

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°68

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 7^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

juin 2017

DÉCODAGES

Conjonctivite
Hypotension
Endométriose
Colite ulcéreuse

SOMATIC EXPERIENCING



La thérapie qui réveille
le tigre en soi

AVANTAGE NATURE
Protéines animales
ou végétales ?

NATURO PRATIQUE
La vérité sur le
flux instinctif

PALÉONUTRITION
Les bonnes raisons de
manger local et de saison

Interview



MICHÈLE CAFFIN
Décrypter le mystère des dents

ÉDUCATION : LA PERMISSIVITÉ, C'EST LA SANTÉ !

Un dossier d'Emmanuel Duquoc



ISSN 2295-9351



68

LE SOMMAIRE

N°68 juin 2017

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : La permissivité favorise la santé	p 6
Interview : Michèle Caffin	p 10
CAHIER DÉCODAGES	
- La conjonctivite	p 15
- L'hypotension	p 16
- L'endométriase	p 17
- Rubrique « Le plein de sens »	p 18
Colite ulcéreuse	
- Décodagenda	p 19
- L'ÉVIDENCE DU SENS : De l'homosexualité à la conscience	p 20
<i>La rubrique de Jean-Philippe Brébion</i>	
CAHIER RESSOURCES :	
- Protéines végétales ou animales ? (I)	p 21
- Naturo pratique: Le free flow	p 22
- Bon plan bien-être : Haïkus et méditation	p 23
- Paléonutrition : Manger local et de saison	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
- Outils	p 27
Article n° 109 : La Somatic Experiencing	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, Daniel Miron, Cécile De Ridder

Photo de couverture: 123RF

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

LA VAGOTONIE, NERF DE LA GUÉRISON

Dans ce numéro, on va plusieurs fois vous parler de vagotonie, notamment dans la rubrique « Zoom » (page 5) évoquant la maladie de Parkinson et dans l'article sur la Somatic Experiencing (page 28 et suivantes), une thérapie qui consiste à réactiver les réflexes post-traumatiques des animaux sauvages. Ce mot apparaît également plusieurs fois dans le « Cahier Décodages » (pages 15 à 17) sous les plumes de Bernard Tihon et de Daniel Miron. Mais ce n'est pas nouveau : depuis ses débuts, *Néosanté* vous informe régulièrement sur cette notion de vagotonie qui, comme son nom l'indique, se rapporte au nerf vague, un acteur essentiel du système nerveux autonome. Le mois dernier encore, le Dr Julien Drouin nous expliquait que le degré d'activité du nerf vague permettait de prédire la gravité et le pronostic de certains cancers. Les études scientifiques confirment aujourd'hui une découverte majeure du Dr Hamer, à savoir que les maladies se déroulent toujours en deux phases : l'une où l'individu est en « sympathicotonie », autrement dit sous l'emprise de son système orthosympathique, et une deuxième où il est dominé par le système parasymphatique, dit aussi vagotonique. Comme tous les phénomènes biologiques du corps humain, les processus pathologiques évoluent en fonction de ce double rythme naturel. Mais la grande trouvaille hamérienne, à laquelle la médecine classique et la plupart des médecines alternatives demeurent obstinément aveugles, c'est que ce rythme corporel biphasique correspond aussi à l'évolution des conflits psycho-émotionnels au niveau du cerveau : la sympathicotonie est le propre d'une souffrance psychique persistante tandis que la vagotonie indique la résolution du problème pathogène. C'est la phase qui succède aux conflits et qui permet de réparer les tissus abîmés pendant leur phase active.

L'énorme et assez tragique paradoxe, c'est que cette période de réparation est très souvent celle où apparaissent les symptômes, celle où le patient commence à souffrir physiquement de sa maladie. C'est généralement à ce moment que le diagnostic est posé et que le patient est incité à lutter contre... sa guérison. Les infections et inflammations, par exemple, se manifestent lorsque le choc émotionnel initial est amorti et solutionné. Or les allopathes conventionnels combattent ce mécanisme autocuratif à grand renfort d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires ! Or de nombreux thérapeutes « parallèles » les singent inutilement à grand renfort de plantes ou d'huiles essentielles ! Un jour viendra où les Diafoirus modernes reconnaîtront leur dramatique erreur et où les conseils d'Hippocrate (« *D'abord ne pas nuire* », « *Laisser agir la nature* ») seront véritablement appliqués par ses disciples sincères. Ceci dit, et comme nous l'avons déjà écrit, le Dr Hamer a lui-même saboté son œuvre avant-gardiste. D'une part en minimisant le fait que certaines interventions « classiques » (comme la chirurgie ou l'antibiothérapie dans certains cas) étaient indispensables à la survie de nombreux malades trop atteints pour franchir le périlleux cap vagotonique. Et d'autre part en déclarant trop vite sortis d'affaire des personnes en proie à la bienfaisante influence du nerf vague. Je connais personnellement plusieurs médecins belges qui ne jureraient naguère que par leur confrère allemand et qui lui adressaient leurs patients cancéreux. À force d'en voir mourir malgré un verdict hamérien optimiste, ces praticiens ouverts ont fini par se refermer à la médecine nouvelle. Dommage, car son inventeur a reconnu plus tard que la vagotonie était hautement réversible et que les « conflits en balance » pouvaient facilement faire régresser en sympathicotonie. En médecine traditionnelle chinoise, on sait aussi que la maladie se décompose en deux phases, la froide et la chaude, et que la deuxième peut rétrograder en première si rien n'est fait pour éviter la récurrence émotionnelle.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que les deux systèmes – l'orthosympathique et le parasymphatique – sont tous deux sympathiques : ils ont une relation à la fois opposée et complémentaire. Comme le résume très bien Bernard Tihon dans un de ses livres (*), les caractéristiques du premier (mental en alerte, froideur des mains, hypertension...) sont celles du jour alors que les caractéristiques du deuxième (envie de dormir, extrémités chaudes, hypotension...) sont celles de la nuit. Tout comme la nuit succède au jour, il est naturel que la vigilance diurne cède la place au sommeil nocturne, mais aussi que l'être humain soit bien éveillé durant la journée pour vaquer à ses occupations vitales. Ce qui est malsain et inquiétant, c'est que le jour s'invite dans la nuit et inversement. Les insomnies pendant le repos et la somnolence pendant le travail, par exemple. Ou les pieds froids le soir qui ne sont toujours pas réchauffés le matin. Parmi d'autres, ces deux signes indiquent que les conflits en cours ne sont pas surmontés et que l'anxiété a pris le pas sur le bon stress. D'où l'importance, alors, de se « vagotonifier » l'existence par la méditation, la relaxation, le yoga ou un quelconque art interne oriental. L'activité physique soutenue ? Certains s'en méfient et la considèrent comme une ennemie de la vagotonie. Ce n'est pas du tout mon avis, car même la sécrétion d'adrénaline est reconnue aujourd'hui comme bénéfique. Il se précise de plus en plus que l'exercice sportif est le meilleur allié du nerf vague et de son rôle guérisseur.

Yves RASIR

(*) « Décoder le sens de la vie », Tome II, aux éditions *Néosanté*

● C'est le soleil qui protège du cancer !



Une étude publiée dans le *JAMA* vient de montrer que chez les femmes ménopausées, le taux sanguin de vitamine D est inversement associé au risque de cancer : avec un niveau suffisant, la probabilité de développer une pathologie cancéreuse est diminuée de 30%. De précédents travaux avaient révélé que la protection anticancéreuse de la vitamine D pouvait atteindre 67 % lorsque le niveau de vitamine D dans le sang est de 40 ng/ml, soit le double des recommandations officielles. Menée en double aveugle contre placebo, la nouvelle recherche indique cependant qu'une supplémentation en vitamine D3 et en calcium pendant 4 ans ne protège pas mieux les femmes âgées. Conclusion logique : l'action préventive de la vitamine D est principalement due à sa synthèse au niveau de la peau sous l'effet des rayons UV. C'est bien le soleil qui éloigne le crabe !

● Autisme & chlore

Enfin un traitement contre l'autisme ! C'est du moins le titre qui a fleuri dans la presse suite à la parution dans *Transnational Psychiatry* d'une étude montrant qu'un vieux médicament diurétique, la bumétanide, améliore les symptômes du trouble du spectre autistique chez les enfants et les adolescents. L'enthousiasme médiatique est pour le moins excessif car la supériorité de la molécule sur le placebo est faible et elle génère de sérieux effets secondaires (déshydratation, asthénie, hypokaliémie...). De plus, la recherche a été financée par la société privée qui développe le traitement, entreprise qui est elle-même la propriété de l'auteur principal de l'étude. Probablement beaucoup de bruit pour pas grand-chose, si ce n'est que la bumétanide agit spécifiquement sur les neurones ayant une forte concentration intracellulaire en chlore. Le rôle de ce dernier mérite d'être éclairci.

● Ondes & maladie de Charcot

L'électricité à basse fréquence favorise-t-elle la sclérose latérale amyotrophique ou SLA, également appelée la maladie de Charcot ? C'est ce que soutient une équipe de chercheurs néerlandais qui ont publié dans le *British Medical Journal* une étude robuste fondée sur 20 ans d'observations de 120.000 personnes. Sa conclusion est que l'exposition chronique à des champs électromagnétiques de basse fréquence (lignes haute tension, moteurs électriques, radiateurs électriques, plaques de cuisson...) double le risque de développer la SLA.

● Dépression & thérapie

Forme de thérapie cognitive développée à l'Université de Manchester (Angleterre), la thérapie métacognitive est centrée sur les processus de pensée plutôt que leur contenu. Elle vise à aider les patients à contrôler leurs ruminations sur les erreurs et les échecs passés, un trait de comportement commun aux personnes dépressives. Selon une étude publiée dans la revue *Frontiers of Psychology*, ce type de prise en charge est tellement efficace que 70 à 80% des participants pouvaient être considérés en rémission après le traitement, avec un taux de rechute très faible.

● L'examen gynécologique est inutile



Les visites de routine chez le gynécologue ont-elles une quelconque utilité ? C'est ce qu'a voulu vérifier un groupe d'experts américains, la *U.S. Preventive Services Task Force*. Ils ont passé en revue la littérature médicale concernant les avantages et inconvénients d'un examen gynécologique de dépistage chez les femmes asymptomatiques non enceintes, et ils n'ont trouvé aucune preuve d'un bénéfice, ni sur la mortalité toutes causes, ni sur celle liée à une affection génitale ou à un cancer, ni sur l'incidence d'une maladie gynécologique, ni même sur la qualité de vie. Rien, nothing, nada ! (Source : AFP)

● Violence & suicide

Les abus sexuels, mais aussi la maltraitance « ordinaire » subie dans l'enfance constituent les contributeurs principaux de suicide à l'âge adulte : telle est la conclusion d'une vaste analyse d'études portant sur un total de 143.000 victimes de « toute forme de violence entre personnes ». Les chercheurs scandinaves ont mis en évidence que le risque suicidaire était multiplié par dix chez les personnes ayant rapporté des violences précoces.

● Alzheimer & probiotiques

Une boisson contenant des probiotiques peut améliorer la mémoire des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. C'est ce qui ressort d'une étude iranienne au cours de laquelle les chercheurs ont demandé à 60 personnes atteintes de démence sénile de boire chaque jour soit un verre de lait normal, soit un verre de lait contenant quatre souches probiotiques (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum* et *Lactobacillus fermentum*) : après trois mois, les membres du deuxième groupe avaient significativement augmenté leurs scores aux tests de capacités intellectuelles. Les résultats de cette recherche ont été publiés dans la revue *Aging Neurosciences*.

● Ibuprofène & testicules

Voilà un argument plaidant pour l'interdiction de la prise d'ibuprofène par les femmes enceintes. Une équipe de chercheurs de l'Institut de recherche en santé, environnement et travail (IRSET) a publié dans *Scientific Report* une étude dans laquelle ils montrent que cet anti-inflammatoire non stéroïdien est susceptible d'entraîner des perturbations du système hormonal dans le testicule fœtal humain, avec pour conséquence éventuelle une malformation des gonades. On estime que 28% des Françaises consomment de l'ibuprofène au cours de leur grossesse.

● Cancer & rougeole

« Un exemple concret de la conséquence grave de la vaccination sur la santé globale est lié à la fonction oncolytique du virus de la rougeole, c'est-à-dire sa capacité à infecter et à détruire spécifiquement les cellules cancéreuses. Dès le XIX^e siècle, des rapports parus dans la littérature scientifique décrivent la régression totale souvent spectaculaire de divers types de cancer à la suite d'une infection rougeoleuse ». Ceci est un extrait de l'article « Vaccin rougeole : chronique d'une catastrophe annoncée » publié dans le *Néosanté* n°15 de septembre 2012. À mettre en perspective avec l'annonce retentissante qu'une femme de 49 ans, atteinte d'un cancer de la moelle osseuse en phase terminale et soignée à la célèbre clinique Mayo, est en rémission complète après avoir reçu une dose massive du virus de la rougeole. Au lieu de faire du neuf avec du vieux, les chercheurs seraient plus avisés d'interroger le dogme vaccinaliste...

La maladie de Parkinson en lien avec les intestins



Cette fois, le doute n'est plus permis : la maladie de Parkinson n'est pas sans rapport avec ce qui se passe dans le ventre de ses victimes. Selon une étude menée à l'Institut Karolinska, un centre de recherche médicale suédois, l'affection dégénérative du cerveau prend sa source dans l'intestin et se propage ensuite via le nerf vague, lequel traverse tout l'abdomen et remonte vers l'encéphale. L'étude démontre que si le nerf vague est coupé par une intervention chirurgicale appelée vagotomie (NDLR : avec un « M » et non un « N », ne pas confondre avec la vagotonie), il y aurait moins de risque de développer la maladie. Chez ceux qui ont subi une vagotomie totale, la probabilité de contracter Parkinson est réduite de 40 % par rapport à ceux dont le nerf vague est intact. Pour les chercheurs, ces résultats sont la preuve irréfutable que la maladie commence bien dans l'intestin.

À l'appui de leurs conclusions, ils soulignent d'ailleurs que les patients se plaignent très souvent de problèmes gastro-intestinaux avant que leurs neurones manifestent les premiers signes de défaillance.

Pareille découverte est assez réjouissante : il est désormais démontré qu'une maladie mentale est étroitement reliée à ce qui se passe dans la cavité abdominale, autrement dit que le cerveau cérébral est bien connecté à l'intestin, lequel est qualifié à juste titre de « deuxième cerveau ». Avec une telle avancée, il est à souhaiter que la recherche se penche également sur la dimension somatique d'autres maladies psychiques comme l'autisme, la dépression ou la maladie d'Alzheimer. Il semble particulièrement évident que la dégénérescence neuronale pourrait être efficacement combattue par des réformes alimentaires et/ou par la consommation de produits probiotiques capables de rééquilibrer le microbiote. Ce sont des pistes thérapeutiques déjà explorées avec un certain succès et qui demandent à être approfondies. D'autre part, l'étude suédoise est publiée au moment même où d'autres chercheurs viennent de confirmer l'association entre la maladie de Parkinson et l'exposition aux pesticides. Selon cette nouvelle recherche épidémiologique, la fréquence de Parkinson ne serait pas seulement plus élevée chez les cultivateurs qui pulvérisent des biocides chimiques, mais également parmi la population rurale soumise à cette pollution pernicieuse. Si cela se vérifie, cela voudrait dire que les toxiques agricoles sont encore plus nuisibles qu'on le pensait pour le cerveau. Plus que jamais, la santé des neurones cérébraux semble reliée à celle des neurones ventraux.

Ce qui est beaucoup moins réjouissant, c'est que la piste intestinale débouche déjà sur une funeste approche allopathique du problème. En effet, deux chercheuses françaises viennent de publier une étude montrant qu'un antibiotique, la doxycycline, serait capable de réduire l'action d'une protéine, l'a-synucléine, qui s'accumule dans le cerveau et qui est impliquée dans la progression de la maladie de Parkinson. Dans certains laboratoires, on va donc tenter de contrer chimiquement un processus favorisé par un facteur de risque d'origine chimique. Cherchez l'erreur ! Ce qui est encore moins encourageant, c'est que l'étude suédoise va sans doute être récupérée pour attribuer à la maladie de Parkinson une causalité infectieuse d'origine intestinale. Et si on voyait les choses autrement ? En amont de leurs symptômes gastro-intestinaux, les parkinsoniens sont émotionnellement affectés par un conflit de type relationnel, dans une tonalité d'impuissance à échapper au stress. Comme l'a observé le Dr Hamer, les tremblements caractéristiques de cette pathologie ne se produisent pas la nuit, ce qui indique bien qu'ils sont la solution biologique d'un conflit réactivé durant le sommeil, à travers les rêves. La zone cérébrale impactée se situe dans le cortex frontal gauche. En découvrant que la protéine a-synucléine emprunte le nerf vague et que la section de ce dernier réduit les troubles de motricité, la recherche ajoute beaucoup de crédit à cette explication psychosomatique. Hélas, il est à craindre que la médecine conventionnelle persévère dans sa myopie matérialiste.

Y. R.

● Collyres & enfants

Les médicaments dangereux sont décidément omniprésents, même chez l'ophtalmologiste. Pour réaliser certains examens ou traitements, ce dernier dilate les pupilles du patient au moyen de collyres mydriatiques. Or, chez les bébés et les enfants, une simple goutte de ce produit dans l'œil peut avoir des conséquences graves et potentiellement mortelles. Ces effets indésirables se manifestent sur le système nerveux central, dans la sphère digestive (distension abdominale, occlusion...), ou au niveau du cœur. En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) vient de réitérer une mise en garde contre les collyres contenant de l'atropine ou de la phényléphryne, fortement déconseillés chez les moins de 12 ans.

● Le stérilet hormonal : nouveau scandale ?

Après la pilule contraceptive Diane, c'est au tour du stérilet hormonal Mirena d'être mis sur la sellette par ses utilisatrices un peu partout dans le monde. En France, des témoignages d'effets secondaires délétères arrivent par centaines chaque jour sur internet, alors que l'ANSM commence à reconnaître que le produit phare des laboratoires Bayer, commercialisé depuis une dizaine d'années, pourrait poser problème. Outre des changements d'humeur, des crises d'angoisse, des vertiges, des douleurs aux seins et des pertes de libido, certaines femmes rapportent avoir subi des baisses de la vue, des calculs biliaires, des pertes de cheveux ou de la tachycardie peu après la pose du stérilet. Comme d'habitude, le corps médical pratique l'omerta et minimise ces risques alors qu'ils figurent en toutes lettres dans la notice du dispositif anticonceptionnel.

ÉDUCATION :

la permissivité, c'est la santé !

DOSSIER

Par Emmanuel Duquoc

Quelle relation entretenir avec nos enfants pour qu'ils développent une bonne santé émotionnelle et physique à long terme ? Faut-il leur laisser une grande liberté ou faire preuve de fermeté ? Interrogés lors d'un sondage en 2015, 85 % de Français penchaient pour la deuxième solution, jugeant l'éducation actuelle insuffisamment sévère. Or si l'on s'en tient aux critères de l'Organisation mondiale de la santé, une éducation stricte, alternant récompenses et punitions, constitue une maltraitance psychologique susceptible d'altérer le développement cérébral. Dès lors, en quoi consiste une éducation sans violence ? Bienveillance et liberté : tel est le crédo des peuples chasseurs-cueilleurs, celui des pionniers de l'éducation non directive, mais c'est aussi le style de pédagogie suggérée aujourd'hui par les neurosciences. Pourquoi, par exemple, imposer à sa progéniture une quantité de nourriture ou un temps de sommeil ? Lorsque les enfants se sentent respectés et ne sont pas obligés de se plier à des ordres sous la menace, ils deviennent des adultes en meilleure santé que ceux élevés « à la dure ».

C'est un fait difficile à admettre, mais il est réel. Dans le monde entier, toutes catégories sociales confondues, la violence éducative est omniprésente. Loin d'être le fait exclusif des familles à problèmes, elle est également utilisée par des parents soucieux de donner à leurs enfants les meilleures chances pour leur vie d'adulte... Quitte à les corriger parfois durement. Ces parents, ce sont eux qui constituent la majorité des consultants de Catherine Gueguen, pédiatre à l'Institut hospitalier franco-britannique (France), spécialisée dans le soutien à la parentalité et auteure de plusieurs ouvrages à succès, dont *Vivre heureux avec son enfant*. Leurs préoccupations ? Des situations aussi banales que celle d'un enfant qui ne veut pas mettre son manteau pour sortir, refuse de dormir ou de faire ses devoirs, mange trop ou pas assez, refuse les aliments « sains » au profit exclusif des pâtes, du jambon et du dessert... Autrement dit, toutes situations où l'enfant veut faire autre chose que ce que ses parents estiment bon pour lui. Face à ce rejeton récalcitrant, en toute bonne foi, ces derniers font les gros yeux, menacent, crient, punissent et humilient. Un mal nécessaire de l'avis de la plupart. Pourtant, selon les apports récents des neurosciences affectives, ces attitudes altèrent le développement cérébral de leur progéniture (Cf. encadré « *Le Style éducatif modifie le cerveau* »). Dans son ouvrage, Catherine Gueguen relate ce cas d'une maman venue consulter pour ce type de difficultés. Déprimée, inquiète, Olivia décrit les repas comme une épreuve de force. Sa fille de 4 ans fait des « caprices », clamant haut et fort : « *C'est pas bon, j'aime pas ça.* »

La mère se vexe, accuse sa fille de jouer la comédie. Parfois, elle cède et lui propose autre chose, parfois elle l'envoie dans sa chambre en lui interdisant de revenir tant qu'elle n'acceptera pas de manger ce qu'on lui donne. Un jour, elle perd son sang-froid et sans sommation, lui enfourme la cuiller dans la bouche. La fille hurle, se débat. La mère la gifle en lui disant : « *Tu l'as bien mérité !* ». Résultat : l'enfant n'éprouve plus l'envie de venir à table et traîne des pieds au moment des repas. Une source d'anxiété pour toute la famille.

« Ils savent ce qui est bon pour eux et le disent. »

Pourtant, estime la pédiatre, l'enfant fonctionne comme un adulte vis-à-vis de la nourriture. « *Certains jours, il a très faim, d'autres moins. Son appétit varie au fil de ses besoins (...).* » Un thermostat parfaitement réglé, à condition que le stress ne vienne pas interférer, bloquant l'appétit ou au contraire le stimulant exagérément. Or, c'est précisément ce stress que nombre d'adultes génèrent chez leurs enfants en les obligeant à manger ou l'inverse. À long terme, si une personne extérieure vient régulièrement perturber cette belle mécanique de la faim et de la satiété, des désordres de la conduite alimentaire tels l'anorexie ou la boulimie peuvent advenir, avec leurs conséquences physiques et psychiques... À l'inverse, se contenter de proposer sans rien imposer, ni en termes de choix alimentaire, ni de quantité serait la méthode la plus régulatrice. « *J'ai constaté que, lorsque des parents respectent totalement l'appétit de leur enfant depuis la naissance, le laissent manger la quantité qu'il désire sans intervenir, sans faire de commentaires, (...)* l'enfant a un



poids idéal, ne présente ni obésité ni maigreur. Un enfant sait spontanément de quelles quantités de nourriture il a besoin. »

Quant à la question du sommeil, autre source de conflits majeure entre parents et enfants, elle relève du même principe. « Les besoins de sommeil sont individuels », affirme Catherine Gueguen. Tout comme chez les adultes, il existe de gros et de petits dormeurs, des couche-tôt et des couche-tard. « L'idéal serait de respecter les besoins de sommeil de nos enfants en n'associant jamais le fait d'aller dormir à une exclusion ou à une punition ».

Au fil des pages du livre de la pédiatre, le lecteur découvre – s'il veut bien l'admettre ! – que dans tous les domaines de l'existence, les enfants sont au plus près des besoins essentiels de l'humain. « Ils sentent, savent ce qui est bon pour eux et le disent. (...) Quand les parents imposent leur goût sans tenir compte de celui de l'enfant, celui-ci ne se sent pas entendu et vit cela comme une violence. L'enfant n'apprend pas à se connaître et à se fier à ses ressentis mais à se soumettre aux désirs des autres, ce qui entraîne de nombreuses perturbations dans le développement de sa personnalité ». Et un stress physiologique chronique, comme l'ont montré un certain nombre de recherches menées depuis les années 1950 (Cf. encadré « Se conformer à autrui, un indice de stress physiologique »).

Les punitions entretiennent les comportements déviants

« Or bien souvent, ces difficultés viennent essentiellement de la méconnaissance de ce qu'est l'enfant à tel ou tel âge, de ses capacités à pouvoir réguler ses émotions et à se comporter comme le voudrait l'adulte », explique la pédiatre qui puise dans les neurosciences affectives de quoi

permettre au parent de se mettre à hauteur de l'enfant. Celles-ci nous apprennent que le cerveau archaïque et émotionnel domine chez le petit enfant. Son cortex orbito-frontal, encore immature, est inapte à réguler les émotions, tandis que son amygdale, en charge des réactions de peur, est déjà pleinement développée. Aussi, entre 1 et 3 ans, il est régulièrement en proie à de véritables tempêtes émotionnelles – des « caprices » – que son cerveau n'est pas outillé pour réguler. Si le parent est apaisant – ce qui ne signifie pas céder à tout – l'enfant régule progressivement son comportement vers 5-6 ans. S'il est puni, menacé ou stigmatisé, ses circuits cérébraux de régulation émotionnelle ne parviennent pas à maturité et les attitudes agressives persistent. Autrement dit, les punitions entretiennent les comportements déviants. En altérant durablement le cerveau, elles constituent de fait une maltraitance émotionnelle. Pas facile à admettre lorsque l'on a soi-même reçu une telle éducation et qu'on l'a intégrée comme une norme, comme c'est le cas aujourd'hui de la plupart des adultes dans nos sociétés. Car la violence psychologique qui préoccupe l'OMS en raison de son effet délétère sur la santé (Cf. *Expériences négatives de l'enfance et maladies adultes*) ne se résume pas à la corruption, à la mise en danger réel ou à la négligence, mais s'étend également aux menaces, aux humiliations et surtout, à l'absence de réponse affective.

Les menaces ? « Je compte jusqu'à trois et si tu n'obéis pas, tu seras privé de dessert, de tablette, de sortie, etc. » Les humiliations ? « Tu es méchant ! Ce n'est pas bien ce que tu fais ». L'absence de réponse affective ? « J'en ai marre de toi ! » Combien d'entre nous peuvent affirmer ne pas être concernés par ce type de situations ? D'après l'Unicef, cette violence-là concernerait 4 enfants sur 5 dans le monde, sans distinction de niveau de vie ou de catégorie socio-professionnelle. Autrement dit, la plupart d'entre nous ! Avis confirmé par Mario Mikulincer et Phillip Shaver, deux professeurs de psychologie et leurs confrères Kim Bartholomew et Leonard Horowitz qui, en étudiant les liens entre maladies et style relationnel hérité des relations vécues dans l'enfance, sont parvenus à la conclusion que seuls 20 à 25 % des adultes sont « sécures », c'est-à-dire non exposés à un stress relationnel chronique lié aux interactions familiales passées.

L'idéal ? Ni le bâton ni la carotte...

Dès lors, une question se pose. Faut-il laisser les enfants évoluer librement et sans contraintes ? C'est ce que pensait la pédiatre Emmi Pikler au sujet des bébés. En charge de la pouponnière Lóczy de Budapest, un établissement pour orphelins de guerre en 1947, elle fonda le concept de *motricité libre*. Tout d'abord, elle s'employa à restaurer la sécurité affective des nourrissons en suscitant une relation privilégiée entre chacun d'eux et une ou plusieurs adultes. S'appuyant sur la théorie de l'attachement développée par son contemporain, le psychiatre anglais John Bowlby, elle indiqua aux nurses de permettre à chaque enfant de rester en contact visuel permanent avec une adulte connue tant qu'il le souhaitait. À tout moment, l'enfant devait pouvoir se rassurer en vérifiant qu'une « figure d'attachement » était dans son champ visuel. Pour le reste, il suffisait de « laisser libre cours à tous les mouvements spontanés de l'enfant sans lui enseigner quelque mouvement que ce soit ». Selon Emmi Pikler, le développement psychomoteur d'un enfant est programmé. Le bébé n'a aucun besoin de l'intervention d'un adulte pour apprendre la maîtrise de son corps. Aujourd'hui encore, dans les crèches et chez les assistantes maternelles appliquant la méthode, il n'y a ni siège, ni rehausseur. Le bébé est laissé à plat dos sans rien qui le surélève et sans hochet au-dessus des yeux. Bilan : moins de chutes, une meilleure confiance en soi, une autonomie plus rapide et plus sûre que chez les bébés « normaux ».

Et pour les autres apprentissages ? En 1970, le psychologue américain Fitzhugh Dodson publiait un best-seller maintes fois réédité depuis : « Tout se joue avant six ans ». Adeptes des apprentissages libres et don-



LE STYLE ÉDUCATIF MODIFIE LE CERVEAU

Style strict : Une chercheuse néerlandaise, Laura van Harmelen, a remarqué que le volume du cortex orbito-frontal, impliqué dans la régulation des émotions, l'empathie et le sens éthique régresse en cas de maltraitance émotionnelle. Pire, cette régression perdue à l'âge adulte, oblitérant la capacité à faire face aux événements adverses. Par ailleurs, le nouveau-né est particulièrement sensible à la peur car l'amygdale, responsable de la sécrétion de cortisol (hormone de stress) est l'une des rares structures cérébrales à être mature dès la naissance. Bruce Mas Ewen, un universitaire américain, a ainsi montré qu'en cas d'exposition du nouveau-né à la violence, le développement du cerveau est altéré. Si de nombreux psychologues avaient constaté l'effet d'une éducation trop autoritaire, les neurosciences constatent l'effet des maltraitances sur l'organe cerveau à long terme.

Style bienveillant : À l'inverse, le maternage développe les capacités d'apprentissage tandis que l'empathie stimule la sécrétion d'ocytocine, elle-même déclenchant la production de dopamine, d'endorphines et de sérotonine favorisant la sociabilité, le calme, la créativité et la motivation. Laisser un enfant jouer librement favorise la production cérébrale de BDNRF (Brain-derived Neurotrophic Factor), un facteur de croissance intervenant dans la prolifération, la différenciation et les connexions des neurones.

- Chez les orphelins âgés de 6 à 30 mois, l'activité électrique du cortex, mesurée par électro-encéphalogramme, est perturbée, indiquant que les carences affectives et sociales entraînent un retard de maturation corticale. (Fox, *Biol. Psychiatry* 2010).
- Quand l'éducation est bienveillante et encourageante, le volume de l'hippocampe est accru, diminuant la sensibilité au stress et favorisant la mémorisation. (LUBY 2012).
- Accueillir et verbaliser les émotions d'un enfant entre 0 et 3 ans régule le fonctionnement de l'amygdale impliquée dans les réactions de peur, diminuant la sécrétion de cortisol (hormone de stress pouvant être délétère pour les neurones). (B. MC EWEN, 2011).
- Attitude apaisante et câlins développent le volume du cortex préfrontal, régulateur émotionnel et siège de l'activité cognitive (mesuré chez l'enfant de 9 mois à 3 ans), favorisant la curiosité et régulant l'agressivité. (HANE, *Dev. Psychobio*, 2010). À l'inverse, chez les adultes ayant subi des maltraitances dans l'enfance, son volume est diminué (Vanna Laura Van Harmelen et al., 2010)

nant la priorité à un environnement stimulant, il indiquait notamment que mettre l'enfant sur le pot à heures fixes revient à dire : « Fais ce que je te dis. Ton corps se trompe. » Conséquence, expliquait F. Dodson, soit l'enfant va se couper des messages de son corps, devenir inhibé et perdre sa créativité, soit il va se rebeller, considérer les adultes avec défiance et développer une résistance aux apprentissages. En 2005, c'est précisément ce qui était en train d'arriver à mon propre fils à qui sa nounou appliquait ce traitement depuis plusieurs mois, sans parvenir à lui inculquer la propreté. Il avait presque trois ans. Instruit par mon beau-frère qui avait vécu à l'île de la Réunion et observé les méthodes éducatives autochtones, je profitai des vacances pour le laisser sans couches ni vêtements. C'est ainsi, m'avait-il indiqué, que les bébés, après une période inconfortable et malodorante d'une à trois semaines, devenaient propres dès l'âge d'un an. Dès la première crotte tombée entre ses jambes, mon fils se convainquit de lui-même de l'intérêt d'aller sur le pot. Le jour même, il était définitivement propre. L'éducation directive n'avait fait que retarder son autonomie.

En 1975, le même genre d'idées avaient également été développées par Jean Liedloff. Après avoir passé plusieurs mois au sein de la tribu amazonienne des Yekwanas, cette exploratrice avait publié *Le Concept du continuum – La recherche du bonheur perdu*. Elle y développait des idées similaires à celles d'Emmi Pikler, en y ajoutant la notion de portage et d'allaitement inconditionnels. Jean Liedloff avait constaté deux caractéristiques de l'éducation des Yekwanas : le bébé demeurait en contact permanent avec sa mère qui le portait tout au long de la journée en vaquant à ses occupations. Il bénéficiait donc d'un contact constant avec une figure d'attachement et participait visuellement à tous les gestes du quotidien. Les séparations étaient laissées à l'initiative de l'enfant. Et elles n'étaient limitées ni dans le temps, ni dans l'espace. Aucune restriction n'était opposée aux explorations du bébé. Aucune incitation non plus... Même consigne pour l'allaitement, qui se prolongeait autant de temps que l'enfant le sollicitait. Les jeunes Yekwanas étaient confiants, calmes et ne cherchaient jamais à attirer l'attention sur eux. Jean Liedloff racontait même avoir assisté aux jeux d'un bébé d'un an à quelques centimètres d'un ravin qui se trouvait derrière lui dans l'indifférence générale. Elle était la seule à craindre pour la sécurité de l'enfant... qui ne commit aucun geste imprudent. Dans cette tribu, les enfants apprenaient également très tôt à manier les armes et il n'y avait pas d'accident. Sous l'influence de Jean Liedloff, nombre de familles tentèrent de transposer le concept du continuum dans le monde occidental. Celles qui y parvenaient constataient une autonomie, une sécurité et un sens des responsabilités plus précoces et plus solides chez les enfants concernés.

L'exemple des peuples premiers

Dans le même esprit, Peter Gray, chercheur en psychologie au Boston College, détaille dans un ouvrage tout juste publié en langue française, *Libre pour apprendre*, le mode éducatif des peuples de chasseurs-cueilleurs. Les enfants, qu'ils soient Aborigènes, Yekwanas, Bushmen du Kalahari ou autres, ont pour point commun de passer le plus clair de leur temps à jouer entre eux, toutes classes d'âge confondues et sans supervision des adultes. Les relations adultes-enfants sont basées sur la bienveillance. Les punitions sont inexistantes et les plus jeunes développent les compétences nécessaires à l'adaptation à leur environnement dans une absence totale de stress. Leur intelligence émotionnelle et leurs compétences sociales sont élevées. Nombre d'études sur ces peuples ont remarqué une absence de maladies dégénératives, une santé cardio-vasculaire optimale, une dentition parfaite et une excellente vue. Si l'alimentation et l'activité physique sont régulièrement convoquées comme explications de cette santé exceptionnelle, Peter Gray révèle un aspect négligé de leur mode de vie : « *Le sens de l'autonomie y est si fort qu'ils se retiennent de dire aux autres ce qu'ils doivent faire. Ils s'interdisent même de donner des conseils non sollicités (...)* » Cette attitude prévaut non seulement pour les relations entre pairs mais aussi dans les relations parents-enfants. Le principe de base qui sous-tend leur philosophie de l'éducation semble être la confiance. « *Confiance dans le fait que les enfants à qui l'on permet de faire ce qu'ils veulent vont apprendre ce qu'ils ont besoin d'apprendre* ». À l'appui de son propos, Peter Gray cite plusieurs témoins de ces modes de vie :

- « *Si l'enfant saisit un objet dangereux, ils le laissent en explorer les dangers par lui-même. L'enfant est supposé savoir ce qu'il fait.* »
- « *Les adultes Parakanà du Brésil n'interviennent pas dans la vie de leurs enfants. Jamais ils ne les répriment ni ne manifestent à leur égard la moindre agressivité physique ou verbale, pas plus qu'ils ne surveillent leurs progrès ni ne les félicitent...* »
- « *Les enfants Aborigènes sont traités avec une indulgence extrême et continuent d'être allaités jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans.* »



Une fabrique à enfants gâtés ? Tout le contraire, indiquait Elisabeth Marshall Thomas, l'un des premiers observateurs des Ju'Hoansi, un peuple qui vit entre la Namibie et le Botswana. « *Étrangers à tout sentiment de frustration et à toute forme d'anxiété, rayonnants et coopératifs, (...) les enfants Ju'Hoansi étaient les enfants dont rêvent tous les parents.* » D'une manière générale, les enfants des peuples chasseurs-cueilleurs sont autorisés à passer la majeure partie de leur temps à jouer et à explorer librement. « Le jeu implique un esprit alerte mais dépourvu de stress », souligne le chercheur.

Le succès des écoles permissives

Peut-on raisonnablement traduire un tel modèle dans nos sociétés ? « Nous sous-estimons gravement la capacité des enfants à prendre soin d'eux-mêmes et à évaluer les situations avec discernement », plaide Peter Gray qui, avant de réaliser son étude sur les peuples chasseurs-cueilleurs, a eu l'occasion de tester les effets d'une éducation permissive sur son propre fils Scott. Rétif à toute forme d'autorité, Scott posait de sérieux problèmes disciplinaires. À contrecœur, ses parents finirent par l'inscrire à l'école de la Sudbury Valley dans le Massachusetts aux États-Unis et ne le regrettèrent finalement pas : une école sans programme, ni emploi du temps, ni cours, ni classes d'âges. Les enfants, entre 3 et 18 ans, y décident eux-mêmes de leurs activités quotidiennes. Les apprentissages se font essentiellement de manière informelle, par interaction des enfants entre eux ou avec les adultes. Le fonctionnement est démocratique et les règles de vie communes sont décidées par les enfants, à voix égales avec les adultes. Après cinquante ans d'existence, l'établissement a eu largement le temps d'évaluer les effets de sa méthode. Sur le plan pédagogique, les résultats sont excellents. Les anciens de l'école n'ont pas de difficultés d'insertion et 80 % d'entre eux réalisent des études supérieures. Outre les capacités d'initiatives, d'adaptation et de réalisation de projets, de longues années d'observation montrent leur haut niveau d'intelligence émotionnelle et sociale... Fondée en 1968 par un couple d'universitaires déçus par l'enseignement classique, cette école s'inspirait elle-même de l'expérience de l'École Summerhill, près de Londres, fondée en 1921 par Alexander Neill. Aujourd'hui encore, les enfants de 3 à 18 ans y vivent en communauté et se livrent aux activités qui les intéressent sans contrainte. Ce choix éducatif est basé sur le concept de « *l'épuisement de l'intérêt* ». Selon A. Neill, les centres d'intérêt réprimés par les adultes, qu'il s'agisse des jeux, du défoulement physique ou de la masturbation par exemple (Cf. *Sexualité libre, facteur d'équilibre*), demeurent actifs dans l'inconscient et non seulement bloquent les apprentissages, mais deviennent des facteurs de haine de l'autre et de soi, conduisant à des comportements déviants. Depuis 1921, à Summerhill, on laisse les enfants jouer tant qu'ils le veulent jusqu'à ce qu'ils épuisent leur besoin de mouvement et s'intéressent aux apprentissages plus formels. Au début des années 2000, une étude indépen-

dante révéla que le niveau atteint par les élèves y était supérieur à la moyenne nationale. Sur le plan physique, A. Neill avait noté que les enfants issus de Summerhill, en bonne santé, étaient plus grands que la moyenne, y compris quand leurs parents étaient de petite taille. Côté comportement, passé une période antisociale, variable selon le degré de coercition de l'éducation précédente, ils adoptaient progressivement des interactions positives avec autrui, laissant de côté comportements agressifs et déviations sexuelles. Or ces cas ne sont plus isolés. Outre l'expérience de l'École Sudbury Valley, le modèle des écoles permissives a essaimé de par le monde et en Europe où il a pris le nom d'École Démocratique. En France, le premier établissement du genre, l'École Dynamique de Paris, a été ouvert en 2015. Ramin Farhang, son fondateur, a constaté nombre d'améliorations de la santé psychique chez les enfants inscrits, et ce en l'espace de quelques mois seulement : un jeune de 12 ans qui a guéri de sa mythomanie, « *un garçon de 13 ans qui a fait d'immenses progrès sur sa rage et son rapport déviant à la violence et au sexe* » et une fille de 11 ans apparemment atteinte d'une forme de retard mental qui a stupéfait ses parents et ses thérapeutes par sa maturation. « *Normal* », se réjouit l'ancien professeur de maths, « *Elle s'est fait de super copines de 7 et 5 ans, ce qui était improbable pour elle à première vue* ». Une résilience permise par le fonctionnement multi-âge de l'école. « *Le classement par âge lui aurait été fatal* ».

Guérisons inattendues en Ardèche

Sophie Rabhi-Bouquet, fondatrice en 1991 de la Ferme des Enfants, une école alternative inspirée de la méthode Montessori au sein d'un éco-hameau en Ardèche (France), fait le même constat. La fille du paysan philosophe Pierre Rabhi a maintes fois noté l'effet d'une pédagogie bienveillante et respectueuse des rythmes de l'enfant sur la santé : « *J'ai des dizaines d'exemples concrets d'enfants qui sont arrivés chez nous complètement phobiques, fermés, déprimés, dévalorisés ou agressifs et qui se sont ouverts comme des fleurs au fil des jours et des mois.* » Côté physique, le tableau est à l'avenant : « *Nous avons assisté à plusieurs cas de rémissions pour des enfants atteints de troubles chroniques comme les allergies pas exemple, ou encore les troubles digestifs ou le surpoids. Avec un accompagnement bienveillant, ces symptômes disparaissent au fil des mois et des années, et certains enfants finissent par retrouver un poids normal...* ». À la Ferme des Enfants, les élèves passent une large partie de leur temps dehors. Certains se promènent en t-shirt et en tongs en toutes saisons. La plupart se lavent peu les mains malgré les recommandations des adultes et ne tombent pas souvent malades. Mieux, cette bonne santé semble s'être encore améliorée depuis que l'équipe pédagogique a décidé à l'automne 2016 de s'inscrire dans le mouvement des Écoles Démocratiques et de ne plus s'aligner sur le programme de l'Éducation nationale française. Une violence en moins ? Sophie Rabhi se souvient : « *Comment faire face à la spontanéité de l'enfant et à ce qu'il vivait comme une double injonction qui lui disait en même temps : Sois libre et je te fais confiance, et en même temps : Fais ce que je te dis de faire et c'est pour ton bien. Il s'agit d'une maltraitance, non seulement pour la liberté de l'enfant, mais aussi pour son développement cognitif.* »

Enfants surveillés, ados déprimés

Pour Peter Gray, l'équation est simple : plus les heures d'activités supervisées par les adultes s'accumulent, plus on constate d'anxiété, de dépression et de troubles psychologiques chez les jeunes. Pour parvenir à cette conclusion, la psychologue a croisé les résultats d'une étude menée par l'université de San Diego qui montrait que les étudiants actuels souffrent cinq à huit fois plus de ces symptômes qu'il y a 50 à 70 ans, avec les statistiques de temps libre accordé aux enfants. Celui-ci avait irrémédiablement diminué sur la même période. « La dé-



pression et l'anxiété sont significativement corrélées avec le sentiment de manque de contrôle de sa propre vie », rappelle la psychologue. « Or, ce sentiment a décliné de manière abrupte au cours des dernières décennies. » En cause, l'augmentation continue du temps d'activités dirigées et la baisse du temps de jeu libre accordé aux enfants. « Jouer et explorer indépendamment de la guidance ou des instructions d'adultes est historiquement le moyen par lequel les enfants apprennent à contrôler leur vie. »

Les expériences négatives de l'enfance provoquent les maladies adultes

En 2006, dans son *Guide sur la prévention de la maltraitance des enfants*, l'OMS relate une étude menée auprès de 17 300 personnes en Californie et qui a constaté un lien marqué entre le nombre d'expériences négatives enfantines et par la suite le tabagisme, l'obésité, l'inactivité, l'alcoolisme, la toxicomanie, la dépression, les tentatives de suicide, la promiscuité sexuelle et les maladies sexuellement transmissibles. Plus les expériences négatives avaient été nombreuses, plus les personnes manifestaient des comportements à risques. Et plus les expériences avaient été négatives, plus la personne était susceptible d'avoir une crise cardiaque, un cancer, une congestion cérébrale, du diabète, des fractures osseuses, des problèmes hépatiques et une mauvaise santé à l'âge adulte. Les mauvais traitements durant l'enfance et le dysfonctionnement du foyer contribuent bel et bien, des décennies plus tard, au développement des maladies chroniques, causes principales de décès et d'infirmités. (Source : « The adverse childhood experiences (ace) study. » *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 14:245-258.)

Et la sexualité ? La liberté serait aussi facteur d'équilibre

Dans un ouvrage paru il y a moins d'un an, *La vie sexuelle des enfants*, le psychologue québécois Patrick Doucet révèle à quel point la sexualité des enfants est multiple. Côté masturbation, les études le disent depuis cent ans : celle-ci est observée occasionnellement ou fréquemment par une majorité d'éducateurs ou de parents. L'orgasme est possible dès l'âge de nourrisson, voire avant (observé sur un fœtus femelle de 32 semaines par échographie). Plus rarement, des jeux sexuels entre frères et sœurs, des coïts entre enfants et des jeux homosexuels se produisent, sans conséquences sur la vie sexuelle adulte. Choquant ? « Bien plus que l'enfant, c'est l'adulte qui a besoin d'être éduqué », plaide-t-il y a plus de cent ans Havelock Ellis, pionnier de l'étude de la sexualité. Quant à Patrick Doucet, il conseille aux parents de ne pas interférer avec les explorations sexuelles de leurs enfants tant que celles-ci sont librement consenties, et de répondre explicitement à leurs ques-

Se conformer à autrui, un indice de stress physiologique

Au cours des années 1950, il avait été observé par des psychologues qu'un enfant qui percevait de l'antipathie ou de l'indifférence de la part de ses parents, montrait un peu plus tard une absence de manifestation de détresse lorsqu'il était séparé de sa mère, alors même qu'une réactivité physiologique exacerbée était observée... Dans les années 1990, M.W. Eysenck, un chercheur yougoslave, émit l'hypothèse que le même style de répression émotionnelle se maintenait à l'âge adulte. Il s'appuyait en cela sur les travaux du psychologue britannique John Bowlby. Selon le père de la *Théorie de l'attachement*, une personne dont les besoins émotionnels fondamentaux – être entendu, écouté, compris et soutenu – ont globalement été satisfaits lorsqu'elle était enfant, considérera une fois devenue adulte les autres comme bienveillants, dignes de confiance et susceptibles de lui venir en aide en cas de difficulté, développant alors un style d'attachement dit « sécurisé ». Elle exprimera volontiers ses émotions et sera capable de demander du soutien et de l'aide, comme d'en donner. Une véritable personnalité anti-stress. À l'inverse, un enfant qui n'a pas des parents aussi attentifs et attentionnés développera un attachement « insécure », c'est-à-dire caractérisé par une répression émotionnelle. Or un lien entre ce style répressif et le stress physiologique fut mis à jour par Weinberger, un chercheur en psychologie. Il révéla qu'un test dit de désirabilité sociale (révélant la propension d'une personne à se conformer à ce qu'elle pense que les autres attendent d'elle) est l'indicateur le plus fiable de son stress physiologique réel, vérifiable par des mesures du rythme cardiaque, de la température corporelle ou du taux de cortisol. « Les répressifs sont des individus qui échouent dans la reconnaissance de leurs propres états affectifs (...) », écrivait Weinberger.

tions. Un avis dans la lignée d'Alexander Neill pour qui la grivoiserie, tout comme l'obscénité et les comportements sexuels pervers, sont les résultats à des degrés divers des interdits posés sur la sexualité. À l'inverse, la sexualité enfantine vécue dans la liberté et sans contrainte adulte – c'est-à-dire sans répression ni incitation – cesse d'être une préoccupation et est naturellement saine. ■

SOURCES

- Catherine GUEGUEN *Vivre heureux avec son enfant*, Pocket Evolution, 2017
- Jean LIEDLOFF, *Le Concept du continuum – La recherche du bonheur perdu*, Ambre Éditions, 2006 (édition originale, 1975).
- Peter GRAY, *Libre pour apprendre*, Actes Sud, 2016.
- Summerhill : <http://www.summerhillschool.co.uk/summerhills-fight.php>
- Alexander S. NEILL, *Libres enfants de Summerhill*, La Découverte poche, 2004 (édition originale, 1970).
- Patrick DOUCET *La vie sexuelle des enfants ?*, Editions Liber 2016.
- Ramīn FARHANGI : <https://www.youtube.com/watch?v=Mt59UJYV9jU>
- ANDA, R. F., FELITTI, V. J., BREMNER, J., WALKER, J. D., WHITFIELD, C., PERRY, B. D., & ... GILES, W. H. (2006). « The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood : a convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. » *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186.
- FELITTI, V. J., ANDA, R. F., NORDENBERG, D., WILLIAMSON, D. F., SPITZ, A. M., EDWARDS, V., & ... MARKS, J. S. (1998). « Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults : The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. » *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4):245-258.



FAITES UN GESTE POUR CEUX QUE VOUS AIMEZ !

Offrez un abonnement-cadeau à la revue **néosanté**

- au prix-cadeau de 40 € (48 CHF – 50 \$) pour la version papier
- ou de 32 € (40 CHF – 44 \$) pour la version numérique

Et recevez 3 mois gratuits sur votre propre abonnement



Règlement

- 1) Ce cadeau est obligatoirement offert à une autre personne que vous-même (nom et adresse faisant foi)
- 2) Vous devez être déjà abonné(e) à la revue Néosanté et en règle d'abonnement à la date d'envoi du talon-ci-dessous
- 3) La personne à qui vous offrez l'abonnement ne peut pas être ou avoir déjà été abonnée à Néosanté.
- 4) Dès réception de votre paiement, le destinataire est averti de votre cadeau et votre abonnement est prolongé gratuitement de 3 mois.
- 5) Vous pouvez photocopier cette page et offrir autant d'abonnements que vous le désirez. Pour chaque abonnement offert, nous prolongeons le vôtre de 3 mois.

Remplissez le TALON CI-DESSOUS EN LETTRES CAPITALES et renvoyez-le à Néosanté / Abokado – Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles (Belgique) (de France timbre à 80 centimes)

Fax : + 32 (0)2 345 85 44 - E-mail : info@neosante.eu

je suis abonné(e) à la revue Néosanté

NOM : PRENOM :

ADRESSE

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

J'offre un ABOKADO

- version papier au prix de 40 € (48 CHF – 50 \$)

- version numérique au prix de 32 € (40 CHF – 44 \$)

à la personne suivante :

NOM : PRENOM :

ADRESSE

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

Je paie la somme de (€, CHF, \$) (Biffez 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 ou carte de crédit) via le site www.neosante.eu

Je désire une facture. Mon n° de TVA est

MICHÈLE CAFFIN

Décrypter le mystère des dents... et celui de la vie

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Pionnière de la compréhension des interactions psycho-émotionnelles au niveau des dents, Michèle Caffin a initié le décryptage dentaire holistique. Dans son dernier ouvrage, « Quand les dents dévoilent le mystère de l'homme de A à Z⁽¹⁾ », fruit érudit de vingt années de recherches, elle transmet des pistes pour comprendre et interpréter les relations étroites entre nos dents, notre monde intérieur et notre rapport au monde extérieur, nos souffrances et nos questionnements, parfois inconscients. Au travers de son parcours atypique, elle tisse d'étonnants liens entre les dents et le corps physique, l'ostéopathie, les animaux, les planètes, la mythologie, les lettres hébraïques et autres minéraux. « Chaque chose a une résonance sur tous les plans », dit-elle. Avec passion, elle nous partage ses connaissances et ses intuitions.

C'est le jour d'après. Celui qui suit le débat de l'entre-deux-tours des élections présidentielles françaises. Nous sommes groggy, tant la charge a été violente. Difficile de passer ce choc sous silence. « C'est lamentable », lance tout de go cette chirurgienne-dentiste à l'ouverture d'esprit aussi large que l'univers, et qui a donc bien du mal à le voir réduit à la portion congrue d'ego pris dans les filets des jeux de pouvoir. (Elle rit) « En avançant en âge, je deviens plus trash. Même si je respecte chacun, je vais au fond de ce que je pense ! » Elle revendique un certain terrain de « kamikaze » (sic), nourri par un père sorti vivant d'un bombardement durant lequel, enfoui sous les débris, il a vu, impuissant, ses parents étouffer.

Le décryptage dentaire suppose de s'abstraire du mental pour entrer dans un espace hors du temps où l'on peut capter des informations.

Un père pour qui, depuis, rien n'était impossible. Ainsi, ce père a-t-il aiguisé son imaginaire, peuplé depuis de contes et de légendes.

« Déjà petite, j'aspirais à pénétrer dans ce monde si différent de l'ordinaire », témoigne-t-elle. Imaginez, pour capturer la Lune, son père remplissait un seau d'eau et montrait son reflet... Ça vous ouvre tout un monde ! Si certains la traitent, selon ses propres mots, d'« illuminée », Michèle Caffin aime à penser qu'elle est aussi un peu « éclairée ». Alors que l'art dentaire – dont elle regrette cette appellation devenue « hors d'usage » – s'est mué en technique, tournée tout entière vers la rentabilité, elle tend à lui faire prendre de la hauteur, en emmenant cette approche à la rencontre du « mystère de la vie ». De point de vue en point de vue, de connaissance en connaissance, d'intuition en intuition, cette « défricheuse d'invisible » avance et tisse sa vision, empruntant des voies marginales, respectant néanmoins les usages et la logique universitaires, « un pied dans le contrôle et l'autre dans cette recherche où la logique connue jusque-là disparaît », dit-elle. Tout son parcours, appuyé sur des recherches symboliques et intuitives, présente les dents non comme des cailloux placés en bouche, mais tels des résonateurs de nos états physiques et émotionnels. « Nos dents sont les signes visibles des transmissions familiales directes et des rapports psychomorphologiques. En tant qu'os, elles appartiennent au monde minéral, animal et planétaire, et nous donnent de précieuses informations sur notre identité », éclaire Michèle Caffin. Sortant de sa bouche, chaque mot prononcé nous ouvre à la dimension sacrée de l'être humain et à l'importance de préserver notre capital dentaire.

Qu'est-ce qui vous a éveillée à envisager l'art dentaire – devenu pourtant une spécialité technique – comme une approche ouverte sur le mystère de la vie ?

Depuis longtemps, la question qui résonne en moi, de façon tantôt silencieuse, tantôt stridente, est la suivante : qu'est-ce qui anime cette vie qui peut nous échapper en un instant ? Qu'y a-t-il derrière ce miroir qui me renvoie mon image éphémère et mortelle ? En effet, comment croire que cet élan de vie puisse cesser quand on ressort plus que vivant des débris (comme l'a fait son père, ndr) ? Bref, qu'est-ce qui anime chaque souffle de vie ? D'où vient ce souffle qui, en me pénétrant, m'ouvre aux mystères de la vie à l'extérieur de moi ? À l'aune de ces questions, ma profession de dentiste m'a mise au bon endroit : la bouche, porte du souffle de vie avec ces paroles qui y coulent... J'ai donc œuvré de façon pragmatique pour réparer ces dents et pour redonner une âme à ces bouches. Mais alors que la quête s'est enlisée dans une technique de plus en plus matérielle, terre à terre, je suis repartie vers le rêve ; vers le mystère de la vie. J'ai cheminé de formation en formation, d'enseignement en enseignement. Mes proches disaient : « Elle se ressource. » Je saisis maintenant la justesse de cette expression : oui, je cherchais la source.

De quelles « eaux » est donc abreuvé votre parcours professionnel atypique qui vous a menée à développer un soin dentaire plus ouvert, holistique ?

Après une dizaine d'années d'exercice professionnel comme dentiste, j'ai commencé à m'interroger sur ce qu'étaient les dents ; sur la relation des dents avec le corps physique, énergétique et spirituel. J'ai alors décidé de suivre le cursus de l'école des médecins acupuncteurs, ce qui a à la fois réanimé ma soif d'apprendre (jamais tarie) et permis de découvrir une médecine millénaire où l'homme fait partie d'un tout. L'acupuncture décrit les circuits vitaux : les méridiens immatériels, qui passent aussi par les dents. Partant de là, il me restait à trouver les relations des dents avec le reste du corps. J'ai découvert la thèse du docteur Jean Orsatelli qui, durant quinze ans, à l'aide de statistiques et d'observations, a établi des liens entre les dents et les pathologies du corps.

À partir de là, votre parcours emprunte un nouveau chemin, symbolique, psycho-émotionnel...

En effet, la rencontre ensuite avec Viola Frymann, l'une des pionnières de l'enseignement de l'ostéopathie, m'a fait découvrir, au cours de séances de



travail, que le corps est semblable à une grande horloge mécanique et réagit aux émotions. Plus spécifiquement sur le plan dentaire, il y a un mouvement particulier entre chaque dent et chaque os du crâne, l'un et l'autre sont en résonance. Or, le crâne est à l'image de la voûte céleste ; un chemin est ouvert entre la dent et les informations reçues à la fois de notre monde intérieur, de notre vie psychique par la voûte céleste et les planètes. Les mémoires de notre vécu sont dans cet espace impalpable. Le crâne est comme un tambour qui les fait résonner depuis la dent. Des profondeurs de l'inconscient, les mémoires deviennent conscientes. Le mouvement est l'expression de la vie. Elle prend des formes multiples, reste un mystère et ne peut être définie dans une formule. Le rapport entre dents, os du crâne, planètes, peut paraître fallacieux, pourtant force est de constater que le sommet du crâne est en liaison avec le ciel. Les acupuncteurs, depuis des millénaires, connaissent ce point : le paé roé, point interactif entre les troncs et les branches célestes, entre les méridiens traversant le corps et les circuits liés au ciel. J'ai exposé, en 1995, mes recherches dans un premier livre, *Quand les dents se mettent à parler* (voir « Carnet pratique »). Quelques années plus tard, j'ai poursuivi l'étude dans *Mon Dieu, la dent et moi* qui propose un élargissement des correspondances des dents avec l'arbre de la kabbale. Ensuite, j'ai travaillé durant sept ans avec Raymond Réant (parapsychologue, ndlr) pour développer mes perceptions et intuitions. Intuitions que j'ai pu vérifier, soins après soins, tout au long de ma pratique de chirurgien-dentiste. Aujourd'hui, j'étends mes réflexions sur les dents en mettant en relief mes études sur divers domaines qui font également partie de mes champs de pratiques et de connaissances. C'est ce que j'ai voulu partager dans mon dernier ouvrage, *Quand les dents dévoilent le mystère de l'Homme de A à Z*.

Dans ce livre, vous tissez des liens inédits entre les dents (la cavité buccale) et le corps physique, les animaux, l'ostéopathie, les planètes, la mythologie, les lettres hébraïques et les minéraux. Qu'est-ce qui relie ces visions ?

Il s'agit là de sept aspects de la vie qui nous animent. Les aspects s'interpénètrent et chacun se lie avec le suivant. Tel un hologramme, le regard ain-

si posé donne une perception différente des relations qui circulent entre les dents et le corps. Si on déploie une vision spirituelle, on constate que chaque chose a une résonance sur tous les plans. L'unité doit être vraie partout. J'ai beaucoup suivi les enseignements d'Annick de Souzenelle (2) : pour qu'il y ait une ouverture de compréhension, il est nécessaire d'intergrer les choses. De manière holistique. Ça donne un sens, même au quotidien. On ne (le) vit alors ni perché tout en haut ni lesté tout en bas. Le concret doit aussi être spirituel, et le spirituel doit aussi être concret. Le vivant est un mouvement permanent entre le plan le plus lourd et les plans les plus subtils. Cette vision m'a conféré pas mal de recul et... d'humour (Rire) !

Fort de ces recherches, intuitions et pratiques, vous avez créé le décryptage dentaire. Est-ce la même chose que le décodage dentaire ?

Le décryptage dentaire va plus loin que le décodage dentaire qui est un acte mental. Le décryptage suppose de s'abstraire du mental pour entrer dans un espace hors du temps où l'on peut capter des informations.

Pouvez-vous nous préciser la différence sur le plan de l'approche ?

Le décodage consiste à établir une relation entre des faits reconnus. Je prends un exemple, avec la première molaire supérieure gauche. La gauche correspond au féminin, et puisqu'elle est en haut, elle correspond à la pensée (la sphère cérébrale). Elle apparaît vers 6 ou 7 ans, au moment d'un changement scolaire pour l'enfant. Ce changement dépasse le cadre scolaire ; l'enfant va à la grande école, il se démarque du nid familial, pour développer sa propre pensée (en principe). En résumé, la première molaire est en lien avec l'idée de ce que je pense être, la mise en acte de ma volonté pour le réaliser, et le comportement pour atteindre le but. La molaire concerne donc l'identité liée à son être profond, l'Être, et les moyens mis en œuvre pour atteindre son but. Ceci est le résultat du décodage, et c'est ce que vous reflètera le praticien ouvert à cette approche si vous vous présentez au cabinet avec une première molaire cassée.

Et le décryptage dentaire, alors ?

J'ai une nature intuitive. C'est ce qui m'a amenée à suivre une formation en parapsychologie : pour passer au-delà du mental. Toute ma recherche tend à rester en contact avec cet axe spirituel. Pour résumer, le décryptage dentaire va aller chercher l'événement qui est lié à cette dent. Quelle est donc l'information, concernant le vécu de la personne, qui s'exprime à cet endroit-là ? Le décryptage consiste à percevoir avec le corps et les sens intérieurs pour communiquer directement avec ses perceptions sensorielles sans les analyser par le filtre du mental. Cela nécessite d'éveiller l'intention. Et il est nécessaire d'être dans une attitude de réceptivité totale. L'intention transcende le temps, elle raccourcit tout ce qui sépare l'idée, le désir, l'acte, jusqu'à la fusion de ceux-ci.

Mais si le décryptage nécessite de passer au-delà du mental et mobilise les perceptions du praticien, ce dernier ne va-t-il pas y insuffler son vécu ?

Non, justement, le décryptage évitera au praticien d'utiliser ses propres références liées à son histoire personnelle. Je poursuis avec l'exemple de la première molaire supérieure gauche. Cette molaire supérieure correspond à ce que je souhaite (la pensée en haut), au plus profond de mon être (à gauche : le féminin). Je vais le manifester (valeur de la molaire : être et avoir). Si la praticienne souhaite ardemment être une mère modèle dans sa propre vie, elle va donner cette interprétation au patient et lui évoquer la mère. Dans ce cas, c'est le mental qui mène la barque. Mais le décryptage dépasse cette interprétation en ouvrant une porte sur le vécu qui est propre à chacun. Le regard est autre, pour l'atteindre, le mental doit se taire complètement afin que l'information concernant la personne surgisse.

Sous quelle forme surgissent ces informations ?

Sous la forme d'un mot, d'une image... J'apprends d'ailleurs aux personnes à développer les images, à préserver leur imaginaire. Le partage commence alors et c'est l'histoire personnelle en relation avec cette dent qui refait surface ; un événement qui n'appartient qu'à la personne. Comme le mental est largué, l'écoute subtile du décryptage est au point le plus haut ; c'est-à-dire une attitude empathique, une présence totale et silencieuse pour accueillir l'autre en-dehors de toute attente personnelle. Pour résumer, j'écoute avec une ouverture, un oubli le plus complet de ce que je suis, de l'espace que nous occupons tous les deux, le patient et moi. Cela est indispensable pour entrer dans cet espace quantique hors du temps. Intérieurement, je pose avec détermination la question suivante : quelle est l'information dont vous (la personne en soin) avez besoin maintenant ? Cela peut donc être une date qui me vient à l'esprit, une image qui me laisse sans réponse, et c'est la personne qui va développer ces informations pour leur donner un sens nouveau. J'ouvre une porte uniquement.

Avez-vous un exemple concret pour éclairer cette approche subtile ?

Lors d'un soin, par exemple, une image surgit : je vois la patiente, enfant, dans la forêt... elle s'y sent très bien. Cette image-là, il faut la livrer « brute », afin qu'il n'y ait ni ego ni prise de pouvoir. Car c'est violent, je trouve, de donner le sens « tout fait ». Je n'assène pas un fait qui peut faire encore plus de mal, l'autre étant toujours un mystère à respecter. Je préfère parler de ce qui a été perçu. Si je lui dis : « La forêt, ça vous parle ? », l'ego est à 0. La patiente me répondra en fonction de ce qu'elle a envie de me dire, de partager... et de ce qu'elle peut supporter, à son rythme donc. Qu'enfant elle allait souvent se réfugier dans la forêt parce que son père était violent avec elle, et que sa mère ne disait rien. Elle précise : « Je parle aux animaux. » Nous cheminons ensemble question par question comme si nous

Nos dents sont les signes visibles des transmissions familiales directes et des rapports psychomorphologiques. Elles nous donnent de précieuses informations sur notre identité.

nous tenions la main ; je déroule le chemin en maintenant une attitude bienveillante. Dans ce cas-ci, la patiente poursuit, en partageant son amour de la nature et le fait qu'elle

aimerait apprendre la phytothérapie, or elle travaille dans les assurances.... En parlant de tout ça, elle exprime des choses ; ce faisant, elle modifie sa structure intérieure. Ça prend une consistance. C'est elle qui a choisi d'exprimer, de dire ça – d'aller jusqu'où elle voulait et pouvait aller. Par cette approche, on développe le niveau de conscience de la personne. D'un coup, elle peut se réveiller ! Elle retrouve quelque chose d'elle-même qui était enfoui. Et c'est aussi très beau pour la praticienne que je suis ; ça déploie aussi mon propre champ de perception.

Vous insistez sur l'importance de l'écoute active...

Absolument ! La bouche est la porte d'entrée de la respiration, de l'alimentation, de la façon dont nous (nous) exprimons via notre conscient et notre inconscient. C'est déjà violent, en quelque sorte, d'entrer dans la bouche des gens, ça l'est d'autant plus de leur « enfourner » des informations « toutes faites » qui les concernent... En tant que praticiens, nous ne devons jamais oublier que toute information va modifier la structure intérieure de la personne ! Un point essentiel dans ma démarche est de ne jamais aller plus loin que la demande, l'écoute est active, elle génère ensuite un acte. La question essentielle est : est-ce bien nécessaire de dire telle ou telle chose ? Est-ce utile ? Pour qui ? Si ça l'est uniquement pour me valoriser, alors mieux vaut le silence. La vérité n'existe qu'en fonction d'un moment de la vie, celle-ci nous emmène par-dessus nos états émotionnels, qui sont à considérer avec discernement et vigilance. Enfin, quand nous ar-

rivons au bout du chemin, il faut impérativement positiver. Il ne faut jamais laisser quiconque repartir (d'une séance, d'une formation) dans la souffrance. C'est criminel.

Nous avons parlé des différences entre décodage et décryptage, mais qu'est-ce qui les relie dans votre approche ?

Après avoir écrit mon premier livre *Quand les dents se mettent à parler*, qui fait état des relations entre les dents et la psycho-morphologie, je donnais ma première conférence. Un homme se leva et me demanda : « Mais d'où vous tenez vos informations concernant ces relations ? » Quelque peu désarçonnée, je lui répondis que j'avais utilisé la perception (décryptage) pour confirmer les liens posés mentalement (décodage). Sans aucune contradiction, il se rassit sans dire un mot, à mon grand étonnement. Une amie m'a dit que nul ne peut contester votre ressenti profond, alors qu'il est possible et facile de le faire pour votre savoir. Depuis lors, j'ai développé mon ressenti en vérifiant avec le savoir, et j'ai découvert que la perception nous fait entrer dans un espace où il n'y a plus de place pour les forces mentales (on est alors dans la communication non locale, développée par Deepak Chopra, qui « chuinte » le circuit mental). Ainsi, nous pouvons être un avec l'autre. C'est pourquoi j'enseigne depuis des années le décryptage dentaire holistique en aidant les participants de mes formations à développer leurs perceptions intuitives et sensorielles (voir « Carnet pratique »).

Au final, quel est le fil rouge de toute votre expérience ?

La recherche du Un. Je ne sais pas si j'aurai été plus ou moins meilleure dentiste que d'autres, mais j'aurai cherché à donner un sens à l'acte physique, allant plus loin que le fait de « reboucher des trous ». Les patients m'ont souvent dit que l'on repartait transformé de mon cabinet, et pas seulement sur le plan des dents que je soignais. Pour conclure, je prendrais une image : l'acte dentaire est comme la mouche sur le rideau. Il faut voir le rideau. Autrement dit, la personne que l'on reçoit en soin. ■

⁽²⁾ Voir entretien avec Annick de Souzenelle dans *Néosanté* n°54 (mars 2016).

CARNET PRATIQUE

Pour en savoir plus : www.michelecaffin-decryptagedentaire.com – Sur son site, en plus des informations sur son approche, vous trouverez l'agenda des formations, stages et conférences. Prochain atelier-formation destiné aux dentistes, *De la dent à la médecine quantique*, du 9 au 16 juillet 2017 à Patmos. Par ailleurs, elle donne régulièrement des ateliers et conférences pour tout public sur ce que nous disent nos dents.

À LIRE : ⁽¹⁾ *Quand les dents dévoilent le mystère de l'Homme de A à Z*, Michèle CAFFIN (Trédaniel, 2015). Elle est aussi l'auteure de *Quand les dents se mettent à parler* (Trédaniel, 5^e édition 2016) et de *Mon Dieu, la dent et moi* (Trédaniel, 2003).



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 292

LA CONJONCTIVITE ou le manque de tendre

La maladie

La conjonctive est une membrane muqueuse transparente qui recouvre la face interne des paupières (conjonctive palpébrale) et tapisse une partie du globe oculaire (conjonctive bulbaire). Elle a une fonction de protection du globe oculaire contre les agressions extérieures et de nettoyage en participant à la sécrétion lacrymale et à la stabilisation du film lacrymal sur l'œil (= notre lave-vitres automatique, et les paupières font l'essuie-glace), elle produit aussi des substances nutritives pour la cornée.

La conjonctivite est une inflammation de la conjonctive, d'origine infectieuse (bactéries), virale, parasitaire (rare) ou allergique (pollens, poussières, collyres, lentilles...). Les symptômes sont la rougeur, le gonflement, des démangeaisons, un larmoiement intense (en cas d'allergie) et des sécrétions purulentes (en cas d'infection).

L'étymologie

Le mot conjonctivite vient du latin « conjunctivus » = qui joint ensemble, de « conjungere » = unir, dans le sens principal de joindre par les liens du mariage. On s'intéressera donc aux conflits liés aux mariages, et donc aux tromperies, séparations et divorces. Par exemple, je vois la femme de mon parrain qui le trompe avec un autre homme, personne n'en sait rien sauf moi, que faire avec cette information visuelle ?

En grammaire, le qualificatif « conjonctif(ve) » signifie « qui réunit deux mots, deux parties d'un discours ». En biologie, le rôle de la conjonctive est de réunir deux personnes ou deux choses qui ne peuvent pas s'unir naturellement, parce que différentes. Elle correspond donc à un conflit de séparation entre le masculin et le féminin, le père et la mère, l'homme et la femme. Au degré supérieur, c'est la séparation entre le père spirituel – protecteur – et le père charnel – nourricier, entre Dieu et Joseph.

L'écoute du verbe

Conjonctivite = con / jonct / ti / vite = le con qu'on joint trop vite à sa vie = mariage trop rapide pour partir de chez ses parents.

Le sens biologique

Comme pour toute maladie de la vue, la conjonctivite concerne des conflits visuels, où l'on a pris l'information malade par la vue, et des personnes qui sont visuelles, qui ressentent les choses essentiellement par la vue. C'est pourquoi celles-ci pourront décoder la conjonctivite pour un conflit de séparation alors que d'autres, plus dans le ressenti du toucher, feraient de l'eczéma. C'est le conflit d'avoir perdu de vue quelqu'un ou un objet qui m'est cher. C'est l'histoire du fils prodigue : son père ne peut plus le voir, l'attraper par les yeux, il veut garder le lien mais ne peut plus. Il y a aussi une notion de protection dans le conflit. Une séparation dont on n'a pas su se protéger. En phase de conflit actif, des micro-ulcérations se forment, avec perte de la sensibilité et perte de la mémoire des faits incriminés, dont le sens serait de permettre l'oubli de la personne ou de l'objet perdus de vue. La conjonctivite apparaît après la solution du conflit, durant la phase inflammatoire qui permet la réparation de la conjonctive, sauf les cas d'allergie où la présence de l'allergène entraîne le rappel de la mémoire d'un ancien stress, solutionné depuis longtemps.

Vu la fonction de nettoyage de l'œil assurée par la conjonctive, on parle aussi de conflit de vision sale. Je ne peux plus voir cette vision qui me dérange du fait qu'elle est sale. Par exemple, un garçon assiste à une scène de tripotage de sa sœur par ses propres amis. Ou je veux me protéger de ce regard sale. Par exemple, pour une femme, le regard lubrique d'un homme qui lui a fait de l'œil, ou qui a fait de l'œil à sa fille. Si la paupière est aussi enflammée (blépharo-conjonctivite), on peut y ajouter une notion de vouloir faire disparaître dans l'instant la vision sale par fermeture des paupières.

Comme pour les conflits digestifs, la notion de manque n'est jamais éloignée du ressenti indigeste ; lors de conflits visuels, il y a ce qu'on ne supporte plus de voir, mais aussi ce qu'on voudrait voir à la place. Conflit de séparation de la vision désirée. Je veux me lier à l'autre par le regard mais je n'y arrive pas. Christian Flèche donne l'exemple de la petite fille séparée de son poney par ses parents et pour qui la scène du départ du poney est restée imprimée à jamais dans son cerveau comme un de ses plus grands drames d'enfant. On en revient donc à la séparation.

Conjonctivite humide ou sèche

Dans le cas d'une conjonctivite humide, avec larmoiement abondant, le conflit biologique de devoir laver l'œil par rapport à une saleté qui l'a imprégné est bien sûr prépondérant. Le spectacle qu'on a vu est jugé sale, il faut le nettoyer.

Mais il y a des conjonctivites sèches, qui sont parfois liées à ce qu'on appelle le syndrome sec oculaire. Dans ce cas, on ressent surtout une sensation de sécheresse ou de brûlure sur l'œil, et des démangeaisons. Alors le conflit est différent, c'est Alain Scohy qui nous donne cette piste : spectacle dépourvu de tendresse. Je suis en conflit par rapport au manque de tendresse dans ce que je vois, et donc aussi dans ce que je ressens, puisque je suis un visuel. Ce genre de ressenti sera fréquent vis-à-vis des mères ou des femmes. Cette notion de tendresse est importante et finalement on la retrouve aussi en filigrane dans les autres pistes de décodage évoquées ci-avant. C'est d'une protection chaude et tendre de notre œil par la conjonctive dont nous avons besoin. À l'inverse, on est parfois l'objet d'un excès de feu, de soleil brûlant, d'amour excessif, trop protecteur, autoritaire, alors on n'en veut plus de cette couverture, on ferme les vannes.

Un manque de tendre ou une protection encombrante ? L'amour, la tendresse, c'est toujours trop ou pas assez. À chacun d'entre nous de trouver le bon équilibre.

Bernard Tihon

Quand un animal proie se retrouve face à son prédateur, sans aucun moyen de lui échapper, il lui reste une dernière solution de survie : la thanatose, autrement dit « faire le mort ». Cela lui évitera peut-être d'être mangé car la plupart des prédateurs ne mangent que des proies vivantes. Si l'animal imite la mort, il a donc une chance supplémentaire d'échapper à la mort. En un instant, il y a chute de la tension et perte de connaissance.

Cette situation se rencontre également chez les humains. La presse a récemment relaté le cas d'un élève à l'université qui, en plein examen oral, au tableau, devant le professeur, donc dans un sur-stress qui devait être énorme dans son cas, sans possibilité d'y échapper, est tombé littéralement endormi et a été transporté à l'hôpital, où il est resté ainsi pendant 15 jours avant de se réveiller, histoire sans doute d'éviter toute possibilité de devoir revenir au tableau devant le professeur.

La maladie

L'hypotension est caractérisée par un abaissement de la pression artérielle au-dessous de 10. Certaines personnes ayant un système cardiovasculaire normal ont cependant une tension inférieure à la moyenne, celle-ci étant relative à chaque âge de la vie. L'hypotension est malade quand elle provoque d'autres symptômes, comme des étourdissements ou évanouissements. Les causes peuvent être variées : dénutrition, perte de sang importante, état de choc, infarctus du myocarde, choc anaphylactique (allergie massive et explosive), insuffisance des corticosurrénales ou diabète. L'hypotension est dite orthostatique quand elle apparaît lors du passage de la position couchée à la position debout, il s'agit dans ce cas d'une anomalie du réflexe naturel d'adaptation de la tension artérielle.

L'étymologie

Le préfixe « hypo » vient du grec « hupo » = au-dessous, en deçà. Il entre dans la composition de beaucoup de mots pour exprimer la diminution, l'insuffisance, la situation inférieure, au sens propre comme au sens figuré. C'est donc un ressenti de dévalorisation qui prédomine dans l'hypotension. On remarquera aussi que le mot « catatonie » exprime bien dans son étymologie grecque la chute de la tension : « kata » = en bas, en dessous, en arrière ; « tonos » = tension.

L'écoute du verbe

Hypotension = hypoth(èse) / (at)tention = attention à l'hypothèse = l'hypotension est un symptôme, plus qu'un diagnostic d'une maladie : attention à l'hypothèse que l'on fera à partir de ce symptôme, elles peuvent être nombreuses.

Hypotension = i pod / en / si / on = je suis comme un « i pod » à l'intérieur, à l'écoute des autres, dont la pile s'use, si les autres, le groupe... si mon rapport aux autres... Je suis branché interne, tourné vers mes propres problèmes, dans un cadre de référence externe, en utilisant les valeurs des autres.

Le sens biologique

La pression sanguine est dépendante de la force de la pompe, le cœur, de la quantité de sang qui circule dans les artères, mais aussi de la largeur des petits vaisseaux périphériques : plus ceux-ci sont larges, plus la tension est basse. La première piste nous conduira donc à un conflit de perte de territoire distal, c'est-à-dire un territoire qui n'est pas tout près du cœur, un territoire éloigné, néanmoins important. Le sens biologique du dysfonctionnement est d'élargir les vaisseaux pour retrouver la puissance nécessaire à la conquête.

En cas de choc anaphylactique, il s'agit d'une réaction immunologique lors d'un contact renouvelé avec un antigène chez un individu sensibilisé, qui entraîne une libération explosive des médiateurs. Quelle est la mémoire qui vient ainsi d'être brutalement réveillée ? Une séparation mortelle ? Une peur bleue ? Qu'est-ce qui, dans la situation actuelle, dans l'obstacle qui est devant moi, dans cette rencontre, ce face-à-face avec le prédateur, rappelle une situation ancienne traumatisante ? Je n'ai aucune chance au combat, je ne peux pas fuir, il ne reste qu'une solution : faire le mort.

En plus de la présence d'un prédateur en face, d'une peur frontale, il pourra aussi y avoir la présence d'un prédateur derrière, une peur dans la nuque, ce qui réalise une double situation conflictuelle, dite constellation fronto-occipitale. Je suis coincé devant et coincé derrière, plus moyen d'échapper, c'est la cata... la cata... la catatonie. Je suis dans les coulisses, il y a le metteur en scène derrière moi qui me pousse à entrer en scène, là où je serai face aux spectateurs, qui vont me tuer si je ne connais pas mon texte.

Je suis dans l'utérus, il y a ma mère impuissante aux ordres d'un médecin violent qui me pousse à sortir au grand jour face à mon père.

La façon biologique la plus facile de faire le mort en un instant est la nécrose des corticosurrénales, une pathologie qui est étudiée par ailleurs. Les corticosurrénales arrêtent de produire du cortisol et nous nous écroulons. Rappelons simplement que cette maladie réagit au grand drame d'être éloigné du « troupeau », du groupe familial qui nous protège et de ne plus savoir quelle direction prendre. La peur de se tromper de direction conduit à l'hypotension.

L'hypotension malade est une réaction au stress d'être éloigné du milieu protecteur et de vivre un conflit de territoire pétrifiant.

La pression du sang qui sort du cœur, c'est symboliquement la vie, l'amour qu'on peut donner en sortant de soi, de chez soi, de sa maison. Si l'on a vécu une expérience dramatique, l'hypotension pourra être le signe d'une dépression, d'un renoncement à la vie, à l'amour. Il est inutile de faire des efforts car de toute façon cela ne marchera pas, d'où chute des hormones masculines ou féminines et découragement. La vie n'est plus qu'un cul-de-sac. On ne peut plus ou on ne veut plus affronter la réalité, qui est synonyme d'échec (et dans le cas d'une hypotension orthostatique, on peut même dire : pour vivre heureux, vivons couchés). La perte de conscience sera la seule solution trouvée pour y échapper, pour fuir ses responsabilités, pour ne pas avoir à se situer, pour ne pas faire les choses qu'on ne veut pas faire. Gérard Athias est encore plus précis dans l'expression de ce ressenti en donnant la piste suivante : je regrette d'avoir fait cet enfant (cet enfant pouvant être la personne elle-même ou un frère ou une sœur).

La vagotonie

Attention, toutes les hypotensions ne sont pas pathologiques. Lorsque l'on a solutionné un conflit biologique important, quel qu'il soit, que la partie du corps qui était en mode maladie passe en mode guérison, l'organe concerné par le conflit se répare, le tout sous l'emprise du nerf dit vague, ce qui explique que cette phase soit aussi appelée « vagotonie ». Dans ce cas, l'hypotension est un des signes de vagotonie. Le corps se répare et a besoin du repos absolu.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

L'endométrie est une affection gynécologique caractérisée par la présence de fragments de muqueuse utérine (endomètre) en dehors de leur localisation normale. Elle est fréquente chez les femmes âgées de 25 à 40 ans. C'est une cause importante de stérilité. (*Larousse médical*)

Au niveau conflictuel, il y a deux pistes à suivre. La première est celle d'un **conflit de survie** : la femme atteinte se sent perdue, avec un fort sentiment de n'avoir aucune appartenance. Bref, le foyer n'est pas au bon endroit. La deuxième est celle d'un **conflit de dévalorisation** avec un ressenti de perte. Cette dévalorisation, ressentie en termes de perte, touche les ovaires.

En sympathicotomie (phase active de maladie), il y a une nécrose (mort cellulaire) ovarienne asymptomatique. En vagotonie (phase de réparation), il y a formation d'un kyste. Il se colle rapidement à l'utérus et ses environs pour se nourrir, ce qui lui permet de devenir autonome. **C'est à ce stade qu'est diagnostiquée l'endométrieose.** Par la suite, le kyste s'encapsule et se détache de la paroi de l'utérus. Tant qu'il est liquide, cela signifie que la régénération n'est pas achevée. J'expliquerai plus loin le sens biologique des adhérences qui vous éclairera sur le conflit de survie.

Le conflit de survie

Au niveau mental, la femme entretient des pensées qui ne correspondent pas du tout à qui elle est réellement dans sa splendeur, mais plutôt à la mésestime qu'elle a d'elle-même. Voici des exemples de ces pensées négatives :

- « Je ne suis pas dans la bonne famille »
- « Que fais-je dans cette famille de fous ? »
- « Je n'ai aucune affinité avec cette famille »
- « Je suis à la mauvaise place »
- « Je n'ai pas de place »
- « Mes parents n'ont même pas été fous de me garder »
- « Mes parents sont des lâches »
- « Mes parents adoptifs me considèrent moins que leurs enfants ».

Au niveau comportemental, elle a des comportements semblables aux suivants :

- Elle a beaucoup de difficultés à prendre sa place parce qu'elle a l'impression que son arrivée a dérangé ses parents.
- Elle se sent toujours mal à l'aise parmi un groupe.
- Elle fausse ses comportements pour éviter d'être rejetée.
- Elle attend qu'on l'invite à faire partie du groupe.

- Elle cherche perpétuellement sa famille qu'elle estime être la vraie et qui n'existe pas.

Le conflit de dévalorisation

Au niveau des pensées concernant le deuxième conflit de dévalorisation, avec un ressenti de perte ou peur de perdre, la femme entretient des pensées de mésestime d'elle-même qui la placent dans la peur de perdre. Voici des exemples :

- « Je ne suis pas importante »
- « Je suis insignifiante »
- « Je suis moche »
- « Je ne mérite pas de reconnaissance »
- « Je suis un détail »
- « Je ne vauds rien »
- « Je ne fais pas la différence »
- « Je suis inutile »
- « Je suis un poids pour les autres »
- « Je suis une perdue »
- « Je suis une bâtarde »
- « Je ne suis pas intéressante »
- « Je suis dérangeante ».

Au niveau comportemental, voici les façons dont elle se comporte :

- Elle s'accroche aux autres de peur de les perdre.
- Elle dépend des autres pour que ses besoins affectifs soient comblés.
- Elle attire la pitié comme stratégie.
- Elle n'ose pas trop bouger car bouger risque de déranger. À partir du moment où elle a bougé (naissance), elle a l'impression d'avoir dérangé et elle a été placée ailleurs que dans le foyer familial.
- Elle tente de se faire reconnaître par différentes stratégies comportementales.

Cas clinique

Une femme célibataire entretient une relation adultère avec un homme marié qui a des enfants. La femme veut cet homme pour elle et elle adopte comme stratégie de tomber enceinte en croyant que son amant la choisira. Or, cet homme la rejette lorsqu'elle lui apprend la nouvelle. Ses parents sont des gens bien en vue dans leur patelin. Ils sont catholiques pratiquants et très à cheval sur les principes. Ils lui disent : « *tu pars le temps de la grossesse et tu ne reviens surtout pas avec ton bébé car notre réputation serait ruinée* ».

La femme quitte son village. Elle en veut à ses parents. Tout au long de la grossesse, elle se dit : « *si je garde mon bébé, je ne pourrai jamais revoir mes parents.* » Elle va donc voir sa sœur et la convainc d'adopter son bébé en promettant de ne jamais

révéler ce secret à qui que ce soit. Elle accouche d'une fille et elle revient vers sa famille. Lorsque l'enfant abandonnée arrive à la puberté, elle a un tempérament rebelle et un jour, son père adoptif n'en pouvant plus, lors d'une prise de bec avec elle, pète un câble et lui lance « *J'ai toujours su que je ne faisais pas la bonne chose en t'adoptant* ». Elle est dévastée et elle développe l'endométrieose.

Vers la trentaine, elle me consulta. Je ne mis que quelques minutes à cerner son histoire et j'entrepris avec elle un processus de purification des pensées à propos du ressenti de perte et de la dévalorisation qu'elle entretenait. Elle persistait à me dire qu'elle avait été abandonnée et je lui fis ressentir la différence vibratoire entre « *Ma mère m'a abandonnée* » et « *Je suis adoptée* ». Elle ressentit nettement la différence et comprit qu'elle se ferait du bien à renoncer à la pensée de l'abandon. Elle comprit que « *abandonnée* » rimait avec perte et que « *adoptée* » rimait avec famille. En l'espace de deux mois, l'endométrieose disparut et quelques mois plus tard, elle devint enceinte. Même si elle ne sait pas encore aujourd'hui qui sont ses parents biologiques, cela ne l'a pas empêchée de guérir. C'est la preuve que ce n'est pas la situation qui crée la pathologie, mais bel et bien ce que la personne choisit de penser qui provoque le ressenti de perte.

Sens biologique

Maintenant, voyons le sens biologique de l'endométrieose. Pour une femme qui vit un conflit de perte, en vagotonie se formera un kyste qui ira se coller à l'utérus. La symbolique de l'utérus est la maison. C'est pour cette raison que le kyste ovarien se colle à l'utérus pour indiquer à la femme sa problématique du foyer.

En plus, lors d'analyses médicales des adhérences à l'extérieur de l'utérus, il y a des cellules de l'endomètre qui sont détectées. Cela confirme que dans les pensées, le foyer n'est pas à la bonne place. En remettant de l'ordre dans ses pensées, le foyer revient à la bonne place. L'endométrieose n'a plus de sens et la femme peut ensuite accueillir un petit être dans son **antre**. Ce ne sont pas les événements qui sont importants, mais plutôt la qualité des pensées. Gratuit

Daniel Miron

Conférence WEB

Lundi, le 26 juin 2017 à 20h30 (heure de Paris) ou 14h30 (heure de Montréal)

Thème: Quel est le sens de la maladie?

<http://www.methodemiron.com/le-sens-de-la-maladie.html>



Ancien travailleur forestier au Québec, **Daniel Miron** a puisé ses vastes connaissances sur la nature en y passant plusieurs années en solitaire. Il a étudié en autodidacte les travaux du Dr Hamer puis suivi les enseignements du Dr Sabbah en Biologie Totale des Êtres Vivants. Devenu thérapeute et fort de plus de 25.000 heures de pratique clinique, il a fondé sa propre méthode de décodage et de déprogrammation des conflits psycho-émotionnels, basée sur l'empathie et l'écoute bienveillante. www.methodemiron.com

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

COLITE ULCÉREUSE

Je suis un homme de 46 ans et je voudrais vous raconter mon expérience avec la GNM. Je travaillais pour une compagnie d'électricité (je l'appellerai Ben&Bros) depuis de nombreuses années, en tant que sous-traitant. Un jour, à l'improviste, un superviseur de la compagnie électrique de l'État m'a approché et m'a offert un emploi. J'ai donné un préavis de deux semaines et je suis parti, pour rejoindre ce que je considérais comme mon emploi de rêve. Ce n'est pas donné à tout le monde de travailler pour le fournisseur d'électricité de l'État. Je me sentais tellement chanceux et privilégié ! Deux mois après que j'aie commencé à travailler pour la compagnie d'électricité, nous travaillions sur un projet. Mon ancien employeur Ben&Bros avait un sous-contrat un peu plus loin dans la même rue, en utilisant une machine sur laquelle j'avais déjà travaillé lorsque j'étais à son service. Un des gars de chez Ben&Bros vient nous voir, en disant que l'alarme sur leur machine s'est déclenchée, indiquant qu'ils avaient touché des lignes souterraines et qu'ils avaient besoin d'aide. Mon partenaire et moi étions tous les deux familiers avec la machine et les lignes électriques, alors nous sommes allés voir ce qu'ils avaient touché. Comme on regardait dans le trou, mon partenaire dit à l'employé de Ben&Bros de reculer la machine pour que l'on puisse voir mieux. C'était la procédure habituelle, que nous avions tous les deux appliquée par le passé dans des circonstances similaires. Quand il l'a fait, les fils se sont croisés, ce qui a provoqué une énorme explosion ! Il y avait des transformateurs fumants partout, et la force du courant a fait sauter tous les appareils en marche dans les maisons du coin. Des gens auraient pu être blessés, mais par miracle cela n'est pas arrivé. Nous avons réparé les problèmes urgents, mais tous les deux, mon partenaire et moi, avons été secoués par ce qui est arrivé, car aucun d'entre nous n'avait vécu cela auparavant, et on faisait ce travail depuis environ vingt ans. La pensée qui tournait sans arrêt dans ma tête était que j'allais être congédié pour ça. Ma période de probation était d'une année complète et j'étais là depuis seulement deux mois. C'est très facile pour la compagnie de congédier quelqu'un durant la première année s'ils le veulent. J'ai continué à penser que Ben&Bros allait me blâmer de leur avoir dit de déplacer la machine, même si ce n'était pas moi qui l'avais suggéré. Je pensais qu'ils pouvaient le dire par rancune parce que j'avais quitté la compagnie, car j'avais été très précieux pour eux. Ce soir-là, j'ai eu très froid, j'ai été à peine capable de manger et incapable de dormir. Je pensais que j'allais perdre mon emploi de rêve. Je m'attendais à être questionné le lendemain. Personne n'a rien dit. Deux jours, trois jours, une semaine, puis deux semaines passèrent. Personne ne me questionnait sur ce qui s'était passé, mais j'étais nerveux quand même pendant tout ce temps. Finalement, 3-4 semaines plus tard, mon superviseur dit que Ben&Bros avait payé pour tous les appareils, car ils étaient fautifs de toute évidence. Mon soulagement fut immense ! Environ une semaine plus tard, j'ai eu du sang dans les selles. Léger au début, ensuite c'est devenu plus brillant et plus intense. Mes selles sont devenues de la diarrhée avec du sang. Ma femme et moi, on n'était pas encore très familiers avec la GNM. Mon médecin demanda une colonoscopie. Le diagnostic : colite ulcéreuse. Si on fait une recherche sur le sujet, on apprend que c'est quelque chose que l'on a pour le restant de ses jours. J'ai pris les médicaments prescrits pendant environ un mois, mais j'ai continué à lire sur la GNM et j'ai déterminé le choc conflictuel exact – l'explosion – ensuite la crainte d'être blâmé par mon ancien employeur et d'être congédié. L'explication de la GNM pour la colite ulcéreuse est *"une colère désagréable et indigeste"*, qui est, dans mon cas, de me sentir injustement accusé d'escroquer une compagnie d'assurances. C'est comme cela que je me suis senti ! Un an et demi est passé depuis que j'ai reçu mon diagnostic et je n'ai jamais eu d'autres problèmes. Mes selles sont complètement guéries, car le conflit a été complètement résolu : j'ai passé ma période de probation d'une année et je n'ai plus de souci à me faire pour mon emploi de rêve. Si j'avais continué à revivre cet événement et à m'en faire des soucis, j'aurais eu constamment des rechutes, ce qui aurait créé une maladie chronique. En résolvant mon conflit, j'ai été capable de guérir ma « maladie ». Cela n'aurait pu être plus facile !

Explication de Carolin Markolin : Ce cas est un bon exemple de la nature très subjective des chocs conflictuels (« *La pensée qui n'arrêtait pas de tourner dans ma tête était que j'allais être congédié pour ça* »). Le conflit biologique relié à l'intestin est un « morceau » que l'individu est subjectivement incapable de « digérer ». Nous, les humains, pouvons vivre un tel conflit de « colère indigeste » aussi dans un sens figuratif (« *me sentir injustement accusé de frauder une compagnie d'assurances. C'est comme cela que je me suis senti !* »). Durant la phase active du conflit, les cellules intestinales prolifèrent afin de produire plus de sucres digestifs, de sorte que le "morceau indigeste" soit mieux digéré et absorbé. Lorsque le psychisme et le système nerveux autonome sont dans un état de stress (« *J'étais nerveux pendant tout ce temps* »), avec des extrémités froides (phase froide), un manque d'appétit et des difficultés de sommeil, il n'y a pas de symptômes au niveau de l'organe. Avec la résolution du conflit (« *Mon soulagement fut immense !* »), la phase de guérison est amorcée. Durant la guérison, les cellules additionnelles qui ne sont plus nécessaires sont détruites et enlevées, processus accompagné par la diarrhée, qui est un signe positif montrant que la suppression naturelle des cellules est en cours et que le « morceau indigeste » est maintenant éliminé. Le sang dans les selles indique que le conflit a été intense (la prolifération cellulaire au niveau de l'organe est proportionnelle à l'intensité du conflit). En connaissant la GNM, notre ami a été capable d'identifier le conflit exact, de comprendre ses symptômes de guérison, et a été capable de compléter le processus de guérison, en prenant conscience que le conflit avait été complètement résolu

Extrait de www.LeraningGNM.com

Témoignage anonyme (États-Unis)

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 belge cherche le décodage **du syndrome de drusen**
- Un lecteur français cherche le décodage **du transgénérisme**
- Une lectrice française cherche le décodage **d'un nodule sur la muqueuse digestive**

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

JUDITH VAN DEN BOGAERT à Bruxelles



- **Anicée Fradera & Didier Frère** animent les 10 et 11 juin près de Charleroi une formation sur « *Les deuils* »
Info : +32 (0)71 31 81 00 – www.pourallerplusloin.be
- **Judith Van den Bogaert** anime le 22 juin à Bruxelles un atelier sur « *La généalogie du bonheur* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Judith Van den Bogaert** anime le 23 juin à Bruxelles un atelier sur « *Cap sur votre périnatalité* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent le 17 juillet à Bruxelles un atelier sur « *Pyramide de facilitation de guérison* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be

FRANCE

LAURENT DAILLIE à Farges-lès-Mâcon



- **Béatrice Bourau Glisia** anime du 9 au 11 juin à Aix-en-Provence une formation sur « *Surpoids et troubles de l'alimentation* »
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 9 au 11 juin à Paris un séminaire sur « *Gynécologie, andrologie* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 12 au 14 juin à St Rémy sur Du Rolle un atelier sur « *La bioanalogie et l'argent* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Annie Roux Bonnefoy** anime le 13 juin à Carnoux-en-Provence un atelier sur « *Décodage biologique des problèmes cardiaques* »
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Laurent Daillie** anime du 15 au 18 juin à Farges-lès-Mâcon une formation sur « *La logique du symptôme* » (cycle de 4 sessions de 4 jours)
Info : +33 (0)3-85 40 52 23 www.biopsygen.com
- **Béatrice Bourau Glisia** anime du 16 au 18 juin à Strasbourg une formation sur « *La construction de l'identité* »
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Gérard Athias** anime du 23 au 25 juin à Sanary-sur-Mer (83) un séminaire sur « *Masculin/féminin – constellation cérébrale* »
Info : +33 (0)6-13 54 14 76 – www.athias.net
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 2 juillet à Saintes (17) une conférence sur « *La peur, poison émotionnel* »
Info : +33 (0)5-46 90 52 77 – www.centrephilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 3 juillet à Saintes (17) une conférence sur « *Déprogrammation des conflits transmis par l'histoire de naissance* »
Info : +33 (0)5-46 90 52 77 – www.centrephilae.com

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Lausanne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 8 juin à Lausanne, le 13 juin à Carouge, le 14 juin à Moutier et le 15 juin à Bienne une conférence sur « *Guérir, un acte d'amour* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrephilae.com

QUÉBEC

OLIVIER COMOY à Montréal



- **Olivier Comoy & Bertrand Lemieux** animent le 10 juin à Montréal un atelier pratique de « *Biologie Totale* »
Info : + (1) (514) 596-8779 – www.icbt.ca

DE L'HOMOSEXUALITÉ À LA CONSCIENCE

Une violente répression envers les homosexuels a lieu actuellement en Tchétchénie, ce qui m'a incité à développer ce sujet.

L'homosexualité a toujours existé mais, selon les cultures et les époques, elle a été plus ou moins tolérée.

Depuis quelque temps, grâce à la prise de conscience d'un certain nombre d'hommes et de femmes suite aux différents mouvements – tels que LGBT, dans la plupart des pays, l'orientation sexuelle est devenue une liberté fondamentale de chacun. Certains pays autorisent même leurs ressortissants à inscrire un « X » dans la case « sexe » du passeport ou à apposer sur leurs papiers d'identité la mention « sexe neutre ».

Après réflexion, il me semble que l'on peut relier cela à un autre événement, apparemment anodin mais qui, analogiquement, a le même Principe. Je parle du fait qu'un grand groupe de vêtements suédois s'est félicité récemment d'avoir une nouvelle collection « *éco-responsable et unisexe* ».

Le fait que l'homosexualité soit ainsi de mieux en mieux intégrée dans la plupart des sociétés ou que la *non-différenciation* des sexes soit de plus en plus courante n'est pas un épiphénomène, c'est au contraire, à mon sens, très représentatif de notre époque. Nous vivons un changement d'ère avec un nouveau paradigme.

En effet, l'humanité a connu jusqu'ici une *ère de la dualité* basée sur le rapport de cause à effet, telle que la physique de Newton, l'étude de l'inconscient biologique lié à la biologie animale, la psychologie et la psychanalyse, etc. C'est également l'*ère des maîtres* qui transmettent leur enseignement à leurs disciples avec une vision « verticale » de l'univers. L'évolution se fait alors avec des modèles de référence et une différenciation claire entre Haut/Bas, Intérieur/Extérieur, Masculin/Féminin, et bien sûr entre le Bien et le Mal.

Les astrologues ont nommé cette ère *l'ère du poisson* correspondant à l'ère chrétienne.

Depuis la fin du siècle dernier, nous entrons véritablement dans une nouvelle ère, l'*ère quantique* : l'ère de l'*horizontalité* et de l'*écologie*, sans référence à un modèle extérieur parce que chacun est « Unique, Original et Singulier ».

La vision quantique nous propose de constater que la dualité n'est pas une réalité.

En effet, selon cette vision, le temps et l'espace n'ont pas de réalité propre, ils n'ont de réalité que dans une relation¹. De même que le chaud n'existe pas seul sans être en relation avec le froid et le positif n'a de réalité qu'en étant en relation avec le négatif. *En d'autres termes, la vie n'est pas faite de deux plans séparés et opposés comme pourrait nous le laisser croire notre intellect.*

De même, le Masculin et le Féminin appartiennent à une seule et même réalité.

Ce nouveau concept modifie fondamentalement nos repères habituels. C'est un véritable bouleversement social et intellectuel, une révolution de notre mode de pensée dans la mesure où, justement, plus rien n'est accessible par le mental logique et analytique, mais uniquement par la conscience.

En Bioanalogie, nous savons que la biologie ou tout événement extérieur

qui nous touche expriment une créativité non révélée, c'est-à-dire qu'ils expriment ce que nous ne savons pas être et que nous avons à vivre en conscience.

Si nous reprenons notre thème du jour, je trouve très intéressant qu'il y ait ainsi au niveau mondial une augmentation d'événements liés à la banalisation – ou la réaction – face à l'homosexualité ainsi qu'au développement de la mode unisexe, instituant d'une certaine façon l'existence du *genre neutre*.

Cela traduit à mon sens une invitation à un changement de conscience et à l'intégration d'un nouveau paradigme de la réalisation de soi passant par l'intégration de la non-dualité démontrée par la physique quantique. Comment cela se traduit-il dans la vie quotidienne ?

La première chose est bien sûr une modification de notre relation au masculin et au féminin.

En fait, nous ne sommes ni masculin ni féminin. L'un comme l'autre n'ont aucune réalité propre en tant qu'identité. Ils ne sont que des caractéristiques différentielles.

Comme il n'y a pas de temps sans espace, il n'y a pas de masculin sans féminin et réciproquement. Nous ne sommes pas non plus, comme on l'a souvent affirmé, 50 % masculin, 50 % féminin : *nous sommes 100 % masculin et 100 % féminin dans une seule et même réalité.*

Chacun de nous est un univers unique, une relation entre notre corps physique (espace) et l'origine de notre univers, c'est-à-dire le Big Bang (temps).

Cela implique pour chacun de se vivre en sortant de toute notion de complémentarité (idée de manque) ou d'une causalité venant d'un extérieur qui serait responsable de notre bonheur ou de notre malheur.

Lorsque nous interprétons le monde extérieur en bien ou en mal, nous sommes dans la réaction et non dans l'action, dans la dualité de la survie et non dans la vie. (Pour les bouddhistes, nous entretenons ainsi la roue du karma.)

L'ère quantique est l'ère de la conscience, elle nous propose d'expérimenter, ce qui signifie *vivre la rencontre entre le temps (masculin) et l'espace (féminin)*.

Il s'agit de prendre la responsabilité (masculin) de s'accueillir tel que l'on est (féminin), ce qui signifie *répondre à chaque instant à ce qui nous touche* comme étant le révélateur de notre créativité, sans vouloir une autre réalité ou une autre histoire que celles que nous avons.

Ainsi, dans notre vie quotidienne, le nous appartient de vivre en permanence *cette rencontre neutre au présent*. Hors de toute notion de masculin ou de féminin, de bien ou de mal etc., dans la certitude que tout ce qui nous touche a du sens et est au service de la conscience.

En conclusion, nous sommes invités à vivre l'expérience en étant l'observateur de notre propre expérience.

Ou encore à vivre la Présence sans objet : la Conscience est. ■

⁽¹⁾ Einstein affirmait qu'ils n'existent que dans un continuum, une relation entre deux éléments, une relativité.



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



PROTÉINES VÉGÉTALES ou PROTÉINES ANIMALES ? (I)

Les protéines contenues ou extraites des végétaux valent-elles – sur le seul plan nutritionnel – les protéines offertes par le monde animal ? C'est la question que Jean-Brice Thivent aborde dans cet article en trois volets.

Son expérience de naturopathe incite à la prudence et au discernement...

Depuis que j'ai entamé ma réflexion sur le type d'alimentation que l'homme devrait avoir pour être en santé optimale, cette question des protéines s'est posée de façon récurrente. Aujourd'hui, avec l'explosion des mouvements végan, végétalien et végétarien, elle devient essentielle. Il m'est arrivé d'expérimenter l'alimentation végétalienne (qui exclut tous produits ou sous-produits animaux). J'ai aussi reçu, en consultation ou en formation, des personnes végétaliennes. Je me souviens en particulier de cette patiente d'une maigreur extrême, visage terne, diminuée physiquement. Elle était végétalienne–crudivore et son niveau de vitalité était au plus bas. Elle me soutenait qu'elle avait sa dose de protéines journalière car elle mangeait beaucoup de brocolis (tous les jours comme lui avait conseillé son « gourou » sur internet). Elle était incapable de comprendre que, même en consommant 1 kilo de brocolis par jour, elle ne pourrait répondre à ses besoins protéiques, du moins pour vivre en santé optimale. Il est peut-être possible de vivre en étant végétalien, mais dans le contexte de vie actuel (urbanisation, climat froid, stress...) et la faiblesse de nos constitutions, un tel régime ne nous permet pas d'atteindre le maximum de potentialité de notre capital santé. Seuls quelques individus de constitutions « musculaires-sanguines » pourraient tirer un bénéfice de ce mode alimentaire. Après plus de 25 ans d'expérimentation (sur moi) dans le domaine alimentaire et 20 ans de consultations en naturopathie (avec réalisation de bilans de vitalité), je peux dire aujourd'hui qu'une alimentation végétalienne stricte conduit à la perte de masse musculaire et à une baisse de l'énergie physique. (Sauf pour des cas très exceptionnels).

Le piège du végétalisme

Dans les premières semaines d'une réforme végétalienne, on obtient souvent des bénéfices tels qu'une meilleure qualité digestive, une meilleure endurance, une diminution de certaines inflammations, un sommeil amélioré... Mais après quelques semaines (ce temps est variable selon les individus), la fonte musculaire et la fatigue prennent le dessus. Tous mes patients végétaliens se caractérisaient à la fois par leur maigreur (parfois extrême), leur hypersensibilité nerveuse, et par



la croyance qu'ils étaient sur la voie royale de la santé alors qu'ils étaient en train de décliner sur le plan de la vitalité.

Cette perte de vitalité est associée à l'apparition de carences comme les acides gras essentiels (EPA-DHA), vitamine B12, créatine, taurine ou certains oligo-éléments. (Je reviendrai dans un autre article sur ces carences). Mais la carence qui nous intéresse aujourd'hui est celle en acides aminés (protéines)⁽¹⁾. Les végétaliens qui me lisent en ce moment doivent se dire : « *Mais je consomme des protéines, elles sont d'origine végétale, issues des oléagineux, des légumineuses et autres céréales ou algues... et en plus je sais les associer entre elles pour avoir tous les acides aminés nécessaires à une bonne santé* » !

En effet, la plupart des végétaliens savent que l'une des conditions de la réussite de leur mode de vie est d'apporter tous les acides aminés essentiels, ce qu'ils font très bien en associant les céréales et les légumineuses. Mais est-ce vraiment suffisant pour bénéficier d'un apport correct de protéines assimilables ?

Nos besoins musculaires

Une contrainte majeure de l'alimentation végétalienne est l'insuffisance d'assimilation et de fixation des protéines. Je n'ai pas le temps ici de détailler l'importance que jouent les protéines dans nos différentes fonctions vitales, mais une bonne utilisation de celles-ci favorise la construction du muscle. Or, la qualité musculaire a toujours été un critère de santé pour les naturopathes. Le muscle est une réserve vitale, « un témoin de notre niveau de vitalité » pour Marchesseau (le père de la naturopathie moderne), le « contre-poids du nerf » pour Desbonnet (hygiéniste-culturiste, créateur de la gymnastique des organes).

Alors, quelles sont, sur les plans quantitatif et qualitatif, les sources de protéines qui favoriseront une amélioration de la vitalité avec une augmentation du tonus musculaire ?

Nos apports protéiques dépendent de nombreux facteurs :

- la teneur des aliments en protéines (aspect quantitatif)
- la qualité nutritionnelle des protéines ingérées ainsi que leur digestibilité (aspect qualitatif)
- la capacité de chacun à les digérer, les métaboliser et les fixer.

Mais avant de comprendre ces différents facteurs, voyons quels sont nos besoins réels en protéines. Là aussi, cela va dépendre de notre tempérament (capacité d'assimilation, métabolisme basal...), de nos dépenses physiques (et un peu psychiques) journalières et de nos objectifs–santé. Un sportif de 100 kg qui devra quotidiennement entretenir sa masse musculaire n'aura évidemment pas les mêmes besoins qu'une femme de 50 kg sédentaire. Les nutritionnistes recommandent pour un maintien des structures musculaires entre 0,8 g et 1,2 g de protéines/kg de poids/jour. Les naturopathes (toujours méfiants à la fois des recommandations officielles et des effets d'une surconsommation protéique) ne recommandent que 0,5 g/kg/jour. Certains végétaliens pensent que l'on peut bien vivre avec seulement 0,3 g/kg/jour. Ces derniers besoins (0,3 à 0,5 g/kg) ne sont valables que pour une personne qui souhaite simplement maintenir sa masse musculaire et non pas la développer.

Minimum 0,8 g/kg/jour

Cela n'est bien sûr pas suffisant lorsque l'on se place dans une optique de régénération, de recherche de gain de vitalité ou d'optimisation de son capital santé, comme le préconise la naturopathie au travers de ses cures, sauf peut-être, sur le temps relativement court que dure la cure de désintoxication. Pour mener à bien les autres cures de la naturopathie que sont la cure de revitalisation, stabilisation et régénération où l'on cherchera à améliorer sa force, sa résistance, ou diminuer sa fatigabilité nerveuse..., l'apport protéique est primordial. (à suivre) ■

⁽¹⁾ Une fois digérées, les protéines deviennent des acides aminés dont 8 d'entre eux sont pour l'homme « essentiels », en ce sens qu'il est incapable de les synthétiser. Un apport régulier est donc indispensable.



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



La vérité sur le FLUX INSTINCTIF

Les soupçons de plus en plus lourds qui pèsent sur la sécurité sanitaire des tampons et serviettes hygiéniques m'incitent à rédiger un nouvel article sur le flux instinctif, cette capacité que découvrent certaines femmes de ne plus recourir aux protections hygiéniques et d'évacuer le sang menstruel aux toilettes. J'ai en effet découvert que cette compétence est plus aisée à retrouver que ne l'affirment certains médias mal informés.

Dans le *Néosanté* n°48 (septembre 2015), je rendais compte de l'expérience de Lena Abi Chaker, cette jeune voyageuse qui, surprise par le début de ses règles au cours d'une randonnée, avait été étonnée de ne pas être inondée de sang menstruel de retour chez elle. Comprenant qu'elle venait de découvrir une capacité méconnue de son propre corps, elle avait rapidement opté pour le *Flux instinctif*, une habitude de connexion consciente au corps qui rend obsolètes les protections hygiéniques. Sa méthode tenait en quelques lignes :

- Commencer l'apprentissage pendant les règles dans une période assez libre avec accès incondtionnel aux toilettes.
- Ne pas mettre de protection valable, tout juste une feuille de papier toilette au cas où, y compris la nuit.
- Ressentir le moment où le flux s'écoule. Ce moment se traduit par une sensation particulière, à expérimenter.
- Aller aux toilettes sans tarder. Éventuellement, une mobilisation du périnée permet de tenir quelques instants, mais pas longtemps, surtout au début...

C'était tout. Un périnée fatigué ou des règles abondantes n'étaient pas de nature à empêcher le processus. Ils contraignaient simplement la femme à un passage plus fréquent aux toilettes. Et encore ! Plusieurs blogueuses adeptes du flux instinctif ont remarqué une réduction de leur flux, voire la fin de leurs douleurs menstruelles...

Ma mini-enquête

Intrigué par ce récit, j'en ai parlé autour de moi. La perspective de se passer de protections intéressait, cependant beaucoup de femmes ne s'en croyaient pas capables. Au cours d'un reportage, j'ai fait la connaissance de Lynx Wilden, cette anglo-suédoise qui organise des stages de survie préhistorique dans des lieux sauvages. Lynx me répondit simplement : « *Oui. Pour moi aussi, ça se passe comme ça.* » Laissant derrière elle tout ce qui relevait de la civilisation quand elle partait en expédition, elle ne se posait simplement pas la question des règles. Son corps en prenait acte et assurait l'intendance... Idem pour les deux jeunes femmes qui l'accompa-



gnaient. Elles laissaient à la maison leurs serviettes au même titre que les autres gadgets du vieux monde chaque fois qu'elles partaient en pleine nature... Le flux instinctif pour ces femmes, c'était instinctif. Elles n'y prêtaient pas attention.

J'ai alors donné le mode d'emploi du flux instinctif tel que je l'avais compris à quelques femmes de mon entourage. Certaines trouvèrent l'idée séduisante et m'indiquèrent qu'elles allaient essayer. Quelque temps plus tard, elles m'annoncèrent que c'était fait... La continence des règles, finalement, leur était apparue plus simple que l'idée qu'elles s'en faisaient... « *Comment n'y ai-je pas pensé plus tôt ?* », s'étonnait l'une d'entre elles. « *Le seul effort est d'être consciente des signes de cette partie de mon corps...* » Alors, j'ai continué d'en parler. Un jour, une septuagénaire m'a répondu :

- Ah ! Oui, je faisais ça moi aussi. Quand j'ai eu mes premières règles, ma tante m'a donné des serviettes. J'ai trouvé ça désagréable. Je me suis dit : « *Je ne veux pas de ce truc entre mes jambes* » et je les ai retirées.
- Définitivement ?
- Eh bien, ensuite je me suis mariée. Mon mari n'y croyait pas, alors j'ai remis des serviettes. Mais quand nous avons divorcé, j'ai de nouveau arrêté les protections, jusqu'à ma ménopause...

Ce récit m'a interloqué. Aurait-on sciemment maintenu des générations de femmes dans l'ignorance d'elles-mêmes ? Un rapide détour par la grande presse n'est pas de nature à me rassurer sur ce point. « *Que risquent les femmes à retenir leurs règles ?* », titre le journal *20 Mi-*

nutes qui, comme pour mieux dissuader les candidates de s'intéresser à cette méthode, en donne une version erronée à un gynécologue. Persuadé qu'il s'agit de retenir son flux, celui-ci rappelle que le vagin n'est pas un sphincter et qu'une telle pratique favoriserait les proliférations bactériennes... Même obscurantisme du côté de la psychanalyste de service qui évoque une croyance, « un fantasme autour de la conception ». « *Si elles avaient envie d'être naturelles, elles laisseraient justement leur sang s'écouler.* » Bizarre... Les pratiquantes du free flow ne conseillent pourtant pas de retenir leur sang. « *Il s'agit simplement d'être consciente du moment où le flux s'écoule et de l'évacuer aux toilettes* », explique Carine Phung. De son côté, le magazine *l'Obs* use d'une méthode de dissuasion plus subtile. Sans nier la possibilité du flux instinctif qu'il détaille d'ailleurs assez correctement, il fustige le discours écolo-complotiste de certaines adeptes, considérant cette tendance comme une contrainte, une norme de plus imposée aux femmes... Heureusement, le kinésithérapeute Jean-Paul Resseguier, qui a exploré les potentialités d'une connexion consciente aux sensations du corps, porte un regard plus éclairé sur le phénomène. À la fin d'une mission de formation qu'il donnait auprès de professionnels de l'accompagnement à la naissance au Brésil, il est parti à la rencontre de tribus autochtones. Son constat : « *Si huit femmes occidentales sur dix souffrent de troubles liés à la féminité – douleurs menstruelles, maladies des ovaires, de l'utérus ou des seins, etc., ces dysfonctionnements sont ignorés des femmes indigènes.* » Quand une zone du corps est mise en conscience, elle tend à se réguler et à mieux fonctionner. Et c'est tout naturellement que les femmes « sauvages » pratiquent le flux instinctif et ont des règles moins abondantes que les occidentales... ■



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).



HAÏKUS ET MÉDITATION

Invitation au voyage au cœur de soi

Pénétrez au cœur du processus de la méditation par la porte des mots, sous la forme brève des haïkus. Christian Miquel, philosophe initié au zen et à la pleine conscience, revisite l'art d'écrire ces petits poèmes-monde, inspirés de la tradition japonaise, au cours de ses pratiques méditatives. Son livre-bijou⁽¹⁾ égrène des haïkus comme autant d'incitations à savourer l'éternité de l'instant.

Dans un petit poème de rien du tout, faire entrer le monde... Son cortège d'événements minuscules, de phénomènes majuscules. L'éclat de l'instant. Un art qui aiguise le regard et déploie les perceptions. La pleine présence. Pas étonnant, donc, que Christian Miquel, docteur en philosophie et science des religions (Paris IV-Sorbonne et EHESS), initié à la méditation zen par Taisen Deshimaru et formateur en Mindfulness (méditation de la Pleine Conscience), s'adonne à cet art du haïku qui invite à se recentrer sur le moment présent pour profiter pleinement de la vie !

Instantanés d'éternité

Au XVII^e siècle, le grand poète japonais Bashô fonde le haïku qui va devenir, au fil du temps, le référent de la poésie japonaise. Il reprend la brièveté du haïkai, poème traditionnel d'expression libre, en le débarrassant de ses fioritures pour atteindre l'essence des choses, concentrée dans une forme extrêmement concise. « Sa simplicité devant aboutir à saisir l'instant dans ce qu'il a de plus éphémère, de plus beau et de plus émouvant à la fois », précise Christian Miquel dans son livre qui entremêle précieusement poèmes, références et conseils pratiques pour faire rimer, à notre tour, *Haïkus et méditation* ⁽¹⁾. Bashô organise ce poème dans la forme structurée du tanka, dont il ne conserve que la première partie articulée en 5-7-5 sons ⁽²⁾. Il noircit des carnets entiers, afin de saisir « la beauté fugace de l'instant, avec la trace d'éternité qui s'y reflète ». Le poète s'efface, insufflant de l'universel dans l'intime. « Il peut transmettre l'émotion ressentie, mais dépouillée de toute trace d'ego, en lui laissant toujours une part de mystère et d'ineffable », philosophe Christian Miquel. Ainsi, Bashô écrivait-il :

« Brume et pluie,
Fuji caché, mais je vais
Content »

Avec nos mots d'aujourd'hui, nous dirions que le haïku est une photographie. Un saisissement. Pour fixer, encore palpitant, l'émerveillement de l'ici et maintenant. « L'attachement aux détails de la vie quotidienne, l'humour et l'ironie sont toujours les bienvenus, amenant une touche de détachement bienveillant et amusé face aux contingences de la vie », ajoute Christian Miquel. C'est très zen, ça !?

Méditer un haïku ou poétiser l'exercice méditatif

Relier haïku et méditation, l'un et l'autre se répondant en écho, est naturel, même si la vogue actuelle pour ce poème bref comme un... tweet, tend à dissoudre cette filiation. « On oublie que l'écriture du haïku constitue, depuis le début, un exercice méditatif. Son fondateur Bashô était en même temps un pratiquant et moine errant zen, affirmant que le haïku n'était pas différent du Dharma, l'ordre du monde », relève l'auteur. Comme Bashô l'écrit dans son carnet de voyage : « Il s'agit d'exprimer immédiatement toute vérité qui se révèle avant que la lumière ne s'éteigne... » Et s'il fixe la scansion 5-7-5, c'est tout simplement parce qu'elle correspond au rythme naturel des deux mouvements de la respiration dans la méditation : une inspiration courte, une expiration plus profonde ; une nouvelle inspiration naturellement plus courte, l'expiration suivante étant celle du silence dans lequel on laisse le haïku résonner, puis finalement se dissoudre dans le Rien...

Bashô et ses disciples (à l'image de Buson) révèlent, à travers leurs haïkus, comment la quête de l'instant présent, furtif par essence et inéluctablement talonné par l'imprévu du moment suivant, est une source de méditation sans fin, offrant un éveil inlassable au mystère ineffable de la vie... Christian Miquel a eu l'idée d'appliquer le haïku, qu'il pratiquait en voyage pour immortaliser des moments privilégiés, à ses méditations, afin de mieux saisir et comprendre ce qu'il vivait sur le vif. « C'est ainsi que je suis passé du haïku contemplatif ouvert sur le monde, à ce que j'appelle le haïku méditatif recentré sur soi, sur l'expérience intérieure », témoigne-t-il (voir « Pratique »). Au fil de son ouvrage, il nous invite à découvrir des voies de méditation (de ressourcement, en voyage, chez soi, en nature...), éclairées par la voix des fulgurances poétiques qui en sont nées. Des haïkus qui, au final, comme aimait à dire Taisen Deshimaru, lui-même haïkiste, « laissent la place au silence... un silence plus fort que l'éloquence ». ■

Carine Anselme

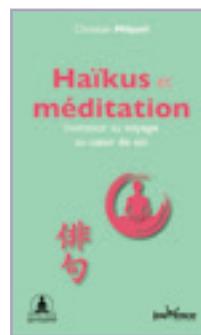
⁽²⁾ Poème composé de 31 sons élémentaires ou approximativement syllabes, scandées en 5-7-5, puis 7-7 sons.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Haïkus et méditation. Invitation au voyage au cœur de soi*, Christian MIQUEL (Jouvence, 2017).

PRATIQUE

Inspiration pour des haïkus éveillés!



« Pour un **haïku méditatif**, explique Christian Miquel, il est possible au début de simplement s'asseoir, immobile, sans rien vouloir ou viser - surtout pas, par exemple, dans le but d'écrire un haïku méditatif ! Recentré sur votre expérience intérieure, moment après moment, en observant calmement ce qui se passe à chaque instant, vous remarquerez peut-être des phénomènes, expériences ou émotions sur lesquels vous aurez envie de mettre un mot : ce sera le début de votre haïku, en cherchant les deux ou trois éléments qui se relient entre eux au cœur même de votre expérience... Notez-les

mentalement, pour les retrouver à la sortie de votre méditation : vous n'aurez plus qu'à les ciseler en cherchant à respecter au mieux la structure 5-7-5 du haïku. Ainsi, Christian Miquel poétise-t-il après une marche méditative :

Naturellement
L'herbe croît sans rien savoir
Et sait sans croire

Gardez à l'esprit la leçon la plus importante : c'est lorsqu'on s'y attend le moins qu'un haïku peut émerger, à l'occasion d'une éclaircie qui vous fait accéder à une nouvelle vision clairvoyante de cet instant précis et unique que vous êtes en train de vivre...

Pourquoi manger LOCAL & DE SAISON ?

L'intérêt du « locavorisme » (consommer des produits locaux selon leur disponibilité saisonnière) n'est pas seulement d'ordre écologique : ce mode d'alimentation répond également à la logique paléolithique puisqu'il correspond à celui de nos ancêtres. D'où ses avantages diététiques.

Nous avons régulièrement essayé de montrer ce qui constituait l'« essence » d'une alimentation paléolithique, c'est-à-dire ce qui fondait, au-delà de tel ou tel aliment, notre rapport à l'alimentation durant des millions d'années. Une chose est certaine, c'est que durant cette période paléolithique, nous mangions « local » et « de saison ». Chaque jour, nous devions trouver, dans l'espace où nous étions, de quoi nous nourrir, par la cueillette et la chasse. Et notre condition de nomade nous empêchait de stocker de grandes quantités.

À partir de là, l'évolution de l'alimentation humaine a été un long et progressif détachement du « hic et nunc ». La sédentarisation a permis l'agriculture et le stockage des céréales, celles-ci devenant à la fois la base de notre alimentation et un facteur de différenciation sociale, entre ceux qui possédaient ces stocks alimentaires et ceux qui devaient leur acheter (petite parenthèse de « paléosociologie » : c'est de manière concomitante, et dès le Néolithique, que nous avons perdu une partie de notre autonomie alimentaire et que nous avons commencé à centraliser les richesses dans les mains d'une minorité).

N'importe quoi n'importe quand

Depuis l'Antiquité jusqu'à notre époque, le commerce entre les peuples a permis, petit à petit, de découvrir des aliments plus lointains. Le début du capitalisme et le mouvement des enclosures (*) a encore un peu plus coupé de la terre la majorité du peuple. Puis l'industrialisation, et les moyens de transport et de stockage ont complètement fini de nous relier à un lieu et un moment pour nous nourrir : nous pouvons pratiquement manger n'importe quel aliment à n'importe quel moment. Et c'est probablement un des problèmes de notre alimentation actuelle : nous mangeons n'importe quoi, n'importe quand. Néanmoins, des mouvements émergent, souvent sur des enjeux environnementaux, pour un retour au local et aux aliments de saison. Mais quel est le lien avec notre santé ? C'est que si notre société s'est transformée à un certain rythme, notre ADN a évolué beaucoup plus lentement. Nous avons évolué durant des millions



d'années dans un environnement où nous mangions des aliments que nous venions de chasser ou de cueillir, et qui variaient selon les saisons.

Aliments des 4 saisons

Il semble que les aliments « de saison » répondent précisément à nos besoins alimentaires du moment. Ainsi, les aliments d'**automne** sont très riches en micronutriments dont nous avons besoin à l'entame de l'hiver : les choux sont en général riches en vitamines A, B9, C et K ; les potirons sont riches en vitamines A et B ; les navets en vitamine C, etc. L'apport calorique augmente pour faire face à la baisse des températures, avec par exemple les noix et les noisettes, riches en lipides. En **hiver**, bon nombre de ces aliments sont toujours disponibles (soit leurs feuilles gèlent difficilement, soit ils poussent sous terre, comme les oignons, les poireaux, etc.) et, à leur apport en micronutriments, se rajoute leur double pouvoir calorique et calorifique : riches en glucides (pour les tubercules), ce sont aussi le plus souvent des aliments qu'on mange chaud (choucroute, soupes, potées, etc.). Au **printemps**, la verdure réapparaît, il est bon qu'elle réapparaisse également dans nos assiettes. Beaucoup de végétaux à feuilles vertes ont un grand pouvoir alcalinisant, c'est-à-dire qu'ils diminuent l'acidité du corps, ce qui est plutôt bien après la viande que nous aurions davantage mangée en hiver, lorsque la végétation se faisait plus rare. À cette saison, privilégiez donc les épinards, la salade, le persil, le cresson, la ciboulette, etc. On peut d'ailleurs faire un lien avec la médecine traditionnelle chinoise qui associe le foie avec le printemps. On sait que cet organe est l'acteur principal de la détoxification dans notre corps (*Néosanté*, n°65). Et le printemps est précisément le moment où poussent les pissenlits, ainsi que des végétaux verts surets, comme l'oseille, qui favorisent les

fonctions hépatiques. Enfin, en **été**, notre corps a besoin de s'hydrater, avec des légumes et des fruits, beaucoup plus chargés en eau : pastèque, concombre, tomate, etc. Et puis, il est bon également que notre alimentation nous apporte les caroténoïdes et les antioxydants dont nous avons besoin pour nous protéger du soleil. Ce sont tous ces fruits et légumes bien colorés de l'été : les baies, les carottes, les tomates, etc. Une étude parue dans *Photochemical & Photobiological Sciences* (2006) montre ainsi que parmi les caroténoïdes, le lycopène présent dans la tomate constitue le meilleur protecteur contre les dommages causés par les rayons UV, en deuxième position venant les caroténoïdes présents dans les carottes.

De la fourche à la fourchette

Précision importante, c'est lorsque la tomate est la plus mûre qu'elle est la plus riche en caroténoïdes. Idem pour le poivron qui, en passant du vert au rouge, multiplie sa teneur en bêta-carotènes par 11 ! Et c'est un point important : les aliments de saison arrivent à pleine maturité, contrairement aux aliments cultivés dans des conditions artificielles, hors saison. D'autant plus que si vos tomates ont été cultivées à 3000 km de chez vous, il a fallu les cueillir lorsqu'elles étaient encore fermes, pour éviter les dégâts « mécaniques » dus au transport.

Autrement dit, on les a cueillies avant qu'elles ne produisent toute leur richesse nutritionnelle, et le temps de transport va encore réduire cet apport. Si on additionne les jours du transport, les 1 à 5 jours en magasin, et puis les jours stockés chez vous (les grandes surfaces poussent à faire des « grosses courses » moins souvent), plus d'une semaine se passe entre la cueillette et la consommation : en 7 jours, à 4°C, vos petits pois vont perdre 15% de leur vitamine C. Cela monte à 56% pour les brocolis (à température ambiante) et à 77% pour les haricots verts ! En conclusion, privilégiez les circuits très courts, de la fourche à la fourchette : ce sera forcément des aliments locaux, de saison et riches en nutriments dont vous avez besoin au moment où ils sont disponibles.

(*) *La privatisation des terres en Angleterre, par installation de clôtures et de haies.*



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>.

L'Italie, championne sanitaire



L'Italie est le pays dont les habitants jouissent de la meilleure santé, selon le classement mondial 2017 établi par le *Bloomberg Global Health Index*. Malgré un taux de chômage de 12% et une dette publique dépassant les 130% du PNB, la péninsule italienne affiche en effet les meilleures statistiques en termes d'espérance de vie, de risques de maladies, de causes de décès, de prévalence de l'obésité ou encore d'accès à l'eau potable. Elle précède l'Islande, la Suisse et Singapour. La France se classe en 14^e position, le Canada à la 17^e et la Belgique à la 26^e. L'Italie devrait sa première place à l'accessibilité de son système de soins et à son fameux régime méditerranéen (riche en huile d'olive, légumes et fruits, poissons et oléagineux) protégeant des pathologies cardiovasculaires.

Café & prostate

George Pounis et ses collègues de l'Institut Neurmed (Italie) ont évalué l'impact de la consommation de café sur le risque de cancer de la prostate. Après avoir suivi 7.000 hommes de plus de 50 ans pendant 5 ans, ils ont conclu que les plus gros buveurs de café (plus de 3 tasses par jour) avaient 53% moins de risque de développer la maladie que ceux qui n'en boivent pas ou peu. Les chercheurs ont également observé *in vitro* que la caféine réduisait la prolifération de cellules cancéreuses prostatiques.

Sucre & Alzheimer

Des études avaient déjà montré que les personnes diabétiques ont un risque accru de développer la maladie d'Alzheimer. Cette fois, des chercheurs britanniques viennent de montrer qu'un taux élevé de sucre dans le sang peut favoriser la démence via une réaction appelée glycation. En étudiant des échantillons de cerveaux de personnes avec et sans Alzheimer, ils ont découvert que la glycation des protéines (leur dégradation en présence de glucose) endommage une enzyme qui joue un rôle dans la réponse immunitaire des cellules gliales. (*Scientific Reports*)

Diabète & régime paléo

À l'Université d'Umea, en Suède, des chercheurs ont étudié les bénéfices d'un régime paléolithique, avec ou sans exercice, sur la masse grasseuse, la sensibilité à l'insuline et le contrôle de la glycémie chez des patients souffrant de diabète de type 2. Résultat : qu'ils suivent ou non un entraînement physique, les malades ont bénéficié du régime paléo pour les trois paramètres. (*Diabetes/Metabolism Research and Reviews*)

Mucoviscidose & graisses

Des chercheurs américains ont comparé les dossiers médicaux de milliers de personnes atteintes de mucoviscidose aux États-Unis et au Canada. Ils ont découvert que les patients canadiens avaient 34% moins de risque de décéder de cette maladie génétique et que leur espérance de vie était de dix ans supérieure à celle des malades américains ! Dans leur étude parue dans la revue *Annals of Internal Medicine*, les scientifiques attribuent cette énorme différence au fait qu'au Canada, les personnes atteintes de mucoviscidose ont été incitées dès les années 70 à suivre un régime alimentaire hypercalorique riche en lipides, tandis qu'aux États-Unis, cette recommandation n'a pas été faite avant les années 80. Cela pourrait expliquer la nette amélioration de la survie des malades à partir de 1995 au Canada.

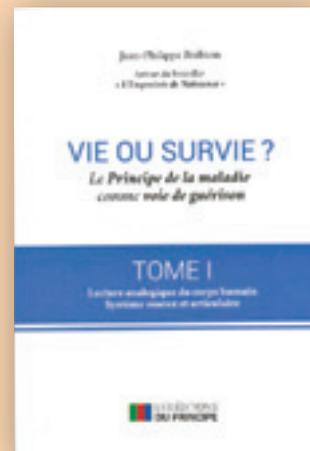
LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

VIE OU SURVIE ? Le Principe de la maladie comme voie de guérison

TOME 1

Lecture analogique du corps humain
Système osseux et articulaire

par Jean-Philippe Brébion



Premier tome d'une série, cet ouvrage propose une lecture bioanalogique du système osseux et articulaire. Selon la vision de J.-P. Brébion, qui ne s'attarde pas à la causalité conflictuelle, la maladie exprime ce que nous ne savons pas vivre en conscience. Elle est donc une invitation à passer de la survie à la Vie, en accédant à ce que l'auteur appelle « le talent créatif », c'est-à-dire la créativité profonde permettant de guérir vraiment.

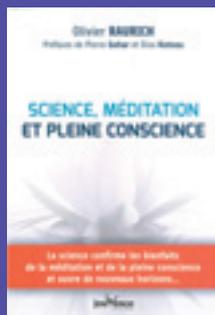
Prix : 29 € hors frais de port

**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**



Méditer pour bien se porter



En quelques décennies, la méditation laïque a révélé l'étendue de ses bienfaits dans toutes les sphères de notre société moderne (réduction du stress et des maladies liées, gestion de la douleur, ralentissement du vieillissement cellulaire, etc). Elle fait l'objet de très nombreuses études en neurosciences, en médecine et en psychologie qui ont confirmé ses vertus et observé ses effets sur le cerveau. En même temps, le dialogue entre méditation et physique moderne se révèle d'une fécondité inattendue pour bouleverser les préjugés et ouvrir à la fascinante étrangeté de l'univers et de la conscience. Cet ouvrage explore en détail les convergences entre la méditation et les sciences de manière claire et pédagogique. Il nous fait toucher du doigt tout ce que l'art de méditer peut nous apporter, individuellement et collectivement, pour la paix, le bien-être et la santé de tous. La méditation de pleine conscience est présentée non seulement comme un outil thérapeutique, mais surtout comme une chemin autonome de connaissance de soi.

Science, méditation et pleine conscience

OLIVIER RAURICH
Éditions Jouvence



Le bouquin du mois

Trithérapie



Conçue par l'auteure de ce livre, psychologue jungienne et hypnothérapeute, la méthode « Soufflez vos maux® » associe l'autohypnose, la respiration et la cohérence cardiaque. Cette approche part du principe que pour ancrer durablement un changement ou une guérison, il faut que le corps et l'esprit s'accordent et travaillent ensemble. La cohérence cardiaque apaise et régule l'organisme grâce à la respiration. C'est dans cet état d'harmonie qu'entre alors en jeu l'hypnose et son fabuleux pouvoir de transformation. Selon sa conceptrice, cette triple méthode procure de nombreux bienfaits et est accessible à tous ceux qui veulent alléger leurs difficultés et aller mieux.

Soufflez vos maux!

MARIE-AGNÈS CHAUVIN
Éditions Le Souffle d'Or

Psycho-neuro-nutrition



La plupart des candidat(e)s à l'amincissement sont persuadé(e)s que mincir revient seulement à perdre du poids « dans son corps ». Pourtant, les recherches les plus récentes en neurosciences montrent que le contrôle durable de l'équilibre pondéral implique la globalité de l'être : meilleure gestion du stress, de la respiration, des émotions et des pensées. Cet ouvrage propose donc de programmer en douceur le cerveau pour déclencher la perte de kilos en tenant compte des 5 facteurs-clés de l'être vivant : respirer, se nourrir, éliminer ses déchets, penser et ressentir des émotions. Ce programme « psycho-neuro-émotionnel » est structuré sur 21 jours, avec promesse de retrouver un juste poids.

Programmez votre cerveau minceur

ALEXANDER LOWEN
Éditions Enrick B.

Une bonne colonne



Riche de ses quarante années d'expérience, Guy Roulier explique point par point ce qu'on doit savoir pour acquérir un dos fort et conserver une santé vertébrale satisfaisante jusqu'à un âge avancé. Après avoir expliqué la mécanique des vertèbres, le kiné-ostéopathe expose les bases de la prévention naturelle des dorsalgies par des exercices simples et efficaces à faire chez soi. Ensuite, il décrit tous les problèmes que l'on peut rencontrer en vieillissant et leur traitement par une méthode de restructuration et de régénération de la colonne. De lecture facile et illustré de schémas explicatifs, ce livre fourmille de conseils concrets pour prévenir et réparer les lésions avant leur stade incurable.

Le livre du dos

GUY ROULIER
Éditions Dangles

Médicatin

Julie Barton a 22 ans lorsqu'elle se retrouve paralysée d'angoisse sur le sol de sa cuisine new-yorkaise. Personne ne comprend ce qui lui arrive avant que le diagnostic tombe : Julie souffre d'une dépression sévère. Parents, psychanalystes et psychiatres tentent en vain de la sortir de son état. Contre toute attente, c'est l'adoption de Bunker, un golden retriever, qui va changer son destin et lui permettre de comprendre la cause refoulée de son mal-être grâce à l'amour inconditionnel qui l'unit au chiot. Un témoignage bouleversant sur les mécanismes de la dépression, sur les liens uniques qui se nouent avec les animaux de compagnie et sur l'effet puissamment thérapeutique de cette relation.



Dog médecine

JULIE BARTON
Éditions Belfond

Les additifs dévoilés

Voici le premier guide grand public sur les additifs basé sur la science. En le gardant en poche, vous pourrez déchiffrer ce que cachent les codes ou les noms compliqués figurant sur les emballages et vous saurez en quelques secondes si un aliment peut être acheté en toute confiance. Pour les 338 additifs autorisés, l'auteure et l'équipe de LaNutrition.fr ont analysé les études scientifiques et défini quatre catégories : rouge (à toujours éviter), orange (à éviter dans des circonstances précises), gris (additif doux) et vert (additif inoffensif). Parmi les révélations de ce livre, les colorants soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et l'impact des émulsifiants sur la flore intestinale.



Le nouveau guide des additifs

ANNE-LAURE DENANS
Éditions Thierry Souccar

Réquena de référence

Docteur en médecine et diplômé interuniversitaire d'acupuncture, Yves Réquena est l'un des plus grands experts de médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 30 ans. Il est l'auteur de plus de 25 livres dans ce domaine et il a fondé l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Dans cet ouvrage de référence, magnifiquement illustré, le médecin français fait découvrir toute la philosophie et les mises en pratique de la MTC : l'histoire et les fondamentaux de cet art médical ancestral (cosmogonie, yin et yang, méridiens...), les modes de diagnostic et les bilans de santé à réaliser, l'acupuncture, les massages Tuin Na, le Qi Gong, les préceptes alimentaires ou encore la riche pharmacopée naturelle.

À la découverte de la médecine chinoise

DR YVES RÉQUENA
Éditions Guy Trédaniel



CONFÉRENCE EN VIDÉO

La maladie comme voie de guérison



Il y a quelques semaines, Jean-Philippe Brébion a donné une conférence à Clermont-Ferrand, sur le thème de son dernier livre « *Le principe de la maladie comme voie de guérison* ». Cette conférence a été filmée et elle a

été mise en ligne en trois parties, accessibles gratuitement. Dans la deuxième partie, J.-P. Brébion développe sa vision bioanalogique du système osseux et articulaire. Dans la troisième partie, des questions lui sont posées sur l'ulcère d'estomac, les rhumatismes, la spondylarthrite ankylosante et les pathologies du genou.

<http://bioanalogie.com/blog/sens-de-la-maladie/>

CONGRÈS

Le rôle de la naturopathie



Plus grand rendez-vous international de médecine naturelle, le 4^e Congrès Mondial de Naturopathie se tiendra à Londres du 30 juin au 2 juillet 2017. Pas moins

de 55 pays seront représentés à cet événement qui rassemble 600 participants et 185 organisations, universités et centres de recherches. Une trentaine d'orateurs, experts et médecins y interviendront sur le thème « *Prise en charge globale : le rôle de la naturopathie pour restaurer la santé durable* ». Infos plurilingues sur le site de l'International Congress on Naturopathic medicine.

<http://icnmnaturopathy.eu/fr/>

CITATION

La véritable sagesse consiste à ne pas s'écarter de la nature, mais à mouler notre conduite sur ses lois et son modèle.

Sénèque

JEU DE CARTES

Les cartes du corps



Conçu par Nicolas et Anne-Ena Bernard, ce jeu de 49 cartes invite à une exploration personnelle intérieure. Il permet de clarifier la relation au corps et d'éclairer les choix de vie en mettant en lumière le besoin de sens et de lien avec la nature. Les tirages permettent d'explorer progressivement les 40 zones du corps, chacune symbolisée par un archétype et une qualité, et de voyager

dans les 9 énergies qui le nourrissent. Selon l'éditeur, ce jeu illustré par Roseline d'Oreye (et préfacé par Christian Flèche dans le livret explicatif) apporte des réponses d'une grande précision et célèbre l'être humain dans toutes ses dimensions. Une façon ludique de s'initier au décodage biologique.

www.souffledor.fr

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

LE MAL A DIT Un retour vers la vie

par le Dr Alain Scohy



La médecine d'aujourd'hui doit s'enraciner dans les principes hippocratiques et se développer dans la dimension psychosomatique. La Vie est remarquablement organisée pour nous permettre de survivre et de guérir dans des circonstances parfois extrêmes. Encore faut-il le comprendre pour acquérir la certitude indispensable à cette guérison. Les travaux d'Alain Scohy permettent de mieux appréhender et d'approfondir les découvertes du Dr Hamer. Il devient possible de comprendre certaines évolutions chroniques et d'accompagner plus confortablement la maladie-réparation d'une pathologie.

Prix : 22 € 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***

LA SOMATIC EXPERIENCING®

Guérir en réveillant le tigre

Élaborée il y a une quarantaine d'années par l'éthologue américain Peter A. Levine ⁽¹⁾, la Somatic Experiencing® est une méthode thérapeutique s'inspirant du comportement des animaux sauvages et visant la résolution des traumatismes psychiques par l'intermédiaire du corps. Les patients apprennent à se reconnecter à leurs instincts et à leurs émotions autant qu'à leurs pensées rationnelles. Le but est de retrouver ainsi la pleine possession des trois cerveaux composant l'encéphale. Contrairement aux approches purement psychologiques, cette démarche s'attache aux effets neurophysiologiques du traumatisme. Il s'agit là d'un changement de paradigme engendré par une nouvelle lecture du rôle du système nerveux autonome.

ARTICLE N° 109

Par Cécile De Ridder

La méthode thérapeutique de Peter Levine est fondée sur la constatation que tous les animaux, à l'état sauvage, développent une réponse de figement transitoire lorsqu'ils sont en danger et ne peuvent fuir ni attaquer. Un troupeau de gazelles assailli par un lion mobilisera toute son énergie pour prendre la fuite. Mais la nature est ainsi faite que les lions

Les traumatismes font partie de la condition humaine, mais nous sommes biologiquement programmés pour sortir du figement qu'ils provoquent.

courent plus vite que les gazelles et le maillon faible du troupeau sera dévoré. Si l'on scrute cette scène, on peut voir que

happé par le prédateur, cet animal se fige et tombe. Il se donne ainsi une dernière chance d'échapper à la mort en 'faisant le mort'. Si par chance le prédateur ne le dévore pas, l'animal sort de son figement et reprend son mouvement de fuite avant de retrouver le cours normal de sa vie. L'observation du monde animal a permis à Peter Levine d'élaborer le concept selon lequel le mystère du traumatisme est lié à la réponse de figement.

Une approche différente du trauma

Peter Levine découvre lors d'une séance avec une cliente faisant des attaques de panique suite à une intervention chirurgicale que c'est l'achèvement de la réponse de fuite et/ou de combat qui permet la décharge spectaculaire de l'énergie de survie emmagasinée au moment du danger. En réfléchissant à ce qu'il a observé chez cette cliente, un peu par chance, il élabore une théorie sur le mécanisme de sortie du figement. Sur la base de cette théorie, il met au point sa méthode, la Somatic Experiencing®, qui a pour but de mettre en place les conditions optimales pour que cette réaction de fuite ou de combat se déclenche.

Le figement est lié au fonctionnement du système nerveux autonome. "Le traumatisme est plus physiologique que psychologique", nous dit le psychiatre Michel Schittecate ⁽²⁾ "et c'est en cela que la Somatic Experiencing® apporte des éléments différents par rapport aux approches psychologiques. Sans négliger l'importance de facteurs psychologiques dans le traumatisme, la SE® prône que la clef de la résolution du traumatisme réside dans la compréhension du mécanisme physiologique sous-jacent. L'intégration de ce mécanisme fait la spécificité de la Somatic Experiencing®. Il s'agit là d'un paradigme nouveau qui modifie le pronostic. Tant que vous ne comprenez pas que le phé-

nomène est essentiellement physiologique, vous ne faites au mieux qu'aménager la personne autour de son traumatisme."

L'expérience du corps

La Somatic Experiencing® a été développée pour le traitement du traumatisme et plonge ses racines dans la neurophysiologie. La faculté d'être attentif à ce qu'exprime le corps y occupe une place cruciale. Il ne s'agit pas de s'appesantir sur les événements bouleversants mais de laisser s'exprimer à travers le corps la mémoire contenue dans le système nerveux. Pour le patient, prendre conscience de ses sensations telles que chaleur, picotements, larmes, changements de rythme cardiaque ou respiratoire constitue l'entrée en matière de cette approche. Ceci permet au corps, sans que le trauma soit revécu, de lâcher petit à petit les tensions stockées lors du figement. Ensuite, les mouvements qui n'ont pas pu s'exprimer au moment de l'incident pourront être accomplis, parfois des décennies après l'événement. Par cette décharge, le calme peut revenir dans le corps et dans l'esprit.

Peter Levine affirme que personne ne peut grandir sans traumatismes ⁽³⁾. "Nous vivons dans un monde de traumatismes et si vous n'acceptez pas d'être traumatisé, vous n'êtes pas sur la bonne planète. Nous accumulons de l'énergie après chaque choc, physique ou psychique, et on la stocke dans le corps, ce qui provoque des troubles. En remettant cette énergie stagnante en mouvement, les troubles peuvent disparaître."

Les trois cerveaux

Nous possédons trois cerveaux : le reptilien, base de nos instincts, présent chez tous les animaux ; le limbique, qui gère nos émotions de mammifères ; et le cortex, centre de l'intelligence, du raisonnement, de la mémoire et des facultés cognitives chez l'humain.

Le trauma est essentiellement inscrit dans le cerveau reptilien, celui-là même qui dicte nos réactions instinctuelles de combat, de fuite et de figement.

Ce qui nous différencie du monde animal, c'est la présence d'un cortex cérébral hypertrophié qui nous a donné un avantage évolutif considérable et nous a permis de 'dominer' le monde mais qui nous empêche d'avoir une réponse instinctuelle et physiologique de sortie du figement. Le cortex, en inhibant nos réactions instinctuelles, fait persister le figement au-delà de la période où il a été nécessaire et crée ainsi les symptômes du traumatisme.



Cas concret : Denise est victime d'une agression : un arrachage de sac par des individus devant chez elle. Après quelques jours, elle continue à être angoissée dès qu'elle sort de chez elle. Elle essaie de se dire que cela ne va plus lui arriver, mais rien n'y fait, la peur persiste. En réalité, c'est son cortex qui la pousse à essayer sans succès de rationaliser l'événement. Mais le trauma, lui, est essentiellement reptilien ; les schémas moteurs sont reptiliens. *La réponse de fuite et de combat inachevée est inscrite à un endroit du cerveau qui n'est pas accessible à la raison.* Ce n'est que si Denise est amenée à réussir à fuir et/ou à combattre ses agresseurs dans le monde imaginaire que sa peur pourra disparaître.

"L'animal fuit, se fige et quand il sort du figement, il se remet à fuir et/ou à attaquer un adversaire qui n'est plus présent, complétant ainsi le cycle", explique Michel Schittecatte. *"Le problème de l'être humain, c'est qu'il commence le cycle mais ne l'achève pas. Ce qui crée le trauma c'est la persistance au-delà de la période nécessaire du figement. Ce qui guérit le trauma, c'est l'achèvement de ce cycle par une nouvelle phase de fuite et d'attaque. Tant que vous n'avez pas exprimé de manière sensorimotrice votre réponse de fuite et d'attaque vous restez dans le figement. La seule façon de guérir est de permettre à ce qui est inscrit biologiquement dans le corps de se produire."*

La souris qui survit après avoir 'fait la morte' en se figeant sort de ce figement par une réaction de fuite et d'attaque spontanée après que le chat est parti. Le figement lui a permis de supporter l'insupportable ; les réponses de fuite et d'attaque postposées libèrent les énergies bloquées pendant la période de danger.

La réponse de figement est une réaction qui dépend de nombreux facteurs. Il en résulte que face à un événement 'difficile', certaines personnes développent un trauma et d'autres pas. Les facteurs qui entrent en jeu sont probablement génétiques et liés à l'histoire personnelle et à la sévérité de l'événement. Par exemple, les accidents de voiture et de train, ainsi que les interventions chirurgicales, événements où il y a peu de possibilités de réponse de fuite et d'attaque, sont de grands 'fournisseurs' de figements et donc de traumatismes.

Cette approche du traumatisme permet aussi de comprendre le concept de *compulsion de répétition* introduit par Freud. Tant que le traumatisme est là, que la réponse de fuite et de combat ne s'est pas produite, tout se

passera comme si notre cerveau nous remettait sans arrêt dans la même situation pour nous donner l'occasion de sortir du figement. La vie nous met parfois dans des situations nous permettant de sortir du figement mais le plus souvent elle le verrouille.

L'importance du système nerveux autonome

Le système nerveux autonome est responsable du fonctionnement automatique et inconscient de l'organisme, soit l'action des glandes, des cellules et des muscles lisses qui tapissent les organes. Il se compose des systèmes nerveux entérique, orthosympathique et parasympathique. Le système entérique contrôle la digestion.

Dans le modèle classique de Walter Cannon ⁽⁴⁾, on considère que les systèmes orthosympathique et parasympathique déclenchent des réponses antagonistes et fonctionnent de manière alternée : la branche orthosympathique, gérée par l'adrénaline et la noradrénaline, pousse à l'action et la branche parasympathique, gérée par l'acétylcholine, agit sur les organes en les ralentissant.

La théorie polyvagale

La théorie polyvagale proposée en 1995 par le psychophysiologiste Stephen Porges ⁽⁵⁾ suggère que le système nerveux parasympathique est constitué de deux branches, une dite ventrale et une dite dorsale. La branche dorsale serait responsable du figement dû à une activation simultanée du système orthosympathique et de la branche dorsale du système parasympathique. On utilise parfois pour décrire le figement la métaphore d'un véhicule dont le frein à main est tiré (parasympathique dorsal) tandis que l'accélérateur (orthosympathique) est enfoncé à fond.

Cette théorie novatrice établit par ailleurs un lien entre le système nerveux autonome et le rôle du cœur dans l'organisme. Selon Porges, la branche ventrale du nerf vague, présente chez les seuls mammifères, serait liée au cerveau limbique, centre des émotions. Elle fournirait au cœur des informations qui facilitent les comportements régissant les relations humaines. Des tests ont démontré que les augmentations de variabilité du rythme cardiaque provoquées par une interaction sociale donnaient lieu à une *extraversion et une humeur positive*. La théorie polyvagale souligne l'importance de l'engagement social qui, s'il est favorisé, déclenche un effet régulateur sur le système nerveux.

L'apport de la Somatic Experiencing®

La méthode thérapeutique créée par Peter Levine au départ de sa théorie de figement a pour but de susciter le défigement par divers processus. Parmi eux, l'utilisation du 'felt sense' et du monde imaginaire, le processus de titration et l'utilisation de la ressource.

Le 'felt sense' est un concept créé par Eugene Gendlin ⁽⁶⁾. Au-delà de la sensation physique, il s'agit d'un ensemble d'éléments qui donne du sens au vécu, qui nous permet de vivre pleinement nos sensations, en faisant intervenir tous nos sens ainsi que notre intuition. Le 'felt sense' nous renseigne à tout moment sur l'expérience globale de l'organisme. Il nous apprend à écouter notre instinct, notre voix intérieure. Apprendre à se connaître par le 'felt sense' constitue une première avancée dans la guérison du traumatisme. L'introduction du travail avec le 'felt sense' dans le monde imaginaire permet l'achèvement postposé de la réponse biologique. On s'appuie sur le fait que le cerveau ne distingue pas bien la réalité de la fiction. Par exemple, au cinéma, pendant la durée du film, s'il est bien réalisé, vous quittez la réalité. Si le film devient terrifiant (imaginons 'Massacre à la Tronçonneuse'), vous avez l'impulsion de fermer les yeux ou de quitter la salle ou de chercher le secours de votre voisin, alors qu'objectivement il s'agit juste d'images sur un écran. Cette difficulté à faire la différence entre réalité et imaginaire peut être utilisée dans un cadre thérapeutique. Elle per-



met de provoquer l'impulsion motrice dans le cerveau reptilien et est sans conséquences. "Imaginer se défendre vigoureusement contre un agresseur est beaucoup moins dangereux que de le faire dans la réalité," explique Michel Schittecatté.

Pour guérir le traumatisme, il faut quitter la logique corticale et laisser le corps faire ce qu'il a envie.

Le processus de titration, lui, a pour but de découper l'événement en petits morceaux afin

de ne pas l'aborder en un bloc au risque de provoquer un nouveau figement. Ce dosage délicat, on l'appelle la titration, terme qui nous vient du monde de la chimie où, lorsqu'on veut mélanger deux liquides potentiellement explosifs, on les intègre par toutes petites quantités. Nous avons besoin d'être en contact avec des sensations corporelles d'une manière très dosée. "Si nous sommes amenés à libérer d'un seul coup toute l'énergie emmagasinée dans le figement, on risque d'être submergé et de se figer encore plus profondément", précise Michel Schittecatté.

Quant au concept de **ressource**, il a pour but de faciliter le défigement, en ajoutant au travail avec le 'felt sense' dans le monde imaginaire, des éléments nouveaux qui ne s'y trouvaient pas.

Cas concrets :

- En manœuvrant son motorhome en marche arrière sur une route pentue, Pascal ne s'aperçoit malheureusement pas que le fossé le long de la route est très profond. Soudain il sent qu'une roue arrière a perdu le contact avec le sol et que le véhicule est entraîné dans une chute périlleuse. Le thérapeute lui demande : *De quoi auriez-vous eu besoin ?* Et Pascal de répondre : *D'un gorille ! (qui grâce à ses muscles aurait empêché la voiture de tomber).*

- Une patiente rapporte avoir été agressée par un malabar. Le thérapeute lui demande de quoi elle aurait eu besoin si tout était possible. Elle prend comme ressource son oncle qui, dans le monde imaginaire, la protège. Grâce à cette protection, elle développe une réponse de fuite. Rationnellement, cette solution n'a pas de sens mais le cerveau reptilien y adhère et permet une première sortie du figement. Taper dans un punching ball n'aurait pas été productif car le cerveau reptilien ne peut admettre ce dérivatif cognitif.

"Pour guérir le traumatisme, il faut quitter la logique corticale et laisser le corps faire ce dont il a envie", nous dit Michel Schittecatté. "Le corps ne demande qu'à sortir du figement et trouve pour ce faire des solutions originales et infiniment variées". La ressource et la titration facilitent ce processus. Le défigement ne peut avoir lieu que dans 'l'ici et maintenant' et s'il ne se produit pas, il suffit de continuer à 'titrer' et à 'ressourcer'. Le thérapeute ne peut déclencher le défigement, qui est instinctuel et hors de contrôle de la volonté, mais il peut mettre en place les conditions pour qu'il se produise. Dans ce processus, le lien bienveillant entre le thérapeute et le client dans l'ici et maintenant est primordial.

En guise de conclusion

Pour résoudre les symptômes d'un traumatisme, il est essentiel que le patient apprenne d'abord à se reconnecter à ses instincts, à ses émotions autant qu'à ses pensées rationnelles. Avec le soutien d'un thérapeute bienveillant, il pourra ensuite, dans des conditions favorables, sortir progressivement de ses figements dans *l'ici et maintenant*. Il retrouvera ainsi la pleine possession de ses trois cerveaux : le reptilien, le limbique et le cortex. Ce n'est qu'en harmonisant par l'intermédiaire du felt sense les sensations, les émotions et les cognitions que l'on peut atteindre la plénitude de notre humanité.

Le contact conscient avec nos sensations corporelles, avec notre cerveau reptilien, ne libère pas seulement nos réponses de fuite et de combat ; il nous met en relation avec qui nous sommes, nous éclaire sur notre connexion au monde, sur nos attachements. La fluidité des liens entre nos trois cerveaux nous permet de vivre harmonieusement avec nous-mêmes et les autres. Un traumatisme engrammé nous isole et ouvre la porte aux malentendus et à la destruction de la nature et de la vie. Les êtres humains sont faits pour construire ensemble mais quand leurs trois cerveaux ne fonctionnent pas de manière intégrée, ils tendent à l'oublier. En guérissant nos traumatismes, nous ramenons la paix en nous et dans le monde. ■

POUR EN SAVOIR PLUS : Après avoir lu les ouvrages de Peter Levine, Michel Schittecatté a pensé qu'il était indispensable que les personnes traumatisées francophones puissent bénéficier de la méthode qu'il avait développée : la Somatic Experiencing®. Ses ouvrages avaient été traduits en plusieurs langues mais pas en français et il en a assumé la version française. Il a ensuite créé le CEFoRT, institut de formation qui propose des formations à la Somatic Experiencing® en Belgique et en France. www.cefort.fr

NOTES

1. A. LEVINE, psychologue, éthologue américain, auteur notamment de 'Réveiller le tigre, guérir le traumatisme', 'Guérir par-delà les mots - Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être', 'Trauma et mémoire, un guide pratique pour comprendre et travailler sur le souvenir traumatique', parus en français chez InterEditions, 2016.
2. Michel SCHITTECATTE, psychiatre, agrégé de l'enseignement supérieur, maître de conférence à l'Université Libre de Bruxelles. Praticien et superviseur en Somatic Experiencing® (voir encadré).
3. Dans un article de Lisette THOOFT sur la Somatic Experiencing intitulé 'Tril, schud, sidder, ril' paru dans le magazine *The Optimist*, septembre 2014.
4. Walter B. CANNON, 1871-1945, physiologiste américain, auteur de 'The wisdom of the body', 1932, et 'The way of an investigator, a scientist's experiences in medical research', Norton, 1945.
5. Stephen W. PORGES, professeur en psychiatrie et en génie biomédical à l'Université de l'Illinois à Chicago. Il est l'auteur de : 'La théorie polyvagale : fondations neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'auto-régulation', Norton, 2011.
6. Eugene T. GENDLIN, philosophe et psychothérapeute américain, auteur de 'Focusing, au centre de soi: une porte ouverte sur le langage du corps', Editions de l'homme, 2006.



ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS 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 (68 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	66	67	68																

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



22 AU 24
SEPTEMBRE 2017

3 JOURS AUTOUR DE L'ÉDUCATION
www.festival-ecole-de-la-vie.fr

CHATEAU DE FLAUGERGUES
1744 AVENUE ALBERT EINSTEIN, 34000 MONTPELLIER
(10MIN À PIED DU TRAM, ARRÊT ODYSSEUM)

AVEC :
ANDRÉ STERN
ISABELLE FILLOZAT
MARIE-FRANÇOISE NEVEU
JEANNE SIAUD-FACCHIN
JEAN-PIERRE LEPRI
ERIC GASPARD
DAVID LAROCHE
GREGORY MUTOMBO
CONRAD
JAQUES SAMSON
ILONA BONIWELL
MARION KAPLAN
BRUNO HUMBECK
ISABELLE SERVANT
MÉLUSINE HARLÉ
ROLAND GÉRARD
ELISE MAREUIL
JULIEN PERON

3ème Festival pour l'école de la Vie

FESTIVAL ORGANISÉ PAR
* Neo-bienêtre
ET ATIPIK Fanny

2 CONCERTS
EXCEPTIONNELS
LE VENDREDI ET SAMEDI SOIR

PÉDAGOGIES ALTERNATIVES, 150 EXPOSANTS,
MARCHÉ EN PLEIN AIR, ÉCOLES ALTERNATIVES, RESTAURATION BIO, ATELIERS
ET SPECTACLES POUR LES ENFANTS, 26 CONFÉRENCES ET DÉBATS AUTOUR DE L'ÉDUCATION...

Festival organisé par l'agence de communication NEO-BIENÊTRE et ATIPIK FANNY
3 Place Jean Jaurès - 34000 Montpellier / Tél: +33 4 34 00 63 06 - E-mail: info@neobienetre.fr

Vendredi & samedi : 9h - 1h (du matin)
concert à 21H30
Dimanche : 9h - 21h

