet de mettre au jour, *dans l'ici et maintenant* de la séance, ce qui doit être mis au jour, ni plus ni moins !

En quoi les modifications de l'état de conscience, spontanées ou induites, tiennent-elles une place majeure dans la guérison ?

Quand on entre en état de conscience dit modifié, tout se passe comme si la conscience pouvait s'affranchir des contraintes corporelles, spatiales, temporelles et de la logique raisonnée. Il y a une sorte d'expansion, d'ouverture, de libération. Comme si la conscience pouvait

potentiellement accéder à n'importe quelle information de l'univers. À condition que cela se fasse dans un cadre sécurisé – grâce au dispositif thérapeutique, mais aussi grâce à l'inconscient du sujet, l'entrée en transe permet de ramener à la surface (c'est-à-dire à la conscience holotropique qui, comme celle du rêve, n'est pas la conscience vigile) les informations les plus nécessaires à l'évolution et la guérison du sujet, entravées, bloquées jusque-là par ce noyau de souffrance à mettre au jour. Il faut savoir que notre champ de conscience habituel ne peut s'élargir que légèrement (en rêve, par exemple) et nous sommes, de ce fait, relativement limités dans ce que nous pouvons percevoir. Le fait de modifier par la Respiration Holotropique cet état de conscience revient à ouvrir, tout à coup, nos perceptions à 360°C : on embrasse beaucoup plus d'informations et, surtout, on va puiser les informations et les émotions qui leur sont liées, celles dont on a le plus radicalement besoin pour changer mais aussi évoluer et guérir.

Précisions une chose : vous soulignez l'importance que ces modifications d'état de conscience soient (correctement) accompagnées...

Vous faites bien de le souligner ! Dans certains pays, elles sont induites par des plantes, comme l'ayahuasca ou l'iboga, mais elles sont *toujours* accompagnées : il y a un chamane ou un médecin man, un cadre spécifique, etc. Dans les rave party ou dans les week-ends « ayahuasca », par exemple, elles ne sont pas accompagnées, ce sont des trances sauvages, avec les effets dramatiques que l'on connaît. Une réalité sociologique qui a occulté le très grand pouvoir thérapeutique des états de conscience modifiés, lorsqu'ils sont correctement cadrés et accompagnés.

Au final, quel est l'enjeu de votre approche ?

Il s'agit d'aider les personnes qui viennent nous voir, avec les outils dont nous disposons (psychanalyse, PNL, hypnose, Respiration Holotropique, accompagnement du deuil, etc.), à aller mieux, à passer un cap, mais aussi à cheminer dans la connaissance de soi. Nous proposons un accompagnement sur ce chemin de vie. Ce qui correspond, en fait, à la définition du thérapeute proposée par Philon d'Alexandrie, au I^{er} siècle apr. J.-C. : « Celui qui prend soin de l'être de la personne qui s'en remet à lui et qu'il accompagne dans son cheminement intérieur. » ■

(3) Djohar Si Ahmed a soutenu une thèse de psychopathologie et de psychanalyse sur la télépathie au sein du fonctionnement mental, et plus particulièrement chez les psychotiques - qui l'a amenée à la conclusion que nous sommes tous des télépathes. Et Gérard Leroy-Terquem a réalisé une thèse de médecine sur l'abord corporel dans le traitement et le suivi de patients psychotiques.

(1) DEUX VOIES COMPLÉMENTAIRES

Djohar SI AHMED est Docteur en Psychologie et en Psychopathologie, psychanalyste, hypnothérapeute, praticienne de la Respiration Holotropique et formatrice. Elle a fondé l'Institut des Champs Limites de la Psyché (ICLP) et est l'auteur de *Pour une psychanalyse des expériences exceptionnelles. Penser le paranormal* (L'Harmattan, édition revue et augmentée, 2014).

Gérald LEROY-TERQUEM ancien Interne des Hôpitaux Psychiatriques, est également psychanalyste, hypnothérapeute, praticien de la Respiration Holotropique et formateur. Il est aussi le cofondateur de l'ICLP et coauteur (avec Djohar Si Ahmed) de *Développer son intuition même quand on a l'esprit fermé* (Solar, 2014).

POUR ALLER PLUS LOIN

Djohar Si Ahmed & Gérard Leroy-Terquem sont les cofondateurs de l'ICLP (l'Institut des Champs Limites de la Psyché), www.iclppsy.fr
À lire (des mêmes auteurs) : (2) *Les processus de guérison. Accueillir et déployer ses émotions pour guérir* (Dangles, 2015).

NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

Nouveaux articles

Deux nouveaux articles en accès libre
dans la rubrique « Extratitres »

« Plaidoyer pour la médecine nouvelle »

Par le Dr Thérèse Von Schwarzenberg



Thérèse von Schwarzenberg n'est pas seulement une aristocrate de très bonne famille, c'est surtout une neurologue réputée en Autriche. Dans les années 90, elle a côtoyé le Dr Hamer et a appris auprès de lui l'interprétation des scanners cérébraux. Elle a aussi vérifié dans sa patientèle les trois premières lois biologiques sur l'origine psycho-émotionnelle des maladies, leur déroulement biphasique et le système ontogénétique des tumeurs. En 2001, elle a publié le livre « *Krebs, heilende Krankheit?* », qu'on pourrait traduire par « *Le cancer, maladie curative?* ». Depuis une vingtaine d'années, elle persiste à penser et à dire que la médecine nouvelle a mis le doigt sur la vraie cause des maladies et sur la vraie explication des guérisons spontanées. Nous avons mis en ligne le texte d'une conférence qu'elle donnée à Alger en mai dernier.

[Lire la suite...](#)

« Les antibiotiques, des « amis » pervers »

par le Dr Francis Boone



On fonce droit dans le mur. L'antibiorésistance générée par l'usage immodéré des antibiotiques en médecine humaine et dans les élevages provoque déjà des dizaines de milliers de morts dans le monde chaque année. Et les experts prévoient 10 millions de victimes à l'horizon 2050. Suite aux articles de *Néosanté Hebdo* mettant en garde les malades de Lyme contre la solution biocide, le Dr Boone nous a adressé un article rappelant les effets dévastateurs des antibiotiques sur la flore intestinale.

[Lire la suite...](#)

La technique BOWEN

Très populaire dans les pays anglo-saxons mais encore méconnue dans les pays francophones, la technique Bowen est une méthode manuelle neuro-musculaire douce qui apporte des résultats très positifs et rapides en redonnant au corps son équilibre perdu, en combattant les douleurs et en stimulant les mécanismes d'autoguérison. Née en Australie, cette technique holistique, subtile et non invasive, procure des résultats durables en très peu de séances.

ARTICLE N° 85

Par Catherine Campioni

La technique Bowen tient son nom de son créateur **Tom Bowen** (1914-1980), originaire de Geelong, en Australie du Sud. Ouvrier dans une cimenterie, mais aussi coach d'une équipe de football et membre de l'Armée du Salut, il s'intéresse très tôt aux thérapies manuelles et observe le comportement des sportifs sur le terrain.

En étudiant de façon autodidacte le corps humain dans son ensemble, il développe peu à peu une manière de soulager les joueurs blessés, ses collègues de travail et aussi son épouse, qui souffre d'asthme. Il aime aussi donner des conseils aux personnes qu'il soulage concernant l'hygiène de vie et l'alimentation saine.

Tom Bowen observe avec beaucoup d'attention le travail d'autres thérapeutes manuels. Au début des années 50, sa rencontre avec Ernie Saunders, thérapeute manuel réputé de l'époque, marque un tournant décisif dans sa vie. C'est à la suite de nombreux entretiens avec cet homme qu'il commence à mettre réellement au point sa technique.

Il expérimente et développe sa **méthode unique**, qui lui permet de traiter efficacement et durablement toute une série de troubles. Sa technique s'affine.

Quand Tom Bowen a 40 ans, les patients affluent de partout. La maison d'une amie, qui lui sert de premier endroit de consultation, devient trop petite. En effet, il reçoit en moyenne 280 patients par semaine, soit 13 000 personnes par an ! Il dédie beaucoup de temps aux personnes porteuses d'un handicap, aux prisonniers, aux sportifs, aux animaux, aux plus démunis... Les résultats sont tellement stupéfiants que le corps médical d'Australie s'intéresse au cas de Tom Bowen. Vu le **succès grandissant** de sa technique, il doit vite abandonner son travail et se consacrer à temps plein à soulager les autres.

Dans sa clinique, il dispose de nombreux lits, qui lui permettent de recevoir plusieurs personnes à la fois. Il se rend vite compte que, s'il fait de longues **pauses** entre deux manipulations chez un patient, les résultats n'en sont que meilleurs. Ces pauses deviennent une des **spécificités** importantes de sa méthode.

À la fin de sa carrière, il sélectionne quelques thérapeutes qu'il forme afin de transmettre son savoir-faire après sa mort.

La technique de Tom Bowen est aujourd'hui enseignée dans de nombreux pays par plusieurs écoles. 20 000 praticiens pratiquent avec succès la méthode dans le monde, dont environ 140 en Belgique.

Mode d'action

La méthode Bowen permet à l'organisme de prendre **conscience de son état de stress** et d'en **inverser le processus** en **stimulant l'activité parasympathique**.

Grâce à des **misés en tension très douces et lentes des muscles et des tissus mous et de longues pauses**, une séance Bowen donne des résultats étonnants par rapport à l'intensité du travail accompli par le praticien. Un large éventail de problèmes, ainsi que des blessures, peuvent être améliorés par cette technique.

La méthode vise à redonner au corps son équilibre perdu, à combattre les douleurs et à stimuler les mécanismes d'**autoguérison**.

Grâce aux mises sous tension, l'organisme se répare, le corps élimine les toxines et remodèle les flux énergétiques.

La méthode Bowen est **holistique** et l'endroit douloureux n'est donc pas nécessairement celui où se trouve la cause du problème. La technique Bowen peut être **préventive** ou **curative**.

Une séance Bowen permet naturellement de **relaxer** chaque personne profondément.

Chaque séance procure un véritable **mieux-être physique, émotionnel & mental**.

Les pauses durant le traitement

Après chaque série de mises sous tension, le praticien s'éloigne de la table de travail ou sort de la salle. Le patient reste seul pendant 2 à 15 minutes, selon le traitement qui lui convient. **Ces moments de silence sont indispensables et essentiels**.

En effet, ils permettent de donner le temps au corps d'**intégrer** et de **gérer** « l'information » qu'il a reçue. C'est pendant ces pauses que le travail d'**autoguérison** se met en place.

J'explique toujours avant la première séance que je vais laisser le patient seul à plusieurs reprises, afin qu'il ne soit pas surpris et/ou inquiet. Le début de la première séance est souvent surprenant parce que le patient a l'impression que le praticien le touche à peine. Mais au cours de cette séance, les **bienfaits** se font très rapidement sentir et un **sentiment de relaxation totale** s'installe.



Less is more

Le leitmotiv de Tom Bowen était « Less is more », moins c'est mieux. La première séance est identique pour tout le monde : le bas et le haut du dos sont traités, ainsi que la nuque et la tête. Mr Bowen disait que suite à cette première séance 80 % des problèmes étaient généralement résolus. Et dans ce cas, aucune autre séance n'est nécessaire. Si d'autres séances s'avèrent utiles, les procédures spécifiques seront alors ciblées en fonction du cas traité et de la réaction du patient suite à la première séance. Généralement, **3-5 séances suffisent** pour résoudre le dysfonctionnement.

À qui s'adresse cette technique ?

La technique est appréciée **par tous** : les femmes enceintes, les nouveau-nés dès la naissance, les enfants et ados, les personnes âgées, les sportifs occasionnels et de haut niveau, les personnes porteuses d'un handicap... Il n'y a aucune contre indication.

Une séance Bowen est indiquée dans **les cas suivants** :

douleurs de dos - problèmes de genoux, de chevilles, de pieds - douleur du bassin, scoliose, jambes de longueur différente - douleurs à la nuque, aux épaules - tendinite, épicondylite, épitronchléite - fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique - troubles du sommeil - troubles ORL, maux de tête, migraines - dérèglements hormonaux et liés aux menstruations - problèmes respiratoires et asthme - problèmes digestifs - accidents, traumatismes, blessures, entorses - énurésie - besoin ou envie de relaxation générale...

Le déroulement d'une séance

La première séance dure environ 1 h 30. Le thérapeute pose des questions sur les raisons de la visite et sur l'hygiène de vie du patient (niveau d'énergie, sommeil, digestion, douleurs).

Les séances suivantes durent entre 15 minutes et 1 heure en fonction du problème à traiter. La durée d'une séance est plus courte chez un bébé et chez un enfant que chez un adulte.

Une **autre particularité** de la technique Bowen est le **calme** dans lequel se déroulent les séances. Pour que les « moves » (nom que l'on donne aux manipulations) puissent produire leur effet à travers le système nerveux, il faut **minimiser les interférences** provenant d'autres stimuli. Pendant une séance, il n'y aura pas de bruit, pas de musique, pas de paroles, pas d'utilisation d'huiles essentielles relaxantes, etc.

La personne s'allonge confortablement. Les personnes qui ont du mal à s'allonger peuvent s'installer sur une chaise (femme enceinte, personne âgée, personne blessée...)

Les manipulations sont très délicates, sans douleur et très précises.

Les « moves » pourraient être comparés à l'action d'un musicien qui, en pinçant une corde de guitare exactement au bon endroit et avec la force appropriée, produit une vibration qui se décuple et se répercute à travers tout l'instrument.

La pause donne le temps à la vibration de s'amenuiser d'elle-même. Tout comme la corde de guitare arrêtera de vibrer si on la touche, l'effet produit dans l'organisme est identique. À l'abri de stimuli parasites, le processus d'auto-normalisation du corps peut se produire.

Les « moves » peuvent se faire à travers des vêtements légers.

Le soir du traitement, il est conseillé de prendre un repas léger, tôt dans la soirée ainsi que de se reposer. Il est important de boire plus d'eau que d'habitude les jours qui suivent un traitement.

Il est conseillé qu'aucun autre traitement manuel ne soit pratiqué une semaine avant une séance Bowen et une semaine après une séance. Ceci afin de ne pas interférer dans les effets de la technique, qui peuvent se prolonger pendant plusieurs jours...

Témoignages

Fibromyalgie

Suite à la première séance : « *Votre traitement m'a fait un bien énorme au dos, au cou, au bras : bref à tout ce qui n'allait pas, merci* »

Suite à la première séance : « *J'aimerais faire un feedback par rapport à la méthode Bowen : physiquement, les changements s'opèrent mais de manière subtile. J'ai d'abord vécu un WE sans douleurs (presque aucune à l'horizon). Puis j'ai vécu un mardi désastreux en termes de respect de mes limites. Je vous laisse imaginer mon état mardi soir et mercredi au réveil. Mercredi je me suis dit « tu ne pourras jamais aller au boulot ». Les bienfaits ne se faisaient plus ressentir. Je me suis occupée de mon fils le matin et suis allée travailler. Mercredi après-midi, j'avais complètement oublié mon matin... et je me sentais bien. Mes douleurs sont toujours quotidiennes mais de passage, elles ne s'installent plus pour une période... longue ou très longue. Tous vos conseils alimentaires me conviennent parfaitement. Merci beaucoup.* »

Scoliose

Suite à la procédure complète de la scoliose de 7 semaines : « *J'ai une jambe plus courte que l'autre de quelques millimètres. À cause de cela, je me tenais mal, mon épaule droite était plus basse que la gauche. J'ai reçu le traitement Bowen durant 7 semaines et c'est incroyable... Mes épaules sont à la même hauteur et les douleurs de dos que j'avais très régulièrement ont tout simplement disparu, merci !* ».

6 ans plus tard, les douleurs sont toujours absentes...

Lumbago & sciatique

Suite à la première séance : « *Je suis au paradis. Le lendemain de la séance j'ai eu des éclairs dans la tête et des douleurs infernales. Le jour après la séance, il n'y avait plus qu'une petite gêne et puis ça s'est arrêté. Je n'ai plus de douleurs et je crois rêver. Je me lève et je n'ai plus mal. J'ai même fait une heure de sport sans avoir mal...* »

Paralysie faciale depuis 3 ans du côté droit, sommeil très mauvais et beaucoup de tensions dans le visage

Suite à la seconde séance : « *Le sommeil est de meilleure qualité, l'urticaire n'est plus aussi fréquent. Au niveau du visage, j'ai eu des spasmes il y a 3 jours, pendant une petite demi-heure, sur le haut du crâne au niveau du nerf occipital et une migraine assez forte au soir. Maintenant, plus rien. Je ressens les ef-*



fets majoritairement dans le sommeil, qui me semble être plus profond et récupérateur.»

Même patient, suite à la troisième séance « *Je vais parfaitement bien, merci!! Je suis vraiment très satisfaite du résultat, à chaque fois!!* »

Migraines depuis plusieurs années

Suite à la première séance « *Sur une échelle de 1 à 10, je me sens à 7 en journée par rapport à 0 avant la séance et la nuit à 5. J'attends avec impatience le RDV suivant* »

Même patient, suite à la seconde séance « *Tout va bien!!! Je n'ai plus mal. Merci!!!* » ■

ALLER PLUS LOIN

Trouver un praticien

www.registrebowen.com - registre des praticiens Bowen dans les pays francophones formés par l'école AIMTC (Académie Internationale des Méthodes Thérapeutiques Contemporaines)

Se former

Louise Tremblay enseigne la technique Bowen en Belgique, France, Suisse, Espagne, Italie, Canada... et a fondé l'AIMTC (l'Académie Internationale des Méthodes Thérapeutiques Contemporaines) : www.aimtc.ca ou www.techniquebowen.com

Références

- *Le temps d'intégration somatosensorielle*, Louise Tremblay, Ed. Sully
- *In search of Tom Bowen and the therapy he inspired*, Col Murray, Ed. Col Murray
- *The Bowen Technique*, Julian Baker, Ed. Corpus Publishing
- *The Bowen Technique - The inside story*, John Wilks, Ed. Cyma
- « *Le Petit Livre Bowen* », Louise Tremblay, à télécharger gratuitement via le lien <http://www.catherinecampioni.be/ccampionibowentechnique.html>

Naturopathe, iridologue, praticienne Bowen, conférencière & animatrice, **Catherine Campioni** s'est formée à la Naturopathie à l'Institut d'Hygiène et de Médecines Naturelles à Namur (IHMN) et à la technique Bowen à la Bowtech Academy of Australia à Paris et à l'Académie Internationale des Méthodes Thérapeutiques Contemporaines (AIMTC) à Bruxelles. Elle a parcouru le monde à deux reprises en famille avec ses 4 enfants. Ceci lui a permis de vivre en autonomie et en harmonie avec la nature pendant plusieurs années. Expérience unique et très enrichissante, à tous les niveaux. infos : www.catherinecampioni.be



Devenez DIFFUSEUR DE **néo**santé

Absente des kiosques et principalement diffusée sur abonnement, la revue *Néosanté* peut cependant compter sur un réseau d'associations, de commerces, de thérapeutes ou de particuliers qui nous diffusent en France, en Belgique, en Suisse et au Québec (liste sur www.neosante.eu).

(Pour souscrire, voir page 47)

Ce n'est pas un système de dépôt mais un choix de deux « abonnements partenaires » (5 ou 10 exemplaires par mois) avec une marge allant de 55 % à 64 % pour vous rémunérer ou financer une cause qui vous tient à cœur.



Avec cette formule de partenariat, vous gagnez à nous faire connaître !

AVERTISSEMENTS

1. Le décodage apporte un regard neuf sur les maladies et leur sens biologique, psychologique ou symbolique. Cet éclairage nouveau peut vous aider, mais soignez-vous en accord avec votre médecin.
2. Les auteurs de ce cahier sont tous formés à la médecine nouvelle, à la biologie totale ou au décodage biologique des maladies. Leurs décodages peuvent cependant être divergents, voire contradictoires. Nul ne prétend détenir la vérité.



DÉCODAGE 235 LES DOULEURS (II)

La douleur veut dire que je suis en contact avec ce que je ne veux pas et séparé de ce que je veux, c'est-à-dire d'une sensation agréable. En effet, si le ressenti est uniquement un ressenti d'agression, cela provoque l'anesthésie, la perte de sensibilité. Cela s'observe chez les personnes qui ont été torturées, violées. Pour ne plus ressentir les coups, la violence, ils coupent l'information entre peau et cerveau : c'est l'anesthésie, la perte de sensations, comme certaines prostituées tout d'abord violées avant d'être forcées à cette pratique. Là, il s'agit de sensations. Dans le modèle *gomme et encrier*, l'anesthésie est de la gomme, donc vient d'une agression, et la douleur de l'encrier, donc vient d'une séparation (cf. le livre *Santé ?*, ressentez, éditions Le Souffle d'Or).

Par conséquent la tonalité conflictuelle est : **je suis obligé d'être en contact avec cela d'insupportable, je suis séparé de la sensation que j'aimerais tant avoir, ressentir.**

La souffrance morale

En accompagnant les patients venant pour décodifier leur douleur, j'ai fréquemment entendu un événement subi durant lequel la personne a senti une **souffrance morale**.

Par exemple, un père s'est fâché avec son fils ; il s'en trouve fort dévalorisé. Il ne peut plus le revoir et pour lui, c'est une souffrance morale : « *cette situation me fait souffrir, je ne supporte plus de vivre cela* ».

Une grand-mère à la campagne se sent inutile, elle ne peut plus aider à la ferme. Et là aussi cela l'a fait souffrir moralement. Elle se dévalorise et a un rhumatisme très douloureux.

• L'irréparable, irréversible

Nous en avons vu quelques exemples : lors d'un accident, j'ai tué quelqu'un. Je suis licencié de l'entreprise à cause d'une erreur, et je ne pourrai plus ja-

mais y retourner. Mon mari est parti car je l'ai trompé et il ne reviendra jamais.

• D'où, l'heure

Je veux me rappeler l'endroit d'un événement et la date de cet événement afin de ne plus en être séparé ou afin que cela ne se reproduise plus. Et la douleur dans mon corps me remet en permanence en contact avec cet événement.

Me promenant en montagne je suis tombé et mon chien s'est enfui et je ne l'ai jamais retrouvé. Depuis, j'ai des douleurs, elles me remettent en permanence en contact avec mon chien à travers cet événement.

Physiopathologie selon les organes touchés

• Les nerfs spécifiques

Il existe en fait plusieurs types de nerfs qui vont de la peau vers le cerveau avec chacun une fonction précise (chaleur, froid, sensibilité fine, contact profond) et il y a les nerfs spécifiques de la douleur. Ces nerfs sont présents sur tous les tissus d'origine ectodermiques. L'information part de la peau, des viscères et des organes (cœur, estomac, voies biliaires, urinaires...) puis est dirigée vers le cerveau. **Symptôme : démangeaison** : il s'agit d'un prurit particulier. Le fait de se gratter ne soulage en rien, au contraire cela empire la sensation désagréable. Et parfois certaines personnes ont envie de s'arracher la peau, et certaines jusqu'au sang. Le **sens biologique** est qu'elles veulent retirer quelque chose qui a touché leur peau et dont la **présence y est encore ressentie**.

• Le périoste

Il s'agit en quelque sorte d'une peau qui recouvre le corps de l'os, comme un manchon. Comme tout organe issu de l'ectoderme, il est innervé et donc sensible. (C'est pour la même raison que nous avons des douleurs dans les pathologies et conflits des artères coronaires, estomac, vessie, voies bi-

liaires, etc., et bien moins des organes issus de l'endoderme et du mésoderme.) **Symptôme : douleurs profondes**. Ces douleurs sont parfois prises pour des rhumatismes. Mais à la radiographie, rien n'apparaît, car il n'y a pas d'atteinte matérielle ni de l'os ni du cartilage. Ce sont des rhumatismes *sin materia*. **Conflit** : Il s'agit d'un contact imposé particulier, un contact violent, profond, fort. *Je suis frappé, percuté. J'ai reçu un coup ou bien j'ai donné un coup et je le regrette*. **Exemple** : une grand-mère se fâche avec sa petite-fille et la gifle. Les traces de ses doigts marquent de rouge sa joue, et l'enfant se plaint à sa mère. Cette dernière décide de ne plus jamais laisser son enfant à la grand-mère. Cette dernière est malheureuse : « *J'aurais voulu qu'il n'y ait pas ce contact profond, violent* ». Quelque temps plus tard la grand-mère souffre de douleurs au niveau de la main qui a frappé, ainsi que de son visage, lieu qui a été frappé.

• La gaine du nerf

C'est une enveloppe sur le nerf sensitif. **Symptôme** : neurinome. **Conflit** : le contact a eu lieu ; je veux le laisser à l'extérieur. Je ne veux pas que l'information arrive à mon cerveau, à ma conscience. Ainsi, le sens biologique est de stopper l'information sur le trajet du nerf. **Exemple** : Madame X, durant la mammographie, subit un contact qu'elle perçoit comme vicieux du radiologue. Elle ne veut pas de ce contact et quelque temps plus tard, développe un neurinome.

CONCLUSION

Encore plus que tout autre symptôme, si nous les écoutons, les douleurs nous permettent de rencontrer le patient, son inconscient, son histoire, ses émotions, c'est-à-dire la même chose puisque tous ces mots sont synonymes. La maladie ? Chemin de conscience. Chemin de croissance. Un maître.

Christian Flèche

Dans la nature, le parasite est un organisme qui ne peut survivre que grâce à un autre organisme sur lequel il se greffe. Pour cela, il a parfois besoin d'un agent de transmission, par exemple un insecte. Comme pour tous les êtres vivants, la priorité pour un parasite est donc de se reproduire, pour la survie de l'espèce.

Plusieurs travaux montrent que même s'ils sont hermaphrodites, avoir recours à la reproduction sexuée de temps à autre augmente le brassage de leurs gènes et le succès de leur descendance. Pour trouver un partenaire, le plus facile pour eux est de se donner rendez-vous à l'intérieur d'un hôte ! Le parasite du grillon des bois est un organisme filiforme de 14 cm de long, soit 10 fois la taille de l'insecte ! Ce parasite se développe à l'intérieur du grillon, le ronge, ne laissant que les organes nécessaires à la survie, dévorant tout le reste. Le grillon se « suicide » ensuite dans l'eau, laissant expulser le ver parasite qui avait pris le contrôle du grillon.

Vivre aux crochets d'un autre est une attitude tactique très répandue dans le monde vivant.

Chez les humains, le contact peut se faire par voie buccale, par voie aérienne, ou encore par piqûre ou morsure d'insectes ou d'animal. Les plus fréquentes parasitoses humaines, dans nos contrées, sont liées aux vers intestinaux (ascaris, oxyures, ténias ou ver solitaire) ; citons aussi les poux sur la tête, la toxoplasmose, la gale, et plus récemment la borréliose. Les parasitoses sont beaucoup plus nombreuses en Afrique, et beaucoup plus sévères, comme le paludisme par exemple.

La toxoplasmose

Le toxoplasme (*Toxoplasma Gondii*) est accroché dans le cerveau du rat, et il lui fait perdre toute prudence. Devenu suicidaire, le rat se met à fréquenter le territoire du chat, se jetant littéralement dans ses griffes. Le toxoplasme s'est spécialisé dans les gros mammifères, dont l'homme. Il en a besoin pour se reproduire. Le chat fréquente l'homme et cela permet au toxoplasme de survivre.

Les oxyures

Les simples **oxyures**, vers intestinaux si fréquents chez les tout-petits, parviennent à prendre le contrôle de certains de leurs gestes. Elles les obligent à se gratter les fesses, ce qui permet la réinfestation par les œufs qui se trouvent sur les doigts. Même la toux et l'éternuement font partie de l'arsenal des moyens développés par les parasites pour assurer la dissémination. Question de survie.

La maladie de Lyme

L'importance de celle-ci, transmise par les tiques, est exagérée, surtout par le fait des manifestations cliniques. Mis à part l'érythème local qui peut disparaître rapidement ou s'étendre, elle peut s'accompagner de quelques signes généraux banals (fièvre, fatigue, maux de tête) qui sont manifestement des signes en phase vagotonique de réparation.

La maladie peut aussi passer complètement inaperçue et ne générer aucun symptôme. Elle peut aussi évoluer et va se développer entraînant des troubles variés, plus ou moins sévères. Pourquoi tant de différences entre les individus, face à une même morsure de tique ?

Face à une parasitose, il convient de se poser les bonnes questions, au lieu de se contenter d'accuser les insectes ou les animaux de tous les maux.

On pourrait croire que l'on est protégé grâce à certaines mesures d'assainissement, et c'est en partie vrai. Le paludisme a disparu d'Europe. Pourtant, bon nombre d'Européens allant en Afrique font du paludisme, alors que certains Africains qui vivent là en permanence n'en font pas !

Pourquoi, vivant dans les mêmes lieux, certains se retrouvent parasités et d'autres non ?

Pourquoi dans les écoles, ou dans les familles, ce sont toujours les mêmes enfants qui sont touchés ?

Et pourquoi la cible est les intestins pour certains, le sang pour d'autres ?

Tout simplement parce que les humains sont des animaux, des mammifères terrestres, et qu'ils vivent des conflits.

Le conflit du parasitisme est : vivre aux crochets de...

La personne parasitée maigrit, comme rongée de l'intérieur par un organisme qui prend le contrôle de ses faits et gestes.

Comme toute chose est ambivalente, la personne parasitée se sent à la fois parasitée par une autre, et également elle se sent un parasite pour les autres.

Il convient de chercher dans l'histoire familiale le besoin de vivre en fusion, dans l'autre, en dépendance totale pour la survie. Dans la généalogie, on retrouve des mémoires d'orphelins, de familles d'accueil et de « bâtards ».

Lorsque le conflit est purement d'origine alimentaire et extérieur au clan, les parasites seront essentiellement de cible digestive. Pour montrer le message.

Lorsque le conflit est alimentaire, le parasite agit par vampirisme (le sang) comme dans la borréliose.

Histoire de parasitose : maladie de Lyme

Cette maladie, transmise par les tiques, se manifestera à condition que la personne ait le conflit, sinon elle passera inaperçue.

Cette jeune femme ne peut quitter son mari, elle y reste « accrochée » pour leur enfant, elle vit à ses crochets. Elle attend de pouvoir partir. C'est une histoire de clan (sang) : c'est son conflit déclenchant.

Enfant, elle assistait à des scènes de violence de son père jaloux envers sa mère depuis la naissance du 2^e enfant : doute sur la paternité, « bâtard », parasite du clan. C'est son conflit programmant.

En Projet-Sens, la grand-mère paternelle n'acceptera jamais le mariage de son fils avec cette fille, fille d'un bâtard.

En généalogie, effectivement, l'arrière-grand-mère paternelle est fille-mère et a placé son enfant (GPM) dans un couvent dès la naissance.

C'est un parasite du clan, devenu parasite de la société et de son propre clan, qui doit s'accrocher à son hôte pour survivre.

Dr Jean-Claude Fajeau

INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site
www.neosante.eu

La maladie

Le syndrome de fatigue chronique est un dysfonctionnement récemment individualisé (donc il s'agit d'une maladie peu ou mal reconnue par l'entourage) consistant en une fatigue permanente avec épuisement au moindre effort. On l'appelle aussi syndrome des *Yuppies* (*young urban professional*). Il est caractérisé par une fatigue sans les causes organiques habituelles, une fatigue intense et qui persiste pendant plus de six mois, déclenchée au moindre effort, avec réduction d'au moins la moitié de l'activité habituelle, ainsi que d'autres symptômes comme des douleurs musculaires, des maux de tête, des troubles du sommeil, un défaut de concentration. Les hypothèses médicales principales relatives à son origine sont soit un défaut de sécrétion de mélatonine par l'épiphyse, soit une cause neuropsychique (dépression, surmenage, stress). Il existe de toute façon au moins une dépression d'accompagnement et celle-ci doit être traitée en même temps.

L'étymologie

Le mot fatigue vient du latin «*fatigare*» = fatiguer, épuiser, harasser, exténuer, tourmenter, persécuter, inquiéter, obséder, accabler, harceler. Les divers sens de ce verbe latin donnent déjà des pistes de décodage. Trouver l'origine du harcèlement, de la persécution, permettra de trouver l'origine de la fatigue.

Le Robert définit la fatigue comme étant un état résultant du fonctionnement excessif d'un organe, d'un organisme, et qui se traduit par une diminution du pouvoir fonctionnel, généralement accompagnée d'une sensation caractéristique, le sentiment de fatigue. On recherchera donc quel est l'excès qui est à l'origine du dysfonctionnement.

Au sens figuré, fatigue est synonyme d'ennui, de lassitude, de tracas. «Tu me fatigues», dit cet homme à sa femme, citant Molière dans *Le Médecin malgré lui*: «Ô la grande fatigue que d'avoir une femme!». Quant au mot «fatigué», il a aussi diverses significations qui ouvrent des pistes de compréhension du sens de la maladie: qui a beaucoup servi, qui a perdu de son éclat, de sa fraîcheur, abîmé; dégoûté, ennuyé, excédé, saturé, importuné.

D'un point de vue technique, la fatigue désigne les déformations, les changements d'état subis par un matériau, une pièce mé-

canique. Cela nous renvoie à l'épiphyse dont le dysfonctionnement est influencé par les décalages horaires suite aux voyages intercontinentaux en avion. N'y aurait-il pas à l'origine de tout cela un brusque changement d'état, de milieu, et la fatigue chronique serait-elle le signe d'un décalage non encore comblé entre les deux réalités: la réalité extérieure qui a changé radicalement et la réalité intérieure qui est toujours à l'heure d'un autre monde?

La lecture du verbe

FC = abréviation de fatigue chronique. FC = abréviation de fausse couche. Recherchez dans les mémoires personnelles et familiales les fausses couches dont le deuil n'a pas encore été fait. Terminer ce deuil sera la clé de la guérison.

Le sens biologique

Contrairement aux apparences, la fatigue n'est pas un programme musculaire, c'est un programme cérébral. Elle n'est pas liée à la fatigue du muscle. Elle ne concerne pas le passé. Elle est orientée vers le futur. Il s'agit d'un programme cérébral de survie qui oblige à se reposer pour être aussi en forme et efficace le lendemain. Claude Sabah en apportait la preuve lors de son séminaire de base en donnant l'exemple d'un schizophrène catatonique qui peut rester avec un bras raidi à la verticale pendant des heures et des jours entiers sans fatigue. Si la fatigue était un programme musculaire, ce ne serait pas possible. Son cerveau avait enlevé la sensation de fatigue des muscles concernés. Donc une personne qui est très fatiguée, cela veut dire que son cerveau inconscient imagine que le lendemain elle aura une tâche surhumaine à accomplir. Est-ce vrai? N'est-ce pas une fiction? Est-elle si insurmontable cette tâche?

Le décodage biologique a mis en exergue que la fatigue chronique correspond à une conjonction de plusieurs conflits:

- un conflit de dévalorisation dans un déplacement vers le bas, ou conflit avec la pente, peur de tomber, un stress qui à lui seul code la sclérose en plaques;
- un conflit de dévalorisation et d'impuissance, stress qui à lui seul code la myopathie;
- un conflit de peur de se tromper de direction, stress qui seul provoque la nécrose des corticosurrénales;

- enfin un des deux, voire les deux conflits touchant les reins, à savoir le conflit d'écroulement de l'existence et le conflit lié à un liquide.

Dans sa grande sagesse, le cerveau inconscient, au lieu de donner quatre maladies potentiellement très graves, fait la synthèse des quatre et n'en donne qu'une: la fatigue chronique. C'est pas beau, ça? Merci mon cerveau inconscient. Moi je préfère de loin avoir seulement une fatigue chronique, au lieu d'avoir en même temps une SEP, une myopathie, un cancer des reins et mes corticosurrénales à plat! Le choix est vite fait. Le sens de la maladie est de provoquer une pseudo-paralysie fonctionnelle qui oblige les muscles à se reposer afin d'être plus opérationnel et plus performant le lendemain vu l'énorme pente qu'on va devoir remonter.

Dans la généalogie, on retrouve souvent des ancêtres qui ont été des survivants d'un grand drame, une catastrophe naturelle par exemple, suivie d'une émigration pour raisons économiques, ce qui a généré une culpabilité, par rapport à ceux qui n'ont pas pu y échapper. Cette culpabilité est transmise aux générations futures, installées dans un autre pays, parmi lesquelles certaines personnes n'arriveront plus à remonter la pente après avoir changé d'état, de milieu, une manière de payer la dette des ancêtres et de rester en affinité avec le programme familial.

La maladie des *Yuppies* pourra également être le signe d'une dépression infantile masquée et jamais solutionnée, la maladie étant le seul moyen trouvé par l'adulte pour redevenir comme un bébé abandonné qui attend sa maman. La vie s'est arrêtée là. Depuis lors on est sur la mauvaise pente. Pour repartir en guérissant, il sera nécessaire de revenir à cet événement du passé. Car sans cela, on ne voit plus d'avenir.

La guérison

La guérison du syndrome de fatigue chronique passera par la solution à apporter aux quatre conflits actifs énoncés ci-avant une fois qu'ils auront été identifiés par la personne dans sa vie.

Si vous ressentez la fatigue pendant seulement quelques jours, pas de panique, cela n'a rien à voir avec la fatigue chronique, c'est sans doute une phase de vagotonie, votre corps se répare après la solution d'un conflit et a besoin d'un peu de repos.

Bernard Tihon

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

ÉPISTAXIS (SAIGNEMENT DE NEZ) CHEZ UN ENFANT

(ANONYME)

Notre fils de 4 ans a souvent de forts saignements de nez, surtout durant la nuit. Aucune cause n'ayant pu être trouvée, nous avons soupçonné le chauffage central. Mon mari, qui connaît la Nouvelle Médecine Germanique depuis des années, soutenait que ce devait être une sorte de « conflit en rapport avec le nez » [un conflit en rapport avec le nez peut être vécu de façon littérale ou de façon transposée; les saignements de nez se produisent dans la phase de guérison, typiquement durant la crise épileptoïde]. Nous nous sommes creusé la cervelle pour trouver ce qui avait pu déclencher ce conflit. Soudain, sans crier gare, je me suis souvenue que cela avait dû arriver durant notre voyage en Italie! Notre fils a toujours aimé les noix. Il n'avait pas encore de dents qu'il voulait sucer et en mâchouiller avec ses gencives. Un jour d'octobre, à 15 mois, il mâchonnait un morceau de noix de Grenoble depuis un moment quand il a culbuté par-dessus une boîte et a commencé à crier très fort, trop fort pour un si petit incident. Il avait l'air d'avoir avalé la noix; mais il continuait à avoir de la difficulté à respirer. Mon mari a appelé une ambulance, et entre-temps, nous avons tout essayé pour faire sortir la noix de sa gorge ou de l'endroit où elle se trouvait, parce qu'il commençait à devenir bleu. Quand l'ambulance est arrivée, il respirait déjà mieux, heureusement, mais sa respiration émettait un petit sifflement qui était absent auparavant. Pour cette raison, le médecin de la salle d'urgence a insisté pour le garder à l'hôpital sous observation. *A posteriori*, nous pensons que c'était une grave erreur, parce que le traitement que nous avons eu à cet endroit était terrible. Avant même que notre fils soit examiné, on nous a fait peur. Nous avons donc décidé de quitter l'hôpital en connaissance de cause, même si on pouvait encore entendre ce bizarre sifflement dans sa respiration. J'ai vite pensé que quelque chose devait être coincé dans son nez, parce que j'entendais nettement le son lorsque je l'allais. Exactement 14 jours plus tard, le même jour de la semaine et presque à la minute même où il avait avalé la noix, j'étais en train de changer sa couche; il a soudain commencé à avoir des haut-le-cœur et a craché un morceau de noix à l'apparence dégoûtante, légèrement gonflé. Pendant que je soulevais ses fesses pour placer la couche, la noix qui était coincée dans son nez devait avoir été délogée et avoir glissé dans sa gorge, ce qui lui a permis de la recracher. Le sifflement a aussi disparu! Peu après, les saignements de nez irréguliers ont commencé et ont persisté pendant presque 3 ans. Étrangement, ils paraissaient pires en hiver que durant les vacances. À l'occasion d'un nouveau saignement, nous avons finalement réalisé que cela se produisait parce qu'à la maison nous donnions plus souvent à notre fils de ces noix de Grenoble qu'il aimait tant, tandis qu'en vacances elles n'étaient pas disponibles; nous avons aussi réalisé que cela a dû être un terrible choc pour lui, lorsqu'à 15 mois, il a soudain eu un corps étranger coincé dans le nez pendant 14 jours! Aussitôt revenus à la maison, nous lui avons raconté toute l'histoire de la noix de Grenoble. Il a tout de suite dit qu'il était content que ça ne puisse plus arriver parce qu'il avait maintenant assez de dents pour bien mâcher les noix et que son nez était maintenant trop gros pour que quelque chose y reste coincé. Nous avons réalisé à quel point il avait tout compris quand il a soudainement commencé à éternuer de façon explosive. Pendant les 6 semaines suivantes, notre fils n'a pas eu de saignements de nez. Puis, il en a eu un et nous lui avons raconté toute l'histoire encore une fois. Après cela, pas de saignements de nez pendant 2 mois. Mais, il y a quelques jours, nous étions à la cuisine avant l'heure de son coucher, quand il a dit qu'il aimerait manger une noix. Je lui en ai donné une et dix minutes plus tard, il a encore une fois commencé à saigner abondamment du nez. Pour nous, cela signifie que nous devons éliminer les noix de Grenoble de son alimentation pour le moment, ce qui n'est pas un problème, puisqu'il peut manger d'autres noix sans avoir de saignement de nez ^(*)

^(*) **Commentaire:** Si le conflit ne peut être complètement résolu, c'est une bonne idée d'éviter le rail dans l'immédiat. Quand il sera plus grand, il surmontera naturellement ce conflit.

Extrait de: <http://LearningGNM.com>

IRRITATION DU MAMELON

(NICK MOORE)

Ces dernières années, j'ai commencé à remarquer une petite irritation de la peau près de mon mamelon droit, qui revenait régulièrement, et qui persistait pendant des mois à chaque fois. Je suis gaucher. Je suis aussi un aspirant dramaturge. Je ne pouvais comprendre la cause de cette irritation, quand j'ai eu soudain une révélation: l'irritation était présente quand je travaillais à une pièce, et absente en d'autres temps.^(*) J'ai compris que la version définitive de la pièce, qui n'existait encore que dans mon imagination, était comme un enfant dont je me séparais, au moment où j'avais fini de l'écrire. Comme je suis gaucher, cette séparation se produit du côté droit pour moi. Quand j'ai réalisé cela, je travaillais à une pièce que j'ai terminée depuis. Bien entendu, quand j'ai eu fini d'écrire la pièce, l'irritation a disparu. Je me demande si d'autres auteurs font cette même expérience? J'ai entendu quelque part que Ayn Rand, quand elle écrivait *Atlas Shrugged* (La grève), disait à ses amis qu'elle « attendait un livre » (un jeu de mots sur l'expression « attendre un enfant »).

^(*) **Commentaire:** Quand Nick travaillait à sa pièce, il était en phase de guérison (c'est la phase où l'irritation de la peau apparaît); quand il n'y travaillait pas, il était en phase conflictuelle, et donc pas d'irritation.

Extrait de: <http://LearningGNM.com>

APPEL À DÉCODAGE

Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent.

Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.

- Une lectrice française recherche le décodage de **la démence fronto-temporale**
- Une lectrice française cherche le décodage de **l'amélogenèse imparfaite**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

Cette rubrique est la vôtre: que vous soyez thérapeutes ou simples particuliers, vous pouvez y déposer vos témoignages vécus sur le sens des maladies. Nous ne certifions pas que les décodages publiés seront toujours pertinents, mais nous pensons que ce partage d'expériences et de réflexions pourra profiter à ses lecteurs. Il suffit d'envoyer vos textes par courrier ou en format Word à l'adresse info@neosante.eu (anonymat garanti sur demande).

DÉCODAGENDA

Agenda des conférences, ateliers et séminaires en rapport avec le décodage psychobiologique des maladies

BELGIQUE

ROBERTO FRADERA près de Charleroi



- **Judith Van den Bogaert-Blondiau** anime le 6 octobre à Braine-L'Alleud un atelier sur « *La généalogie du bonheur* »
Info: +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Roberto Fradera, Anicée Fradera, Didier Frère & Alain Lechat** animent du 13 au 16 novembre près de Charleroi un séminaire technique sur « *La Biologie Totale des Êtres Vivants* » (module 3)
Info: +32 (0)71 31 81 00 – www.pourallerplusloin.be

FRANCE

PIERRE-OLIVIER GELY à Aix-en-Provence



- **Jean-Brice Thivent** anime les 10 et 11 octobre à proximité de Strasbourg un séminaire sur « *Les enjeux psychobiologiques autour de la grossesse et de l'accouchement* »
Info: +33 (0)3-87 07 69 36 – www.alsace-naturo.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol** anime le 15 octobre à Paris une conférence sur « *Comment faire bon usage de nos conflits* »
Info: +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol** anime du 5 au 8 novembre à Paris un stage sur « *Agir et connaître- module I* » (Logique émotionnelle)
Info: +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Jean Philippe Brébion** anime du 6 au 8 novembre à Lyon un séminaire sur « *Peurs, allergies et phrases assassines* »
Info: +33 (0)6-50 91 70 59 – www.bioanalogie.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 7 & 8 et 21 & 22 novembre à proximité de Strasbourg un séminaire sur « *Approche psycho-bio-généalogique de la maladie: comprendre le décodage biologique* »
Info: +33 (0)3-87 07 69 36 – www.alsace-naturo.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol** anime le 13 novembre à Paris une conférence sur « *L'émotion nous parle* »
Info: +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Pierre_Olivier Gely** anime du 13 au 15 novembre à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (2^e module).
Info: +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 13 au 15 novembre à Paris un séminaire sur « *Les maladies auto-immunes* »
Info: +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Bienne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 31 octobre et 1^{er} novembre à Bienne un atelier sur « *Chemin de guérison, chemin de vie* »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrephilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 3 novembre à Yverdon, le 5 novembre à Bienne, le 9 novembre à Carouge & le 10 novembre à Moutier une conférence sur « *Le sens du mal-a-dit* »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrephilae.com

QUÉBEC

OLIVIER SOULIER à Montréal



- **Jean-Jacques Fournel** anime les 7 et 8 novembre à Sainte-Julie un séminaire sur « *Psychobiologie appliquée: décodage de mal-a-dit* »
Info: 00 (1) – (450) 922 8766 – www.thulapublications.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 29 octobre au 1^{er} novembre à Montréal un séminaire sur « *Le sens des désirs alimentaires* »
Info: 00 (1) – (514) 988 9877 – www.lessymboles.com

ITALIE

JEAN-PHILIPPE BRÉBION à Florence



- **Jean-Philippe Brébion** anime du 30 octobre au 1^{er} novembre à Florence un séminaire sur « *La maladie comme voie de guérison: les systèmes digestif et cardio-vasculaire* »
Info: filomenaluce@gmail.com – www.bioanalogie.com

ÉVIDENCE DU SENS

La chronique de la Loi du Principe

L'INTÉGRATION (I) : DE L'ADAPTATION À L'INTÉGRATION

Selon André Gide, « *l'intelligence, c'est la faculté d'adaptation* ».
Je suis tout à fait d'accord avec cette phrase mais pas nécessairement dans le sens où on l'entend généralement. En voici donc quelques nuances.

Les différentes théories évolutionnistes ont défini l'adaptation comme un ajustement fonctionnel d'un organisme vivant qui, pour rester en vie, se conforme à son environnement extérieur. Si nécessaire, il peut en effet développer certains organes ou certaines fonctions pour s'adapter à son environnement extérieur. Pour survivre, l'animal – et l'homme – ont besoin d'un *espace vital* défini par des lois précises. Lorsque l'espace vital est restreint ou dégradé au-delà d'un certain degré, certaines réactions et modifications apparaissent.

C'est cette **adaptation** qui a permis le développement de différentes espèces animales avec des caractéristiques propres tandis que d'autres espèces ont disparu.

Autrement dit, *l'adaptation est un processus de survie* : ce sont les individus les plus adaptés qui survivent.

Le terme d'adaptation a donc été associé à celui de *sélection naturelle* qui est un des instruments de l'évolution.

Il existe même une espèce extraordinaire qui a développé un système de survie proche de l'inconcevable !

Il s'agit des *tardigrades*. Cet animal multicellulaire ne mesure pas plus d'un millimètre et on le trouve dans tous les milieux sur toute la planète. Il peut supporter des écarts de température du zéro absolu à plus de 150° et survivre avec des pressions maximales dans les fosses abyssales de l'océan à plus de 60 000 mètres de profondeur. Mais le plus extraordinaire est qu'il a été invité à voyager dans une fusée Soyouz où il a été exposé aux conditions de vie dans l'espace sans aucune protection. Il a ainsi survécu à des rayonnements d'UV 1000 fois supérieurs à ceux de la terre ! On peut dire de lui qu'il est « sur-adapté » !

Sa résistance nous pose d'ailleurs une véritable question sur l'adaptation : comment a-t-il pu en effet s'adapter à des conditions qu'il n'avait jamais expérimentées auparavant, telles que celles de la vie dans l'espace ? Cela reste encore un mystère...

En résumé, l'adaptation est une transformation de l'individu pour se conformer aux conditions de vie extérieures, donc *s'adapter signifie se soumettre à une loi extérieure à soi*.

Ce qui est normal si l'on veut *survivre*.

Et il faut pour cela toute l'intelligence de la biologie pour développer des mécanismes « géniaux » qui permettent cette survie. Toute la biologie, et particulièrement l'éthologie, regorge d'exemples comme la longueur du cou de la girafe pour se nourrir des feuilles que les autres herbivores ne peuvent atteindre ; le mimétisme du caméléon pour échapper aux prédateurs ou les bosses du chameau pour faire des réserves d'eau et de graisse.

C'est donc *l'intelligence animale* qui, grâce à son extraordinaire faculté de s'adapter, permet la survie de l'espèce.

Donc l'intelligence est le propre de l'animal...

Et lorsque l'homme s'adapte, il continue le même processus causal développé initialement par l'animal par rapport à la conservation des paramètres de l'espace vital. Ce fonctionnement, qui agit en fonction de *l'interprétation de l'extérieur en positif ou négatif*, en se perpétuant a donc permis à l'homme de *survivre*. Ce qui signifie à mon sens que tant que nous fonctionnons dans l'adaptation en utilisant notre « intelligence », nous survivons comme le fait... un animal. Se pose alors la question suivante : est-ce *vivre* que d'être dans une action qui ne dépend que de l'extérieur ?

Evidemment non !

Survivre n'est pas vivre !

En effet, lorsque je *m'adapte*, j'agis en fonction des paramètres extérieurs que j'interprète en positif ou négatif par rapport à la survie. Je fais donc des concessions par rapport à cet extérieur, je n'exprime pas toute ma puissance, je me restreins, j'éteins une partie de mon être.

Lorsque je m'adapte, je suis dans *l'illusion* du fait que mon bonheur ou mon malheur dépend de l'extérieur.

En termes de survie, il est vrai que celle-ci dépend de l'extérieur. Mais si l'animal est fait pour l'intelligence et la survie, **l'Homme lui est fait pour la Conscience et la Vie**.

L'expérimentation de ma vie et mon cheminement personnel m'ont donné la conviction que l'Homme a à vivre en conscience le fait que *la dualité est une illusion* !

En effet, **la dualité n'est pas une réalité : c'est une interprétation du monde pour survivre. Mais elle ne nous permet pas de vivre, donc d'évoluer**.

Dans mon livre « *L'Evidence* »⁽¹⁾, j'ai présenté la *Loi du Principe* qui énonce que la vie est faite de *trois plans ni reliés ni séparés et appartenant à une seule et même réalité*.

Cela implique que ces *trois plans sont interdépendants* : l'un n'existe pas sans l'autre et aucun n'a plus de valeur que les autres.

Ainsi, il n'y a plus ni intérieur, ni extérieur ; ni positif, ni négatif ; etc. : *il n'y a que l'expérimentation de la rencontre*. Cette expérimentation se nomme **intégration**.

Et intégrer n'est pas s'adapter !

Intégrer signifie choisir à chaque instant de prendre la responsabilité de ne pas vouloir une autre réalité concrète que celle qui se présente.

Intégrer, signifie expérimenter la Présence *sans obligation de résultat, sans attente par rapport à l'extérieur et sans intention de vouloir le modifier*.

Intégrer signifie cesser d'exister en fonction d'une référence ou d'un modèle, en bref, en fonction de *l'autre*.

En résumé, **intégrer signifie vivre en conscience la Présence permanente**, ce qui nous libère de tout conflit, de toute tension et de tout stress.

Intégrer signifie tout simplement **Vivre** ! ■

Et Vivre est la Guérison.

Cessons donc de Survivre ! Vivons...

⁽¹⁾ Cf. *L'Evidence ou La Loi du Principe*, Editions du Dauphin Blanc, 2011, p. 63.



Auteur et conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** a développé le concept original de Bioanalogie, laquelle propose des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Son best-seller « *L'Empreinte de naissance* » (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Dans « *L'Evidence* » (Ed. Dauphin Blanc), il énonce la Loi du Principe qui conduit à un constat qui transforme radicalement et définitivement notre relation aux événements qui nous touchent.
contact@bioanalogie.com – www.bioanalogie.com

PRENDRE SOIN DE SA VIE

La **nouvelle** chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur

L'AVENTURE DE L'INCARNATION...



Comme vous le savez, prendre soin de ma vie est au cœur de mon cheminement depuis plusieurs décennies. Et depuis 1989, je n'ai cessé de partager les clés, les outils et les processus qui me permettent de vivre une vie équilibrée, épanouie et saine. Au cours de ma carrière pédagogique,

on m'a souvent posé la question : « *Mais quand on veut prendre soin de sa vie, par où faut-il commencer ?* » À cette question fondamentale, je réponds simplement : « *Il faut commencer par le commencement, à savoir : accepter d'être incarné, accepter d'entrer dans le jeu de l'incarnation.* »

S'incarner, c'est entrer dans la chair !

Qu'est-ce que j'entends par « *accepter d'être incarné* » ? Ce que j'entends par là, c'est que pour prendre soin de sa vie, il faut déjà la vivre, cette vie. La vivre pleinement. La vivre de manière incarnée. À ce propos, l'étymologie du mot « incarner » peut nous éclairer. Ce mot vient du latin « *in - carnis* » qui veut dire « *dans la chair, dans la viande* », ce qui a donné lieu en français à des mots comme carnivore, nourriture carnée, carnassier, ongle incarné...

Dans les faits, nous sommes tous incarnés, puisque nous vivons dans un corps. Nous sommes tous nés d'une mère qui nous a portés pendant six à neuf mois. Et il suffit de se regarder dans un miroir pour constater quotidiennement que nous avons bien un corps de chair. C'est une réalité objective, factuelle, indiscutable. Par contre, avons-nous réellement accepté d'entrer dans l'incarnation ? Acceptons-nous réellement notre statut d'être incarné ? Acceptons-nous pleinement de vivre dans le monde de l'incarnation ? Autrement dit, sommes-nous subjectivement incarnés autant que nous le sommes objectivement ? En fait, en toute honnêteté, nous sommes extrêmement peu à pouvoir répondre positivement à ces dernières questions... Même moi, je ne peux pas affirmer que j'accepte à 100 % mon statut d'être incarné !

Le philosophe Platon décrivait l'expérience d'incarnation comme une déchéance. Pour lui, l'âme préexiste au corps et vit dans le monde des Idées de toute éternité. Pour Pla-

ton, ce monde est composé d'une multitude d'idées disponibles à la contemplation. Donc, pour connaître la notion d'arbre par exemple, il suffit à l'âme de contempler l'idée d'arbre. Pour connaître la notion d'amour, il suffit de poser son regard sur l'idée d'amour. Dans ce contexte, l'âme se déplace à la vitesse de l'éclair, sans contrainte, pour passer d'une idée à une autre et disposer de toute la connaissance dont elle a besoin. Jusqu'au moment où l'âme chute dans l'incarnation ! Alors non seulement elle perd la mémoire de toutes ses connaissances (en traversant le fleuve de l'oubli), mais en plus, elle se retrouve emprisonnée dans le corps... N'est-ce pas cela que nous avons vécu lorsque nous sommes nés ? Ne nous sommes-nous pas sentis emprisonnés dans ce corps incompetent, maladroit, fragile, dépendant ?

Pour le dire encore autrement, une fois passée l'expérience de notre naissance, nous découvrons que le monde dans lequel nous avons atterri génère beaucoup de souffrances et de frustrations. Nous découvrons également que les valeurs qui conduisent le monde sont très éloignées des idéaux de liberté, de fraternité, d'égalité, de justice, de respect et d'amour auxquels les humains aspirent... De plus, le monde matériel est fait de lourdeur, de lenteur, d'imperfection. Pas étonnant que nous soyons plus d'un à refuser l'incarnation et que nous ayons de la difficulté à l'accepter.

La nostalgie de l'ailleurs

Face à ce sombre tableau, la tentation est grande de refuser purement et simplement notre condition humaine. Et de mettre en place une multitude de stratégies de fuite du réel. C'est ce que les psychanalystes appellent « la nostalgie de l'ailleurs ». Comme si nous portions en nous la mémoire de ce **Monde des Idées** décrit par Platon et que nous dési-

Être incarné, c'est accepter d'habiter un corps de chair, avec ses contraintes, ses limites et ses besoins à satisfaire.

rons, de toute notre âme, y retourner. Il est d'ailleurs intéressant de noter qu'au fil du temps, cette notion de monde idéal platonicien s'est progressivement confondue avec celle de monde idéal et idéalisé... À partir du moment où

nous tombons dans cette nostalgie de l'ailleurs, tous nos efforts vont consister à nous éloigner le plus possible de la lourdeur de l'incarnation pour rejoindre la légèreté du monde virtuel. La grande aspiration que nous poursuivons tous, c'est d'être plus libre, plus léger, sans contrainte, sans limite. Mais en faisant cela, sans nous en rendre compte, nous mettons en place les conditions de notre malheur...



Pour comprendre cela, passons d'abord en revue les différents aspects de l'incarnation :

- être incarné, c'est accepter **d'habiter un corps de chair**, avec ses contraintes, ses limites et ses besoins à satisfaire ;
- être incarné, c'est accepter **de faire partie de plusieurs groupes humains** (sphère familiale, sphère du travail, sphère amicale, sphère religieuse, etc.) avec leurs lois, leurs règles et leurs obligations à respecter ;
- être incarné, c'est accepter **de vivre dans une société** régulée par des systèmes législatif, judiciaire et exécutif, ainsi que par les lois de l'économie, de la finance et de la politique ;
- être incarné, c'est accepter aussi **de vivre dans un monde matériel**, avec ses lourdeurs et ses limitations, et régi par les lois de la physique et de la biologie ;
- être incarné, c'est accepter **l'écoulement du temps**, qui file toujours trop vite et qui nous rapproche inexorablement du moment de notre mort.

La nostalgie de l'ailleurs nous pousse donc à refuser une ou plusieurs de ces dimensions de l'incarnation auxquelles nous tentons d'échapper. Nous croyons prendre soin de notre vie en agissant de la sorte. Pourtant, c'est le contraire que nous finissons par obtenir. Prenons quelques exemples pour illustrer le propos.

Si je vis comme si je n'avais pas de corps, inconsciemment je ne me préoccuperai pas des besoins qui sont rattachés à mon corps : besoins physiologiques, mais aussi besoin de sécurité, besoin de relations, besoin d'amour, besoin de respect. En vivant comme un pur esprit, mes besoins fondamentaux ne seront pas satisfaits, entraînant tôt ou tard des déséquilibres qui restreindront mon autonomie et ma liberté. J'ai souvent accompagné des personnes qui se disaient spirituelles, mais qui étaient strictement incapables de prendre soin de leurs besoins (parce que, dans leurs représentations, un être évolué ne s'abaisse pas à cela). Résultat ? Beaucoup d'entre elles tombaient malades à force de ne pas écouter leurs propres limites. D'autres se retrouvaient dans des situations d'exploitation, où elles n'osaient jamais se faire payer ou demander le juste prix (un être spirituel n'a pas besoin d'argent, c'est bien connu), ce qui les précipitait souvent dans une grande précarité financière. D'autres encore n'étaient ni respectées, ni écoutées, vivant du coup beaucoup de déceptions relationnelles et/ou amoureuses. Donc, en refusant de reconnaître la lourdeur et les limites de l'existence, ces personnes ont créé des situations qui limitaient encore davantage leur vie !

Autre exemple. Si je vis comme si les lois n'existaient pas, ce choix peut me procurer au départ un grand sentiment de liberté, même une sensation de toute-puissance. Mais vivre comme un hors-la-loi engendre inmanquablement une insécurité grandissante, avec la peur de se faire prendre. Jusqu'au jour où la dureté des lois me rattrape effectivement, avec son lot de condamnations, d'amendes, voire d'emprisonnement. Finalement, en voulant vivre libre et

au-dessus des lois, je risque de subir plus que les autres le caractère contraignant des lois...

Autre exemple encore. Si je nie mon appartenance au monde matériel, je ne serai jamais capable de réaliser de grands projets de vie. Car pour créer

sa vie, pour lui donner du sens, il faut accepter qu'un projet, ça nécessite des étapes, des ressources, des efforts et du temps pour le réaliser. La nostalgie de l'ailleurs nous fait souvent croire qu'il suffit de rêver ce qu'on veut obtenir pour le voir se matérialiser. Mais rien n'est moins vrai. On finit alors par vivre une vie médiocre, limitée et frustrante parce qu'on a nourri des illusions de grandeur sans tenir compte des limites et des contraintes du monde dans lequel nous vivons.

Accepter les limites pour vivre libre

Commencez-vous à comprendre pourquoi je disais, en début de cet article : « *Pour prendre soin de sa vie, il faut accepter d'entrer dans le jeu de l'incarnation* » ? Car il s'agit d'un jeu, en effet. Le grand jeu de la Vie incarnée. Et tous les joueurs du monde le savent : pour gagner au jeu, pour obtenir plus de succès et de liberté à l'intérieur du jeu, il ne faut pas agir comme si les règles n'existaient pas. Il ne faut même pas essayer de les modifier (aucun joueur de poker n'imaginerait un instant changer les règles du jeu pour gagner !). Ce qu'il faut faire, c'est étudier les règles, les lois, les contraintes de manière approfondie et agir en en tenant compte. C'est seulement à cette condition qu'on peut créer les conditions de la réussite et de l'épanouissement...

La vie est donc un beau paradoxe. Plus vous reconnaissez la lourdeur et la lenteur de l'incarnation, plus vous serez capable d'agir de manière appropriée pour prendre soin de votre vie. Et plus vous avancerez vite et bien dans votre existence. Dans le même esprit, plus vous accepterez les limites de votre vie dans ce monde, plus vous en comprendrez les règles, les lois et les contraintes, plus vous serez en mesure de vous épanouir, libre, équilibré et heureux. Alors, qu'attendez-vous, à présent, pour plonger joyeusement, dans votre incarnation ? ■

Auteur, formateur et conférencier de réputation internationale depuis 1989, fondateur de l'Académie de la Vie en Mouvement, **Jean-Jacques Crèveœur** se définit comme un accoucheur du potentiel humain et un catalyseur de changements durables. Sa vocation est d'aider les individus à reprendre leur vie en main de manière consciente, autonome et responsable. <http://www.jeanjacquescreveœur.com>

CAHIER RESSOURCES

. NATURO PRATIQUE : Cheveux beaux et sains sans shampoing. p 28

par Emmanuel Duquoc

. BON PLAN BIEN-ÊTRE : La méthode Seners p 29

. ESPACE LIVRES p 30 - 31

. PALÉONUTRITION : avantages et inconvénients de la cuisson p 32

par Yves Patte

. NUTRI-INFOS :

- Les graisses trans bannies aux USA

- Oméga-3 & neurones

- Lactose & intolérance

- Régime paléo & syndrome métabolique

- Coeur & vitamine C p 33

. OUTILS :

- Formation : médecine globale

- Congrès : bioanalogie

- Projet : Santé-Avenir p 34



octobre 2015

PHILOSOPHIE DE CE CAHIER

La philosophie de ce Cahier Ressources rejoint l'adage ancien « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Bien que focalisée sur l'origine psycho-émotionnelle et le sens psychobiologique des maladies, la revue *Néosanté* envisage l'être humain dans sa globalité et considère que la santé de l'esprit est indissociable de celle du corps. Tant la rubrique d'hygiène naturelle (« *Naturopathie* ») que nos deux rubriques consacrées à l'alimentation (« *Paléonutrition* » & « *Nutri-infos* ») s'appuient sur la conviction qu'un mode de vie « bio-ancestral » favorise la prévention et la résolution des conflits pathogènes. Ouvertes à d'autres approches alternatives, les rubriques « *Outils* » et « *Espace livres* » axent cependant leur sélection multimédia sur la santé holistique en privilégiant l'angle psychosomatique. Le Cahier Décodages occupe le centre de la revue et précède le Cahier Ressources parce que notre priorité consiste surtout à explorer le « *sens des maux* » en éclairant leurs causes conflictuelles. À nos yeux, aucun remède matériel extérieur ne peut se substituer aux ressources intérieures.



Des cheveux beaux et sains... sans shampoing (I)

Avec sa crinière longue et brillante, Ophélie (photo) fait forte impression quand elle dit qu'elle ne se lave plus les cheveux depuis des années ! Pendant deux ans, j'ai suivi les conseils qu'elle donne généreusement sur son blog, Antigone XXI. J'ai mené mes propres expériences, tâtonné, testé diverses approches... Et comme la jeune et jolie blogueuse, j'ai abandonné les shampoings. Ma tignasse s'est rarement portée aussi bien !

Elle semble parfaitement civilisée. Elle n'a renoncé ni à la propreté, ni à la beauté. Elle arbore même une bien jolie crinière ! Pourtant elle a abandonné l'un des ingrédients apparemment incontournables de l'hygiène capillaire : le shampoing ! Antigone XXI, alias Ophélie, une blogueuse française adepte du minimalisme a suscité par le récit de son expérience une franche curiosité : une avalanche de lettres, des demandes de conseils, des articles dans divers magazines à grande diffusion et la une de *Féminin Bio*... Était-elle la première à franchir le pas ? Certes non. La contestation des shampoings avait déjà pris corps à la fin du XX^e siècle aux États-Unis. Mais le cas d'Ophélie semble avoir fait école en terres francophones, à en juger par la floraison de blogs, vidéos et même un groupe privé sur le réseau Facebook, dans lesquels des internautes échangent aujourd'hui leur expérience de la *Cure de Sébum* – un mois sans lavage des cheveux, du *No Poo* – l'entretien des cheveux sans shampoing, ou carrément du *Water Only* – le nettoyage à l'eau seulement... À écouter tous ces anonymes – la plupart des jeunes femmes – l'abandon du shampoing serait une libération. Finis les achats compulsifs de soins traitants et autres conditionneurs. Adieu cheveux ternes, fourches et démangeaisons. Place à des cheveux vivants, naturellement brillants, agréables au toucher et dans lequel le peigne peut enfin passer sans après-shampoing.

Quant à moi, plutôt que de relater cette possibilité de l'extérieur, j'ai préféré tenter l'expérience. Il y a environ deux ans, attiré par la double promesse d'embellir ma tignasse et de prendre part à la dépollution du monde, je me suis progressivement approprié les conseils d'Ophélie. Aujourd'hui, fort de 28 mois de tests, je confirme les propos de la charmante blogueuse :

- **Les shampoings ne sont pas indispensables.**
- **Arrêter les shampoings est compatible avec la vie sociale.**
- **Les cheveux se portent mieux sans shampoing.**

À condition, bien sûr, de bien les traiter ! Une crinière qui ne connaît pas la mousse demande un



entretien quotidien. Un changement culturel dont je me propose de vous donner les étapes :

Etape 1 : Le sevrage

Notre scalp, en réaction aux lavages fréquents, est accoutumé à sur-sécréter du sébum. L'éliminer provoque une réaction de racines grasses et pointes sèches liée au fait que cette huile protectrice n'a pas le temps de se répartir le long de la fibre entre deux shampoings. Conséquence : les cheveux longs deviennent dépendants aux conditionneurs. Le conseil d'Ophélie : **espacer les shampoings jusqu'à atteindre un minimum d'une semaine entre deux lavages**. Progressivement, le cuir chevelu sécrète en effet moins de sébum et les cheveux redeviennent de moins en moins rapidement gras après les lavages. Ensuite et seulement ensuite, on peut passer à l'étape 3 : le *No-Poo* ou lavage sans shampoing. Patience !

Etape 2 : L'entretien quotidien

A l'aide d'une brosse – à poils de sangliers ou synthétique – ou d'un peigne, de préférence en bois ou en corne, Ophélie invite le candidat au minimalisme capillaire à effectuer **un ou deux brossages quotidiens**, tête penchée en avant. Le but : éliminer les cheveux morts et répartir le sébum le long de la tige capillaire pour mettre fin progressivement à l'effet racines grasses-pointes sèches. Pour ma part, je n'hésite pas à me gratter voluptueusement (et pas frénétiquement !) le scalp avec mon peigne en bois. Rien de plus détonnant, le soir avant le coucher. Cette pratique est connue dans le Do In – les automassages chinois – pour stimuler les mé-

ridiens énergétiques qui parcourent le crâne. Le conseil d'Ophélie : **laver la brosse tous les jours** en enlevant les cheveux au peigne et en frottant à l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Personnellement j'utilise une brosse à ongle pour nettoyer mon peigne ou ma brosse et je recycle jusqu'à la fin le reste de mon shampoing au sodium laureth sulfate... Bien sûr, les personnes aux cheveux ultra-courts peuvent sauter cette étape. Et si les cheveux sont bouclés, Ophélie conseille de les démêler avec un peigne en bois et éventuellement de les mouiller ensuite pour reformer les boucles.

Etape 3 : Le nettoyage sans shampoing

Une fois atteint le minimum des sept jours entre deux lavages, plusieurs alternatives existent avant de parvenir au *Water Only*, couronnement du minimalisme capillaire. La plus utilisée par la communauté *No Poo* est aussi la moins chère :

- **2 c à s de bicarbonate de soude alimentaire extra-fin (il doit se diluer facilement).** 1 c à s pour les cheveux courts,
- **2 c à s de vinaigre de cidre ou du jus de citron,**
- **De l'eau !**

En option :

- **Une ou deux gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, de lavande, de menthe...**

La méthode est très simple. Mélangez le bicarbonate de soude dans un peu d'eau dans un bol. Mouillez-vous les cheveux. Répartissez soigneusement la pâte de bicarbonate sur les racines sans oublier aucune zone. Massez sans insister sur les longueurs. Rincez abondamment. Complétez le rinçage sur les racines avec le vinaigre éventuellement additionné d'une ou deux gouttes d'huile essentielle et dilué dans un ou deux verres d'eau... L'odeur du vinaigre disparaît rapidement. Séchez non plus au sèche-cheveu mais à l'aide d'une serviette.

Le mois prochain, vous découvrirez l'étape ultime de la libération du shampoing ! Ainsi que des conseils pour faire face aux éventuelles embûches sur votre parcours vers le minimalisme capillaire. ■



Coach en cohérence cardiaque, écrivain et journaliste, **Emmanuel Duquoc** est passionné par les liens entre alimentation, émotions et santé. Il est l'auteur, outre de nombreux guides culinaires, des livres « *Les 3 émotions qui guérissent* » et « *52 semaines pour vivre bien sans médecin* » (Editions Thierry Souccar).



LA MÉTHODE SENERS

Les études le démontrent : pour lutter contre les effets délétères de notre vie sédentaire, rien de tel que l'activité physique ! Préparateur physique et professeur d'éducation physique et sportive, Patrick Seners partage sa méthode ultra-complète, mêlant exercices variés et alimentation équilibrée, dans un ouvrage pratique... à transpirer⁽¹⁾. Devenez votre propre coach !

Sur la couverture, Patrick Seners fait honneur au titre de son livre, « *Un corps d'athlète à 60 ans* ». Il porte beau pour ses 66 ans et affiche une silhouette harmonieusement musclée. « À 60 ans, on se sent encore jeune. On a tout intérêt à agir pour essayer de le rester le plus longtemps possible. Car, si on y est attentif, il y a des signes qui ne trompent pas. On prend du ventre, on s'endort devant la télé le soir, on se sent fatigué plus souvent qu'avant, la chevelure est moins dense, les fesses sont moins musclées, on est essoufflé plus facilement, les articulations sont plus raides, la libido baisse, le moral n'est pas toujours au beau fixe », explique-t-il. Or, comme on se sent moins en forme, on en fait moins... et moins on en fait, moins on se sent bien. Et le corps de refléter cet état de fait, en accusant le coup.

Un programme global

Selon Patrick Seners, fort de son expérience à la ville comme à la scène (sportive), s'il n'est pas possible de stopper, ni d'inverser le processus de vieillissement, on peut néanmoins le freiner. Souvent questionné sur sa forme éblouissante, il a donc choisi de nous partager son programme, où les activités physiques variées côtoient une nutrition en équilibre. Selon le célèbre adage, « il ne suffit pas d'ajouter des années à la vie, il faut aussi ajouter de la vie aux années », Patrick Seners détaille sa méthode-plaisir à travers des séances « clés en main » permettant, le plus simplement du monde (sic) de « conserver un corps parfaitement fonctionnel, de développer sa masse musculaire, de contrôler son poids et au passage d'améliorer son équilibre hormonal et émotionnel ». Si ce livre s'adresse en priorité aux hommes, les femmes y trouveront l'inspiration pour se concocter un programme sur mesure. Pas question pour autant de chercher la performance à tout prix ! L'enjeu est d'apprendre à s'écouter et respecter ses limites, pour amener progressivement le corps vers son fonctionnement optimal. Le secret de sa méthode ? « Une grande variété d'activités, organisées autour de trois axes : souplesse/agilité, force et endurance », explique-t-il. Concrètement, sa méthode comprend des étirements, des mobilisations articulaires et de la musculation (clairement illustrés dans le livre). Une panoplie d'exercices qui cultive la coordination et l'équilibre. Au plan cardio, Patrick Seners invite à pratiquer la marche, la course à pied, le vélo et la natation. L'idée est de jongler avec tous ces exercices pour optimiser la forme, le bien-être et la silhouette (programmes détaillés à la clé).

Une assiette en équilibre

Côté alimentation, l'auteur balaie quelques idées reçues (comme réduire fortement les graisses ou manger peu de protéines pour préserver sa ligne en avançant en âge) et, conseils de nutritionniste à l'appui, suggère – pour accompagner au mieux le programme d'activités physiques – de faire 5 petits repas équilibrés par jour (ou trois repas et deux collations). Des repas faisant la part belle aux fruits, légumes, protéines d'origine animale (œufs, viande, poisson...) et végétale (légumes secs, céréales complètes, fruits secs...), aux oméga-3 et autres aliments riches en fibres. Dans le livre, vous trouverez une astucieuse liste de courses avec les aliments-clés à consommer et quelques suggestions de repas. L'essentiel est que « le plaisir de manger soit préservé », souligne notre préparateur physique.

Vivre mieux, plus longtemps

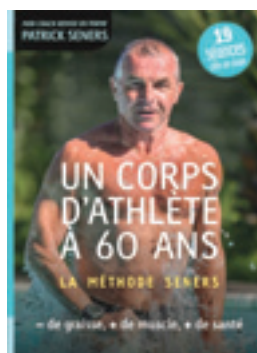
Sans nier le plaisir de conserver un corps athlétique (!), c'est surtout l'argument « santé » qui fait mouche dans *Néosanté* ! À la clé d'une pratique sportive régulière : stimulation du système immunitaire, prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète, du cancer, de l'arthrose... Patrick Seners évoque ainsi, dans son livre, une récente étude réalisée à Taïwan, où plus de 400 000 individus y ont été suivis pendant 8 ans. « Ils notaient sur un agenda leurs activités physiques – ce qui a permis de les classer en 5 catégories selon le volume de temps consacré au sport. Les chercheurs ont ensuite analysé leur risque respectif de développer certaines maladies et leur espérance de vie. Résultat : comparativement au groupe sédentaire (zéro activité physique), le groupe qui avait une activité physique minimale (15 min d'activité par jour ou 92 min par semaine) avait un risque de décès par cancer diminué de 10 % et un risque de décès toutes causes confondues diminué de 14 %. Conjointement, leur espérance de vie a augmenté de 3 ans. Le risque de mourir s'abaisse d'autant plus que le niveau d'activité physique augmente – chaque tranche supplémentaire de 15 min d'activité physique par jour réduit le risque de mourir toutes causes confondues de 4 % ». Soulignons enfin le pouvoir antistress et antidépresseur de l'effort physique. Si l'effort soutenu fait sécréter les fameuses endorphines, toute activité physique, même modérée, stimule la dopamine, neurotransmetteur essentiel de l'action et du plaisir. Nul besoin donc d'attendre 60 ans pour se mettre à la méthode Seners... et afficher un corps d'athlète !

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Un corps d'athlète à 60 ans. La méthode Seners. 19 séances clés en main**, Patrick Seners (Thierry Souccar Éditions, 2015).

LA RÈGLE DES 3 R



Selon Patrick Seners, la clé du succès est de **planifier** son entraînement (programmer ses séances sur l'agenda), en l'adaptant à ses ressources et ses besoins. « Soyez votre propre coach », conseille-t-il. En respectant la règle des 3 R :

- Je suis **RESPONSABLE** de mon corps, de ma forme et de mes progrès. Inutile de fantasmer un programme irréalisable. Tenir compte de ses contraintes (familiales, professionnelles...) pour se fixer des objectifs appropriés. « Adaptez vos efforts selon votre forme et vos sensations », suggère notre préparateur physique.
- Je reste **RAISONNABLE**. « Toute préparation physique doit rester dans des normes quantitatives et qualitatives. » Il est essentiel de respecter ses limites. Des temps de repos font partie de la méthode Seners.
- Je suis **RÉGULIER** dans mon entraînement. « 'Peu mais souvent' est préférable à 'beaucoup mais rarement' », conclut Patrick Seners.

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

LE CANCER APPRIVOISÉ Les ressources insoupçonnées de l'être humain

Par **Léon Renard**



La maladie n'est pas une ennemie, mais un message, une communication non verbale. Le corps crie un problème que le malade ignore ou refuse de voir. Le psychologue Léon Renard fait la synthèse des études menées dans le domaine de la relation entre le cancer et le psychisme (Simonton, Le Shan, Hamer...) et l'enrichit de sa propre expérience de thérapeute. Pour apprivoiser le cancer, il propose des techniques qui instaurent une compréhension différente de la maladie, une interprétation nouvelle des signes cliniques et une collaboration active du patient à sa guérison.

Prix : 20 € hors frais de port

**Livre disponible
dans la boutique du site
www.neosante.eu**

ESPACE LIVRES



Action !



Plein de gens ont envie de changer de vie, et notamment de prendre leur santé en main. Mais une majorité d'entre eux se trouvent toutes sortes d'excuses pour n'en rien faire. Écrit par un coach commercial et un psychologue du sport, ce livre propose une méthode simple pour surmonter les blocages et passer enfin l'action. La volonté d'agir est au cœur de la démarche car, comme le dit si bien une citation de l'ouvrage, « *Il ne suffit pas de fixer le haut de l'escalier, encore faut-il en graver les marches* ».

Réalise ton rêve

Michel Bélanger & Sylvain Guimon
Éditions Thierry Souccar

Le bouquin du mois



Guérir d'y croire



Pionnier de la guérison spirituelle et auteur de plusieurs ouvrages sur le pouvoir de la pensée face à la maladie, le Dr Bailes explique dans ce petit livre que le véritable optimisme n'est pas une attitude forcée mais un état d'esprit conscient permettant de voir les événements de manière positive et possédant une formidable puissance curative.

La puissance de l'optimisme

Dr Frederick W. Bailes
Éditions Dauphin

Oléo, api & aroma



Médecin généraliste en région Poitou-Charentes, le Dr Normand a eu l'idée d'associer les vertus de différents miels, des huiles végétales et des huiles essentielles pour soigner les petits maux de tous les jours. Son ouvrage est conçu pour permettre une automédication sans danger.

Des huiles et des miels

Dr Marc Normand
Éditions Quintessence

Solutions sommeil



Parce qu'ils dorment mal ou pas assez, de nombreux enfants et adolescents sont fatigués... et fatigants pour leurs parents. Dans ce livre et dans le Cd qui l'accompagne, la célèbre psychothérapeute a compilé 200 conseils « sommeil » pour toute la famille. Au-delà des astuces pratiques, elle énonce que les troubles du sommeil sont souvent les symptômes de problèmes à l'école et de difficultés à gérer des émotions.

Enfants, ados... les aider à dormir enfin.

Michèle Freud
Éditions Albin Michel

Puissance phyto



L'auteur n'est ni médecin, ni pharmacien, ni phytothérapeute ni chercheur. C'est tout simplement un être curieux qui s'est intéressé aux vertus des plantes médicinales dans le traitement de plusieurs fléaux contemporains : le cancer essentiellement, mais aussi d'autres maladies comme Alzheimer, Parkinson, l'asthme ou la diabète. Références scientifiques à l'appui, il montre que la nature n'est pas démunie face aux maux d'aujourd'hui.

Les plantes faces aux cancers

Philippe Mazé
Éditions Amyris

Basta les peurs



Il y a la peur qui sauve, réponse instinctive du corps, et toutes les peurs pathologiques produites par notre psyché (peur de la foule, peur de parler en public, peur des araignées, peur des maladies, etc.) Selon l'auteur, figure de proue de la thérapie brève en Italie, toutes ces peurs toxiques peuvent être surmontées aisément et rapidement.

Dépasser les limites de la peur

Giorgio Nardone
Editions Enrick

La vie en chlorures



Les vertus du chlorure de magnésium sont bien connues en naturopathie et en oligothérapie. Mais pour l'auteur, il ne faut pas négliger le chlorure de potassium ni jeter l'anathème sur le chlorure de sodium. Tous ces sels sont bénéfiques lorsque le non raffinage est de mise et que les équilibres sont respectés.

Formidables chlorures

Maité Molla-Petot
Editions Bussière

Histoires d'os



Avec son titre en forme d'interrogation, on pouvait croire que ce livre d'un médecin rhumatologue serait moins affirmatif que celui du journaliste Thierry Soucar (« *Le mythe de l'ostéoporose* »). Or le Dr Poinsignon est exactement sur la même longueur d'os. Pour lui, le public est manipulé par les firmes pharmaceutiques et les lobbies agro-industriels qui ont marchandisé ce qui n'est pas une maladie en pleine expansion, mais un banal risque de fracture assez normal chez la personne âgée.

Ostéoporose : mythe ou réalité ?

Dr Jean-Pierre Poinsignon
Éditions du Rocher

Mieux voir



Il y a des liens entre notre manière d'être et notre manière de voir, les problèmes de vue étant le reflet de nos tensions intérieures. Il est donc possible, par un travail de transformation personnelle, d'améliorer sa vision. Dans ce livre, Martin Brofman propose une gamme d'outils psychocorporels (visualisation, relaxation profonde, yoga de la vue...) susceptibles de revitaliser la fonction oculaire.

Voir de mieux en mieux

Martin Brofman
Editions Dangles

Bilans d'orient



Daniel Kieffer a naguère publié un ouvrage très complet sur les « bilans naturopathiques ». Soucieux d'évoquer vers ce qu'il appelle une « naturopathie holistique », il nous livre à présent un ouvrage coloré sur les différents moyens énergétiques d'évaluer un état de santé : pouls chinois, réflexologie, lecture d'aura et autres appareils de « médecine quantique ». Au lecteur de faire le tri entre traditions sérieuses et techniques douteuses.

Bilans énergétiques : pouls chinois et santé globale

Daniel Kieffer
Editions Grancher

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



- Un **éditorial inédit** ou un article en avant-première
- Des liens vers des **sites** ou vers des **vidéos**
- Des **offres promotionnelles** pour des **livres** ou des **DVD** de notre médiathèque



Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir
chaque **mercredi** dans votre boîte
mail, allez à la page d'accueil de

www.neosante.be
et inscrivez-vous

Avantages et inconvénients de LA CUISSON (I)

**Adapté à un régime omnivore, l'être humain l'est-il aussi à l'usage du feu ?
Autrement dit, fait-il bien de ne plus manger tout cru et de cuire certains aliments ?
Voici les bons et les mauvais côtés de la nourriture chauffée.**

Parmi les questions courantes concernant l'alimentation « paléolithique », il y a celle de savoir si cela consiste à « manger cru ». Derrière la question parfois un peu moqueuse, il y a une question plus intéressante sur l'intérêt de manger les aliments tels qu'ils se présentent dans la nature, ou de les transformer en partie.

Bien sûr, pas plus qu'on est dans le tout blanc ou le tout noir, on n'est dans le tout cuit ou le tout cru. D'entrée de jeu, la question archéologique de la maîtrise du feu est complexe et fait débat au sein de la communauté archéologique. Certains chercheurs font remonter l'utilisation du feu à 1,5 à 2 millions d'années, avec *Homo Erectus*. La consommation de viande aurait commencé avant le feu, il y a 2,5 millions d'années. À cette époque, nous attendrissions la viande à l'aide d'outils de pierre. C'est l'époque d'*Homo Habilis* et des premiers outils.

Gain de calories, perte de nutriments

Selon une étude de l'Académie nationale (américaine) des Sciences, la cuisson de la viande vers 2 millions d'années aurait permis à nos ancêtres de développer leur cerveau et leur corpulence, et d'effectuer des activités plus demandeuses en énergie. Pourquoi ? Parce que la viande cuite fournit davantage d'énergie que la viande crue. De plus, le feu aurait joué un rôle important en termes de sociabilité. Le fait de se regrouper autour de cette source de chaleur et de lumière, et d'y partager la nourriture, aurait contribué à la complexification de nos rapports sociaux. Et selon certaines hypothèses, le développement de notre cerveau serait dû à une augmentation et une complexification de nos interactions sociales.

Mais selon d'autres hypothèses, la maîtrise du feu serait intervenue bien plus tard, toujours à la période paléolithique évidemment, mais plutôt il y a 300 à 400 000 ans... Et si la viande cuite est davantage calorique, est-ce un bon choix dans une civilisation où l'alimentation est hypercalorique ? Ce qui est sûr, c'est que nous avons été capables, au cours de notre évolution, de développer des techniques nous permettant de tirer un maximum d'éléments nutritifs des choses que la nature mettait à notre disposition. Une meilleure manière de



poser la question du cru ou du cuit est donc probablement de regarder au cas par cas, ce que la cuisson (et quel type de cuisson) fait à nos aliments.

Restons sur le cas de la viande. La cuisson la rend plus calorique et la viande cuite nécessite moins d'énergie pour être digérée. La cuisson permet effectivement de pré-digérer un peu les protéines. Mais – premier problème – la cuisson génère une perte de nutriments. En général, les minéraux sont plus ou moins stables à la cuisson, ainsi que les vitamines liposolubles (A, D, E, K...). Mais les vitamines hydrosolubles sont très sensibles à la chaleur. Cuire la viande détruit clairement la vitamine C, et réduit la concentration en vitamine B6. Bien sûr, la viande n'est pas notre seule source en vitamines. Les végétaux que nous mangeons à côté sont là aussi pour nous en fournir, et en particulier ceux que nous pouvons manger crus, comme les légumes à feuilles vertes, les avocats, etc.

Agents de glycation

Deuxième problème, la cuisson peut contribuer à former des éléments cancérigènes, comme les « Produits Terminaux de la Glycation » (PTG), les « Amines Hétérocycliques » (HCA) ou les « Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques » (HAP). De nombreuses recherches portent actuellement sur le lien entre les PTG et les processus de vieillissement, l'athérosclérose, le diabète, les pathologies rénales, ou encore la maladie d'Alzheimer. Ils accélèrent ce qu'on appelle le « stress oxydatif » ou « stress oxydant » : des radicaux libres qui abîment nos molécules, causant vieillissement et maladies chroniques. Normalement, ces radicaux libres sont neutralisés par les antioxydants (vitamines C, E, polyphénols, caroténoïdes, etc.). On parle de stress oxydant lorsque les radicaux libres dépassent la capacité de notre corps à les neutraliser.

Ces éléments cancérigènes (HCA et HAP) se forment surtout avec les cuissons fortes, à haute température, comme le fait de faire frire à la poêle, la friture, le rôtissage, la cuisson au four, les gratins, etc. Par conséquent, d'autres formes de cuisson sont moins problématiques, comme les cuissons lentes, à la vapeur, en casserole à pression, en mijoteuse, etc. Les viandes saumurées, fumées, salaisonnées ou fermentées évitent également ces problèmes liés à la cuisson, tout comme les viandes « cuites » par l'effet d'une marinade au jus de citron par exemple.

Avantage vapeur

Manger des crucifères (choux, navets, radis, cresson, roquette...) et des végétaux à feuilles vertes (épinards...) permet également de réduire les effets de ces composés sur la détérioration de nos cellules, selon une étude publiée par *PLOS One* en 2011. Qu'en est-il d'ailleurs de la cuisson des légumes ? Cuire les brocolis réduit la teneur en antioxydants (les glucosinolates) mais augmente la concentration en caroténoïdes (*International Journal of Food Sciences & Nutrition*, 2013). Les cuire à la vapeur ne détruit pas leur vitamine C, pourtant très fragile, et leur teneur en antioxydants augmenterait même !

La cuisson des tomates augmente leur valeur nutritive (*Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2002). Et une étude parue dans *Plant Foods for Human Nutrition* (1995) montre que « blanchir » les feuilles des légumes dans de l'eau bouillante réduit l'acide phytique, qui est inflammatoire, de ces légumes.

Bouillir amène une perte de nutriments (10 à 15 % se retrouvent dans l'eau), mais réduit aussi les goitrogènes, auxquels les personnes ayant des troubles de la thyroïde peuvent être sensibles, et les oxalates, des antinutriments pouvant causer des troubles rénaux.

En conclusion : manger cru est certainement le plus proche de ce que nous avons connu durant des millions d'années, et permet de préserver ce que la nature propose, tout en évitant la formation de composés toxiques. Mais si vous avez à cuire certains de vos aliments, privilégiez les cuissons les plus lentes, à basse température.

Yves Patte



Sociologue de formation, **Yves Patte** enseigne en Belgique le travail social et l'éducation à la santé. Il est également coach sportif et nutritionnel. Le mode de vie paléo représente la rencontre entre ses différents centres d'intérêt : un mode de vie sain, le respect de la nature, l'activité physique et sportive, le développement individuel et social. Il publie régulièrement sur <http://www.yvespatte.com> et <http://www.sportiseverywhere.com>.



Les graisses *trans* bannies aux USA



Pays du fast-food et du junk food, les États-Unis sont paradoxalement en pointe dans l'adoption de nouvelles normes nutritionnelles. Depuis une dizaine d'années, les industries alimentaires US étaient déjà tenues d'indiquer sur les étiquettes la

présence d'acides gras *trans*, ces graisses néfastes obtenues par hydrogénation partielle des huiles végétales pour les durcir. Grâce à cette réglementation et à la reformulation de leurs produits par les fabricants, la consommation de ces substances nocives pour le cœur a diminué d'environ 80 % aux USA ! Il y a quelques semaines, la FDA (Food and Drug Administration) a annoncé son intention d'interdire complètement les graisses *trans*, qui devront avoir disparu des aliments manufacturés dans les 3 ans. En Europe, c'est le Danemark qui a pris les devants en osant imposer une limitation dès 2003. Une audace qui a payé puisque la mortalité cardiovasculaire y a chuté des deux tiers. Plusieurs pays européens ont suivi (Autriche, Hongrie, Norvège, Suisse...) tandis que les autorités de l'UE en sont toujours au stade des recommandations non contraignantes...

Oméga 3 & neurones

De nombreuses études ont déjà montré que la consommation régulière de poissons gras riches en oméga 3 (thon, saumon, sardine...) était profitable aux yeux, au cœur et au cerveau. En revanche, une nouvelle recherche publiée dans le *JAMA (Journal of the American Medical Association)* vient de révéler que la complémentation en gélules ne ralentissait pas le vieillissement cérébral. Après 5 ans, les personnes âgées supplémentées en oméga 3 n'ont pas mieux réussi des exercices de mémoire et des tests de la fonction cognitive.

Lactose & intolérance

En analysant de l'ADN extrait de crânes d'anciens Européens découverts en Hongrie, des scientifiques ont découvert que ces hommes du néolithique sont restés intolérants au lactose pendant encore 5 000 ans après l'adoption de l'agriculture. Comme quoi l'adaptation au sucre des produits laitiers fut encore plus lente qu'on le pensait parmi les populations occidentales. Rappelons que l'intolérance est encore très répandue dans nos pays et qu'elle est encore très majoritaire au sud de la planète...

Régime paléo & syndrome métabolique

Des chercheurs de l'université de Leiden (Pays-Bas) ont comparé les effets du régime paléolithique avec ceux d'autres régimes chez 159 personnes possédant au moins une des cinq composantes du syndrome métabolique (un fort tour de taille, une surcharge en triglycérides, un excès de cholestérol, une hypertension et une glycémie trop élevée). Résultat : à court terme, tous ces indicateurs se sont améliorés chez les personnes ayant suivi le régime paléo, un bénéfice non observé avec les autres régimes fondés sur les recommandations diététiques classiques. (Source : *LaNutrition.fr*)

Cœur & vitamine C

Une étude danoise publiée dans l'*American Journal of Nutrition* confirme qu'une alimentation riche en fruits et légumes réduit le risque cardiovasculaire. Ce n'est pas un scoop, mais les chercheurs ont établi que ce bénéfice pour le cœur était principalement dû à la vitamine C car les individus génétiquement prédisposés à l'emmagasinier jouissent d'une protection équivalente.

E-book gratuit !

Sentiers de santé Les 7 conditions d'une santé permanente

par Jean-Jacques Crévecœur
aux éditions Néosanté



Pour recevoir ce livre électronique
(format PDF),
allez sur la page d'accueil du site
www.neosante.be
et cliquez sur la bannière
« E-book gratuit ».



FORMATION

Médecine globale



À partir de janvier prochain, l'Institut Paracelse du Dr Alain Scohy va dispenser à Agullana (frontière espagnole) une formation en « médecine somato-psycho-spirituelle » fondée sur la biologie de Béchamp, la bioélectronique de Vincent, les lois de Hamer, les travaux de Marc Fréchet et la spiritualité chrétienne orthodoxe. Étale sur deux ans en 10 modules de 5 jours, cet ensei-

gnement permettra à ceux qui le désirent d'acquérir les connaissances médicales essentielles (anatomie, physiologie, psychosomatique, clinique, dimension spirituelle) pour faire face à tout problème de santé et pour accompagner de manière sûre tous les malades qui désirent se soigner autrement

www.alain-scohy.com

CITATION

**« Il n'y a pas d'erreurs, pas de coïncidences.
Tous les événements sont des bénédictions
qui nous sont données pour apprendre »**

Elisabeth Kübler-Ross

CONGRÈS

Bioanalogie



Les 14 et 15 novembre prochains, se tiendra à Clermont-Ferrand le 1^{er} Congrès International de Bionalogie, l'approche développée par notre collaborateur Jean-Philippe Brébion. Celui-ci y donnera quatre conférences, dont une sur le sens de la maladie, tandis que des praticiens accrédités animeront des ateliers pratiques sur la loi du principe, les clés de naissance ou encore les fréquences sonores. Durant ces deux jours, les participants seront invités à s'initier au « nouveau paradigme de la réalisation de soi ».

www.bioanalogie.com

PROJET

Santé-Avenir



Docteur en pharmacie, formé ensuite à la micronutrition, à la psychologie et aux techniques de soins naturels, Jacques B. Boislève (photo) anime déjà une association, un institut et un site dédiés à la santé intégrative. Sa démarche consiste à concilier ouverture d'esprit et rigueur de la science. Il développe à présent un nouveau projet visant à créer l'organisme « Santé-Avenir », dont la mission sera de délivrer une information transparente et indépendante sur des produits et techniques de santé naturelle. Les deux premiers sujets abordés seront les suppléments de magnésium et les extraits de pépins de pamplemousse. Cet ambitieux projet est actuellement en phase de financement participatif.

www.psychosante.fr

OUI, la maladie a un sens !

Néosanté publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies

Où trouver ces livres ?

Dans toutes les bonnes librairies et sur les sites de vente en ligne.



Vous pouvez aussi
les **commander**
en ligne sur
www.neosante.eu
(en version **papier**
ou
en version **numérique**)

ANCIENS NUMÉROS



**Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce
(papier* ou numérique) ou vous procurer
toute la collection (numérique)
voir page 39**

*** le numéro 5 est épuisé**

**Vous pouvez aussi les commander en ligne dans
la boutique du site www.neosante.eu**

Série : Georg GRODDECK, précurseur de la psychosomatique (VI)

Avant le controversé Dr Hamer, le médecin et psychanalyste Georg Groddeck avait déjà jeté les bases de la compréhension biopsychologique des maladies. Dans le sixième et dernier volet de cette série d'articles, le Dr Jean-Claude Fajeau fournit encore quelques exemples et de nombreuses citations montrant que le Dr Groddeck est bien le pionnier du décodage biologique.

Par Jean-Claude Fajeau

Bien que je pourrais continuer inlassablement à vous montrer l'importance majeure des écrits du Dr Groddeck quant à la psychosomatique, cet article est le dernier de la série car tout a une fin. Quel que soit le nom qu'on lui donne de nos jours, je pense vous avoir convaincu que Monsieur Groddeck est bien le précurseur de cette médecine.

Et elle sera la médecine de demain le jour où les conflits d'intérêt ne toucheront plus le domaine de la santé. Pour cela, il faudra un sursaut des jeunes médecins avec l'appui des anciens, qui reconnaîtront enfin que la médecine dite moderne est finalement très en retard, archaïque, par rapport à l'analyse biologique du Dr Groddeck et de ses successeurs, de plus en plus nombreux.

Comme il le dit à propos des médecins : *« Il ne serait pas si mauvais que les hommes appelés à exercer la médecine fussent moins intelligents et réfléchissent. Ainsi, on ferait plus de bien qu'en édifiant des sanatoria et des stations de dépistage. »*

Troubles de la sexualité féminine

Dans cet article n°6, je vais prendre des exemples d'analyse biologique.

Dans la lettre 13, Groddeck aborde le problème si fréquent des troubles de la sexualité chez la femme.

« Depuis un siècle environ (NDR : donc le 19^e), en fait, depuis que l'on a métamorphosé les symboles très masculins de l'ange en symboles féminins, il est de mode d'imaginer, chez les femmes, une noblesse d'âme qui se manifeste par l'horreur de l'érotisme, qualifié

de sordide, et qui regarde notamment la « période impure » de la femme, comme un secret honteux. Et cette absurdité, qui dénie à la femme la sensualité, va si loin que des livres savants font le plus sé-

« Je ne sais pas si la maladie a un but, cela m'est d'ailleurs indifférent. Mais, à l'usage, cette question s'est avérée payante, car il n'est pas rare qu'elle contribue à la disparition du symptôme. »

rieusement du monde état de l'existence de femmes frigides, et enfoncent ainsi de plus en plus la femme dans le mensonge et la tromperie. Et la jeune fille, pauvre être apeuré, en vient à penser : « pourquoi, alors que ma mère l'exige avec insistance, que mon père considère cela comme allant de soi et que mon bien-aimé affiche de la vénération pour ma pureté, pourquoi ne pas agir comme si je n'avais vraiment rien entre la tête et les pieds ? » Elle joue le rôle qui lui a été imposé, en général avec adresse. Elle va même jusqu'à « vivre » authentiquement les principes qui lui ont été inculqués. Elle a besoin d'une aide, d'une sorte de ruban pour maintenir le masque en place et elle rencontre cette aide dans la maladie, d'abord dans les souffrances lombaires. Le mouvement d'avant en arrière des lombes représente l'activité de la femme au moment du coït ; les souffrances lombaires interdisent ce mouvement, elles renforcent l'interdit frappant le rut. »

Nous voyons ici une belle analyse (décodage) du conflit biologique animal des douleurs lombaires d'origine vertébrale. Et nous sommes dans les années 1920 !

Il poursuit ses explications :

« Je cherche simplement à vous rendre accessible ce qui vous a si souvent paru incompréhensible : la raison pour laquelle je ne cesse de m'enquérir auprès de mes malades du but de leur maladie. Je ne sais pas si la maladie a un but, cela m'est d'ailleurs indifférent. Mais, à l'usage, cette question s'est avérée payante, car elle parvient d'une manière ou d'une autre à mettre le « ça » du malade en mouvement et il n'est pas rare qu'elle contribue à la disparition du symptôme. Le procédé est un peu brutal, voire empirique, et je sais bien que plus d'un savant à lunettes feindra avec mépris de l'ignorer. »

Et le problème de l'ignorance avec mépris de ses pseudo-professeurs (savants à lunettes) est toujours là presque un siècle plus tard !

Région sacrée

Poursuivons :

« J'ai coutume, au cours de mes traitements, de faire remarquer à mes malades que la semence humaine et l'œuf humain donnent naissance à un être humain et non à un chien ou à un chat, qu'il existe dans ces germes une force propre à former un nez, un doigt, un cerveau ; cette force, capable d'accomplissements aussi stupéfiants, est donc certainement en mesure de faire surgir des maux de tête, une diarrhée ou une gorge rouge ; mieux, je ne considère pas comme si fou de penser qu'elle peut aussi bien fabriquer une pleurésie, une attaque de goutte ou un cancer. Je vais même plus loin, j'affirme au malade que cette force le fait en réalité, qu'elle rend les gens malades à volonté pour des raisons particulières, et pour certains motifs le lieu, le temps et le genre de maladie. Et je ne me préoccupe nullement de savoir si je crois personnellement à ce que j'avance, je me borne à l'affirmer. Et ensuite, je demande au malade : « pourquoi as-tu un nez ? – Pour sentir » répond-il. « Donc, ton « ça » t'a donné un rhume pour t'empêcher de sentir quelque chose. Cherche ce que tu ne dois pas sentir. » Et de temps à autre, le patient découvre une odeur qu'il voulait vraiment éviter et – vous n'avez pas besoin de le croire, mais moi, je le crois – quand il l'a trouvée, son rhume disparaît.

Il aborde maintenant le conflit du sacrum.

« Songez que la région lombaire s'appelle aussi région sacrée, que cet os sacré cache en lui le problème de la mère. Parfois, ces douleurs sacrées ne suffisent pas ; alors surgissent dans l'abdomen des crampes et des douleurs semblables aux « douleurs » de l'enfantement ; et si cela se révélait sans effet, le « ça » a recours aux maux de tête, pour forcer la pensée au repos, aux nausées, aux vomissements (NDR : en cas de vagotonie, bien sûr).

Les conflits ont bien leur origine dans la vie animale de l'être humain. Et Groddeck n'est pas en reste sur ce point : *« Je pars du principe que les époques (les menstruations) de la femme, et par-*

ticulièrement l'hémorragie, sont pour l'homme un appât. Un grand nombre de femmes, séparées depuis longtemps de leurs maris, se trouvent indisposées le jour de leur réunion. Elles s'imaginent que cette séparation assez longue a peut-être donné lieu à une sorte d'aliénation de leurs rapports et, pour la surmonter, le « ça » leur prépare le sortilège du philtre d'amour qui attirera l'homme dans leurs bras. »

Chez l'animal, le retour du mâle rend la femelle fertile et ses menstruations préparent à l'accouplement puisqu'il va y avoir ovulation.

« Quand une femme a ses règles, elle ne peut pas être enceinte. Le « ça », par l'hémorragie, étale aux yeux de l'époux un témoignage à la fois éloquent et « éclatant de la fidélité de son épouse ». Vois, s'il survient maintenant un enfant, il sera de toi ; car je saignais quand tu es arrivé... »

Autres analyses

Voici d'autres analyses fort pertinentes : « C'est ainsi que le « ça » fait apparaître à la bouche aimante et qui aspire au baiser un eczéma défigurant (NDR : nous parlerions aujourd'hui de l'herpès) ; si l'on m'embrasse malgré tout, la joie sera grande. Le baiser viendrait-il à manquer, ce ne serait pas par absence d'amour, mais par dégoût de la maladie. »

C'est une des raisons pour lesquelles l'adolescent, en période de développement, porte à son front de petites pustules, pourquoi la jeune fille, à son premier bal, a un vilain bouton sur son épaule nue ou à la naissance de la gorge (NDR : acné). »

« Au cours de mes recherches dans les âmes, il m'est arrivé d'avoir à m'occuper de vertiges, et je me suis vu forcé de conclure que tout vertige est un avertissement du « ça » : « Fais attention, tu vas tomber ! » N'oubliez pas qu'il y a deux sortes de chutes : la chute réelle du corps et la chute morale, dont l'essence se retrouve dans le récit du péché originel. Le « ça » semble hors d'état de distinguer les deux genres l'un de l'autre. Le vertige est utilisé dans son sens réel et dans son transfert symbolique. Et si le « ça » considère qu'un simple vertige, une entorse ou un cor au pied ne sont pas des avertissements suffisants, il jettera l'être humain à terre, fera un trou dans son crâne, le blessera à l'œil ou lui brisera un membre, le membre avec lequel il s'apprêtait à pécher. Peut-être lui enverra-t-il une maladie. »

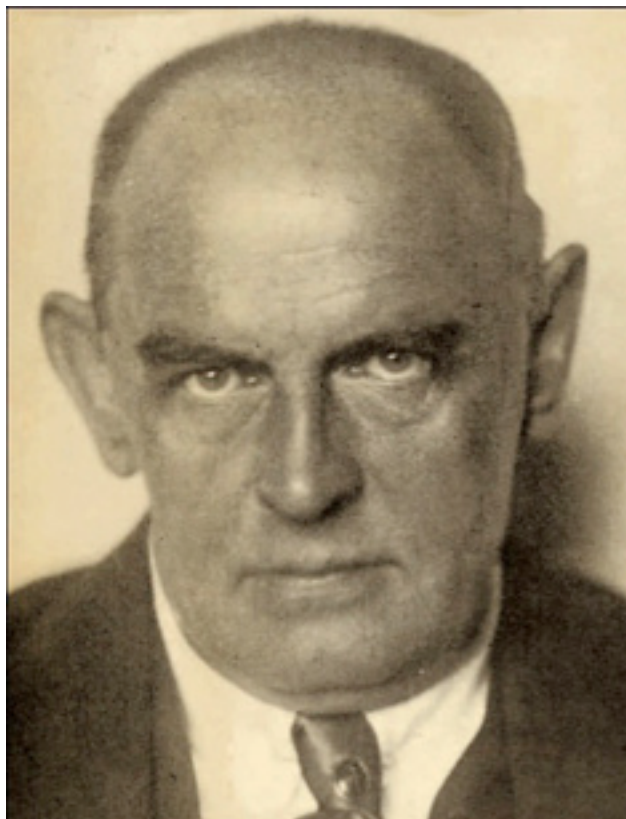
Et puisqu'il parle du péché, il parle du jugement négatif. En effet, et je suis en tout point d'accord avec Groddeck, là est la cause de tous nos conflits. Jugement lié aux traditions, aux tabous, à l'éducation, etc.

« Je ne suis ni pasteur ni juge, je suis médecin. Le bien et le mal ne sont pas de mon ressort ; je n'ai pas à juger, je me borne à constater que le « ça » ou telle personne tient ceci ou cela pour un péché et porte ses jugements en conséquence. Pour moi, je m'efforce de mettre en pratique le commandement : « Ne jugez point afin de n'être point jugés. »

Voilà ce que je dis aux gens : « Il faut que vous arriviez au point de ne pas hésiter à pouvoir vous accroupir en plein jour dans une rue passante, déboutonner votre culotte et faire votre « tas ». La police, l'habitude et la peur inculquée depuis des siècles veilleront à ce que le malade ne « puisse » jamais le faire. Sur ce chapitre, je suis tout à fait tranquille, bien que vous me traitiez de démon et de « corrupteur des mœurs ». En d'autres termes, quel que soit le mal que l'on se donne pour ne point juger, l'on n'y parvient jamais. »

À propos du cancer

A propos du cancer, vous savez que la médecine actuelle est dans une impasse thérapeutique, et que les traitements propo-



sés ne guérissent pas définitivement, au mieux ils mènent à une rémission.

Voici ce que Groddeck disait à l'époque (il y a presque 100 ans) sur le cancer : « Avec le temps, je n'ai retenu qu'une seule des théories qui ont été élaborées à propos du cancer ; c'est qu'accompagné de certaines manifestations, il conduit à la mort. Quand il ne se termine pas par la mort, ce n'est pas un cancer. Voilà mon opinion. Vous pouvez conclure de cette déclaration que je ne me fais guère d'illusion en ce qui concerne les nouveaux procédés de guérison du cancer. Mais pour ce qui regarde tous les très nombreux cas supposés de cancer, il y aurait intérêt à interroger aussi le « ça » du patient. »

Il semblait pessimiste sur les chances de guérison du cancer tant que l'on ne chercherait pas un lien avec l'inconscient du malade. Et il avait raison. Je pense qu'il serait ravi de savoir que nous sommes de

plus en plus nombreux à suivre cette voie, sans rejeter les traitements actuels.

C'est la médecine officielle qui devrait en

fait être complémentaire de l'analyse biologique des maladies. Toute maladie trouve son origine inconsciente dans la période de naissance (appelée Projet/Sens). C'est là que nous ont été transmises les peurs qui créent conflits. Et bien évidemment, cette période est très liée à la mère qui reçoit une foule d'informations émotionnelles à gérer.

Puis l'enfant, depuis la marche et jusque ses 6 ou 7 ans, sera dans la période des conflits programmants (voire déjà parfois déclenchants) qui précèdent toujours le conflit déclenchant. Groddeck était déjà dans cette logique, même s'il n'utilisait pas la même terminologie. Il parle du complexe d'Œdipe, car n'ou-

« Notre cerveau, et, avec lui, notre raison, sont une création du « ça ». Le « ça » de l'être humain « pense » bien avant que le cerveau n'existe »



blions pas l'influence à l'époque de Sigmund Freud, dont il fut l'élève indiscipliné.

«Toute maladie est un renouvellement du stade de nourrisson, trouve son origine dans la nostalgie de la mère; tout malade est un enfant; toute personne qui se consacre aux soins de malades devient une mère... Vous pouvez – sans risquer de vous tromper – aller plus loin dans vos déductions et penser que quand quelqu'un tombe malade, à une époque proche du début de la maladie, un événement lui a rappelé avec une acuité particulière l'image de la mère, l'image de ses premières semaines de nourrisson. Je ne crains pas d'ajouter le mot «toujours». Car il en est toujours ainsi.» Comme nous l'avons vu tout au long de ces articles, «notre cerveau, et, avec lui, notre raison, sont une création du «ça». Le «ça» de l'être humain «pense» bien avant que le cerveau n'existe; il pense sans cerveau, construit d'abord le cerveau. C'est une notion fondamentale, que l'être humain devrait garder présente à sa mémoire et ne cesse d'oublier. Cette hypothèse que l'on pense avec le cerveau – certainement fausse – a été la source de mille et mille sottises; assurément, elle a été aussi la source de découvertes et d'inventions extrêmement précieuses, en un mot, de tout ce qui embellit et enlaidit la vie.»

Conclusion

Pour conclure, je laisse la parole au maître: «Je puis dire ceci: plus le conflit intime de l'être humain est profond, plus les maladies seront graves, puisqu'elles représentent symboliquement le conflit et, réciproquement, plus les maladies sont graves, plus les désirs et la résistance à ces désirs seront violents. Cela s'applique à toutes les maladies, pas seulement à celles des époques (NDR: les règles

«Plus le conflit intime de l'être humain est profond, plus les maladies seront graves, puisqu'elles représentent symboliquement le conflit.»

moyens: la fièvre, qui oblige à garder la chambre, une pneumonie ou une fracture de jambe, qui maintiennent au lit, diminuant ainsi le cercle des perceptions qui exaspèrent les désirs; l'évanouissement, qui supprime toute sensation; **la maladie chronique – paralysie, cancer – qui mine lentement les forces et, enfin, la mort. Car ne meurt que celui qui veut mourir, celui à qui la vie est devenue insupportable.**»

Il poursuit: «La maladie a une raison d'être: elle doit résoudre le conflit, le refouler et empêcher ce qui est refoulé d'arriver au conscient; elle doit punir la transgression de l'interdit et cela va si loin que d'après le genre, le lieu et l'époque de la maladie, l'on peut en déduire le genre, le lieu et l'époque du péché méritant cette sanction.»

Les termes utilisés sont à rapporter à l'époque et à la culture de G. Groddeck. Bien qu'il y ait encore de nombreuses personnes malades ou non qui croient que la maladie est une punition de Dieu!

Continuons: «Quand on se casse le bras, c'est que l'on a – ou que l'on voulait – pécher par ce bras: assassiner, voler, se masturber... Quand on devient aveugle, c'est que l'on ne veut plus voir, que l'on a péché par les yeux ou qu'on avait l'intention de le faire; quand on devient aphone, c'est parce que l'on possède un secret et n'ose pas le raconter tout haut. Mais la maladie est aussi un symbole, une représentation d'un processus intérieur, une mise en scène du «ça», par laquelle il annonce ce qu'il n'ose pas dire de vive voix.»

Ce qui est absolument génial, c'est que Groddeck, avec son expérience, applique le principe à TOUTE maladie.

Ce qui peut choquer certains qui peuvent penser qu'il y a des exceptions!

«En d'autres termes, la maladie, **toute maladie, qu'on la qualifie de nerveuse ou d'organique, et la mort, sont aussi chargées de sens** que l'interprétation d'un morceau de piano, l'allumage d'une allumette... Elles transmettent un message du «ça» avec plus de clarté et d'insistance que ne le ferait la parole, voire la vie consciente.»

«Le «ça» joue des tours extraordinaires; il guérit, il rend malade, il obtient l'amputation de membres sains et fait courir les gens en rond. Bref, c'est un phénomène capricieux, déconcertant et divertissant.» Et j'ajouterais: passionnant.

Pour remonter encore plus avant dans le temps, voyez ce qu'écrivait dès 1649 R. Descartes (ce qui a donné le mot cartésien, ce n'est donc pas de l'ésotérisme, du charlatanisme!) dans son *Traité des passions de l'âme* (citation retrouvée par A. Jodorowski), c'est du pur Projet/Sens: «Il est aisé de penser que les étranges aversions de quelques-uns, qui les empêchent de souffrir l'odeur des roses ou la présence d'un chat, ou choses semblables, ne viennent que de ce qu'au commencement de leur vie, ils ont été fort offensés par quelques pareils objets, ou bien qu'ils ont compati au sentiment de leur mère qui en a été offensée étant grosse; car il est certain qu'il y a du rapport entre tous les mouvements de la mère et ceux de l'enfant qui est en son ventre, en sorte que ce qui est contraire à l'un nuit à l'autre.»

Si ces quelques réflexions vous ont intéressés, je vous encourage à lire les livres du Dr G. Groddeck, ce serait le plus bel hommage à lui rendre.

(Fin de la série)

Diplômé de la faculté de médecine de Paris, **Jean-Claude Fajeau** est docteur en médecine, psychothérapeute, ostéopathe et conférencier. Il a étudié et approfondi la plupart des thérapies énergétiques, a exercé en homéopathie, acupuncture et médecine manuelle pendant 20 ans en France avant de se consacrer à la recherche en Psycho-Somato-Généalogie. Il est l'auteur notamment des livres «*Guérir, un acte d'amour*», «*La maladie, un deuil inachevé*», et «*Le malade face à la maladie*» (Éditions Philae). Il anime, avec son épouse Corinne, des ateliers et séminaires en Suisse.
www.centrephilae.com



ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 8 FORMULES

Et renvoyez cette page à *Néosanté Éditions* - 64, avenue de la Jonction - 1190 Bruxelles (Belgique)
Fax: +32 (0)2 - 345 85 44 - info@neosante.eu

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

☐ Je souscris un abonnement ANNUEL (11 numéros/an) à la revue *Néosanté*

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement À VIE	500 €	600 €	800 CHF	1000 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 \$

(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente)

Abonnement PARTENAIRE

<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 \$
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	200 €	225 €	320 CHF	400 \$

(Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture.
Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix)

<input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 \$
---	------	------	--------	-------

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	70 €	80 €	106 CHF	126 \$
---	------	------	---------	--------

(Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF)

ANCIENS NUMÉROS:

☐ Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (49 numéros) - 90 €

mon adresse mail est:

☐ Je commande exemplaire(s) imprimé(s) de *Néosanté* N° (entourez les numéros choisis)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49														

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (90 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

☐ Je paie la somme totale de (€, \$, CHF) (Biffer la mention inutile)

☐ Par chèque ci-joint à l'ordre de *NéoSanté Éditions*

☐ Par virement bancaire

Sur le compte de *NéoSanté Éditions* IBAN: BE31 7310 1547 9555 Code BIC: KREDBEBB

☐ Par paiement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit) via le site www.neosante.eu

date et signature:

☐ Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



NOUVEAU !

Le livre-référence de la nouvelle médecine du sens

LES MALADIES, MÉMOIRES DE L'ÉVOLUTION

Dr Robert Guinée



*Depuis plus de 25 ans, le **Dr Robert Guinée** vérifie dans sa pratique le bien-fondé des travaux du Dr Ryke Geerd Hamer, qu'il a épluchés dans le texte en allemand. Dans cette seconde édition de son livre, enrichie et augmentée de plus de 100 pages, le médecin belge expose de nouveaux cas cliniques (notamment plusieurs cas de cancers du sein), apporte de nouvelles réflexions et fournit de nouvelles données scientifiques validant les 5 lois biologiques de la nature définies par le Dr Hamer. À travers cet ouvrage de référence, Robert Guinée plaide pour un changement du paradigme médical et un accès à une vision holistique de la santé, où la primauté serait enfin accordée à deux chaînons trop longtemps manquants, à savoir le psychisme et le cerveau, dans la genèse et dans l'évolution des maladies.*

L'ouvrage le plus rigoureux et le plus complet écrit en français sur les découvertes du Dr Hamer

560 pages - Index de 400 mots

Où trouver ce livre ?

Dans toutes les bonnes librairies et sur les sites de vente en ligne.

NOS DIFFUSEURS :

- Belgique : La Caravelle (Tél : 02 240 93 28)
- France : Soddil (Tél : 01 60 34 37 50)
- Suisse : Transat Diffusion (Tél : 022 960 95 23)
- Canada : La Canopée Diffusion (Tél : 14502489084)

Vous pouvez également vous procurer ce livre dans la boutique du site

www.neosante.eu