

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°65

Revue internationale de santé globale

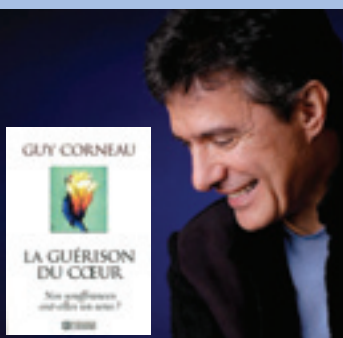
Mensuel - 6^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

mars 2017

DÉCODAGES

Anévrisme
Cloison nasale
Thyroïdite

EXTRAITS



Guy Corneau
et la biologie totale

ASCENSION SANTÉ
Une chronique du
Dr Julien Drouin

PALÉONUTRITION
L'autodétox naturelle

BIEN-ÊTRE
Guérir le
Yin et le Yang

Interview



Dr JEAN-MARC BENHAIEM
L'alliance du zen et de l'hypnose

Grand décodage des MALADIES NEUROLOGIQUES

Par le Dr Jean-Claude Fajeau



ISSN 2295-9351



9 772295 935107

65

LE SOMMAIRE

N°65 mars 2017

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

Grand décodage : Les pathologies neurologiques p 6

Interview : le Dr Jean-Marc Benhaïem p 10

Ascension santé : Pourquoi le cancer n'est pas génétique p 14
Une chronique du Dr Julien Drouin

CAHIER DÉCODAGES

- La cloison nasale p 15

- La thyroïdite p 16

- L'anévrisme p 17

- Rubrique « Le plein de sens » p 18
Angoisse de séparation, chute sur le genou, allergie à la crème glacée

- Décodagenda p 19

- L'ÉVIDENCE DU SENS : Vivre un deuil autrement p 20
La rubrique de Jean-Philippe Brébion

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Naturopathie et médecines alternatives (II) p 21

- Naturo pratique : Lessiver proprement p 22

- Bon plan bien-être : Guérir le Yin et le Yang p 23

- Paléonutrition : La détox est en nous ! p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Outils p 27

EXTRAITS : Guy Corneau et la biologie totale p 28

Abonnement : 7 formules au choix p 31



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 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :
Yves Rasir

Journalistes :

Carine Anselme, Michel Manset, Dina Turelle,
Pryska Duceurjoly, Emmanuel Duquoc

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro :

Bernard Tihon, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte,
Jean-Brice Thivent, Dr Jean-Claude Fajeau,
Daniel Govers, Dr Julien Drouin.

Photo de couverture : DEPOSITphotos

Impression : Dereume Printing (Drogenbos)

*Afin d'arriver entre vos mains, notre revue est conditionnée
avec soins par l'ASBL l'Ouvroir. Cette ETA offre, aux personnes
en situation de handicap, une place active dans notre société.*

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

RÉSISTER À LA DICTATURE VACCINALE

Quand la journaliste Sylvie Simon a sorti son livre *La nouvelle dictature médico-scientifique*, j'ai trouvé qu'elle exagérait. Le terme « dictature » me semblait excessif, même quand il s'agit d'imposer des vaccinations et de violer ainsi le droit des gens de disposer de leur corps. Les médecins favorables aux vaccins sont, pour la plupart, sincèrement convaincus de leurs vertus et sont persuadés que la minorité de parents réfractaires met en danger, non seulement leurs enfants, mais l'ensemble de la population. Dans le schéma de pensée pasteurien, l'obligation de protéger la collectivité en faisant fi des réticences individuelles n'est pas complètement dénuée de logique. Bien que le concept d'immunité de groupe soit critiquable et que la notion de couverture optimale soit sujette à caution, on peut comprendre que certains préconisent la contrainte vaccinale, un peu comme on impose la conduite à droite sur les routes. Le principe de placer l'intérêt de la société au sommet des priorités me semble défendable et honorable. Je n'adhère pas du tout à ce que je considère comme une idéologie, voire comme une religion dénuée de fondements scientifiques, mais je peux admettre que la vaccinologie exige des restrictions au libre-choix. Si ses postulats sont exacts, c'est effectivement faire preuve d'incivisme que de subordonner le devoir de solidarité au droit des personnes. Bien je ne partage pas du tout ce discours, je peux l'entendre et, en me mettant à la place de ceux qui le tiennent, leur accorder le bénéfice de la bonne foi. Aux adversaires des vaccins, dont je suis parmi les plus radicaux, de convaincre leurs défenseurs qu'ils font erreur.

Aujourd'hui, j'en arrive cependant à croire que Sylvie Simon n'avait pas tort. Je me demande si notre regrettée collaboratrice n'avait pas raison de dénoncer l'emprise tyrannique des lobbies pharmaceutiques et la dérive despotique des autorités de santé. En tout cas, quelques événements récents semblent accréditer sa crainte que l'establishment médical se comporte de plus en plus de manière autoritaire, voire totalitaire. Exemple récent : le 9 février dernier, je devais me rendre au Parlement européen pour assister à une conférence de presse de la députée française Michèle Rivasi, consacrée à la sûreté des vaccins. L'événement a été maintenu, mais à la suite d'intenses pressions, la parlementaire écologiste a été priée de le déménager en dehors des bâtiments dévolus aux élus : interdit d'y projeter le film « *Vaxxed* », déjà censuré à plusieurs reprises en Europe et aux États-Unis, au motif que ce documentaire américain fait le lien entre le vaccin ROR et l'épidémie d'autisme infantile ! Quelques jours plus tard, c'est à Paris que la projection a été prohibée par la maire Anne Hidalgo et que les organisateurs ont dû précipitamment chercher refuge ailleurs. L'omnipotence croissante du dogme vaccinaliste est particulièrement perceptible en France. Dans ce pays, la ministre de la santé a récemment mis sur pied un simulacre de concertation ayant abouti à la conclusion qu'il fallait rendre obligatoire une dizaine de vaccins (et non trois actuellement) avant de pouvoir accorder la liberté vaccinale (sic). Durant cette période transitoire, les parents pourraient être exemptés en acceptant que leurs enfants soient exclus des crèches et des écoles. Or même cette clause d'exemption vient d'être contestée par l'Académie de Médecine. Pour elle, il faut à tout prix étendre la couverture vaccinale en étouffant toute velléité d'échapper aux injections forcées. Au pays de Pasteur, aucun mouton ne doit manquer dans le troupeau à inoculer.

Autre signe du raidissement autoritariste : le Conseil National de l'Ordre des Médecins vient de confirmer une sanction de radiation à l'encontre d'un généraliste d'Annecy soupçonné d'avoir falsifié un carnet de vaccinations. Ce brave homéopathe, qui conteste les faits et a demandé en vain des contre-expertises, se voit ainsi condamné à la mort professionnelle pour avoir manqué à « l'obligation de soins consciencieux fondés sur les données de la science ». Au siècle dernier, des médecins rebelles comme Alain Scohy et Marc Vercoutere ont été radiés parce qu'ils ne voulaient plus vacciner et qu'ils ne cachaient pas leurs opinions dissidentes. Désormais, un disciple d'Hippocrate peut se faire assassiner professionnellement parce qu'il aurait peut-être cédé à la demande d'une maman inquiète. De toute évidence, les instances ordinales françaises ont décidé d'accroître la répression à l'égard des praticiens insoumis. Le propre d'une dictature, c'est précisément de ne pas laisser le moindre espace à la contestation. C'est aussi de bâillonner les voix qui cherchent seulement à fournir des informations différentes et à exprimer des opinions divergentes. À cet égard, la censure dont est victime le film *Vaxxed* est terriblement inquiétante : lorsque les libertés d'expression et de réunion sont bafouées, la démocratie est véritablement en danger. Il n'y a donc plus à tergiverser, il faut entrer en résistance ! Les associations citoyennes doivent continuer à se mobiliser et à informer, notamment en diffusant le film *Vaxxed*. Les médecins rétifs doivent oser affronter l'ordre établi et les parents les plus courageux avoir l'audace d'ester en justice. Notre époque a cruellement besoin d'objecteurs de conscience disposés à mener cette lutte pacifique. Qu'ils sachent que *Néosanté* sera plus que jamais à leurs côtés.

Yves RASIR

● Un lien entre dépression et mortalité par cancer



Pour leur étude parue dans le *British Medical Journal*, une équipe de chercheurs a analysé le parcours pathologique de plus de 160.000 adultes en Angleterre et au Pays de Galles. Il en ressort que les personnes dépressives ou anxieuses ont une probabilité nettement plus élevée de mourir de certains types de cancer. La détresse psychologique augmente de 80 % le risque de décéder d'un cancer du côlon et elle double la mortalité des tumeurs de la prostate, du pancréas ou de l'œsophage.

Pour la leucémie, il y a quatre fois plus d'issues fatales chez les personnes dépressives ! Dans ses conclusions, l'étude suggère que le déséquilibre hormonal lié à la dépression inhibe le mécanisme naturel de réparation de l'ADN.

● Exercice & inflammation

Une séance de 20 minutes d'exercice modéré, comme la marche rapide, peut suffire à stimuler le système immunitaire et à produire une réponse anti-inflammatoire, selon une recherche menée à l'Université de San Diego et publiée dans la revue *Brain, Behavior and Immunity*. Cette étude bouscule une nouvelle fois l'idée reçue selon laquelle le repos est nécessaire en cas d'inflammation, notamment l'arthrose du genou. Selon les chercheurs, leurs résultats devraient aussi inciter à prescrire l'activité physique pour des maladies chroniques comme la cœliaquie ou la fibromyalgie.

● Rétine & ampoules LED

La lumière bleue contenue dans les ampoules LED pourrait être toxique pour la rétine et favoriser la dégénérescence maculaire.

C'est en tout cas ce que suggère une étude réalisée sur le rat. Les chercheurs de l'Inserm ont exposé des rongeurs à une intensité lumineuse similaire à celle habituellement utilisée dans les habitations (500 lux). Avec les ampoules LED, la rétine des animaux a montré des signes d'inflammation favorisant la nécrose et l'apoptose des photorécepteurs impliqués dans la vision.

● Les bébés n'aiment pas l'injustice

Des expériences avaient déjà montré que, dès 3 ans, les enfants spectateurs d'une situation de harcèlement portaient majoritairement secours à la victime. Une étude publiée le 30 janvier dernier dans *Nature Human Behaviour* révèle que la sensibilité à l'injustice est plus précoce encore. Des scientifiques japonais y démontrent que, dès 6 mois, les nourrissons plébiscitent le tiers qui intervient dans un conflit pour protéger le faible contre le fort. Toujours en couches-culottes et déjà admiratifs des super héros justiciers !

● Vitamine C & cancer

Des études antérieures ont déjà montré que des doses très élevées de vitamine C administrée par voie intraveineuse pouvaient nuire aux cellules cancéreuses sans abîmer les cellules saines. Mais par quel mécanisme ? C'est ce que tentent d'élucider des chercheurs de l'Université de l'Iowa. Dans leur nouvelle étude, ils ont découvert que les mégadoses de vitamine C désactivaient la catalase, une enzyme impliquée dans la dégradation du peroxyde d'hydrogène, un gaz que les cellules tumorales ne supportent pas. Des études complémentaires restent à mener pour déterminer dans quels cancers la vitamine C pourrait être intéressante. (Source : *LaNutrition.fr*)

● Cancer & stress au travail

Audrey Blanc-Lapierre et ses collègues de l'Université de Montréal ont évalué le lien entre le cancer et le stress professionnel ressenti chez les hommes tout au long de leur carrière. Comme l'indique leur étude parue dans *Preventive Medicine*, des associations ont été trouvées pour 5 des 11 cancers étudiés : poumon, côlon, rectum, estomac et lymphome non hodgkinien. L'association est établie chez ceux qui ont cumulé au moins 15 ans d'emplois stressants, parmi lesquels figurent les pompiers, les ingénieurs industriels et les contremaîtres.

● Vitamine D & performances

Selon une étude publiée dans la revue *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, les enfants physiquement actifs pourraient améliorer leurs performances sportives grâce à la vitamine D. Après avoir mesuré les niveaux de vitamine D chez 125 jeunes footballeurs, les chercheurs ont constaté que 80% d'entre eux étaient carencés et que de faibles niveaux étaient corrélés à une diminution de la force musculaire, de la vitesse de course, de l'agilité et des capacités de saut. Dans leurs conclusions, les auteurs suggèrent de corriger le déficit vitaminique par l'exposition au soleil, l'alimentation ou une supplémentation.

● Enlever les amygdales, c'est inutile !



Jusqu'à la fin du siècle dernier, on a pratiqué un grand nombre d'amygdalectomies chez les enfants sujets aux angines à répétition. Certains pensent que l'ablation de ces sentinelles immunitaires a favorisé la poliomyélite et que la fin de cette mode chirurgicale a plus à voir avec le recul de la polio que l'arrivée du vaccin. Mais l'enlèvement des amygdales est-il au moins bénéfique pour la gorge ? Même pas ! Selon une méta-analyse publiée dans la revue *Pediatrics*, le nombre d'infections ORL et d'épisodes de gorge douloureuse diminue effectivement durant la première année suivant l'amygdalectomie. Mais les bénéfices liés à l'intervention s'estompent rapidement jusqu'à disparaître dès la 2^e année. Tout ça pour ça...

● Sein & dépistage

Selon une nouvelle étude danoise parue dans *Annals of Internal Medicine*, le dépistage organisé n'améliore pas la précocité du diagnostic de cancer mammaire. Et une tumeur dépistée sur trois correspondrait à un surdiagnostic. Les résultats montrent également que la mammographie n'est pas associée à une baisse de l'incidence des tumeurs avancées. Un caillou de plus dans la chaussure d'Octobre Rose...

Vaxxed : le film choc qui fait trembler la pharmafia



Hallucinant : un jour, il faudra raconter dans les facultés de droit et les écoles de journalisme comment des autorités politiques, sous l'influence occulte de l'industrie pharmaceutique et avec la complicité silencieuse des médias de masse, ont tenté d'assassiner les libertés démocratiques de s'informer, de se réunir et d'exprimer des opinions. L'objet de ces grandes manœuvres liberticides, c'est le film « *Vaxxed, de la dissimulation à la catastrophe* », réalisé par le Dr Andrew Wakefield. Ce documentaire raconte l'histoire d'un lanceur d'alerte au CDC (Centre for Disease Control and Prevention), l'institution publique de médecine préventive aux États-Unis. Ce scientifique révèle que l'agence a manipulé les chiffres d'une étude montrant qu'il y a un lien entre la vaccination ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole)

et un risque d'autisme pour les enfants. Non seulement elle a truqué les résultats, mais elle a essayé de faire disparaître les données compromettantes. Vaxxed a suscité la polémique l'année dernière lorsque la projection a été annulée au Festival de Tribeca, présidé par Robert de Niro, suite à la pression de sponsors. La première projection européenne devait avoir lieu le 9 février au Parlement européen, à Bruxelles, dans le cadre d'un débat sur la sûreté des vaccins organisé par la parlementaire française Michèle Rivasi. Mais à cause d'une campagne de désinformation menée par un petit groupe de bloggeurs probablement téléguidés par le lobby vaccinaliste, les députés européens ont décidé de censurer le film. La vision de presse et le débat ont dû être déplacés en dernière minute dans une salle louée à la hâte.

Le cadre était sinistre et les sièges inconfortables, mais la séance valait amplement le déplacement : ce film haletant, qui se regarde parfois comme un thriller, vaut en effet son pesant de soufre ! D'abord parce qu'il raconte une fraude gravissime au sein de la plus prestigieuse agence de santé au monde après l'OMS. Chargés de vérifier que la vaccination ROR n'induit pas de troubles autistiques, les chercheurs de cette institution ont découvert que c'était le cas, surtout chez les enfants afro-américains, mais ils ont maquillé les données et les courbes pour que cela n'apparaisse pas. Chez l'Oncle Sam, ce scandale défraie la chronique depuis plusieurs années. Le Congrès a mis sur pied une commission d'enquête mais celle-ci n'a pas encore obligé le Dr William Thompson, le lanceur d'alerte, à venir s'expliquer publiquement. Lors de son audition, sa supérieure du CDC a cependant admis que l'innocuité du vaccin n'avait pas été vérifiée avec un groupe contrôle non vacciné, ce qui est déjà en soi une entorse grave aux règles scientifiques. La prestation pitoyable de cette directrice, qui ne répond pas aux questions mais qui est poussée dans ses derniers retranchements, est un des moments forts du film. Il y en a beaucoup d'autres, comme cette prévision d'une experte annonçant qu'en 2032, 50% des enfants américains et 80% des garçons seront diagnostiqués autistes si rien ne change. Ou comme cette phrase d'un journaliste scientifique constatant que l'Amérique est le pays où la mortalité infantile brutale (un jour ou moins après vaccin) est la plus élevée du monde industrialisé.

À mes yeux, ce film d'investigation fertile en informations vaut également la peine d'être vu pour l'émotion qu'il procure. Images privées à l'appui, il montre comment des enfants « normaux » en bonne santé, qui marchent et qui parlent à 12 mois, se mettent tout à coup à régresser après l'administration du vaccin ROR. Il dévoile que, derrière le déni officiel, il y a des vies humaines brisées, des enfants psychologiquement massacrés et des familles confrontées à la tragédie du handicap cérébral profond. Les témoignages poignants de plusieurs parents, dont celui de Polly Tommey, coproductrice du film, ne peuvent qu'interpeller ceux qui persistent à innocenter les vaccins dans l'épidémie d'autisme. Pour échapper à la censure, les diffuseurs du film ont sillonné les États-Unis en autobus et recueilli des milliers de récits d'effets secondaires dramatiques. Le discours sur les coïncidences temporelles et l'absence de causalité ne résiste plus à cette accumulation de vécu. Le dernier grand mérite de *Vaxxed*, c'est qu'Andrew Wakefield (*) n'en profite pas pour y régler ses comptes avec ceux qui ont brisé sa carrière de gastro-entérologue, descendu en flammes l'étude où il parlait seulement d'une responsabilité potentielle du vaccin et ruiné sa réputation en l'accusant faussement de conflits d'intérêt. C'est en marge de la projection que le médecin anglais a répondu à toutes les accusations et lavé son honneur souillé par une presse aux ordres de Big Pharma. Son film, lui, se contente d'aligner les faits et de relancer l'hypothèse du lien ROR/autisme. C'est pourquoi il fait tellement peur aux labos et aux censeurs collabos.

Y.R.

(*) À lire ou à relire : « Le vrai visage d'Andrew Wakefield », *Néosanté* n° 9

● Animaux & santé mentale

Les animaux domestiques pourraient jouer un rôle précieux dans le traitement des troubles mentaux de leurs maîtres, affirment les auteurs d'une petite étude faite au Royaume-Uni et publiée dans *BMC Psychiatry*. Après avoir interrogé 54 patients atteints de maladies mentales de longue durée, Brooks et ses collègues ont découvert que 60 % d'entre eux plaçaient leurs compagnons à quatre pattes dans le premier cercle de leurs relations sociales, et 20% dans le second cercle. C'est dire l'importance des besoins émotionnels sous-jacents à la perte de santé psychique.

● Oreillons & vaccin

Alors que l'éventuelle toxicité du vaccin ROR fait polémique (*lire ci-dessus*), son efficacité pose également question, du moins en prévention des oreillons. En 2016, près de 4000 cas ont été enregistrés aux États-Unis, soit trois fois plus qu'en 2015, dont beaucoup dans des campus universitaires. Or la grande majorité des étudiants (90%) étaient en ordre de vaccination et avaient reçu les deux doses recommandées. « *Le fait que les oreillons apparaissent dans les populations fortement immunisées reflète probablement quelque chose sur l'efficacité du vaccin* », a déclaré Susan Even, directrice de l'école de santé de l'Université du Missouri. Quelle perspicacité !

L'INTERPRÉTATION PSYCHOSOMATIQUE DES PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES

Par le Dr Jean-Claude Fajeau

Les maladies neurologiques font peur, car tout ce qui touche le cerveau a gardé une connotation péjorative. D'autant que les séquelles sont fréquentes. Les diagnostics continuent à effrayer la population, et pourtant, des solutions existent pour changer la situation catastrophique à laquelle sont confrontés les malades, avec beaucoup de souffrances inutiles. Si l'on s'intéresse au malade comme une entité à part entière et pas seulement comme un organe, des guérisons parfois spectaculaires et définitives sont possibles.

Les pathologies neurologiques sont très fréquentes, et probablement les moins bien comprises en médecine.

En effet, l'exploration du cerveau est relativement récente, et malgré les grands progrès de la technologie pour le sonder, il reste bien des difficultés diagnostiques, mais surtout thérapeutiques. Dans le livre que je viens de publier sur les pathologies neurologiques, je n'ai pas abordé les maladies psychiatriques qui feront l'objet d'un livre à elles toutes seules, tant le sujet est complexe. Le corps étant l'exutoire des conflits biologiques « animaux » que vivent les humains, il faut comprendre l'intérêt de la maladie : que permette de comprendre de soi-même et de son histoire généalogique ? Comprendre les différentes fonctions du cerveau est un exercice difficile, le cerveau étant la centrale de commande de tout le reste de l'organisme. Mais il est aussi un organe lui-même.

Généralités en Psycho-Somatologie

Depuis des millions d'années, ce qui compte est d'être performant à chaque instant, en termes biologiques de survie, avec une priorité, la survie de l'espèce. C'est l'instinct de survie. En Psycho-Somatologie ou Psycho-Biologie, ce qui compte c'est de comprendre le double aspect de l'humain, ses composantes animale et humaine. Tout être vivant possède un cerveau. C'est l'organe de commande de toute action, de toute décision. Certes, il y a une très grande différence entre un ver de terre et un être humain. Apparus il y a 500 millions d'années, les vertébrés ont dérivé d'une forme proche de la myxine actuelle. Le cerveau de tous les vertébrés présente fondamentalement la même structure, un tissu mou de texture gélatineuse. De manière générale, le tissu cérébral vivant est rosâtre à l'extérieur et blanchâtre à l'intérieur. Il est enveloppé d'un système membranaire de tissu conjonctif, les méninges, qui séparent le crâne du cerveau. Le liquide cérébro-spinal circule dans l'étroit espace entre les cellules et à travers les cavités appelées système ventriculaire. Ce liquide sert notamment de protection mécanique au cerveau en absorbant et amortissant les chocs et de transport d'hormones et nutriments vers le tissu cérébral. Les vaisseaux sanguins viennent irriguer le système nerveux central à travers l'espace périvasculaire au-dessus de la pie-mère. Au niveau des vaisseaux sanguins, les cellules sont étroitement jointes, formant la barrière hémato-encéphalique qui protège le cerveau en agissant comme un filtre vis-à-vis des toxines susceptibles d'être contenues dans le sang. Sur le plan embryonnaire, c'est à l'extrémité crânienne du tube que se développe le cerveau, l'émergence de ce crâne chez les premiers vertébrés

aquatiques étant en relation avec le développement de leur sens de l'olfaction lié à leurs capacités exploratrices pour la recherche de proies. Au départ, le cerveau se manifeste comme trois gonflements qui représentent en fait le prosencéphale, le mésencéphale et le rhombencéphale. Pour de nombreux groupes de vertébrés, ces trois régions gardent la même taille chez l'adulte, mais le prosencéphale des mammifères devient plus important que les autres régions et le mésencéphale plus petit.

La taille du cerveau augmente avec la taille de l'organisme, mais pas de manière proportionnelle. De manière générale, les prédateurs tendent à avoir des cerveaux plus gros. Quand le cerveau des mammifères augmente en taille, toutes les parties n'augmentent pas dans la même proportion. Plus le cerveau d'une espèce est gros, plus la fraction occupée par le cortex est importante, 80 % de l'activité cérébrale dépendant des signaux visuels chez les primates.

Le cerveau humain est de loin le plus complexe et le plus performant. Ceci fait de l'être humain l'être le plus complexe connu à ce jour.

Mais pour chaque espèce, son cerveau est exceptionnellement performant en termes biologiques de survie.

Tout **conflit biologique** résulte de l'opposition entre deux forces, le Conscient humain et l'inconscient biologique animal. Et c'est toujours la partie animale inconsciente qui s'impose, ceci afin de faire des prises de Conscience, pour aller vers plus d'humain.

Malgré de grandes avancées en neurosciences, le fonctionnement du cerveau est encore mal connu.

Nous savons toutefois que les neurones ne peuvent se multiplier, et il ne peut donc pas y avoir de masse cancéreuse aux dépens des neurones. Par contre, il a été prouvé qu'ils peuvent régénérer. Toute lésion n'est donc pas irréversible.

Grâce à l'analyse de multiples arbres généalogiques, j'ai pu retrouver le même conflit familial dans tous les cas d'Alzheimer.

Le « mal-a-dit », message codé du cerveau biologique

Tout être vivant peut être représenté comme une **fusée à 3 étages**.

Le corps

Il est fait de milliards de milliards de cellules (10 puissance 13 cellules). Chaque cellule fait son travail, donne sa part de contribution à la survie de tout l'organisme.

Le cerveau, organe

C'est le plus important des trois étages. C'est une centrale-ordinateur extraordinaire, avec toutes les options. C'est un ordinateur surpuissant qui n'a pas encore été dépassé par la technologie. À chaque seconde, il fait des mil-



liards de milliards d'opérations. Il reçoit des informations de tout l'univers, il intègre ces informations, il les analyse et en une fraction de seconde, il sort le programme biologique de survie le mieux adapté. Tout dans le cerveau est intégré et programmé en termes biologiques de survie.

Le Cerveau Biologique est si performant qu'il ne se trompe jamais.

La pensée

C'est la plus petite partie des 3 étages. Les humains en ont fait toutefois la panacée universelle parce qu'ils pensent énormément. En effet, la pensée est omniprésente chez eux, mais en fait, bien qu'elle soit énorme, cette fonction n'est qu'une fonction. Elle donne des informations au cerveau. C'est la pensée (par la peur) qui crée et entretient le conflit chez les humains.

Le cerveau fonctionne dans le réel, l'imaginaire, le virtuel et le symbolique.

Le réel. La pensée, comme les sens, traite parfaitement la réalité. Par contre, le cerveau biologique ne connaît pas le réel.

L'imaginaire. Comme vous avez pu le constater, la pensée est très à l'aise dans l'imaginaire. C'est pour beaucoup de personnes un refuge, mais c'est biologiquement un leurre.

Le virtuel. La pensée est très à l'aise dans le virtuel. Le virtuel fait le pont entre le réel (matérialisé) et l'imaginaire (non matérialisé).

Le symbolique. La pensée traite le symbolique avec la même facilité que le réel et l'imaginaire. Tout est traduit sous forme symbolique dans le cerveau, en instantané.

Ainsi, la réalité des choses est la virtualité. Dans la pensée, que la chose soit réelle, imaginaire, virtuelle ou symbolique, elle entre en relation avec le cerveau biologique exclusivement par le symbolique couplé au virtuel.

Une maladie, c'est lorsqu'il y a un conflit biologique, une peur animale qui entraîne une cascade biologique se déroulant dans la personne en réponse à un conflit psychologique non viable.

La maladie, c'est dans la biologie animale.

Quelle est la différence entre un conflit psychologique et un conflit biologique ?

Le conflit psychologique se vit dans le stress, **mais on s'y attendait**. Le conflit psycho-somatique est un surstress car **on ne s'y attendait pas**. Voyons maintenant quelques maladies neurologiques et leur interprétation psychosomatique.

Pathologies cérébrales

Les troubles de la mémoire

L'activité de rêve, voile levé sur l'inconscient, commence pendant le sommeil, en vagotonie, et met en mémoire tous les actes de la journée. Il est donc très important d'avoir un bon sommeil, réparateur.

La mémoire se travaille. La mémoire du passé travaille au présent pour le futur. La mémoire est un outil fabuleux de performance du lendemain. Le cerveau fait tout ce travail la nuit : classement, recatégorisation, correction. La mémoire peut être déficiente pour des actes du quotidien, alors que la personne a gardé des souvenirs d'enfance en grand nombre. À quoi cela peut-il bien servir de lui dire Alzheimer à ce stade ? Cela crée un conflit de diagnostic-pronostic. Avec l'âge, toute personne a tendance à perdre un peu de mémoire sur des actes sans grande importance. L'essentiel est de garder sa lucidité, son bon sens.

De plus, j'ai pu constater chez certaines personnes poly-médicamenteuses, que nombre de remèdes possèdent dans leurs effets secondaires ce type de problèmes.

Comme j'ai pu le voir chez certaines personnes avec troubles de la mémoire, elles ne correspondent pas au profil de la personne ayant le conflit de la maladie d'Alzheimer.

En termes de conflit biologique, cela se voit surtout avec l'âge, lorsque la vie a été très stressante. C'est comme si l'ordinateur n'avait plus assez de mémoire et que les choses sans importance ne sont plus intégrées, afin de garder un peu de mémoire pour les faits importants. C'est un refuge dans le passé, où les bons souvenirs permettent encore d'avoir la volonté de vivre. C'est ce que l'on constate en médecine avec le syndrome de Korsakoff, qui se voit chez l'alcoolique chronique. C'est un refus du présent et un refuge dans le passé. Si c'était l'alcool qui créait ce trouble mnésique, il devrait y en avoir bien plus, avec le nombre d'alcooliques qui existent dans le monde !

L'amnésie peut porter sur le passé avec une bonne mémoire du présent.

Certaines personnes n'ont pas ou peu de souvenirs de l'enfance. Deux cas de figure possibles : soit sa vie n'a pas été particulièrement difficile et plutôt très calme, sans événements marquants ; soit la vie a été un « enfer » et pour survivre, il a fallu rayer cela de la mémoire.

Comme chez les animaux qui effacent au fur et à mesure la mémoire du passé récent pour garder intact l'instinct de survie (formatage du disque dur).

Il existe également de légers troubles de la mémorisation, par exemple de ne pas retenir des dates, ou des noms, parfois de personnes bien connues, des lieux. Cela a obligatoirement une signification symbolique pour l'individu, **oublier** fait baisser son stress. L'oubli est un deuil inachevé d'une ou plusieurs **séparations**.

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative (perte progressive de neurones) du tissu cérébral qui entraîne la perte progressive et irréversible des fonctions mentales et notamment de la mémoire. Elle a été décrite par Aloïs Alzheimer (1864-1915), un neurologue allemand ; elle atteint un peu plus les femmes que les hommes. C'est la cause la plus fréquente de démence chez l'être humain.

Grâce à l'analyse de multiples arbres généalogiques, j'ai pu retrouver le même conflit familial dans tous les cas. Ce ne sont pas les malades eux-mêmes qui m'ont permis de faire le constat, sauf un homme de 60 ans, au tout début de la maladie qui a pu le confirmer. Ce sont généralement les descendants qui parlent de leurs parents ou grands-parents atteints de la pathologie. Il s'agit en fait d'une forme de **schizophrénie**, maladie psychique, de la personne âgée. La personne (surtout des femmes) est dans un **conflit de secret inavouable**.

Il y a toujours eu de grands secrets de famille, me direz-vous, alors pourquoi cette maladie est-elle plus fréquente de nos jours ?

Plusieurs raisons à cela.

Tout d'abord les moyens diagnostics plus performants d'aujourd'hui. Autrefois, le malade était catalogué « démence sénile », et on attendait qu'il meure. Si nous constatons un bien plus grand nombre de maladies d'Alzheimer qu'il n'y avait de démences séniles il y a 30 ou 40 ans, c'est que, selon moi, l'augmentation de la durée de vie dans les deux sexes y est pour beaucoup. Quand on voit le scanner du cerveau de ces malades, on peut constater de multiples images à tous les niveaux, ce qui signifie un nombre impressionnant de conflits non résolus. La deuxième raison est, me semble-t-il, liée au fait que les langues se sont déliées. Le développement des thérapies qui aident les gens à s'exprimer a permis à un plus grand nombre de révéler des secrets. Il y a, par exemple, de plus en plus de femmes, mais aussi d'hommes, qui osent maintenant parler des abus sexuels vécus dans leur jeunesse. Celles et ceux qui savaient et auraient voulu garder le secret ne pouvant pas empêcher les « victimes » de dénoncer ces actes, vont perdre la mémoire pour vivre en paix, sans avoir à confirmer ou à témoigner. Les incestes, les adultères, les infidélités, les viols, la pédophilie, etc. sont des situations de moins en moins cachées, y compris à l'intérieur des familles. Tant que les secrets étaient bien gardés, seules les personnes qui étaient prises entre l'envie de parler (tant il est difficile de vivre avec ce secret) et le devoir de se taire, faisaient la maladie. Le fait de pouvoir en parler malgré la peur des conséquences (destruction de familles, etc.) explique qu'il y a plus de malades qu'avant. De nombreuses personnes faisant des recherches sur les secrets de famille, sources de leurs maux, bien des aïeux se sentent en danger de devoir révéler ces secrets. Parce qu'ils vont se sentir jugés. La solution est alors de perdre la mémoire de ces actes, d'oublier, de passer dans une autre réalité, dans un autre monde où l'on n'est pas jugé coupable ou responsable. Cela s'appelle en médecine la schizophrénie ; **la réalité est invivable**.

Quand il est invivable de vivre avec la culpabilité dans notre monde de jugements négatifs, la solution est d'aller vivre dans un autre monde virtuel, où l'on ne se sent pas coupable. Par exemple, cette femme âgée de 88 ans vit bien avec sa maladie débutée à 72 ans, à la mort de son premier enfant, un fils décédé dans un accident à 53 ans. J'ai retrouvé avec la sœur de ce garçon qu'en fait le grand secret était précisément la conception de ce premier enfant. Il était d'un autre homme que le père biologique. Personne ne devait savoir la vérité connue d'elle seule et qu'elle veut emporter avec elle. Personne ne pourra plus l'interroger sur cette histoire, elle en a oublié l'existence. Elle reconnaît à peine sa fille et quant au mari, elle l'a oublié depuis longtemps, GRÂCE à sa maladie. Nous voyons bien une fois de plus que la maladie est positive par rapport au conflit, mais au conflit seulement.

Quant au traitement, il ne peut être que préventif car une fois la maladie installée, le malade est incapable de réagir et de prendre les messages. Encore qu'il faudrait essayer en allant parler avec ces malades, avec beaucoup de patience !

Si l'on intervenait assez tôt dans l'histoire généalogique et personnelle des personnes, à titre préventif, nous aurions une possibilité non négligeable de résultats thérapeutiques.

Tout comme la schizophrénie, c'est donc une culpabilité très grande que vit le malade atteint d'Alzheimer. Il convient, tant qu'il a accès à son cerveau, de l'aider à sortir du jugement, du désespoir. Dans son monde où il ne reconnaît plus personne, ni même lui, le malade ne peut se sentir coupable et peut garder son secret.

Tous les problèmes viennent du jugement, chez les humains. Et cela est bien normal, car l'Homme est un animal particulier, ayant la capacité de jugement. C'est à la fois génial et parfois destructeur. Ah, cette loi d'ambivalence ! C'est cela qui permet, en partie, de comprendre le nombre de plus en plus important de suicides chez les personnes âgées.

Maladie de Gilles de la Tourette

Cette maladie se manifeste par des tics moteurs, parfois des émissions de sons. Elle peut être invalidante. Elle est reconnue comme incurable en médecine académique, alors que plusieurs cas de guérisons rapides ont été obtenus en psycho-généalogie. Je me souviens de cette femme qui souffrait de cette maladie depuis plus de 15 ans. Ses mouvements anormaux étaient un basculement saccadé de la tête en arrière, toutes les 5 à 10 secondes, accompagné de secousses de la main gauche vers le sol (comme lorsque nous avons de l'eau sur les mains). Comme pour les tremblements parkinsoniens, les troubles commencent lorsque le conflit est résolu. Chez elle, c'est un divorce à 45 ans qui déclenche les tics, et c'est cela qui est paradoxal. Puisque c'est la phase de conflit résolu, les personnes ne comprennent pas qu'une maladie commence alors qu'enfin elles vont bien psychologiquement. Elle était en stress depuis son mariage avec un jeune homme qu'elle n'aimait pas et qui avait abusée d'elle. Enceinte, le mariage avait été imposé par son père, comme une punition. Elle a donc eu droit au mariage classique et comme elle me disait : « chaque minute qui approchait de l'acte de signature

et du passage de la bague au doigt était un stress épouvantable, et cette couronne sur la tête qui me faisait honte » ! Si l'on se met à sa place, lorsqu'elle a la couronne de mariée sur la tête, elle fait mine de vouloir la faire tomber et c'est ce geste saccadé en arrière qui rappelle cette situation. Et l'alliance passée à l'annulaire gauche, elle voudrait la faire sauter de son doigt par ce mouvement de secousse. Cette femme a passé 25 ans de mariage dans le refus de cette union, et n'a jamais eu le courage de divorcer

jusqu'à la mort de son père. C'est effectivement quelques semaines après qu'elle prenait la décision et que les tics commencèrent. Ces deux gestes qu'elle a tant rêvé de faire pendant toutes ces années peuvent enfin se réaliser. C'est comme dans l'histoire précédente, une phase épileptoïde permanente. Seule la prise de conscience du fil rouge, avec en plus dans la généalogie une loyauté inconsciente où toutes les filles sont mariées par le père, permet de finir l'histoire et d'être en paix.

Pathologies médullaires

La sclérose latérale amyotrophique (SLA) ou maladie de Charcot

La SLA est une maladie dégénérative du système nerveux central par atteinte des motoneurones (muscles volontaires) situés dans le cortex moteur (lobe frontal), et des motoneurones périphériques, situés dans la moelle épinière, le bulbe rachidien et la protubérance.

Ces localisations expliquent les principaux symptômes de la maladie, avec des troubles musculaires des membres, et ceux de la déglutition et de la phonation.

Comme toutes les pathologies qui touchent la motricité des membres, nous retrouvons un **conflit de dévalorisation et de déplacement**. Et pour les autres localisations, un conflit de dévalorisation par rapport à la parole (trouble de la phonation), et du « morceau » impossible à avaler (déglutition). La différence avec la SEP, c'est dans le type de déplacement. Pour la SEP, le problème, la peur, est la chute plus ou moins verticale. Dans la SLA, le **déplacement est latéral. C'est la peur d'être mis à l'écart, de vivre aux côtés de...**

C'est le cas de cet homme atteint depuis deux ans de la maladie. Le conflit déclenchant était la mise à l'écart professionnelle par le patron qui donne la place à un plus jeune et le déplace dans « une voie de garage ». Il est évident que cela ne suffit pas pour conduire à une telle maladie, car ce genre de situation est très fréquent dans nos sociétés. Il devait y avoir autre chose de bien plus grave pour cet homme. Et nous avons fini par le trouver, il a fini par « cracher le morceau ». Il avait peur d'être écarté sur le plan conjugal à cause de la première dévalorisation, il avait donc caché à son épouse son conflit au travail.



Pathologies des méninges

Le méningiome et la méningite

Le méningiome est une tumeur développée aux dépens des méninges. Ce sont le plus souvent des tumeurs bénignes. La méningite est classiquement une maladie infectieuse, soit virale (80% des cas), soit à bactéries comme le redouté méningocoque. Comme pour toute maladie dite infectieuse, en fait, l'infection survient lors d'une phase de réparation. J'y reviendrai en détail dans le livre sur ces maladies. Les signes habituels de la méningite sont de violentes céphalées (maux de tête), une raideur de nuque, la fièvre, une confusion, des vomissements, une photophobie (intolérance à la lumière) et une intolérance au bruit. La ponction lombaire permet d'affirmer le diagnostic.

En psychobiologie, on ne peut différencier totalement le méningiome et la méningite. Ce sont en fait deux phases distinctes du même conflit.

La dure-mère est le plus souvent touchée par le conflit de protection du cerveau. En conflit actif, il y a eu traumatisme crânien, qu'il soit réel, imaginaire, virtuel ou symbolique. Il faut alors des méninges plus performantes pour protéger le cerveau, il y a fabrication de masse, d'une carapace, le méningiome, aux dépens de la face interne de la dure-mère. Les mots parlent d'eux-mêmes : dure mère. Quand la mère est dure, que c'est elle qui porte les culottes à la maison, elle a tendance à frapper fort, et on prend plein la tête ! Arachnoïde = araignée : art – régner. La mère qui règne sur sa famille, c'est le piège de la toile, dont l'adolescent ne peut se dépêtrer. Et pie-mère = pis-mère, évoque le sein maternel dont on est encore dépendant. Il convient pour ces jeunes d'apprendre à se protéger de l'influence excessive de leur mère. En phase de conflit résolu (PCR), c'est la réparation, c'est-à-dire la destruction automatique de la masse, et le danger vient de l'œdème de réparation qui peut créer une compression du liquide céphalo-rachidien : c'est l'hypertension intracrânienne, redoutable par ses complications.

Le microbe, méningocoque ou virus, n'est pas le responsable des complications. Les antibiotiques (pénicilline) sont toutefois très utiles dans cette situation, et à ne pas négliger dans cette phase de vagotonie profonde pour la modérer. Il ne faut jamais frapper un enfant sur la tête, cela crée un conflit de peur d'atteinte au cerveau, qu'il faut alors protéger. Les accidents domestiques sont également fréquents, les chutes également. Dans les traumatismes lors des histoires de naissance, ce sont surtout les accouchements compliqués (manœuvres obstétricales) qui peuvent préprogrammer pour la méningite. Le mot-clé des méninges (en ancien français, « mehaing » signifie malheur) est le conflit du grand malheur.

Pathologies des nerfs crâniens

La paralysie faciale.

La paralysie faciale est une atteinte de la motricité des muscles du visage. Le nerf atteint est le nerf facial correspondant à la septième paire des nerfs crâ-

niens. Elle est presque toujours unilatérale.

Les fonctions de locution, de mastication, d'expression faciale sont touchées. Chez le malade, la face est asymétrique aussi bien au repos que lors des mimiques. Le malade ne peut ni sourire, ni gonfler la joue du côté paralysé, ni siffler, ni souffler, ni parler facilement.

La plus fréquente est la **paralysie faciale périphérique dite « a frigore »**.

Elle est en lien avec un conflit de dévalorisation où le sujet montre une facette de sa personnalité, mais en cache une autre moins valorisante. « Dr Jekyll et M. Hyde » !

On ne montre pas le même profil en fonction des situations. On n'est pas reconnu dans une moitié de soi. C'est le cas de cette femme atteinte du côté gauche.

Dans son clan, il existe des personnes très ambiguës, à qui « l'on donnerait le bon Dieu sans confession », mais qui, d'un autre côté, peuvent être d'une rare perfidie. Et dans son histoire de naissance, il y a rivalité entre deux frères pour la mère. Celle-ci est beaucoup plus jeune que le mari jaloux et très menaçant, et elle a pour amant le jeune frère, un garçon très doux, charmant. Il y a doute sur la paternité, et elle-même est très ambiguë entre violence et douceur.

Dans ce genre de situation, la solution est de ne pas montrer le moindre signe de stress, il faut rester impassible. Malgré le danger, il ne faut pas réagir, ce serait un aveu et la sanction. La paralysie vient créer cette absence de mimique afin de ne pas se trahir. Les muscles ne mentent pas, même si les mots prononcés disent le contraire.

On est ici dans des relations dominant-dominé(e), maître et esclave.

Le froid réel n'a bien sûr rien à voir là-dedans ! C'est dans la symbolique que le froid agit, la peur de se retrouver dehors (comme l'esclave) alors que l'hiver arrive.

La Psycho-Bio-Généalogie est un art médical **scientifique** nécessitant un maximum de connaissances de bases (anatomiques, physiopathologiques, neurobiologiques, embryologiques, etc.). C'est d'une précision absolue dans les correspondances psychobiologiques.

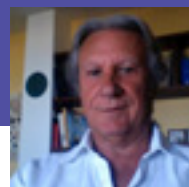
L'analyse nécessite de la rigueur scientifique. C'est la première partie du chemin vers la guérison. Cela permet au malade de comprendre le sens du « mal-a-dit ». Mais cela ne suffit pas.

Comme j'ai coutume de dire, la connaissance libère, mais c'est l'Amour qui guérit.

L'analyse biologique apporte la connaissance de la réelle raison de la maladie, et non pas de la raison apparente, raison officielle qui arrange tant de monde. Cela évite de se remettre en question soi-même en accusant autrui de ses problèmes, ou en rendant responsables de ses maladies les microbes, le froid, la chaleur, l'accident, etc.

L'analyse permet souvent de trouver une solution pratique à un problème puisqu'il a permis de faire le lien entre la situation conflictuelle vécue avec son ressenti et la maladie. Mais cette solution pratique ne permet au mieux qu'une rémission de la maladie et non une guérison, n'en déplaise à certains. Il est nécessaire d'aller plus loin dans l'exploration de l'inconscient personnel et généalogique de la personne. ■

Diplômé de la faculté de médecine de Paris, Jean-Claude Fajeau a exercé en homéopathie, acupuncture et médecine manuelle pendant 20 ans en France avant de s'orienter vers la psychothérapie et de se consacrer à la recherche en psychogénéalogie. Il est notamment l'auteur des livres « Guérir, un acte d'amour », « La maladie, un deuil inachevé », « Le malade face à la maladie » et « Chemin de vie, chemin de guérison » (éditions Philae). Avec son épouse Corinne, il anime des ateliers et conférences en Suisse. www.centrepilae.com.



Dr JEAN-MARC BENHAIEM

L'alliance du zen et de l'hypnose

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Par un subtil jeu de miroir, le Dr Jean-Marc Benhaïem, hypnothérapeute et fondateur-directeur du premier diplôme universitaire d'Hypnose médicale à Paris VI, confronte pour la première fois, dans un ouvrage inédit, hypnose et zen⁽¹⁾. Deux mondes s'y rencontrent, l'Occident et l'Orient, mais aussi deux approches, médicale et spirituelle, et deux modes d'attention qui privilégient le corps, la posture et la réduction de la pensée. Au gré de ce (très) beau livre, illustré par les photos réalisées par Harry Benhaïem lors d'un voyage initiatique père-fils au Japon, nous sommes immergés dans 12 principes fondamentaux : disparition de l'ego, acceptation de ce qui est, pratique du non-jugement... ouvrant ainsi sur une compréhension des causes de la souffrance et de son apaisement, qui passe par l'expérience.

Un livre d'Éveil.

Tout d'abord, il y a la voix. Grave, enveloppante et chaleureuse. Une voix qui donne illico envie de s'adonner à une séance d'hypnose ! Puis, il y a ses propos, clairs et évidents. Qui mettent en lumière les convergences entre ces deux voies, hypnose et zen. Deux voies qui font partie de sa vie. D'une part, l'hypnose, découverte face aux limites thérapeutiques de sa pratique de médecin confronté aux douleurs chroniques. D'autre part, le zen rencontré par la grâce d'une conférence donnée en 1985 par un ami, Raymond Phan Van Phi et, plus tard, par sa proximité avec (le regretté) hypnothérapeute François Roustang, qui l'ouvre au précieux opus du philosophe allemand Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*. « Pour atteindre le centre de la cible, l'archer doit abandonner toute intention. Il devient l'arc et la flèche. Il devient la cible. Il devient l'air qui porte la flèche. Il n'y a plus de distance entre lui et l'acte qu'il accomplit. Ces commentaires de Herrigel rendent compte à merveille de ce qui se joue dans la relation médecin-malade », s'enthousiasme le Dr Benhaïem. Cet éclairage – apporté par ce livre *Zen & Hypnose* que j'ai dévoré (des yeux et en lecture !) et par notre présent entretien – vient donner corps et sens aux liens inattendus entre ces deux approches, révélant une nouvelle portée et profondeur à leur pratique.

En apparence aux antipodes, le zen et l'hypnose se conjuguent pour apporter des remèdes à la souffrance et nous apprendre à vivre.

où il est possible de déployer et défaire nos jeux névrotiques, nos auto-illusions, nos peurs et nos espoirs cachés. » Il parlerait d'une séance d'hypnose qu'il ne dirait pas autre chose ! ?

Ce livre jette des ponts entre zen et hypnose, mais aussi entre un père et son fils, puisqu'il est le fruit d'un voyage entrepris avec votre fils, Harry, au Japon. Comment est née cette idée ?

D'un questionnement. Dans les années 1970, l'Occident entre dans une période en mal de spiritualité. Comme on le voit, ce manque se poursuit et s'amplifie aujourd'hui. Le zen envoie des émissaires vers des Européens en quête d'un appui philosophique et mystique. Depuis une dizaine d'années, la méditation trouve un terrain fertile en Europe et aux États-Unis. Parallèlement, en Europe, c'est le grand retour de l'hyp-

nose. Bousculée par la psychanalyse, l'hypnose se pratiquait peu et ne trouvait guère d'appui dans le monde scientifique. Or, après une période d'immenses progrès technologiques, industriels et scientifiques, un besoin de plus d'humanité se fait jour. Et voilà mon questionnement de départ : par son contenu philosophique et spirituel, l'hypnose serait-elle le zen occidental ? Il y a six ans, je décide d'aller plus loin dans mes recherches. Je me souviens alors de Reza, un célèbre photographe et ami, qui a traversé la Chine avec son fils. De ce voyage complice est né un beau reportage. Sur ses conseils et encouragé par lui, je projette alors une traversée du Japon avec mon fils Harry, photographe professionnel, pour sonder le zen. Et nous avons commencé notre périple... à Paris, en rencontrant des pratiquants du zen, ainsi que le moine bouddhiste Matthieu Ricard et Philippe Coupey, l'un des dirigeants du dojo zen de Paris, également moine bouddhiste. Il apparaît que le zen, comme l'hypnose, a pour vocation de calmer les souffrances. Cette confrontation est tout à fait nouvelle et, partant de là, la voie était alors ouverte pour notre exploration et notre rencontre avec les maîtres zen au Japon. De ce voyage, au propre comme au figuré, est né ce livre, *Zen & Hypnose*.

Que vous a apporté cette exploration menée sur le mode « père-fils » ?

Une complicité. Cette expérience nous a rapprochés, en nous montrant que, même si nous sommes père et fils, chacun a un chemin, une vision différente du monde. Et il y a une place pour chacun ! Dans ce projet, nous partageons un même objectif à travers deux voies : l'écriture et l'image. Cette interaction créative enrichit et améliore l'équilibre. Lors de notre voyage au Japon, nous étions aux aguets en permanence pour inventer et découvrir. Nous avons tous besoin d'un équilibre entre un pôle qui veut maîtriser et un pôle qui ressent, davantage animé par la sensibilité (artistique, esthétique...). Cet équilibre est précisément recherché dans l'hypnose ! Car beaucoup de souffrances proviennent de ce que les personnes sont dans la volonté (de comprendre, de maîtriser...) et s'enferment là-dedans. Cela les isole du monde. Les mots finalement ont une limite. L'image, elle, pousse à la rêverie, elle ouvre l'imaginaire et n'a pas de limites. Grâce à cette sensibilité et l'imagination ainsi déployées, les paroles sont plus intelligibles. C'est le cas en séance d'hypnose ; il y a un moment où les mots s'arrêtent, où la compréhension doit s'arrêter pour laisser la place à la sensation. Et c'est le cas aussi pour ce livre ; s'il n'y avait que du texte, ce serait un peu pauvre, non ? ! C'est important de laisser une part pour l'expérience, notamment, ici, à travers les images. Le fait que ce soit un « beau livre » permet de rêver, de le poser... et il chemine.



Qu'est-ce que ce voyage et cette rencontre avec le zen ont changé dans votre pratique d'hypnothérapeute ?

Auprès de mes patients, toutes les images vues et paroles entendues (des moines et maîtres zen, des pratiquants...) me reviennent. Ma façon de soigner change. Je parle moins. Je laisse plus de place à leurs initiatives. J'attends de bien comprendre, d'être au plus près de ce qu'ils ressentent. Je laisse « le cœur faire un avec le corps »... Je supprime tout jugement sur leur histoire. Je les ramène dans le présent dès lors qu'ils ruminent le passé. Lorsqu'on s'intéresse à la personne qui est devant soi, le soin change automatiquement. Lorsque j'ai évoqué mes remarques et questions sur cette confrontation entre hypnose et zen à mon ami François Roustang (décédé le 23 novembre dernier, ndlr), il m'a dit : « *Le bouddhisme est très centré sur le rapport à la souffrance. Comment traiter la souffrance ou la douleur ? En supprimant le Je. On ne se regarde plus, on n'est plus en face de soi, on est submergé, absorbé par la situation, on n'a plus de complaisance envers soi. Dans ce sens, avec l'hypnose, nous rejoignons certains aspects du bouddhisme.* » Si l'hypnose et le zen semblent aux antipodes l'un de l'autre, cette distance n'est donc que géographique. En réalité, ils se croisent et se conjuguent pour apporter des remèdes à la souffrance et nous apprendre à vivre.

Cela souligne votre proximité, amicale et professionnelle, avec François Roustang qui a fait de la « fin de la plainte »⁽²⁾ – de la sortie des jérémiades du petit moi – son cheval de bataille...

J'ajouterais que c'est par ailleurs le seul (hypnothérapeute) qui explique et met en valeur le fait que c'est la phase où l'on redevient sensible qui permet de trouver sa place. Cette phase où les mots sont pauvres et où se déploie l'expérience sensorielle est le lieu où le changement s'opère !

En quoi était-il utile et porteur de pointer les similitudes entre hypnose et zen ?

L'hypnose nous révèle, en quelque sorte, ce qui se passe dans le zen... et que le zen n'explique pas – ces étapes de confusion dans lesquelles nous devons rentrer pour brouiller une vision restreinte et ouvrir les perceptions. C'est dans le vide, le silence, la monotonie, que l'on change d'état. On est alors plus ouvert, plus présent. Utiliser, par exemple, une musique monotone fait partie des procédures qui permettent de changer d'état (de conscience). Cela vient nous éclairer sur la méditation ; or, en tant qu'Occidental, on aime expliquer les choses (Rire) !

La méditation serait-elle une forme d'auto-hypnose ?

Tout dépend du contexte. L'état est forcément le même dans le zen et en hypnose. Mais dans le zen, il n'y a pas d'objectif précis autre que d'être présent au présent. Et c'est déjà bien ! En (auto)hypnose, en plus de ça, on peut proposer quelque chose de thérapeutique ; par exemple, de se décentrer si la personne se plaint tout le temps. Il y a l'idée d'un soin derrière. C'est un peu plus médicalisé.

Que dire alors de la mindfulness ou méditation de la pleine conscience, utilisée notamment en milieu hospitalier (stress, anxiété, dépression, burn-out...) ?

La mindfulness confirme ce que Bouddha avait déjà mis en exergue : l'enjeu, par la méditation, est de calmer la souffrance en cultivant la pleine conscience, la pleine présence. La mindfulness a en effet médicalisé ce principe ; c'est une thérapie de méditation dite laïque. Il faut savoir que nombre de pathologies sont marquées par des attitudes absentes. Les dépressifs, par exemple, sont absents...

Au vu des convergences que vous pointez entre zen et hypnose, pratiquer l'hypnose en zazen décuplerait-il les bienfaits de ces pratiques ?

Il est essentiel, pour moi, en tant qu'hypnothérapeute, d'aller sur le chemin du patient. Si ce dernier a déjà une pratique du zen (qui n'a pour autant pas résolu ses problèmes), il pourra peut-être retrouver le zazen avec des compléments que l'hypnose apporte... Il est important que le processus soit authentique, naturel. Cela n'a rien d'un procédé ou d'une recette magique ! Soigner avec l'hypnose débute précisément par la prise en compte de la singularité de la personne qui consulte. Lorsque cette personne est regardée comme elle est, elle ressent aussitôt un fort sentiment d'exister, d'avoir une place. À partir de ce point d'appui, elle peut s'élancer et sortir d'une difficulté.

Comment s'est faite votre rencontre avec l'hypnose ?

Par hasard, si l'on peut dire. En tant que médecin, je n'ai pas voulu épouser une spécialité, afin de rester libre. En travaillant à l'hôpital, dans un Centre de traitement de la douleur, j'ai été confronté à tout ce qui est chronique – douleur, addictions, anxiété... Tous ces maux chroniques coûtent une fortune à l'assurance maladie ! En tant que soignant, j'étais confronté aux limites thérapeutiques face à ce phénomène de grande ampleur. Les médicaments en vigueur et les psychothérapies existantes répondaient mal à certaines situations de pathologie chronique. Tout ce qui est psy va, par essence, s'intéresser au psychisme, mais s'éloigner du corps. D'où l'intérêt de l'hypnose qui permet d'être présent au corps, de le mêler au processus. En ce sens, cela rejoint aussi le zen où l'on aiguise l'attention par la posture, la présence à la respiration. C'est ainsi que j'ai décidé de suivre une formation en hypnose médicale. Au-delà de la formation, la pratique de l'hypnose m'apprend jour après jour comment aborder et soigner les personnes dans la souffrance.

C'est ce qui vous a décidé à créer votre propre formation ?

En effet, dans la foulée, il y a 20 ans, j'ai ouvert une formation orientée vers les applications médicales de l'hypnose à l'hôpital Ambroise-Paré,

avec l'aide du philosophe et thérapeute François Roustang. Quatre ans plus tard, en 2001, j'ai créé le premier diplôme universitaire d'hypnose médicale à la Pitié-Salpêtrière, sur les lieux mêmes où le célèbre neurologue Charcot soignait les « hystériques ». Lors de ces formations ⁽³⁾, j'invite de nombreuses personnalités (neurologues, philosophes, psychiatres, anesthésistes) à présenter leurs travaux pour ouvrir l'horizon. Je m'inscris dans une démarche intégrative, qui vient contrebalancer le courant « technique » en vigueur dans le milieu hospitalier, basé sur la rentabilité, l'efficacité, la gestion... Face à une certaine déshumanisation des soins, cette formation en hypnose, qui remet le patient et la relation humaine au centre des préoccupations, a beaucoup d'attrait. Il y a un monde fou qui veut se former ! Pour 15 inscrits, nous avons environ 300 demandes...

Quelle place occupe le rituel tant dans le zen que dans l'hypnose ?

C'est une place centrale, même si le rituel n'est pas le même. Il y a une forme de mise en scène, aussi bien dans le soin que dans l'assise silencieuse du zazen. Un peu comme une pièce de théâtre ; il est essentiel que la personne soit dans un contexte différent, inédit, afin d'être surprise,

La phase où se déploie l'expérience sensorielle est le lieu où le changement s'opère.

de partir à l'aventure, de créer... Cela laisse la place à l'inspiration, porte ouverte sur le changement. Souvent, dans la pathologie, on tourne en rond, on produit toujours du pareil. Le rituel va ouvrir sur du nouveau. Peut-être de l'agréable. Il y a besoin, pour ça, d'une ambiance différente, où la personne va se sentir à l'aise et en sécurité. De cette différence quelque chose (d'autre) va naître.

Cela passe, pour l'hypnose et pour le zen, par une pleine présence, une hyperconscience...

Le bon sens est inclus dans la sagesse du zen : la souffrance vient de ce qu'on n'est pas assez présent (au présent). Il peut ainsi y avoir une appréhension de l'avenir, des pensées qui tournent en rond, vous coupent des autres et du monde, une forme d'absence (qui peut aller jusqu'au délire, dans certaines pathologies). L'hypnose débute, certes, par un engourdissement des sens et une mise en sommeil de la volonté. Mais elle ne s'arrête pas là. Cette étape de désactivation est suivie d'une activation large de l'attention, très étudiée en neurosciences. L'hypnose se met alors à ressembler à la posture du zen. Une présence totale caractérise ces deux pratiques. Il n'y a plus d'effort, de diversion ou de distraction. Les yeux sont clos ou mi-clos. Le visage n'exprime pas d'émotion. Non pas parce qu'il s'y refuse, mais parce qu'il n'en ressent plus. Cette impassibilité est le summum de la sensibilité.

Nous sommes si souvent fragmentés, dispersés, distraits de nos jours, comment ramener à une pleine présence ?

Dans l'hypnose, il y a tout un tas d'exercices et de procédés qui ramènent au corps, au présent. Je vais par exemple inviter le patient à ressentir le fauteuil, l'espace, les bruits... Et, en zazen, si vous vous relâchez dans votre méditation, si vous partez dans une rêverie et que votre posture n'est plus ferme, le maître peut vous « réveiller » avec un bâton rituel (le kyosaku, ndlr) par une « tape » sur l'épaule qui vient vous revitaliser, vous revigorer. Dès lors, si la personne retrouve son corps, si elle est pleinement là, elle retrouve tous les liens. Cela lui permet d'aller mieux.

De quels liens parlez-vous ?

Une personne qui souffre se retrouve enfermée dans une perception restreinte ; focalisée sur sa souffrance, elle est beaucoup dans le « je » (l'ego, dirait le zen), dans la plainte. L'hypnose est une « procédure » qui fait vivre une expérience, en facilitant le passage de la perception ordinaire restreinte à la perception élargie. Ce faisant, l'hypnose va rouvrir la perception, permettant à la personne de voir tous les liens (les

amis, l'environnement, sa présence sur terre, l'air, les plantes, les animaux, etc.). Dès lors, elle va se sentir faire partie de ce monde vivant. Ainsi recadrée, cela va la sortir du petit monde dans lequel elle s'était enfermée. Le problème est résolu grâce à cette ouverture. La plainte, en l'ouvrant, va trouver son remède. Les contraires se mélangent, et la personne trouve son équilibre. Sa voie du milieu !

Vous avez intitulé l'un de vos livres *L'hypnose ou les portes de la guérison*. Quelles sont ces portes ?

Pour sortir de la souffrance, il y a plusieurs possibilités, différentes portes (de sortie) qui dépendront des personnalités. L'hypnose peut ainsi emprunter la porte du temps ; on peut revenir dans le passé (par exemple pour soigner un syndrome post-traumatique). La porte du corps, dont nous avons parlé. La porte de l'imagination – elle est salvatrice, car elle nous permet d'imaginer, de redessiner une nouvelle vie. La porte de l'esprit, elle, est moins utilisée, car la pensée ressasse...

Selon les personnes, ces portes peuvent donc mener à des impasses ?

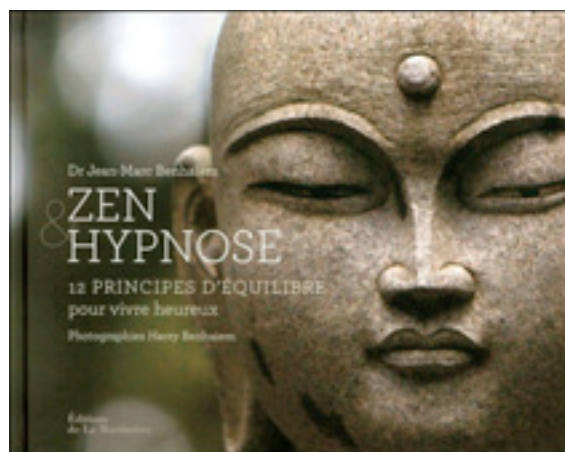
Absolument. Il n'y a pas une seule façon d'aller vers la guérison, il n'y pas une simple sortie. L'image est que la personne est dans un labyrinthe où elle tourne en rond. Même si elle souffre, elle peut se dire : « J'ai mes habitudes, je ne suis pas si mal que ça, j'ai perdu le fil d'Ariane... » Et, parce qu'elle rentre dans cet état de perception élargie (grâce à l'état propre à l'hypnose), elle s'élève au-dessus du labyrinthe. Elle prend de la hauteur, au lieu de tourner en rond et d'emprunter le même chemin. Dès lors, elle peut imaginer du nouveau : « Si j'étais guérie, cela ressemblerait à quoi ? » De cette ouverture naissent des idées et les parois du labyrinthe s'effondrent. La personne sort de l'impasse et de la routine. Cela influe sur sa façon d'être dans la vie. Comme son rapport au monde change, la souffrance (les douleurs, l'insomnie, l'addiction...) peut s'arrêter. ■

⁽²⁾ *La fin de la plainte*, François ROUSTANG (Odile Jacob, 2001).

⁽³⁾ Voir www.hypnose-medicale.com

CARNET PRATIQUE

⁽¹⁾ **À lire : *Zen & Hypnose. 12 principes d'équilibre pour vivre heureux***, Dr Jean-Marc BENHAIEM, photographies d'Harry BENHAIEM (La Martinière, 2016). Lire aussi *L'hypnose ou les portes de la guérison*, Dr Jean-Marc BENHAIEM avec François ROUSTANG (Odile Jacob, 2012).



GRAINES D'ÉQUILIBRE À SEMER EN TERRE D'ÉVEIL

LES RESSOURCES

Les ressources, c'est l'adaptation. Nager s'apprend en se plongeant dans l'eau. Les bons mouvements proviennent d'une confrontation à la situation. La maladresse, la peur se manifestent lorsque la personne se tient en dehors. Méditer ou hypnotiser supprime la distance entre une personne et le monde. Ne plus fuir, plus d'évitement. S'installer dans le problème et attendre qu'une solution apparaisse. Les ressources ne sont pas humaines... elles sont animales ! Elles ne sont pas conscientes ; elles existent, c'est tout. Elles nous poussent vers l'adaptation et la survie. Elles sont le préalable à tout mouvement vers un soulagement. En pratique : installez-vous dans cette affirmation : « Les ressources sont là. » Une position définitive...

VOULOIR L'IMPERFECTION

Le paradoxe n'est pas une simple provocation. Il révèle une vérité, une profondeur. Il déstabilise, étonne, surprend. Il déplace une personne trop ancrée dans ses certitudes. Pour un humain, tendre vers la perfection peut générer une forte énergie. Mais dans le zen, savoir qu'elle est inaccessible permet d'atteindre la cible. Le zen et l'hypnose, chacun à sa manière, révèlent un concept insolite. Vouloir l'imperfection. *En pratique* : Puisque votre imperfection est déjà là, il vous reste à vous accepter tel(le) que vous êtes : imparfaite(e) ! Attendez cinq à dix minutes dans le silence et l'inaction, jusqu'à ce que cette adhésion soit faite. Vous pouvez renouveler cette expérience tant de fois qu'il faudra jusqu'à trouver la bonne disposition qui la rendra évidente. Vouloir l'imperfection est une entrée dans le réel. Voir la pluie tomber et la vouloir, voir le vent se lever et le vouloir, voir le monde tel qu'il est et le vouloir ainsi. Cette adhésion ouvre sur une possible insouciance.

DU NON-AGIR AU « NE RIEN FAIRE »

Impassible comme un objet... Votre pensée travaille sans relâche, vous ne cessez de ruminer ou de ressasser un problème. Si vous vous transformiez en objet, toutes les émotions disparaîtraient. Votre présence physique serait totale. *En pratique* : Quel objet pourriez-vous être ? Le siège dans lequel vous êtes installé(e) ? Une statue dans un musée ? Une poupée de chiffon posée dans un fauteuil ? Prenez cinq minutes pour trouver l'objet et vous y fondez.

LAISSER VIDE

Pour calmer ses souffrances, la personne va faire l'expérience du vide. Pas de lutte, pas d'affrontement, l'espace se vide et s'élargit, le corps s'allège. Une amplitude se fait jour. La vie peut se déployer à nouveau. *En pratique* : Prenez cinq minutes pour vous poser et attendez de ressentir de l'ennui et du vide... comme une nonchalance, une désinvolture... Une plénitude vide.

Plus de principes et de pratiques dans **Zen & Hypnose**.



NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

**Un nouvel article en accès libre dans
la rubrique « Extrarticles » :**

La source intérieure
Par Kerstin Charvent



Nous sommes de plus en plus touchés par des maladies que la médecine d'aujourd'hui sait bien traiter mais non guérir : diabète, Alzheimer, Parkinson, ostéoporose, sclérose en plaques, autisme... et surtout toutes sortes de cancers. Le cancer est une des maladies qui nous fait le plus peur car nous imaginons que des cellules *ma-lignes* nous détruisent de l'intérieur sans que nous nous en apercevions. Quand le *mal* est enfin décelé, il est souvent déjà trop tard. La réponse de la médecine : dépister au lieu de prévenir, empoisonner, brûler et amputer le mal au lieu de le soigner et de le comprendre. Tous cancers confondus, les deux tiers des patients ne survivent pas à ces traitements qui ressemblent souvent plus à la roulette russe qu'à de véritables soins. Par la chimiothérapie, on tue toutes les cellules et on espère que seulement les bonnes survivront. Aucun médecin ne peut être sûr du résultat. Il n'y a pas de promesse de guérison, seulement de rémission. On essaye de garder les malades en vie le plus longtemps possible.

[Lire la suite...](#)

Pourquoi le cancer n'est pas génétique et ce que cela change pour vous

L'échec rencontré aujourd'hui dans la prévention et le traitement du cancer provient, à mon avis, de plusieurs croyances limitantes. Limitantes dans le sens où elles enlèvent du pouvoir aux citoyens. Dans cette série d'articles, je me propose de revenir sur plusieurs croyances limitantes par rapport au cancer. Première croyance limitante : « Le cancer est déclenché par une mutation génétique ».



C'est après avoir suivi un cours sur l'épigénétique par le Dr Ernesto Burgio, pédiatre italien, lors du premier cours de médecine environnementale donné par l'ARTAC à Paris en 2009, que j'ai compris que cette croyance était limitante. Qu'est-ce que l'épigénétique ? Chacune de nos cellules contient l'ensemble de notre patrimoine génétique : 46 chromosomes hérités de nos parents, sur lesquels on compte environ 25 000 gènes. Mais si toutes nos cellules contiennent la même information, elles n'en font visiblement pas toutes le même usage : une cellule de la peau ne ressemble en rien à un neurone, une cellule du foie n'a pas les mêmes fonctions qu'une cellule du cœur. De même, deux jumeaux qui partagent le même génome ne sont jamais parfaitement identiques ! Dans ces exemples et dans bien d'autres, la clé du mystère se nomme « épigénétique ». L'épigénétique correspond à l'étude des changements dans l'activité des gènes n'impliquant pas de modification de la séquence d'ADN et pouvant être transmis lors des divisions cellulaires. Contrairement aux mutations qui affectent la séquence d'ADN, les modifications épigénétiques sont réversibles (pour aller plus loin, voyez le dossier spécial épigénétique sur le site de l'INSERM).

L'environnement allume le cancer...

Revenons au cancer. Pour le Professeur Masuda, la recherche actuelle sur le cancer est entrée dans une **nouvelle ère** suite aux découvertes récentes en épigénétique. Les mécanismes épigénétiques jouent un rôle majeur dans la **genèse** et la progression du cancer. Le moteur principal du cancer apparaît comme étant la reprogrammation épigénétique des cellules, **bien plus que l'accumulation de mutations génétiques**. Le concept dominant à l'heure actuelle est de voir le cancer comme un système **adaptatif** comprenant une population de cellules hétérogènes avec, en son sein, les **cellules souches du cancer** qui évoluent en fonction de la **pression sélective de l'environnement**. Les connaissances nouvelles sur la biologie du cancer ont mis en évidence que les changements génétiques intervenant dans les cellules cancéreuses **contribuent, mais ne sont pas suffisants** pour assurer le déclenchement et la progression des tumeurs. En fait, les tumeurs malignes se développent souvent au niveau des **sites de lésion chronique** associés à l'activation plaquettaire et à l'inflammation chronique (Dovizio, 2017). Le Dr Kornelia Polyak du Dana-Farber Cancer Institute déclare dans le *New York Times* du 28 Janvier 2016 que *"de plus en plus de données suggèrent que la présence de mutations n'est pas suffisante pour déclencher un cancer. Vous avez besoin du "bon" contexte"* Pour le professeur Chao Lu, Ph.D : « **les changements épigénétiques sont suffisants pour provoquer le cancer**. Sans qu'aucune mutation de l'ADN ne soit présente. Bref sans entrer dans des détails trop techniques (« Junk DNA » et

transposons) : l'environnement allume le cancer. Mais si c'est l'environnement qui allume le cancer, peut-il aussi l'éteindre ? Il semblerait que OUI.

...Et l'environnement peut l'éteindre

Des scientifiques ont découvert que s'ils changeaient l'environnement dans lequel baignaient des cellules cancéreuses, ils arrivaient à les **reprogrammer en cellules saines**. Les professeurs Lotem et Sachs ont « reprogrammé » en cellules saines des cellules de mélanome, de cancer de la prostate, de neuroblastome, de cancer du sein et de cancer du côlon, en modifiant leur environnement. En langage technique, cela donne (accrochez-vous) : « *la suppression épigénétique du caractère tumoral court-circuite les anomalies génétiques*. **La programmation épigénétique est plus puissante que la programmation génétique pour déterminer la santé des cellules** ». Les professeurs Mintz et Illmensee ont aussi déclaré en 1976 : « *lorsque des cellules tumorales sont transplantées chez un animal sain, elles ne peuvent pas survivre*. **Le cancer disparaît** ». Le Professeur Mina Bissell, de l'Université de Berkeley, confirme aussi que des cellules tumorales mutées peuvent redevenir saines si elles sont cultivées dans un **environnement sain**. Après avoir injecté des cellules tumorales dans des souris saines, la chercheuse a constaté que les tumeurs ne se sont pas développées. Sa conclusion : « **les gènes des cellules tumorales sont régulés par leur environnement** ». Et Wu enfonce le clou en disant « *Un environnement apportant bien-être émotionnel et physique est associé à une inhibition de la croissance tumorale et à des cas de rémission tumorale dont le cancer du pancréas, le mélanome, le cancer du côlon, du sein et le gliome, chez la souris* » (Wu, Mars 2016).

Nous avons le pouvoir

Ça, c'est chez la souris. Et chez l'homme ?

En 2008, le Dr Ornish, du département d'urologie de l'Université de Californie, a étudié l'impact d'un **changement** du mode de vie de patients atteints d'un cancer de la prostate débutant sur le développement du cancer. L'**amélioration de l'environnement** des patients a consisté à leur apprendre une technique de gestion du stress apportant **bien-être psychologique**, à participer à un groupe de soutien psychosocial, à adopter une alimentation riche en fruits et légumes et pauvre en molécules animales, et à pratiquer une activité physique. Ce changement du mode de vie, à lui seul, a entraîné la modification de l'expression de 500 gènes dans le groupe traité. L'expression du gène pro-tumoral RAN (famille Ras) a été inhibée. Alors, la nouvelle croyance est : **L'environnement toxique allume le cancer, l'environnement sain l'éteint**. Place à la **DÉTOXIFICATION** physique, mentale et surtout **émotionnelle**. Cela, **chacun de nous peut le faire**. Nous voilà avec un grand pouvoir sur le cancer : Action !

Docteur en médecine et diplômé en micronutrition, **Julien Drouin** est membre de plusieurs associations de recherches sur le cancer. Il s'intéresse particulièrement aux mécanismes épigénétiques et à l'impact des émotions sur la santé. Il a enseigné la méditation et pratiqué l'EFT (Emotional Freedom Technique) en clinique psychiatrique pendant plusieurs années. Depuis sa radiation, il se consacre à l'écriture d'un livre et à la rédaction d'une newsletter.

www.ascensionsante.com

CAHIER DÉCODAGES

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 283 LA CLOISON NASALE ou la porte est fermée

La maladie

La cloison nasale est une structure séparant les deux fosses nasales, cartilagineuse en avant et osseuse en arrière (os propre du nez). La pathologie principale est la déviation de la cloison, qui peut être congénitale ou consécutive à un traumatisme. Si elle est importante, cela cause une sensation d'obstruction et une gêne respiratoire. La chirurgie peut rétablir la situation par repositionnement de la cloison. Le nez dans son ensemble est aussi souvent victime de fractures, notamment dans le domaine sportif ou suite à un accident de la route.

L'étymologie

Le mot nez et le qualificatif « nasal(e) » viennent du latin « nasus » = nez, odorat, finesse du goût, esprit moqueur, moquerie, raillerie. Le mot cloison vient du latin « clausus » = clos, fermé, ne laissant pas voir ses sentiments. Une cloison se dit de tout ce qui divise l'intérieur d'une cavité, ce qui détermine des cases, des compartiments, des loges. Il y a donc une barrière, une division, un cloisonnement, une non-communication, une séparation à l'origine du conflit, qui provient d'une moquerie mal vécue (la moquerie « tue », mieux encore que les balles, surtout chez les enfants), et qui va décoder la cloison nasale. Une porte est fermée. La déviation ou la fracture de la cloison sera comme une tentative désespérée de l'ouvrir, de faire re-circuler l'air entre les deux, de communiquer à nouveau, de montrer enfin ses sentiments. Ce sens se trouve aussi dans les deux expressions suivantes :

- « se casser le nez » : trouver porte close, rencontrer un échec ;
- « fermer la porte au nez de quelqu'un » : le congédier, le rebuter avec brusquerie.

L'écoute du verbe

Nez = né = haine (en verlan). Conflit lié à la naissance des choses, c'est à l'origine que se trouve le conflit, d'ailleurs Dieu n'insufflé-t-il pas la vie par

les narines ? Je suis né dans la haine. La porte est fermée depuis lors (avec mon père, ma mère...). Par exemple, mon père ne souhaitait pas du tout ma venue, ma conception, parce qu'il n'avait pas les moyens de me nourrir ou parce qu'il voulait rester un adolescent. Très grande dévalorisation dans le fait d'être ou de ne pas être, d'être quelque chose ou rien, d'exister ou non. « *To be or not to be, that's the question* », dirait Hamlet.

Le sens biologique

Comme nous l'avons déjà vu, l'os est sensible au conflit biologique de dévalorisation de soi, dans sa structure, et la plus profonde qui se puisse imaginer. « Je ne suis rien. » « Je suis nul(le). » Pour le cartilage, il s'agit d'une dévalorisation moins forte que pour l'os, et en général elle est ressentie par rapport à un geste : c'est ce geste qui dévalorise. Dans le cas de l'os propre du nez et de son cartilage, vu la fonction principale du nez liée à l'odorat, la dévalorisation sera liée à une tonalité de puanteur : dévalorisation de soi dans un contexte de danger que l'on pressent (proche mais flou), de crasse qui pue au nez, par rapport à ce qui est senti, puis ressenti (re-sentir = sentir deux fois). Par exemple, les voisins viennent dire bonjour et, oh horreur, la cuisine est dégueulasse. C'est un salut mon père s'il ne m'aime pas et ses mots durs sont puants, je cherche de la douceur, de l'affection (déviation vers la droite). Vu le rôle de l'odorat dans la notion de territoire et plus particulièrement le marquage de celui-ci, la dévalorisation peut être liée aussi au fait de ne pas avoir pu sentir, de ne pas avoir pu « voir » (avec le nez) venir l'agression dans mon territoire, ou de ne pas avoir pu détecter comment est (marqué) le territoire. En faisant l'amour ce jour-là avec ma femme, je n'ai pas imaginé que, neuf mois après, j'allais avoir une bouche en plus à nourrir. Le nez, vu sa position en avant du corps, sert de pare-chocs dans les relations sociales pour toutes celles et ceux qui ont un ressenti olfactif, qui ressentent le monde et les autres d'abord comme une odeur, bonne

ou mauvaise. Vu le rôle de l'odorat au niveau de l'identité (les chiens se flairant pour savoir à qui ils ont affaire) et que l'air est lié symboliquement au père, une fracture du nez peut aussi être l'expression d'une profonde dévalorisation parce qu'on se sent brisé dans son identité. Pour telle raison, je ne peux pas porter le nom de mon père, ou je ne peux pas avoir la même nationalité que lui.

Faisant usage du sens étymologique de la cloison, Christian Flèche ajoute la piste suivante en cas de déviation : ma vie est mal cloisonnée, je mélange le travail et l'affectif. Voici deux cas de figure qui parleront sans doute à quelques personnes :

- je veux que tout le monde m'aime dans mon travail ;
- j'étudie mes enfants, la vie de ma femme, pour en faire un ouvrage, écrire un livre, élaborer une théorie.

En cas de tumeurs ou polypes situés sur la cloison nasale, on recherchera un double conflit olfactif, ressenti à la fois dans le côté affectif (par exemple, je suis très amoureuse de cet homme) et du point de vue du danger ou du travail (son odeur est insupportable quand il est sur moi, il me rappelle mon ancien patron qui a failli me violer). Enfin, vu que le nez, avec l'aide des sinus, a aussi la fonction d'étudier l'air ambiant, cela nous met sur la piste d'un conflit avec les études. Qui n'a pas pu faire les études qu'il aurait aimé faire (par exemple artistiques) et a été obligé de faire des études « alimentaires » (qui permettent de trouver du travail) ? Le nez qui reste partiellement bouché est le signe du deuil non totalement fait. On préfère se boucher le nez puisqu'on ne peut pas respirer la bonne odeur qu'on aime. Je suis toujours à la recherche de ce que j'ai à faire dans ma vie ! J'étudie, j'étudie sans cesse et en vain, et je ne fais plus que ça, ayant loupé le coche il y a longtemps de faire ce que j'aime. Allons, allons, c'est bientôt fini, oui ? Il est temps de mettre fin à cette procrastination olfactive. Le bonheur est dans le pré. La bonne odeur du pré et de l'herbe mouillée en été. Je peux ouvrir la porte et la laisser entrer pleinement.

Bernard Tihon

Il faut aller vite pour attraper le morceau

C'est ce que se dit le poisson de rivière qui voudrait manger les insectes tombés à la surface de l'eau mais qui doit faire face à la concurrence redoutable de l'oiseau posé sur la branche à côté. L'oiseau va plus vite dans l'air que le poisson dans l'eau. Pour attraper le morceau, la nourriture vitale, le poisson a besoin d'un programme biologique de survie exceptionnel et fulgurant lui permettant d'accélérer son métabolisme. Or la principale fonction de la thyroïde est de régler le métabolisme cellulaire de base, d'être le carburateur de la vie au niveau des combustions cellulaires, avec la pédale d'accélérateur de l'hyperthyroïdie et la pédale de frein de l'hypothyroïdie. Le but est de fournir plus ou moins d'énergie à l'organisme pour faire face à des situations de survie, alimentaires chez le poisson, alimentaires et psychoaffectives chez l'humain.

La maladie

La thyroïdite de Hashimoto est une maladie auto-immune inflammatoire causée par la présence d'anticorps anormaux et de lymphocytes qui s'attaquent aux cellules de la thyroïde (au lieu de s'attaquer aux cellules étrangères), avec possibilité d'hyperthyroïdie au début, et qui provoque à terme la destruction des cellules de la thyroïde, avec une hypothyroïdie.

L'étymologie

Le mot « thyroïde » vient du grec « thuroeides » = en forme de porte, de bouclier. En effet, la thyroïde ressemble à un bouclier qui protège notre gorge. De quoi ou de qui faut-il se protéger ? Des parents et de leurs stress ? Ne serait-ce pas à présent de soi-même ?

L'écoute du verbe

Le mot « Hashimoto » est bien sûr associé au Japon. Cela nous fait penser à d'autres mots japonais bien connus : « hara-kiri » et « banzaï ». Au cours de l'histoire et des guerres, les Japonais se sont rendus célèbres en se sacrifiant à la cause commune, soit en jetant leurs avions sur les bateaux ennemis, soit en mettant fin à leurs jours

d'un bon coup de lame dans le ventre. La thyroïdite de Hashimoto ne serait-elle pas liée à un processus d'autodestruction ? Cela semble être le cas puisqu'il s'agit d'une maladie auto-immune où le corps s'autodétruit. Mais si l'on y regarde de plus près, on préférera parler de processus de non-reconnaissance : les cellules chargées de défendre la thyroïde face aux attaques extérieures se trompent de cibles et attaquent les cellules de la thyroïde elle-même. Chez les patients souffrant de cette maladie, on retrouvera généralement à l'origine – la naissance – un conflit de non-reconnaissance : il y a quelque chose en eux que le clan ne reconnaît pas, n'accepte pas, d'où ils vont eux-mêmes se charger d'attaquer cette partie d'eux-mêmes.

Une autre façon d'exprimer la particularité des maladies auto-immunes est de dire qu'elles sont l'expression d'un conditionnel de vie. Je n'ai le droit de vivre que si... Dans le cas de la thyroïdite, il s'agit le plus souvent d'un conditionnel de vitesse. Je n'ai le droit de vivre que si je viens vite, ou au contraire plus tard, ou à la même vitesse que le précédent, etc.

Le sens biologique

La thyroïde est composée de deux tissus d'origine embryonnaire différente et de plus elle est double puisqu'il y a une partie droite et une partie gauche. La biologie nous enseigne que la partie qui provient de l'endoderme résonnera au conflit de ne pas pouvoir attraper le morceau assez vite (à droite) et à celui de ne pas pouvoir recracher le morceau assez vite (à gauche). Dans le cas d'une atteinte du tissu originaire de l'ectoderme, le conflit, plus intellectualisé, moins vital, s'énonce comme suit : impuissance de ne pouvoir agir assez vite face à un danger qui vient sur moi (il faudrait faire quelque chose mais personne ne fait rien).

En cas d'hyperthyroïdie, le temps manque pour la personne qui en souffre, il faut aller plus vite. Il faut trouver une solution au-delà des possibilités actuelles pour faire encore plus vite. J'ai les mains liées et je ne peux rien faire alors que c'est urgent, URGENT ! Ce n'est pas pour de-

main, c'est pour hier ! Une maladie bien dans l'air du temps... En cas d'hypothyroïdie, c'est le contraire, le temps va trop vite, il faut ralentir. Compte tenu du résultat terrible que je redoute du fait que j'ai été trop vite, il faut à tout prix ralentir mon exécution des choses. Quant aux nodules froids ou goîtres, ils sont le signe qu'il faut garder en veille la capacité de ré-acceler brutalement et efficacement pour faire face à de nouveaux dangers (personnes qui ont eu au moins deux conflits actifs puis solutionnés).

Le sexe des tortues

La tortue est réputée pour sa lenteur, mais ce n'est pas cette particularité qui nous intéresse ici. Les tortues viennent pondre leurs œufs sur la plage, dans le sable et elles ne vont pas déposer tous leurs œufs à la même profondeur. Pourquoi ? Parce que le sexe des futurs bébés tortues dépend de la température de couvée des œufs. La tortue va donc faire en sorte qu'il y ait un nombre équitable de mâles et de femelles, ce qui est meilleur pour la survie de l'espèce. Or une des fonctions de la thyroïde est d'être en quelque sorte le thermorégulateur du corps. L'hypothyroïdie a pour effet de diminuer la température du corps et c'est l'inverse pour l'hyperthyroïdie. On recherche donc la mémoire de drames liés à la chaleur, soit le froid, le gel, soit la canicule.

Et in fine, cette histoire de tortue nous fait comprendre que les dysfonctionnements de la thyroïde peuvent être exprimés par la phrase conflictuelle suivante : je ne suis pas attendu dans le bon sexe. Ce qui est le cas de la plupart des patients souffrant de thyroïdite de Hashimoto. Leurs parents attendaient un enfant de l'autre sexe. Festina lente, hâte-toi lentement, et tu seras, ici et maintenant, exactement parfait, en pleine harmonie avec ton sexe, tu pourras prendre ta place dans le temps, et tout se passera bien.

Bernard Tihon

OUI, la maladie a un sens !



Dans les trois premiers tomes de son ouvrage

« LE SENS DES MAUX »,

Bernard Tihon explore le sens biologique

et propose des pistes de compréhension

pour près de 300 maladies et états de mal-être

DISPONIBLE DANS LA BOUTIQUE DU SITE

WWW.NEOSANTE.EU

La maladie

Un anévrisme est une dilatation d'une artère ou de la paroi du cœur. Un anévrisme artériel est généralement dû à une atteinte de la paroi vasculaire par un dépôt d'athérome (dépôt de graisse responsable de l'artériosclérose) ou à une anomalie congénitale ou plus rarement dans le cadre d'une maladie inflammatoire ou infectieuse. Il existe des anévrismes sacciformes (en forme de poche) ou fusiformes (simple dilatation). Certains sont appelés disséquants quand la poche est formée dans l'épaisseur de la paroi suite à un clivage de celle-ci. Les plus fréquents sont intracrâniens. Pour les anévrismes artériels, il n'y a pas de symptômes particuliers, sauf en cas de complication, dont la plus grave est la rupture d'anévrisme, souvent mortelle. Pour les anévrismes cardiaques, il y a apparition de troubles du rythme, d'insuffisance cardiaque et de formation de caillots avec risque d'embolie, ce qui nécessite la prise de médicaments dès que le diagnostic est établi.

L'étymologie

Le mot anévrisme vient du grec « aneurisma » = dilatation. On s'intéressera au conflit d'anéantissement, d'écroulement, qui touche les reins et qui, associé au conflit de l'anévrisme, provoque et maintient la rétention du liquide. Ce n'est pas pour rien que des diurétiques sont parfois prescrits par les médecins aux personnes qui souffrent d'anévrisme. Il y a dilatation des liquides dans le corps parce qu'ils ne sont pas évacués, parce qu'on se sent un peu comme un poisson hors de l'eau, jeté sur la grève, brutalement éjecté de son milieu de vie et qui n'a plus comme solution de survie que de bloquer toute l'eau qui lui reste en lui. Retrouvez l'anéantissement dans votre passé ou le passé familial, et solutionnez-le, cela aidera à la diminution de l'anévrisme.

L'écoute du verbe

Artère = are / terre. On est dans la terre, le territoire familial, ancestral, c'est un conflit de territoire et le plus grand de tous est la perte de cette terre. Cherchez le conflit de perte de terri-

toire. L'are est une mesure de superficie qui correspond à 100 m². C'est donc un petit territoire, il ne reste plus que ça, il y a dévalorisation de celui (celle) qui ne possède qu'un are, mais c'est son are, c'est là et rien que là qu'il peut exercer son art. Si l'anévrisme est situé au cœur, c'est une perte de territoire vital et en lien avec l'affectivité. S'il est situé à la tête, c'est une perte de territoire plus distal et lié à l'intellect, à la pensée, aux solutions non trouvées.

Le sens biologique

Les artères sont sensibles au conflit biologique de ressenti de dévalorisation impuissante de soi, par rapport à la filiation, dans une notion de devoir vivifier, fortifier, nourrir le clan. La localisation précise dans le corps donne des sous-tonalités au conflit. Durant la phase de conflit actif, des nécroses se forment dans la paroi, la muqueuse interne est démontée. Après plusieurs récides et des conflits en balance, la paroi de l'artère s'amincit et l'anévrisme se forme, comme une saillie vers l'extérieur, qui risque de se rompre. Le sens est d'augmenter le débit artériel dans le but de tout faire pour augmenter les performances de l'organisme. Le sens est aussi d'aller voir ailleurs que dans le clan pour s'en sortir. Le danger principal de la rupture intervient après la solution du conflit, au moment où l'artère se répare. Selon Alain Scohy, certaines pollutions, en particulier les métaux lourds (aluminium, plomb, mercure) interfèrent sur le processus naturel et augmentent les risques d'anévrisme et de complication. La prévention contre la rupture passe par la prise de vitamine C naturelle de façon régulière et suffisante et l'auteur recommande également la chélation des métaux lourds par la chlorella, petite algue d'eau douce.

Vu le rôle important joué par la pression artérielle dans l'apparition de l'anévrisme et la rupture de celui-ci, il existe certainement une tonalité conflictuelle de pression dans le clan familial. Je lutte contre la pression de mon clan. Je lutte, dans un ressenti de dévalorisation, contre un membre de mon clan familial, qui veut que je fasse quelque chose. Je veux lui prouver que...

Je suis entravé(e) dans la circulation dans le clan, sans pouvoir dépasser le membre de mon clan qui me fait obstacle (par exemple, le patriarche). L'anévrisme est alors la solution parfaite pour dépasser, lâcher, virer celui qui me bouche la route menant à quelque chose que je veux vivre et qui me tient à cœur.

En cas d'anévrisme disséquant, il s'y ajoute une notion de devoir cacher quelque chose à l'intérieur et d'éviter que la vérité n'éclate. Il faut laver son linge sale en famille.

Le drame de la rupture d'anévrisme

Une rupture d'anévrisme mortelle est toujours un grand drame dans une famille, car on ne s'y attend pas et cela peut arriver à tout âge. On ne comprend pas pourquoi cette adolescente de 17 ans, par exemple, qui avait l'air d'être en pleine santé, meurt subitement. Souvent l'anévrisme est congénital, elle vivait donc avec cette petite bombe à retardement en permanence à l'intérieur d'elle, sans que personne le sache, car il est difficile de diagnostiquer à l'avance un anévrisme artériel (pour un anévrisme cardiaque c'est plus facile car il y a plus de signes avant-coureurs). En plus, si l'anévrisme est congénital, cela veut dire que ce n'est même pas un conflit à elle qui est à l'origine. On le recherchera dans le vécu des parents durant les 18 mois qui ont précédé la naissance. Il y a eu désir inconscient de mort d'un des deux parents, voire des deux, sur l'enfant, qui n'a pas été réalisé à l'époque et qui se réalisera 17 ans après. Par exemple, on voulait avorter et on ne l'a pas fait. On voulait absolument 3 enfants et pas un de plus, et celle-là c'était la 4^e, donc on n'est pas content du tout le jour où on apprend sa conception. Il y a des parents comme ça, complètement bornés. Cette jeune fille est née avec un programme de mort. Et pendant 17 ans, elle a lutté, résisté pour survivre. C'était ça son programme : lutter contre la pression de son clan, jusqu'à la mort. *Dura vita, sed vita*. Elle était dure cette vie, mais c'était sa vie.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

UNE CHUTE SUR LE GENOU

Je réagis à la newsletter « *Un genou à terre* », car j'ai vécu une expérience similaire l'été dernier, suite à un conflit avec un marchand sur le remplacement d'un produit électroménager. Sans rentrer dans les détails, mon obstination à ne pas vouloir « plier », et donc à « refuser de mettre un genou à terre », et la difficulté que j'avais à accepter la situation, a fait que j'ai fait une chute de vélo (une heure à peine après le rdv avec le gars). Je suis tombée sur le genou que je me suis méchamment écorché et j'ai ressenti une forte douleur. J'ajoute que le fait que mon conjoint et moi n'étions pas d'accord sur la manière de gérer le problème explique sûrement aussi le fait que ce soit le genou qui ait été touché. Cette chute malheureuse m'a en quelque sorte remis les idées en place et j'ai réalisé ce qui se jouait vraiment dans cette situation ! Mais le plus cool dans l'histoire, c'est que cette prise de conscience a véritablement accéléré ma guérison. Non seulement la douleur a cessé dès que j'ai compris le message, mais en plus je n'ai pas eu d'hématome et la plaie a cicatrisé complètement en quelques jours seulement (par comparaison, par le passé, à d'autres plaies vécues dans l'inconscience du conflit qui se jouait, il n'y a vraiment pas photo !). C'est une anecdote mais pour moi, c'est évident que rien n'arrive jamais par hasard, et que la prise de conscience face aux événements est indispensable à la guérison. Je précise que j'avais juste lavé ma plaie du genou à l'eau après la chute puisque je saignais et qu'il y avait des petits cailloux. Ensuite je n'ai rien mis dessus, aucune pommade ni médicament, même pas d'arnica. Je n'ai pas eu de suintement, ça a séché tout de suite. Je le précise parce que c'est vraiment la première fois pour moi que ça s'est réparé comme ça tout seul, sans rien et surtout aussi vite. Ce qui confirme bien pour moi la capacité d'autoguérison du corps à partir du moment où le conflit est résolu.

Fabienne B. (France)

ALLERGIE À LA CRÈME GLACÉE

Voici le cadre de cette histoire : les parents, leur petite fille de deux ans, Charlotte, le nouveau bébé, un garçon, et les grands-parents sont au Dairy Queen. La mère offre une bouchée de crème glacée à Charlotte, mais le grand-père arrête son geste pour que sa fille puisse mettre un bavoir autour du cou de l'enfant. Le grand-père est toujours inquiet que sa petite-fille ne développe le diabète dont sa mère est atteinte, et sa fille pense que c'est la raison pour laquelle il a essayé d'empêcher Charlotte de manger de la crème glacée. Une discussion s'amorce alors entre eux. Après avoir clarifié le malentendu, Charlotte a pu manger de la crème glacée. Soudain, une irritation est apparue autour de sa bouche s'étendant jusqu'aux oreilles. Inquiets, les parents se sont précipités à l'hôpital avec leur enfant. À leur arrivée à l'hôpital, l'irritation avait déjà commencé à diminuer. **Commentaires :** une irritation de la peau se produit en phase de guérison d'un « conflit de séparation » qui peut aussi avoir rapport à une « séparation » inattendue d'un aliment désiré, par exemple. Dans le cas de Charlotte, c'était la crème glacée que le grand-père l'a empêchée de manger, et c'est pourquoi l'irritation s'est manifestée autour de la bouche. C'est un bon exemple de la façon dont un enfant peut développer une « allergie » à la crème glacée, parce qu'au moment où la contrariété se produit (conflit de séparation), le subconscient enregistre tous les éléments que l'enfant associe subjectivement à cette situation conflictuelle particulière (crème glacée, bavoir, Dairy Queen, grand-père, mère discutant avec son père, etc.). Aussitôt que l'enfant est mis sur l'un de ces RAILS, le conflit est réactivé instantanément, causant la même réaction, ici une irritation de la peau autour de la bouche. Pour prévenir les rechutes (une réaction « allergique » à la crème glacée), Charlotte a besoin de comprendre que la crème glacée n'est plus synonyme de « danger ». Une solution permanente pourrait être que le grand-père et la mère aillent au Dairy Queen avec la petite fille, mettent doucement un bavoir autour de son cou, et dégustent ensemble une délicieuse crème glacée.

Extrait de www.LeraningGNM.com

ANGOISSE DE SÉPARATION

Une belle histoire transgénérationnelle. Une fille de dix ans vient consulter avec sa maman. Elle ne peut jamais s'endormir sans sa maman à côté d'elle. Elle veut partir dans quelques mois en classe de neige. Ce qui est impossible sans sa maman, l'angoisse étant insupportable. Dans l'histoire familiale, son grand-père maternel a perdu son épouse, morte dans un accident de voiture. Elle était enceinte. Six mois plus tard, son frère est également décédé dans un accident de voiture. Le grand-père a surmonté ce double drame en se lançant dans le travail et en épousant rapidement une autre femme, la future grand-mère de la fillette. En écoutant toute l'histoire, je vois que la fillette ne réagit pas. Je lui demande alors de faire une expérience : aller dormir sans sa maman et ressentir profondément l'angoisse. Et ainsi essayer de voir l'image que son cerveau inconscient lui renvoie. Lors de la séance suivante, elle m'explique qu'elle a réussi et que l'image qui lui est venue est celle de deux voitures qui se télescopent : une bleue et une blanche. La maman a directement demandé à son père la couleur réelle des voitures de sa femme et de son frère décédés. Sa femme avait une voiture blanche et son frère une voiture bleue. Cela n'avait jamais été révélé. À partir de là, la fillette a été plus apaisée pour finir par pouvoir s'endormir seule.

Daniel Govers (Belgique)

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 cherche le décodage de la **pemphigoïte bulleuse**

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

DANIELLA CONTI à Bruxelles



- **Daniel Miron** anime les 11 et 12 mars à Libin un stage sur « *Comment déclenche-t-on une maladie par l'entremise des émotions ?* »
Info : + info@methodemiron.com – www.methodemiron.com
- **Daniella Conti** anime le 26 mars à Bruxelles un séminaire sur « *Accueillir notre bagage héréditaire grâce aux constellations familiales* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent le 30 mars à Bruxelles un atelier sur « *Découverte de la Médecine Sensitive Coopérative : décryptage biomédical des maux, maladies, accidents.* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Judith Van den Bogaert** anime le 31 mars à Bruxelles un atelier sur « *La généalogie du bonheur* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be

FRANCE

JEAN-BRICE THIVENT à Strasbourg



- **Christian Flèche** anime du 10 au 12 mars à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (6ème module)
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 17 au 19 mars à Tours un atelier sur « *Votre clé de santé.* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Daniel Miron** anime les 18 et 19 mars à Bloy et les 25-26 mars à Le Mans un stage sur « *Comment déclenche-t-on une maladie par l'entremise des émotions ?* »
Info : + info@methodemiron.com – www.methodemiron.com
- **Daniel Miron** anime le 21 mars à Orléans et le 22 mars à Tours une conférence sur « *Quel est le sens de la maladie ?* »
Info : + info@methodemiron.com – www.methodemiron.com
- **Pierre-Olivier Gelly** anime du 23 au 26 mars à Aix-en-Provence une formation sur « *Conflictologie : approfondissement du biodecodage* »
Info : +33 (0)6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Aude Giraud et Dominique Baudouin** animent du 24 au 28 mars en Dordogne un séminaire sur « *Le sens des désirs alimentaires* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Le Dr Gérard Athias** anime du 31 mars au 1er avril à Sanary-sur-Mer un séminaire sur « *Biologie et sens de la maladie* » (Module 6)
Info : www.athias.net
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 31 mars au 2 avril à Annecy un séminaire sur « *Le transgénérationnel* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 1er et 2 avril près de Strasbourg un stage sur « *Système immunitaire et maladies infectieuses : approche naturopathique et psychobiologique* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 7 au 9 avril à Toulouse un séminaire sur « *La loi du Principe.* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Bienne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime du 10 au 12 mars un atelier sur « *Déprogrammation de la généalogie.* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrephilae.com

QUÉBEC

DANIEL MIRON à Montréal



- **Daniel Miron** anime les 1er et 2 avril à Montréal et les 8-9 avril à Sherbrooke un stage sur « *Comment déclenche-t-on une maladie par l'entremise des émotions ?* »
Info : + info@methodemiron.com – www.methodemiron.com

VIVRE UN DEUIL AUTREMENT

Il faut bien que le deuil se fasse !

J'ai entendu plusieurs fois ce genre de phrase lors des séminaires que j'anime et il m'a semblé intéressant de nous interroger dans cet article sur la nature et le processus du deuil suivant la lecture bioanalogue.

On ne peut nier que le choc émotionnel lié à un décès dépend de plusieurs paramètres tels que les conditions de ce décès et les liens affectifs que l'on entretenait avec la personne décédée.

Par exemple, on peut supposer qu'un décès dû à une longue maladie a un impact moins brutal que celui qui survient lors d'un accident ou par un suicide. De même que le décès d'une grand-mère peut être ressenti plus douloureusement que celui d'une mère, si cette grand-mère avait établi un lien très fort avec sa petite-fille ou son petit-fils.

Ce choc peut également se lier à des conséquences sociales du point de vue matériel : en effet, un décès peut changer complètement les conditions de vie d'une personne, voire d'une famille.

Culturellement, « faire son deuil » est considéré comme un processus laborieux, long, douloureux mais incontournable. Et qu'il s'agisse de la psychanalyse classique qui considère ce processus comme nécessaire avant de pouvoir « passer à autre chose » ou les Traditions anciennes qui ont toutes des rituels précis et des délais de deuil à respecter, ce processus semble universel.

Elisabeth Kübler-Ross a parfaitement défini ses différentes étapes en les nommant : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Boris Cyrulnik, qui introduit le concept de résilience ou « l'art de naviguer entre les torrents », le voit comme un processus nécessaire de délivrance.

Je reconnais la pertinence de l'analyse de ces mécanismes et je crois également qu'un deuil doit être terminé si l'on veut « passer à autre chose ». Mais la question que je pose se situe à un autre niveau : n'y a-t-il pas une autre façon de faire face à la perte d'un proche que celle de se résigner à « faire son deuil » ?

Pour cela, partons de l'affirmation de Freud disant que la douleur du deuil – qui s'atténue après un long processus – entraîne un manque d'intérêt pour le monde extérieur et l'impossibilité d'aimer et de s'aimer.

On constate alors que, dans leur douleur, les gens pleurent *ce qui a été et qui ne sera plus ou ce qui n'a pas été et qui ne sera jamais*.

En fait, **la souffrance de la séparation est liée à l'identification à ce que nous n'avons pas vécu.**

C'est la raison pour laquelle, à mon sens, faire du deuil un processus est un mécanisme de survie et non de Vie ! Il s'agit de changer notre regard sur le deuil et de le considérer comme un constat qui se révèle lorsque l'on choisit de vivre pleinement sa créativité.

• Le deuil n'est pas un processus, c'est un constat

La Loi du Principe nous permet – face à un événement douloureux comme celui d'une séparation – d'entrer directement en contact avec ce que nous ne faisons pas vivre en révélant le Principe neutre de l'événement qui nous touche.

Pour cela, nous devons d'abord analyser l'événement hors de tout affect. Même si la formulation peut paraître très réductrice – et quelque peu abrupte, avec le lexique de la Loi du Principe, on peut ainsi traduire :

- **Le décès du père** : Vivre avec comme seule référence le respect et la reconnaissance de soi *en cessant de chercher une validation extérieure*.
- **Le décès de la mère** : Vivre dans la certitude absolue de ne pouvoir être en paix *qu'en ne voulant pas autre chose que ce qui est là, sans aucun attachement au passé*.
- **Le décès du frère ou de la sœur** : Vivre pleinement l'accueil dans la *bienveillance pour soi*, en cessant de vouloir donner de l'amour à l'extérieur pour en recevoir.
- **Le décès de l'enfant** : Vivre pleinement sa vie en cessant d'agir pour obtenir un résultat.

J'ai toujours gardé en mémoire l'histoire de cette femme qui a perdu son fils unique dans un accident, la veille de venir à un de mes séminaires. Peu de temps après, elle est pourtant venue faire toute la formation que je proposais en Bioanalogie.

Un an après le décès de son fils, elle m'a dit : « Ce que je vais dire, je ne peux le dire qu'à toi parce que je crois que les autres ne pourraient pas le comprendre : *je n'ai jamais été aussi vivante qu'aujourd'hui*. »

Comprenons-nous bien, il est évident qu'elle ne me disait pas qu'elle n'avait jamais été « aussi heureuse »... Ce n'est pas de cet ordre-là, bien sûr. Mais par ces mots, elle témoignait du fait que *l'intégration du sens de cet événement* l'avait installée dans sa créativité unique.

Elle n'était pas restée identifiée à ce qu'elle *ne pouvait plus vivre ni à ce qu'elle aurait pu vivre avec son fils*. En clair, le chagrin dû au décès de son fils n'était pas un frein à sa réalisation.

Redisons-le, révéler le Principe d'un événement nécessite de passer par un regard neutre, sans aucun jugement ni interprétation. Il ne s'agit pas d'un exercice mental sur ce que représente tel ou tel être cher qui vient de nous quitter. Il s'agit d'extraire le Principe neutre – non affectif – de l'événement par lequel nous nous trouvons dans la séparation.

En résumé, si l'on veut « faire le deuil », on met les causes de notre souffrance à l'extérieur et on cherche à « travailler » sur celles-ci. On reste donc dans la dualité pour survivre.

Tandis que l'intégration qui fait du deuil un *constat* n'est pas processus.

Ce constat témoigne que l'on choisit de vivre en laissant la vie prendre sens en nous et il confirme que l'on prend la responsabilité de ce qui nous arrive.

Et se choisir dans la reconnaissance de soi, c'est choisir la vie.

Ainsi, l'identification à l'événement entraîne un processus de survie pour réparer la blessure.

L'intégration du Principe est un acte de vie.



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'Évidence* » (Éd. 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



LES MÉDECINES ALTERNATIVES ont-elles un avenir ? (II)

Dans ce deuxième article de réflexion, Jean-Brice Thivent répond à la question de départ : oui, les médecines alternatives ont un avenir si elles n'oublient pas leurs principes hippocratiques et leurs fondements ancestraux.

Leur objectif doit être d'accompagner le processus d'autoguérison.

Le mois dernier, nous avons vu que l'approche causaliste de la maladie était ce qui différencie le naturopathe du naturothérapeute. Mais la différence ne s'arrête pas là. Un naturothérapeute partira de sa technique pour traiter un symptôme de la même manière chez tous ses patients. Par exemple, il vous proposera toujours la même plante, le même élixir... pour traiter tel symptôme, un remède homéopathique⁽¹⁾ pour une maladie X, un oligo-élément particulier pour tel type de douleur articulaire... Le naturopathe ne part pas de la technique mais du patient. Son niveau de « surcharges toxiques », son tempérament, son niveau de vitalité et sa capacité à réagir sont autant d'informations qui vont orienter le choix de la technique de soin, son intensité, sa durée... Un sujet sanguin survital, plongé dans un bain à 10° C après un sauna, aura des réactions glandulaires qui pourront s'avérer salutaires pour lui alors que le même bain froid sera épuisant et dévitalisant pour un sujet rétracté-nerveux sous-vital. Ce qui est valable pour l'un ne l'est pas pour tous. D'où l'importance du bilan de vitalité préalable, indispensable à la mise en place d'un programme d'hygiène vitale personnalisée.

Capitale énergie vitale

Quelle que soit la technique de soin naturel que vous utilisez, sachez que ce n'est pas elle qui guérit directement. La technique ne fait que stimuler notre organisme, apporter un élément essentiel ou encore « replacer » un organe..., mais en définitive, c'est toujours le corps (votre médecin intérieur= force vitale) qui choisit ou non de réagir ou d'utiliser la molécule que vous lui apportez. Sans cette énergie de vie qui nous anime, pas de guérison possible. Une passe magnétique, un enveloppement d'argile, une crème... ne permettront pas la cicatrisation d'une plaie sur un cadavre. Que cette crème soit à base de molécules de synthèse, de zinc ou d'huiles essentielles, le résultat final sera le même. La cicatrisation est une manifestation de notre énergie vitale, un fabuleux processus réparateur qu'il nous appartient de respecter.



Alors à la question « Les médecines alternatives ont-elles un avenir ? », je répondrai par l'affirmative en posant les conditions suivantes :

- Les praticiens qui utilisent « les médecines douces » doivent être conscients des limites de leur pratique et par conséquent reconnaître la nécessaire complémentarité d'action avec leurs confrères utilisant d'autres techniques.
- La complémentarité avec la médecine allopathique se fera dans les situations d'urgence
- Chaque soin doit être individualisé et réalisé non pas pour supprimer un symptôme mais surtout pour rééquilibrer l'ensemble des fonctions physio-psycho-émotionnelles (approche personnalisée et holistique).

Les praticiens alternatifs assureront un vrai rôle de thérapeute au sens essénien du terme (« celui qui prend soin de l'être ») et à condition qu'ils sortent de leur rôle de simple « soignant » et qu'ils participent à l'éveil des potentialités de leur patient.

Ainsi parlait Hippocrate

La naturopathie ne doit pas chercher sa reconnaissance auprès des médecins car leur formation allopathique ne leur permet pas d'accéder à la philosophie vitaliste qui est le fondement des médecines alternatives. La naturopathie et toutes les autres médecines alternatives doivent justement apporter ce que la médecine a oublié de plus fondamental et que, paradoxalement, Hippocrate, le père de cette même médecine, a édicté comme loi dans son fameux serment écrit il y a déjà 2400 ans et résumé dans ces quelques citations :

- « D'abord ne pas nuire », c'est-à-dire ne rien prescrire pouvant avoir des effets secondaires.
- « Face à la maladie, cherche la cause, puis supprime-la ; mais cherche aussi la cause de la cause et supprime-la, et cherche enfin la cause de la cause de la cause et supprime-la ». Cela signifie que les causes de la maladie sont à rechercher

d'abord dans la dimension physique du corps (la digestion par exemple) puis dans sa dimension psycho-émotionnelle (cause de la cause) et enfin dans sa dimension spirituelle. Le patient ne peut donc être réduit à son organe malade et doit être considéré dans sa globalité d'être multidimensionnel (vision holistique).

- « Que ton aliment soit ton médicament ». Hippocrate souligne l'importance primordiale de l'alimentation, que ce soit dans le cadre d'une hygiène de vie préventive ou curative.
- « Je conserverai ma vie pure et sainte aussi bien que mon art » ou « Médecin, soigne-toi d'abord ». Le praticien doit rester un exemple qui doit inspirer son patient par la qualité de son mode de vie.

Les 4 points cardinaux

Toutes les médecines traditionnelles dans le monde (ayurvédique, chinoise, tibétaine, Maya, indienne nord-américaine, hygiéniste...) ont quatre points communs que l'on ne saurait ignorer aujourd'hui :

- le respect de la force vitale auto-guérisseuse
- une conception de l'homme total (concept holistique)
- la non-iatrogénie (pas d'effets secondaires des traitements)
- la primauté de l'hygiène sur l'interventionnisme. À l'image du médecin traditionnel chinois qui n'était rémunéré que si son patient demeurait en bonne santé.

Avant de chercher à guérir, un praticien alternatif doit apprendre à son patient comment rester en bonne santé. Cela doit ramener le praticien à une certaine humilité et l'inciter à redonner à son patient une place prépondérante dans le processus de guérison. L'avenir des médecines alternatives repose principalement sur la capacité de leurs praticiens à respecter ce qui a fait le fondement de toutes les médecines ancestrales. En appuyant sa pratique sur des fondamentaux historiques, le praticien naturopathe offre une alternative médicale juste, basée sur des lois impérissables qui lui garantissent un avenir certain. ■

⁽¹⁾ sauf pour les homéopathes unicistes qui ont une approche de terrain



Praticien-naturopathe et professeur d'éducation physique, Jean-Brice Thivent dirige en France la Formation alsacienne de Naturopathie. Il est l'auteur du livre « De l'homme dévitalisé à l'homme vivant » (éditions Néosanté).

www.alsacenaturo.com



Survivre à ses VÊTEMENTS (III)

Après nos recommandations sur les matériaux parasites et les substances toxiques, voici à présent quelques conseils pour ne pas polluer à nouveau vos vêtements quand vous croyez les laver. Les lessives sont en effet une autre source de perturbateurs endocriniens.

Saviez-vous que la plupart des lessives du commerce salissent plus qu'elles ne lavent ? C'est en substance l'avis de la revue française *60 Millions de Consommateurs* qui, en février 2016, après avoir testé 14 marques vendues en grande distribution, concluait que les seules lessives qui ne contenaient pas de produits dangereux ne lavaient pas bien...

La plupart des lessives salissent l'environnement avec :

- Leurs tensio-actifs qui, quand ils n'interfèrent pas directement avec le métabolisme des animaux aquatiques – et de l'homme, diminuent l'oxygénation de l'eau, favorisent la diffusion de molécules toxiques et dissolvent la cire protectrice qui recouvre des aiguilles de pins du littoral, provoquant leur destruction,
- leurs phosphates qui participent au phénomène d'eutrophisation (les marées vertes). Ils sont de plus en plus remplacés par les zéolites,
- leurs chélateurs parfois très toxiques comme l'EDTA,
- leurs azurants optiques, toxiques pour la faune et la flore aquatique,
- etc.

Elles salissent votre corps en passant la barrière cutanée avec :

- Leurs alkylphénols, des tensio-actifs fortement soupçonnés de favoriser les cancers et de faire baisser la fertilité,
- leurs conservateurs comme les isothiazolinones allergènes et toxiques ou le phénoxyethanol, perturbateur endocrinien et cancérigène probable,
- leurs colorants comme la rhodamine B, irritante et cancérigène probable,
- leurs parfums allergènes comme le linalol, le geraniol, le citronellol, le limonène...
- leur dioxyde de titane, un nano-matériau aux effets similaires à ceux de l'amiante,
- etc.

La solution ? Se tourner vers les lessives vendues en boutiques bio ou bien revenir aux bons vieux produits qui ont fait leur preuve. Autrement dit, fabriquer sa lessive soi-même. Voici trois recettes éprouvées pour une lessive efficace, non polluante et bon marché.



Lessive au savon de Marseille

Ingrédients :

- Savon de Marseille en paillettes (du vrai savon de Marseille en boutique bio : certains faux savons contiennent même du dioxyde de titane !),
- cristaux de soude,
- bicarbonate de soude technique (linge couleur),
- percarbonate de sodium (linge blanc),
- vinaigre d'alcool,
- huile essentielle de votre choix (lavande, menthe, etc.).

Fabrication :

- Portez à ébullition 1 l d'eau chaude,
- ajoutez 50 g de savon de Marseille en copeaux (en droguerie ou en boutiques bio),
- lorsque le savon est entièrement fondu, laissez refroidir et versez dans une bouteille de lessive,
- versez le gel de savon directement dans le tambour de la machine à laver à une dose équivalente à celle d'une lessive liquide,
- ajoutez 2 cuillères à soupe de cristaux de soude, également dans le tambour,
- versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (ou percarbonate de sodium pour le linge blanc) dans le bac à lessive,
- remplissez à moitié le bac de rinçage de vinaigre d'alcool, additionné de 10 à 20 gouttes d'huile essentielle (lavande, citron, serpolet, etc.),
- réalisez le programme habituel.

Lessive aux noix de lavage

Les noix de lavage sont les fruits d'un petit arbre qui pousse en Asie, le *sapindus mukorossi*. Localement appelé arbre à savon, poussant dans des zones non cultivées, il représente un complément de revenu pour les populations locales sans mettre en péril les cultures vivrières adja-

centes car la demande reste très inférieure à la quantité de noix cueillies. En plus d'être absolument écologique, la noix de lavage est la solution la moins chère : 1 kilo de produit permet de réaliser en moyenne 200 lessives pour un budget d'environ 10 €.

Ingrédients :

- Noix de lavage,
- vinaigre d'alcool,
- huile essentielle (lavande, menthe, etc.),

En option :

- cristaux de soude,
- bicarbonate de soude (linge couleur), percarbonate de sodium (linge blanc). (Cf. Lessive au savon de Marseille).

Mode d'emploi :

- Placez 6 à 8 demi-noix dans le sachet de tissu vendu avec les noix (ou une chaussette nouée). Les noix de lavage peuvent être utilisées de 2 à 4 fois pour des lessives entre 30 et 50° et 1 à 2 fois entre 60°C et 90°C,
- remplissez à moitié le bac de rinçage de vinaigre d'alcool, additionné de 10 à 20 gouttes d'huile essentielle (lavande, citron, serpolet, etc.),

Lavages à basse température : la saponine des noix de lavage met du temps à se dissoudre à 30°C. Laissez votre sachet de noix infuser dans un peu d'eau très chaude avant lavage puis versez le tout dans le tambour de la machine.

Lessive à la cendre

Cette recette permet de fabriquer une lessive efficace et gratuite pour le linge couleur (attention, elle ternit le linge blanc).

- Passer à la passoire un volume de cendre de bois non traité afin d'en retirer les morceaux de charbon, les éventuels clous, etc.
- verser un volume de cendre dans un grand faitout, un chaudron ou autre grand contenant. Ajouter deux volumes d'eau. Mélanger. Porter à ébullition et laisser reposer 24 h,
- filtrer finement l'eau qui a décanté à l'aide d'un filtre à café ou de linges étendus dans une passoire. Le liquide jaunâtre à brun est une lessive prête à l'emploi,
- utiliser un verre de lessive à la cendre par machine à laver. Remplir à moitié le bac de rinçage de vinaigre d'alcool additionné de 10 à 20 gouttes d'une huile essentielle de votre choix (lavande, citron, etc.).



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* » (Éditions Thierry Souccar).



GUÉRIR LE YIN ET LE YANG : à la lumière des contes

Et si l'infinie poésie et la métaphore subtile des contes avaient le pouvoir de guérir ? Réparer ainsi les déchirures de notre être intérieur qui projettent leurs ombres sur le monde extérieur. Rééquilibrer nos polarités Yin et Yang écartelées par un long divorce. Et rallier les valeurs du féminin, liées au cœur et au sensible, à l'éclat solaire du masculin, pour rayonner pleinement. Telle est l'épopée initiatique proposée par ce livre à guérir ⁽¹⁾ !

Guérir les femmes, guérir les hommes... Ce sont là les deux chemins majeurs empruntés par ce livre, éclairés à la lumière de contes éminemment symboliques, pour que nous accédions aux noces intérieures. « Nous sommes tous fils de roi et de reine. Guérir et unir le *Yin* et le *Yang* en nous-mêmes nous permettra d'accéder pleinement à notre royaume intérieur, qui se mettra à rayonner sur le monde », partage Hélène Marguerite Contesse, qui relie (et relie !) entre les lignes quelques contes-phares, notamment des Frères Grimm, terreau fertile de son enfance. Dans ce livre qui vient de sortir, j'ai retrouvé la même force transformatrice, alchimique, que dans le grand classique *Femmes qui courent avec les loups* de Clarissa Pinkola Estés ⁽²⁾, inscrite d'ailleurs au Panthéon de notre auteure, aux côtés de Carl Gustav Jung (bien que sa perspective spirituelle soit « différente », dit-elle).

Un fil d'Ariane symbolique

Tout le monde le sait, les contes appellent les âmes à s'éveiller... Ils reconnected, à travers leurs récits symboliques et leurs paroles nourricières, nos inconscients aux mythes, signes et archétypes de la grande Librairie universelle de l'humanité. Ils viennent cogner aux portes de notre être essentiel. Et parlent, dans une langue imagée, de nos démons et merveilles. « Les conteurs ont la vocation des grands tragédiens antiques : purifier l'âme et le cœur des auditeurs par la contemplation de toutes les passions humaines », souligne l'auteure de ce *Guérir le Yin et la Yang et retrouver l'amour à la lumière des contes*. Il est donc question d'amour... « Cet amour existe partout en nous et autour de nous et pourtant, nous en sommes le plus souvent séparés. Ce n'est donc pas l'amour qui est à guérir, mais les voiles qui nous en séparent », précise-t-elle. Cet ouvrage propose donc la description de ces voiles par l'intermédiaire – la voix et le détour métaphorique, devrait-on préciser – des contes, et explore finement les pistes de guérison qu'ils suggèrent.

Le chemin de guérison

Hélène Marguerite Contesse étudie les contes depuis trente ans grâce aux livres de Marie-Louise von Franz, disciple éclairée de C.G. Jung. « J'ai ainsi intégré certains concepts jungiens, sans avoir étudié Jung et sans me réclamer de son école. » Sa perspective, basée sur son expérience thérapeutique, est celle d'une évolution spirituelle, qui passe par la guérison intérieure. « Le féminin authentique n'est pour moi, ni sauvage, ni blessé, mais divin. Le masculin réel n'est ni abusif, ni faible, ni oppresseur, mais une force solaire tout aussi divine que son complémentaire féminin. Leur présence équilibrée permet l'apparition d'un axe de lumière qui relie le Ciel et la Terre. Il s'agit de restaurer, en soi, le dieu du rayonnement solaire sensible à la métaphysique, doué pour la réalisation pratique, la quête chevaleresque et la grâce souple, dansante et insaisissable de la déesse nocturne, liée à la Lune et à sa magie, ainsi qu'aux valeurs du cœur et de l'intuition. Leur union authentique, aussi impossible que celle de l'Eau et du Feu, fera apparaître un être transfiguré, véritablement homme, authentiquement femme », déclare Hélène Marguerite Contesse. L'enjeu, donc, est un accomplissement. Il s'agit de se « redresser », de retrouver notre noblesse intérieure pour « réparer ensemble le tissu déchiré du monde », comme dirait le philosophe Abdennour Bidar ⁽³⁾. Or, indéniablement, le couple hu-

main est le creuset privilégié de cette guérison, puisque s'il veut durer, il doit impérativement accueillir l'autre dans sa différence, ce qui n'est possible qu'en intégrant et guérissant cet aspect en soi-même. Les contes présentés au fil des pages de ce « grimoire » initiatique révèlent, de manière originale, des aspects à libérer chez les hommes et chez les femmes. Ils participent ainsi activement, symboliquement, à cette connaissance de soi, qui est un aspect essentiel de la guérison. Vous y rencontrerez ours, canards sauvages, diables et sorcières, et autres reines et rois aussi bien sûr ! Il était une fois... ■

⁽²⁾ *Femmes qui courent avec les loups*, Clarissa PINKOLA ESTÉS (Le Livre de Poche, 2001).

⁽³⁾ *Les Tisserands. Réparer ensemble le tissu déchiré du monde*, ABDENNOUR BIDAR (Les Liens qui lièrent, 2016).

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Guérir le Yin et le Yang et retrouver l'amour à la lumière des contes*, Hélène Marguerite CONTESSÉ (Le Souffle d'Or, 2017).

Carine Anselme

PRATIQUE

Affronter et guérir la sorcière



Les sorcières, qui grouillent dans les contes, ne sont qu'une facette de notre être intérieur, et n'ont rien à voir avec une malédiction extérieure ! Signifiant que le masculin intérieur, le *Yang*, n'est pas à sa (juste) place, ni honoré – il est donc blessé – se montrant alors sous la seule forme négative du principe masculin, l'agressivité (de la sorcière). « L'aspect sombre dans beaucoup de contes meurt dans de grandes souffrances, ce qui signifie que la personne vit un passage douloureux. On ne vient pas à bout de la sorcière intérieure sans souffrir

de cet aspect de soi-même si peu conforme à l'amour et la lumière que nous aimerions pouvoir manifester, si contraire au monde d'amour dans lequel nous aimerions vivre. Néanmoins, le regard fixé sur cette lumière et cet amour permet de venir à bout des plus sombres parties de nous-mêmes. Personne ne peut le faire à notre place. C'est en nous guérissant nous-mêmes que nous allons trouver le *Yang* véritable et sa force solaire qui vont nous permettre les noces intérieures. C'est en nous guérissant nous-mêmes (au féminin) que nous allons permettre aux hommes de guérir leur propre féminin intérieur et leur *Yang* du même coup », décrypte Hélène Marguerite Contesse, à la lumière notamment du conte norvégien, *Les douze canards sauvages*... que vous retrouverez dans son ouvrage ⁽¹⁾.

LA DÉTOX est en nous !

Avec le printemps, les journaux et magazines vont bourgeonner d'articles vantant des méthodes et des produits pour drainer le foie. Or, on peut très bien se passer de tout ça, moyennant de bons choix alimentaires et la pratique d'un sport. Le mécanisme d'épuration hépatique dépend essentiellement du glutathion.

Feuilletez un magazine dit « féminin » ou « life-style » ou « people », et il y a de fortes chances que vous tombiez sur des conseils « Détox ». Une cure, une méthode, des comprimés à prendre. Je n'ôterai pas à l'article son intérêt si je dis, d'entrée de jeu, que beaucoup de ces conseils sont douteux. Et que le plus important est de favoriser les mécanismes naturels – et ancestraux – de détoxification de notre corps. Le lecteur régulier de cette rubrique sait que c'est ce que nous préconisons en paléonutrition. « *La Détox est en nous* », pourrions-nous dire. Il suffit de la favoriser, ou déjà de ne pas l'empêcher, avec notre mode de vie.

Tous pollués

Mais de quoi devons-nous nous « détoxifier » ? De toutes ces substances potentiellement toxiques et dangereuses qui pénètrent dans notre corps, par l'alimentation, la respiration, le contact physique, les traitements médicamenteux, etc. Le point positif du succès des cures « Détox », c'est certainement que nous prenons conscience que notre corps est soumis, plus que jamais, à de telles substances. Rappelons-nous bien l'échelle de temps qui inspire la démarche paléolithique : nous avons été chasseurs-cueilleurs durant des millions d'années, nous avons été des sortes d'agriculteurs « bio » des dizaines de milliers d'années, et nous nous nourrissons d'une agriculture industrielle « chimique » depuis quelques décennies seulement.

Même chose pour l'air : durant des millions d'années, nous avons respiré un air plutôt pur et nous vivions au contact de la nature. C'est la première révolution industrielle qui a inventé les cheminées des usines crachant leurs particules, la deuxième qui y a rajouté les émanations de combustion de pétrole, et c'est dans les dernières décennies qu'on a commencé à polluer l'air intérieur de nos maisons avec des meubles, des produits d'entretien et des équipements dégageant des composés organiques



volatiles. On ingère et respire du mercure issu des rejets des industries ou de l'agriculture (fongicides) ; du plomb qui provient des combustions d'essence, des pesticides et des engrais ; des phthalates et du polychlorure de vinyle présents dans les plastiques, etc.

Le rôle central du foie

Bref, vous l'avez compris, réfléchir à la « Détox » a son intérêt. Et la superstar à ce niveau-là, c'est votre foie ! Explication : les toxines se stockent généralement dans nos cellules graisseuses. Dans la sangle abdominale, bien sûr, mais plus grave encore, dans des cellules du cerveau ou de nos glandes. Les toxines, comme le mercure typiquement, sont généralement liposolubles, c'est-à-dire qu'elles se lient à des molécules de lipides. Et c'est pour cela qu'elles se stockent dans les cellules graisseuses. Là où notre foie est un *Super-héros* de la « Détox », c'est qu'il est capable de convertir ces toxines liposolubles en composés hydrosolubles : au lieu de se loger dans vos cellules de graisse, elles vont alors pouvoir être éliminées par les urines !

Comment votre foie procède-t-il ? Il rajoute une molécule à la toxine, comme un acide aminé, ce qui la rend inoffensive, et soluble dans l'eau. À ce niveau-là, le glutathion est l'allié principal de votre foie. Cette molécule est en fait l'agent protecteur le plus puissant de notre corps. Et comme la nature est bien faite, nous sommes capables de la produire nous-mêmes. Il existe bien des suppléments de glutathion, et des aliments qui en sont riches, mais il est détruit par la digestion, et au final, une consommation de glutathion n'en augmente pas le taux dans le corps (*Nutrition & Cancer*, 1994).

Une fois de plus, il faut donc se contenter d'avoir une alimentation qui favorise la production de cette molécule qui, rappelons-le, pourra secon-

der le foie dans son travail de détoxification, en se liant aux toxines. Pour cela, il faudra manger des aliments riches en acides aminés soufrés, comme les végétaux à feuilles vertes, les crucifères comme les choux verts, choux-fleurs, brocolis, de Bruxelles, etc. (*Nutrition & Cancer*, 2004), les oignons, les échalotes, les graines de courge ou de tournesol, les noix du Brésil, ainsi que les rognons, le foie ou le jaune d'œuf.

Le sport favorise également la production de glutathion dans le corps, et en particulier une alternance de « cardio » et d'entraînement avec charge et intensité, c'est-à-dire précisément ce qui compose le mode d'entraînement le plus proche de l'activité de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs (voir notre article dans *Néosanté* n°6, novembre 2011).

Objectif glutathion

Une étude parue dans *Environmental Health Perspective* (2008) montre que plus on a un taux élevé de glutathion, mieux on élimine le mercure, qu'on stockerait par exemple en mangeant du poisson. Et puis, le glutathion, décidément plein de ressources, nous aide à détoxifier d'une autre manière. Le foie peut effectivement, à l'aide d'enzymes, provoquer une série de réactions chimiques qui vont rendre les toxines... moins toxiques. Mais ce procédé libère des radicaux libres, qui peuvent être aussi problématiques que les toxines. Ainsi, le cerveau, plein de graisses insaturées et gros consommateur d'oxygène (20% de notre consommation quotidienne) est très sensible à l'oxydation. Il est donc important qu'on lutte contre ces radicaux libres, à l'aide d'antioxydants. Et le glutathion est un excellent antioxydant ! Au niveau du cerveau, on voit même qu'il pourrait jouer un rôle protecteur par rapport à la maladie de Parkinson (*Oncology Letters*, 2017). Comme on le voit, notre corps est particulièrement bien conçu pour éliminer les substances toxiques. La meilleure « cure Détox » consiste à opter pour des choix de vie qui ne soumettent pas notre corps à une surabondance de toxines, et à s'alimenter d'une manière qui favorise les mécanismes naturels d'épuration. ■



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>.



La caféine allonge la vie en réduisant l'inflammation



Récemment, on avait appris que la consommation de café noir favorisait la santé et la longévité. Désormais, on sait pourquoi : la caféine qu'il contient agit contre l'inflammation. Des chercheurs de l'Université

Stanford ont analysé les données biologiques et médicales d'une centaine de personnes suivies pendant une dizaine d'années. Ils ont découvert une connexion entre le vieillissement, un état inflammatoire chronique et le risque cardiovasculaire. Plus on consomme de café, moins les artères sont rigides et enflammées. Pour leur étude parue dans *Nature Medicine*, les auteurs ont également étudié en laboratoire les mécanismes cellulaires impliqués dans cet effet protecteur. Ils rappellent que 90% des maladies de la vieillesse sont associées à une inflammation, d'où les vertus anti-âge du café.

Eau & pollution

En France, l'eau potable est globalement de qualité, mais des millions de citoyens restent exposés à des polluants présents dans cette boisson vitale. Tel est l'enseignement qu'on peut tirer de la nouvelle enquête menée par *UFC-Que Choisir*. Selon l'association, près de 96 % des consommateurs peuvent boire l'eau du robinet en toute confiance. Près de 3 millions de Français ont en revanche une eau polluée notamment par les pesticides, le plomb et les nitrates.

Alimentation & maladie de Crohn

Des enfants souffrant de maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse sont parvenus à une rémission uniquement grâce à un régime approprié. C'est ce que rapporte une étude menée à l'hôpital des enfants de Seattle et publiée dans le *Journal of Clinical Gastroenterology*. Âgés de 10 à 17 ans, les douze jeunes patients ont été soumis pendant 12 semaines à un régime sans céréales, sans produits laitiers, sans aliments transformés et sans sucres à l'exception du miel. À l'issue de l'essai, les chercheurs ont observé sur 8 des 10 patients l'ayant terminé une amélioration clinique significative.

Cerveau & régime méditerranéen

Manger sainement, c'est aussi empêcher son cerveau de rétrécir avec l'âge, ou plutôt limiter ce phénomène normal qui commence à l'âge adulte. Des chercheurs écossais ont étudié les habitudes alimentaires de 967 personnes nées en 1936. Parmi les participants, 401 ont passé une IRM à trois ans d'écart. En comparant les deux images, les scientifiques ont trouvé qu'une faible adhérence au régime méditerranéen était associée à une réduction plus importante du volume cérébral.

Malbouffe & obésité

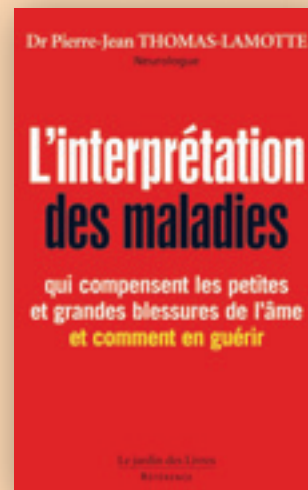
Aujourd'hui en France, 16% de la population est obèse et près d'une personne sur deux est en surpoids. Et c'est comme ça dans la plupart des pays européens, en bonne voie (ou plutôt en mauvaise voie) d'imiter les USA. En cause, notamment les aliments ultra-transformés, comme le montre une étude espagnole parue dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*. Menée sur une durée de neuf ans, cette recherche rapporte que ceux qui consomment le plus d'aliments industriels ultra-transformés (snacks, desserts, repas rapides...) ont un risque de surpoids et d'obésité augmenté de 26%.

(Source : *LaNutrition.fr*)

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

L'INTERPRÉTATION DES MALADIES qui compensent les petites et grandes blessures de l'âme et comment en guérir

par le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte



Après son ouvrage « Et si la maladie n'était pas un hasard », le Dr Thomas-Lamotte publie la suite de ses travaux résultant de ses 40 années d'expérience en tant que médecin des hôpitaux et neurologue. Dans la lignée des découvertes freudiennes, il nous prouve que l'inconscient régule aussi les maladies, blessures et accidents selon des schémas psychobiologiques. À travers des cas pratiques, il développe une nouvelle approche de la médecine et de la maladie qui, dans la très grande majorité des cas, prend sa source dans des chocs de séparation, des conflits de territoire ou des « non-dits » entretenus par la culpabilité.

Prix : 24,90 € hors frais de port

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

Vous y trouverez également plus de 100 livres et DVD sur le sens psychobiologique des maladies



Delphinothérapie



Depuis quelques années déjà, la delphinothérapie a fait ses preuves auprès des enfants handicapés ayant des difficultés sensorimotrices, cognitives, comportementales ou sociales. Comme le chat ou le cheval, la dauphin a des effets prouvés sur le bien-être de l'homme et son équilibre psychique : il est doté d'un formidable pouvoir thérapeutique grâce à son sonar. Docteur en psychologie, Olivia de Bergerac consacre sa vie à étudier les effets du sonar delphien sur l'homme. L'utilisation d'un électroencéphalogramme sur les participants à ses programmes de plongée lui a permis de mesurer les variations de leurs ondes cérébrales lors de leurs rencontres avec les dauphins. Ces transformations du cerveau, aux répercussions bénéfiques exceptionnelles sur le comportement et le mental, sont relatées et expliquées dans ce livre structuré sous forme d'études de cas. À la fois ouvrage scientifique et récit personnel, ce livre inaugure de nouvelles et passionnantes recherches en neurosciences.

Le dauphin, ce médecin de l'âme

OLIVIA DE BERGERAC

Éditions Dauphin



Le bouquin du mois

Nutrition prébiotique



Grâce aux découvertes scientifiques, on sait que ce sont les aliments prébiotiques (fibres, fructanes, polyphénols...) qui sont responsables de l'équilibre de notre microbiote intestinal, et donc de notre santé. Le microbiote joue un rôle primordial et représente à lui seul 70% de notre immunité. Conçu par André Burckel, pharmacien biologiste et expert en immunologie, le « régime microbiote » intègre ces nutriments au quotidien en tenant compte de quantités précises, car en manger une fois de temps en temps ne suffit pas à équilibrer la flore bactérienne. Dans cet ouvrage pratique, l'auteur propose des recettes simples de cuisine française avec la quantité idéale d'aliments prébiotiques..

Le régime microbiote en 60 menus

ANDRÉ BURCKEL

Éditions Mediaclo

Thérapie de couple



Fondée sur le mouvement des yeux, l'EMDR est une thérapie internationalement reconnue dans le traitement des traumatismes psychiques. Le psychanalyste Jacques Roques a contribué à la faire connaître en France grâce à son ouvrage « EMDR, une révolution thérapeutique ». Dans ce nouveau livre, le thérapeute explique que l'EMDR peut rendre de grands services dans la thérapie de couple. Elle permet de désensibiliser les blessures résultant de la vie à deux, mais aussi et surtout de réactiver d'anciennes mémoires qui ont fondé le partage amoureux au temps de la rencontre. En quelque sorte, la technique du balayage oculaire permettrait de remettre le compteur conjugal à zéro.

COUPLES ET EMDR

JACQUES ROQUES

Éditions Desclée de Brouwer

Penser quantique



Cet ouvrage vulgarise à merveille les enseignements de la physique quantique, des neurosciences et de l'épigénétique. Dans un langage accessible, il déconstruit les conceptions scientifiques dépassées et dessine les contours du nouveau paradigme en train de naître. Mais il fait aussi des liens inédits entre différents domaines, aux frontières du psychique et du nutritionnel. Avec pragmatisme, Stéphane Drouet propose des clés concrètes pour bénéficier de la vision quantique dans sa vie quotidienne. Pour se libérer de ses souffrances et « manifester son génie » dans ce monde en pleine mutation, l'homme de demain saura combiner la puissance émotionnelle du ventre à l'humanité du cœur.

LA RÉVOLUTION QUANTIQUE DE LA PENSÉE

STÉPHANE DROUET

Éditions Dangles

Encyclopédie dognatique



Depuis plus de 20 ans, cet ouvrage de référence propose une synthèse des remèdes simples et efficaces (secrets de vieux médecins, médicaments occultés ou oubliés, techniques naturopathiques, méthodes ancestrales de santé globale...) pour traiter naturellement une centaine de maladies courantes. Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, Michel Dogna partage le fruit de sa longue expérience et de ses récentes découvertes. Son analyse lucide des travers de notre société en matière sanitaire nous invite à porter un nouveau regard sur la santé et à en devenir les acteurs privilégiés. Mais n'encourage-t-il pas une autre forme de consumérisme médical ?

Prenez en main votre santé (Tome 1)

MICHEL DOGNA

Éditions Guy Trédaniel

Retrouver le sommeil



Biologiste spécialisé en kinésiologie, Shawn Stevenson anime sur internet une émission de santé suivie par des millions d'Américains. Pour lui, le sommeil est le troisième grand pilier de l'hygiène de vie avec l'alimentation et l'exercice physique. Pour le renforcer et l'optimiser, il préconise d'en améliorer la qualité et pas seulement la quantité. Dans cet ouvrage, il livre 21 stratégies qui ont fait leurs preuves pour procurer des nuits réparatrices et chasser les insomnies. Par exemple doper les hormones du sommeil par la lumière naturelle ou induire l'endormissement en se vidant l'esprit. Ces stratégies sont inspirées de travaux scientifiques récents et traduites en conseils simples et concrets.

14 jours pour bien dormir

SHAWN STEVENSON

Éditions Thierry Souccar

Le doigt sur les gâchettes



Appelés aussi « points gâchettes », les « Trigger Points » sont des nœuds qui se forment dans les muscles et les fascias à la suite de divers stress tels que tensions émotionnelles, postures inadéquates, déséquilibres hormonaux, carences alimentaires, etc. C'est le Dr Janet Travell qui a utilisé ce terme pour la première fois en 1942 pour désigner les sortes de bosses que l'on ressent en touchant un muscle tendu et douloureux. La thérapie « myofasciale » qu'elle a mise au point consiste à dénouer ces nœuds au moyen d'aiguilles, de pressions digitales et/ou de massages. L'auteur, ostéopathe, de cet ouvrage complet et bien illustré préconise pour sa part un protocole de relâchement manuel.

Anatomie des Trigger Points

SIMÉON NIEL-ASHER

Éditions Éveil Santé



ASSOCIATION

Psychosomatique holistique



Hormis les carences graves et les empoisonnements massifs, les maladies sont les somatisations d'événements excessivement stressants : sur base de cette conviction, le Dr Alain Scohy (photo) et une dizaine de personnes viennent de créer l'association AIRP (Association pour l'Information et la Recherche en Psychosomatique). Parmi les objectifs de cette nouvelle association, figurent la reconnaissance officielle de cette approche, le partage de connaissances et d'expériences entre ses membres, la création d'une école de psychosomatique holistique et la formation d'Unités psychosomatiques d'Aide à la Guérison (UPAG), notamment dans les hôpitaux. Ambitieux programme !

Pour adhérer (cotisation annuelle de 10 €), écrire à AIRP – 4, Descente Diogène, Domaine de Pythagore, 06560 – VALBONNE

CONGRÈS

Psychologie énergétique



Ces 18 et 19 mars, aura lieu à Lyon le 1^{er} Congrès de Psychologie Énergétique. Ce congrès s'adresse aussi bien au grand public désireux de s'informer sur des thérapies novatrices (EFT, Matrix...) et sur leurs applications, qu'aux professionnels de la santé mentale et de l'accompagnement, afin de leur présenter les plus récentes découvertes et avancées thérapeutiques. Il réunira un large panel d'experts internationaux qui feront le point sur ces pratiques dans le monde, sur leur efficacité, leurs modes opératoires et leurs développements actuels. Le congrès s'accompagnera en option de 4 jours d'ateliers et 1 formation EFT, tous dispensés par les intervenants du congrès.

www.quantum-way.com

CITATION

« On a beau masquer la vérité, tôt ou tard elle se dévoile ».

Pierre Reverdy

CONFÉRENCES

Le TDAH autrement



Souvent jumelé à l'hyperactivité, le déficit de l'attention est un trouble en pleine expansion, trop souvent soigné par voie médicamenteuse. Il y a pourtant des solutions thérapeutiques efficaces et naturelles pour rendre au cerveau sa capacité attentionnelle. Quatre d'entre elles seront présentées lors d'une soirée de conférences le 16 mars prochain à Bruxelles. Il s'agit du neurofeedback, de l'intégration motrice primordiale, de la méthode Davis et de la neuro-nutrition. Ces quatre approches seront résumées par quatre spécialistes de chaque discipline.

Réservations : lubailleux@gmail.com

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**

GUY CORNEAU

et la biologie totale

Décédé abruptement le 5 janvier dernier, le psychanalyste Guy Corneau a consacré sa vie à explorer les ressorts inconscients du mal-être, des difficultés existentielles et des troubles de santé. Ce qu'on sait un peu moins, c'est que le psy canadien englobait la maladie physique parmi les effets funestes du stress psychologique. Les médias ont notamment occulté le fait que Guy Corneau ait recouru à la « biologie totale des êtres vivants » pour décrypter les causes psycho-émotionnelles de ses trois cancers et pour en guérir. Il raconte pourtant cet épisode dans son best-seller « Revivre ». Ce qui est encore plus méconnu, c'est que le psychanalyste québécois avait fait la connaissance du Dr Claude Sabbah plusieurs années auparavant et qu'il avait été séduit par son approche psychobiologique largement inspirée des travaux du Dr Hamer. Il le raconte dans son ouvrage « La guérison du cœur », publié en 2000 et plusieurs fois réédité. En guise d'hommage supplémentaire au disparu, nous avons décidé de reproduire ci-dessous le chapitre où Guy Corneau relate sa découverte de la biologie totale, un chapitre intitulé « La maladie est une solution de survie ». Le résumé est souvent trop simpliste, la formulation parfois un peu floue, mais la présentation est globalement fidèle aux enseignements du Dr Sabbah. Curieux, ouvert d'esprit et insensible aux préjugés, Guy Corneau aurait fait aussi un excellent journaliste !

EXTRAITS

Par Guy Corneau

Un autre docteur en médecine va nous aider à établir des liens supplémentaires. Je l'ai rencontré d'une façon cocasse. Au moment où j'étais en train de rédiger ce chapitre, j'ai reçu un jour un petit mot d'une inconnue estimant que la conférence qu'elle organisait m'intéresserait. Ma présence est souvent sollicitée pour de telles activités. Je mis donc l'invitation de côté, mais le titre de la conférence, « Le sens de la maladie », correspondait tellement à ce que j'étais en train d'écrire qu'il me revenait à l'esprit sans cesse. Je décidai donc d'obéir à cette « synchronicité », aurait dit Jung, à cette « coïncidence significative », et je me rendis à la conférence en question sous une pluie battante. Grand bien m'en fit. Je devais y découvrir que, pour certains médecins, le terrain se définit d'abord et avant tout en termes psychologiques.

Celui dont je vous parle s'appelle Claude Sabbah. Il a d'abord exercé comme cancérologue mais il a fini par abandonner cette pratique pour en venir à soigner par la prise de conscience. Cette approche ne jouit pas d'une grande faveur au sein de la profession médicale, ce qui lui vaut de pratiquer et d'enseigner en dehors d'une institution reconnue. Pour nous aider à réfléchir à la santé et à la maladie, il nous propose d'imaginer une pyramide dont la pointe supérieure est le psychisme et dont la base est le corps. Le cerveau occupe le milieu de cette pyramide. Il constitue « la centrale de commande du fonctionnement biologique et il a pour objectif de maintenir la vie le plus longtemps possible »⁽¹⁾. Il a également pour fonction de faire le lien entre le psychologique et le biologique.

La question centrale que Claude Sabbah pose dans ce contexte est la suivante : à quoi donc sert la maladie ? Paradoxalement parlant, elle sert à nous sauver la vie, répond-il. Elle est un moyen que le cerveau emploie pour répondre à un stress qu'il n'arrive plus à gérer au niveau psychologique, un stress qui pourrait submerger entièrement la personne et l'entraîner vers la mort, car on peut mourir

beaucoup plus vite de peur que de cancer. En d'autres termes, si le cerveau, dont la programmation de base est d'assurer la survie, doit choisir entre un stress permanent qui risque de faire mourir la personne en quelques mois, et la mort lente que représente un cancer, il choisira « la mort lente qui prolongera la vie le plus longtemps possible »⁽²⁾. Le cerveau choisit donc de supprimer la pression psychologique parce que celle-ci est plus insupportable que toute maladie. En fait, dès que la maladie commence, la peur disparaît chez le sujet. C'est qu'elle sombre dans le corps. La maladie apparaît donc comme le meilleur programme de survie lorsqu'un conflit met en danger l'intégrité physique et psychique d'un individu.

La notion de stress est au centre des recherches de Claude Sabbah. D'une certaine façon, ces recherches se situent elles aussi dans la continuation de travaux du Dr Hans Selye qui a passé sa vie à tenter de comprendre les effets du stress chez les individus et à mettre en valeur la détresse psychologique qui lui est souvent associée. Les recherches du Dr Sabbah se réfèrent également aux conclusions du chercheur français Henri Laborit qui explique que les stratégies animales devant un événement menaçant consistent à fuir, à se battre ou à s'adapter. Si, pour une raison ou une autre, aucune de ces solutions n'est envisageable, une détresse s'ensuit qui, si elle dure trop longtemps, affecte la biologie du corps. C'est ici que Claude Sabbah prend le relais. Il précise que, pour le cerveau, le mode de fonctionnement physiologique de base correspond à l'état où il y a le moins de stress possible à gérer. L'organisme fonctionne alors en économisant de l'énergie et en faisant des réserves. S'il y a stress, le régime s'accélère ainsi que la dépense énergétique. S'il y a pour ainsi dire un « surstress » aigu et permanent, la personne s'épuise. Le cerveau transforme alors le conflit psychologique en conflit biologique parce que ce dernier est moins exigeant au niveau énergétique.



Cela explique sans doute pourquoi notre société au rythme rapide produit tant d'épuisement professionnel, de fatigue chronique et de dépression. Au cours des millénaires d'évolution, notre corps a soutenu des efforts intenses. Pourtant, bien que la maladie ait toujours existé, le psychisme jouissait d'une paix relative parce que les réponses instinctives de combat ou de fuite jouaient plus librement. Avec le temps, nous sommes parvenus à offrir le confort matériel à notre corps, mais nos préoccupations psychiques se sont intensifiées à un point tel que notre esprit réclame maintenant le bien-être que nous avons donné à notre physiologie. Les préoccupations nous rendent malades parce que nous ne voulons pas ou ne pouvons pas leur échapper. Nous nous retrouvons donc impuissants devant elles. Nous ne faisons que commencer à percevoir les effets destructeurs de ce stress permanent. Il va sans doute nous amener à prendre peu à peu conscience de l'importance considérable de nos états d'esprit. Cette information capitale est au cœur de la révolution médicale qui s'annonce.

Le Dr Sabbah pense que la maladie est une expression parfaite de l'être. Si, par exemple, les cellules cancéreuses offrent le portrait d'une prolifération chaotique, le système d'irrigation qui soutient ces mêmes cellules est loin d'être anarchique. De nouveaux ponts se créent sans cesse avec les tumeurs qui grossissent exactement selon l'ordre biologique, comme si les vaisseaux sanguins nourrissaient des cellules saines. Un réseau parfait se met en place pour effectuer un travail dirigé, contrôlé et réglé. Bref, un programme dans le corps demande à fabriquer une tumeur. Tout simplement parce que la maladie fait partie des stratégies de survie de la personne. Un élément central de cette organisation vient de ce que le cerveau, comme nous l'avons noté précédemment, ne fait pas la différence entre un mal réel et un mal imaginaire. Si vous ne supportez pas

vos patrons et que vous n'avez pas de solution pratique à portée de main telle que fuir, combattre ou vous détacher émotionnellement, votre cerveau vous aidera à détruire cette situation en envoyant de l'acide dans le duodénum, au risque de provoquer des ulcères. Le cerveau biologique et instinctif « est persuadé de dissoudre la situation intolérable de cette façon car il ne sait pas que la personne se trouve à l'extérieur puisque pour lui le stress se trouve à l'intérieur. Le cerveau ne peut agir que sur les cellules constitutives du corps dont il a la charge » ⁽³⁾.

Cette remarque, essentielle, fonde le travail de Claude Sabbah, qui nous propose de remettre en question la thèse voulant qu'une maladie soit la plupart du temps provoquée par un corps étranger venu de l'extérieur. Il présente, à titre d'exemple, le cas d'un étudiant allergique aux roses qui, sa vie durant, a fait tout son possible pour éviter leur contact. Un jour, pourtant, cet étudiant rentre chez lui et découvre que sa mère en a mis un gros bouquet au centre de la table du salon. Malgré tous les traitements de désensibilisation qu'il a reçus, l'étudiant a une réaction telle qu'on doit l'emmener d'urgence à l'hôpital et lui faire des piqûres. Or, les fameuses roses... étaient en plastique ! ⁽⁴⁾ Cet exemple remet en question la thèse selon laquelle il doit absolument y avoir présence d'un allergène réel pour que l'allergie se déclenche. Il nous permet également de mieux évaluer le rôle du psychologique dans l'apparition de maux physiques.

Arthur aux mains couvertes d'eczéma

À l'instar de Jean-Charles Crombez et de Liliane Reuter, Claude Sabbah croit que la pensée précède le corps dans l'installation de la maladie. Selon lui, un conflit psychique intolérable se trouve à la base de toute atteinte physique. Que le conflit soit réel, imaginaire, symbolique ou virtuel, il provoquera les mêmes réactions de la part du cerveau. En conférence, Claude Sabbah illustre sa thèse à l'aide de nombreux cas dont celui d'Arthur, photos à l'appui ⁽⁵⁾. Arthur a six ans. Il souffre d'eczéma aux mains à un point tel que la chair s'en va à l'encolure du pouce et de l'index. Ses paumes et ses doigts sont remplis de pus et il doit écrire avec des bandages. Le père emmène l'enfant auprès du médecin, qui pose tout de suite des questions par rapport au début de la maladie. Elle semble avoir commencé quelques années plus tôt alors que le père étudiait encore et que la mère travaillait à plein temps pour faire vivre la famille. À cette époque, Arthur était la plupart du temps séparé de ses parents. On le promenait entre la

La question centrale que Claude Sabbah pose est la suivante : à quoi donc sert la maladie ? Paradoxalement parlant, elle sert à nous sauver la vie, répond-il. Elle est un moyen que le cerveau emploie pour répondre à un stress qu'il n'arrive plus à gérer au niveau psychologique.

nourrice, la grand-mère et la crèche. Un jour, comme il entend ses parents dire qu'ils vont pouvoir prendre trois jours de vacances, il se réjouit beaucoup. Pourtant, le jour venu, plutôt que l'emmener en voyage, on le dépose chez ses grands-parents. Ses parents tentent même de disparaître au plus vite par le portail du jardin. Arthur s'y agrippe désespérément et connaît un moment de stress intense tandis que ses parents s'éloignent. Les barreaux de ce portail sont constitués de métal recouvert d'une peinture caoutchoutée contre la pluie. Dans les mois qui suivent, le garçon développe une allergie chronique au métal et au caoutchouc qui se manifeste sous forme d'eczéma aux mains. On le traite avec des piqûres de latex. Mais, depuis qu'il a commencé l'école, le malaise empire, Arthur est sans cesse en phase allergique.

Le Dr Sabbah nous explique que les allergies ont souvent à voir avec des conflits de séparation. Les stress de séparation se localisent au niveau de l'épiderme parce que la peau constitue notre plus grande surface de contact avec le monde extérieur. Dans ce cas-ci, l'eczéma affecte les mains parce que Arthur empoignait les barreaux au moment de sa grande désillusion. Cette désillusion s'accompagnait de rage et de rancune, car le gamin estimait que ses parents lui jouaient un bien mauvais tour. L'empreinte fut donc profonde. Voilà pourquoi le derme qui se situe sous l'épiderme est également affecté et que la chair s'en va à l'encolure du pouce et de l'index, des parties qui se trouvent fortement impliquées lorsque l'on saisit le barreau d'un portail. Claude Sabbah note qu'au moment du stress, le cerveau, qui a analysé avec la finesse d'un laser que la situation était reliée au métal et au caoutchouc, en a déduit qu'il faut tenir Arthur loin de ces substances pour qu'un dérangement ne se produise plus, raison pour laquelle il a créé l'allergie.

Le médecin a traité Arthur en lui expliquant la nature de ce qu'il avait vécu lors de cet événement dramatique. Il l'a également assuré que ses parents l'aimaient. À l'époque, dit-il à l'enfant, ils avaient beaucoup travaillé et ils ont pris ces jours de vacances sans lui parce qu'ils avaient besoin de se reposer. Leur but n'était pas de l'abandonner mais au contraire de lui offrir une vie plus confortable à long

terme. Il pouvait donc mettre de côté sa rage et sa rancune s'il le désirait. Dans les mois qui suivirent, les mains d'Arthur ont commencé à guérir. Dans le vocabulaire de Claude Sabbah, l'événement du portail a servi de

Les recherches de Claude Sabbah illustrent, avec nombre de témoignages à l'appui, que les symptômes ont effectivement une histoire et un sens d'un point de vue psychique et subjectif, de même qu'une histoire et un sens d'un point de vue physiologique objectif.

« conflit programmant » pour Arthur, au sens où, à la suite de ce moment stressant, le contact du métal ou du caoutchouc allait désormais toujours déclencher la même réaction de survie de l'organisme, à savoir l'allergie. Cette réaction joue en même temps au niveau psychologique puisque, dès qu'Arthur revit un conflit de séparation, comme lorsqu'il va à l'école, l'eczéma s'exprime. À ce propos, le médecin fait remarquer qu'une maladie devient chronique lorsqu'une partie du conflit n'est pas résolue et demeure en phase active. Autrement dit, le cerveau se rappelle le stress lié au conflit et redonne sans cesse au corps l'ordre se défendre par la production de la maladie.

L'analyse révèle que le problème se situe au niveau des programmations du cerveau qui incluent les réactions émotionnelles. Certaines de ces programmations consistent en des réactions vives qui se sont produites lors d'un premier événement traumatique, à l'occasion d'un conflit initial que la personne n'a pas pu résoudre. Ce conflit se trouve par la suite occulté, et ce sont des conflits similaires qui, plus tard, serviront d'éléments déclencheurs de ces mêmes programmations. Celles-ci ont toujours pour dessein de nous sauver la vie bien qu'elles ne représentent plus des réactions appropriées. La maladie repose donc sur un conflit inconscient lié à un stress traumatisant à partir duquel le cerveau s'est programmé et a enclenché des réactions de survie. Par la suite, les situations similaires déclencheront les mêmes réactions. Pour que les programmations changent, il faudrait procéder à une déprogrammation et, pour ce faire, remonter au conflit de base auquel le cerveau a répondu par la maladie. Ainsi nous pourrions dire que la répétition sert la déprogrammation au sens où elle aide à prendre conscience du conflit. Tant que le conflit ne sera pas élucidé, il se répétera. Et nous utiliserons la répétition

soit pour avancer, soit pour nous enfoncer davantage dans un processus morbide.

Les recherches de Claude Sabbah illustrent, avec nombre de témoignages à l'appui, que les symptômes ont effectivement une histoire et un sens d'un point de vue psychique et subjectif, de même qu'une histoire et un sens d'un point de vue physiologique objectif. Cet auteur montre également que les maladies proviennent surtout de l'intérieur et sont des mécanismes de survie qui répondent à une situation de conflit intolérable pour le sujet. Pour Claude Sabbah, il ne fait aucun doute que l'on tombe malade pour des raisons psychiques et que la prise de conscience de ces raisons constitue le principal facteur de guérison. À son tour, il nous met cependant en garde contre une pensée magique qui voudrait faire fi des traitements médicaux conventionnels. Pour lui, et il tient à le souligner, ces traitements doivent durer aussi longtemps que la maladie évolue. Il serait dangereux d'agir autrement, car, du point de vue subjectif, le sens des symptômes ne pourra émerger que si la personne a le courage de s'interroger sur ses conflits primaires. Tant que cela ne sera pas fait, les symptômes continueront à signaler ce qui doit progressivement devenir conscient. Mais, en attendant, il est nécessaire de les combattre en utilisant la puissance médicamenteuse pour préserver le capital de santé de la personne. (...) ■

Extrait du livre « *La guérison du cœur* », éditions Robert Laffont.

NOTES

(1) SÜNDER Richard, « Syntaxe de la santé 1. Le sens de la maladie selon Claude Sabbah », *Les Cahiers de la bioénergie*, n° 11, 1^{er} trimestre 1999, p. 25

(2) *Ibid.*, p. 23

(3) RENARD Léon, « La maladie : une alternative du cerveau », *Biocontact*, novembre 1996, p. 31.

(4) SÜNDER Richard, « Syntaxe de la santé 1 », *op. cit.*, p. 21.

(5) SABBAB Claude, « Le sens de la maladie », conférence donnée à Montréal, le 7 septembre 1999, notes personnelles de l'auteur.

La preuve d'une erreur judiciaire

Dans le passage que nous reproduisons, il y a des phrases qui prennent aujourd'hui une dimension juridique, celles où Guy Corneau explique que Claude Sabbah était fermement opposé à l'abandon des traitements conventionnels. Pour rappel, le concepteur de « la biologie totale des êtres vivants » a été condamné en France à deux ans de prison ferme au motif qu'une personne ayant suivi ses séminaires serait décédée du cancer après avoir été détournée de la médecine classique. Bien que la peine n'ait pas (encore) été appliquée, le médecin marseillais demeure passible d'emprisonnement et son approche reste marquée du sceau de ce verdict infamant. Comme en témoigne cet extrait de livre, la très lourde sentence a pourtant été prononcée au mépris de la vérité : dans ses conférences, le Dr Sabbah insistait beaucoup sur la nécessité de poursuivre les traitements médicaux « tant que la maladie évolue » et il mettait en garde contre la tentation de se croire sorti d'affaire par le seul effort de décodage. Ainsi que l'atteste ce compte-rendu, il tenait déjà ce discours en 1999, bien avant que la biologie totale ne soit traînée dans la boue et traitée de « dérive sectaire ». Rien que cet élément justifierait une réouverture du procès et la réparation d'une lamentable erreur judiciaire. (Y.R.)

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 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 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 (65 numéros) - 105 €
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	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65																			

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 (105 €), 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



ANCIENS NUMÉROS



*** le numéro 5 est épuisé**

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