

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°69

Revue internationale de santé globale

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

juillet - août 2017

DÉCODAGES

Astigmatisme
Eczéma génital
Cirrhose
Ulcères variqueux

THÉRAPIE PAR LA POLARITÉ



Rétablir la circulation
des énergies

ZOOM

Moins de vaccins,
plus de santé

NATURO PRATIQUE

Élever bébé
sans couches

PALÉONUTRITION

Prendre soin du
microbiote buccal

Interview



MARIE-NOËLLE MASTON

Les causes inconscientes des troubles du sommeil

Les pouvoirs thérapeutiques de LA NATURE

Un dossier de Carine Anselme



ISSN 2295-9351



9 772295 935107

LE SOMMAIRE

N°69 juillet-août 2017

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : Les pouvoirs thérapeutiques de la nature p 6

Interview : Marie-Noëlle Maston p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La cirrhose p 15

- L'astigmatisme p 16

- L'eczéma génital p 17

- Rubrique « Le plein de sens » p 18

Ulcères variqueux, retard psychomoteur, diabète

- Décodagenda p 19

- L'ÉVIDENCE DU SENS : Œdipe présidentiel p 20

La rubrique de Jean-Philippe Brébion

CAHIER RESSOURCES :

- Protéines végétales ou animales ? (II) p 21

- Naturo pratique : Élever bébé sans couches p 22

- Bon plan bien-être : Soufflez vos maux ! p 23

- Paléonutrition : Les bactéries buccales p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Outils p 27

Article n° 110 : La thérapie par la Polarité 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, Daniel Ethier

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

FAUT-IL INTERDIRE LA MÉDECINE CLASSIQUE ?

Provocateur, ce titre ? Peut-être, mais alors au sens étymologique du terme. Du latin « pro » (devant) et « vocare » (appeler), le verbe « provoquer » signifie en effet *appeler devant, faire venir, faire naître quelque chose*. En l'occurrence, mon propos n'a rien d'agressivement extrémiste car il vise seulement à susciter la réflexion en posant sérieusement une question méritant d'être posée : n'est-il pas temps d'interdire l'allopathie conventionnelle, autrement dit de renoncer à la médecine « moderne » telle qu'elle se pratique depuis un bon siècle ? Ne faudrait-il pas fermer les facultés, prohiber ce qu'on y enseigne, démanteler les hôpitaux et les cabinets médicaux, dissoudre l'Académie de Médecine et rendre illégal l'exercice de la pharmacie ? Pour moi, la réponse raisonnable et rationnelle à ces interrogations devrait être « oui » puisque tout indique que la médecine actuelle nuit davantage à la santé qu'elle ne contribue à la protéger. Pour employer une expression souvent brandie par les allopathes, il est clair à mes yeux que la balance bénéfices/risques de leur approche est devenue négative. Les inconvénients de la médecine classique sont en train d'annuler ses avantages et les vies qu'elle sauve sont devenues moins nombreuses que les vies qu'elle gâche ou qu'elle abrège.

Je devine les moues dubitatives, mais il suffit de faire les comptes pour s'en rendre compte. Dans le registre mortuaire, inscrivons d'abord toutes les victimes de véritables meurtres. Un infirmier américain a tué 87 fois, une aide-soignante de Savoie a empoisonné 13 personnes, un anesthésiste de Besançon a endormi définitivement 7 patients. Ce genre d'affaires criminelles se multiplie et cela prouve que d'authentiques *serial killers* enfilent la blouse blanche pour concrétiser leurs pulsions psychopathiques. Sans le système médical et ses armes létales, ce ne serait pas si facile. À ces morts données volontairement, ajoutons ensuite l'énorme contingent de décès imputables aux erreurs médicales. Aux États-Unis, celles-ci représentent la troisième cause de mortalité, après le cancer et les maladies cardiovasculaires. En France, on évalue le nombre annuel d'issues fatales à 40.000, soit dix fois le total des tués sur la route. Dans cette recension morbide, prévoyons également plusieurs volumes afin de noter les millions de victimes de la iatrogénie, c'est-à-dire des dégâts collatéraux des traitements médicaux. En France, cela représente chaque année 150.000 hospitalisations et 15.000 décès. Chez l'Oncle Sam, les médicaments et leurs effets secondaires seraient responsables de 106.000 morts chaque année. Et encore, il s'agit seulement des accidents, pas de la prise délibérée de médocs toxiques. Aux States, les overdoses médicamenteuses ont dépassé celles par drogues dures et les antidouleurs morphiniques sont devenus le principal instrument de suicide. Et combien de morts sur les tables d'opération ? Après avoir enlevé inutilement des millions d'amygdales et d'appendices, les chirurgiens ont réussi à surmédicaliser l'accouchement (épisiotomies, césariennes...) et à imposer le bistouri dans le traitement du cancer. Résultats : des ablations injustifiées (prostate, seins, thyroïde...) par centaines de milliers ! L'inflation chirurgicale est d'autant plus mortifère qu'on mesure désormais le danger des infections nosocomiales : dans le monde, une personne décède toutes les 3 secondes après avoir contracté à l'hôpital une bactérie résistante aux antibiotiques. À l'horizon 2050, l'antibiorésistance fera au bas mot 10 millions de victimes par an si rien ne change. Selon certains scénarios, ce phénomène des mutations microbiennes pourrait rapidement rendre trop risquées la plupart des interventions courantes et très périlleux le moindre séjour en clinique. Si ça se trouve, on sera bientôt obligé de fermer les établissements de soins transformés en foyers infectieux incontrôlables ! Bref, beaucoup d'éléments semblent signaler que les bienfaits de la médecine sont en passe d'être surpassés par ses effets pervers.

Si la balance bénéfices/risques paraît encore pencher dans le bon sens, c'est parce que le système en place dissimule encore trop bien son bilan désastreux. Ainsi, comme vous le lirez en pages *Santéchos*, une étude américaine vient de montrer que les effets secondaires graves des nouveaux médicaments apparaissent en moyenne 4 ans après leur commercialisation. Les trois dernières molécules retirées du marché l'ont été après 11 années de vente ! La Dépakine ne l'est pas encore alors que, selon un livre récent, elle serait à l'origine de 14.000 malformations congénitales, un scandale sanitaire comparable à celui de la thalidomide. Et pour une tragédie dévoilée, combien de « médicastrophes » étouffées ou toujours ignorées ? Aucun chimiste ne peut cerner avec fiabilité l'interaction des drogues pharmaceutiques entre elles ni leurs interférences avec les aliments. La pharmacovigilance est défailante et les toubibs sont peu enclins à faire un lien entre leurs prescriptions et les plaintes du malade. Bref, on ne voit probablement que la pointe de l'iceberg iatrogène. Et vu que la médecine officielle surestime également les bénéfices de ses techniques préventives (vaccins, dépistages...) ou curatives (la chimio du cancer, entre autres), il va de soi que son passif oblitère les quelques victoires à son actif. Il serait donc sage et cohérent d'aller vers son interdiction.

Yves RASIR

● Nourrir au sein forge de bons intestins



L'alimentation est un des facteurs qui façonnent la flore intestinale d'un enfant. Mais quelle est la part de l'allaitement maternel dans la formation du microbiote ? Pour le savoir, des chercheurs américains ont comparé les bactéries présentes dans le lait et sur la peau de la mère avec celles retrouvées dans les selles du bébé.

Au cours du premier mois, 28% d'entre elles sont identiques à celles identifiées dans le lait maternel et 10% sont les mêmes que celles prélevées sur le mamelon. Même lorsque l'alimentation se diversifie, les micro-organismes du lait et du sein maternel continuent d'influencer la composition du microbiote. Parmi les bactéries transmises par la mère, il y a celles qui protègent de l'asthme et celles qui réduisent le risque d'obésité à l'âge adulte. (*JAMA Pediatrics*)

● Jogging & jouvence

Le raccourcissement des télomères, parties les plus distales des chromosomes, est un marqueur bien connu de vieillissement cellulaire. Leur longueur a été mesurée chez 5.873 adultes et il y avait effectivement une réduction de celle-ci au fil des ans, de l'ordre de 15 paires de bases nucléiques perdues par année. Mais l'analyse a montré que ce phénomène variait énormément en fonction de l'activité physique. Par rapport aux personnes totalement sédentaires, les plus actives (équivalent de 30 minutes de jogging par jour) avaient des télomères plus longs de 140 paires de bases nucléiques, ce qui correspond à neuf années de moins en termes de vieillissement cellulaire ! (*Preventive Medicine*).

● Cumin noir & thyroïde

La nigelle cultivée ou cumin noir est une plante annuelle de la famille des renonculacées, originaire du sud-ouest de l'Asie. Les graines sont utilisées comme remède traditionnel ou comme épice dans de nombreux pays du monde. Une récente étude clinique sur 40 patients indique que la principale affection de la thyroïde (la thyroïdite d'Ashimoto) peut être améliorée par l'absorption quotidienne de deux grammes de *Nigella sativa* en poudre. (*Journal BMC Complementary and Alternative Medicine*)

● Vélo & longévité

Se rendre à son travail en bicyclette diminue de près de moitié le risque de cancer (45%) et de maladie cardiovasculaire (46%) par rapport aux modes de transport non actifs, selon une étude de l'Université de Glasgow publiée dans le *British Journal of Medicine*. Malgré ses dangers, la petite reine diminue donc de plus de 40% le risque de décès prématuré. D'après l'équipe britannique, le vélo fait mieux que la marche, qui diminue, quant à elle, de 27% le risque de cancer et de 36% la mortalité cardiovasculaire.

● Cancer & mastectomie

Il y a quatre ans, l'actrice américaine Angéline Jolie annonçait avoir subi une double ablation de seins à visée préventive, au motif qu'elle était porteuse des gènes BRCA 1 et BRCA 2 associés à un fort risque de développer une tumeur mammaire. Suite à ce « coming out », des milliers de femmes affligées d'une hérédité semblable avaient également sacrifié leur poitrine, bien que l'anomalie génétique ne suffise pas à provoquer une maladie également conditionnée par des facteurs environnementaux. Ce qui est encore plus regrettable, c'est que nombre d'entre elles prennent cette décision radicale alors que le surcroît de risque est nul ! Une étude parue dans le *Journal of Clinical Oncology* indique en effet que la moitié des amputations sont réalisées en l'absence de mutation potentiellement pathogène. Pourquoi ? Parce que les Américaines ne consultent pas un généticien, seul capable d'interpréter le test, et que leurs chirurgiens appâtés par le gain ne s'embarrassent pas de scrupules. Pareille dérive est, paraît-il, impossible en Europe. Pourtant, les tests génétiques s'obtiennent facilement par internet...



● Nouveaux médicaments : attention danger

Selon une étude publiée dans le *JAMA (Journal of The American Medical Association)*, un tiers des médicaments introduits aux États-Unis entre 2001 et 2010 a généré des effets secondaires graves identifiés seulement après leur commercialisation. Sur les 222 nouvelles molécules approuvées durant cette période, 3 ont été retirées du marché, 61 se sont vues apposer un avertissement sur l'emballage et 59 ont fait l'objet d'une communication sur leur sécurité par la Food and Drug Administration. Les risques apparaissent en moyenne quatre ans après l'approbation, mais les trois médicaments retirés l'ont été après 11,7 ans de commercialisation en moyenne !

● Ortie & asthme

L'ortie est utilisée traditionnellement dans le traitement de l'asthme. Mais cet usage ancestral est-il fondé scientifiquement ? Oui, si l'on croit une étude sur les rats effectuée par des chercheurs algériens et tunisiens. L'expérience a montré que des rats asthmatiques traités avec des extraits d'*Urtica dioica* avaient moins de cellules inflammatoires dans leurs poumons. La plante permet donc de diminuer les symptômes de l'asthme. (*Pharmaceutical Biology*)

● Microbiote & AVC

Appelés aussi cavernomes, les angiomes caverneux sont des lésions vasculaires du système nerveux central qui toucheraient 1 individu sur 200. Ces pelotes de petits vaisseaux entraînent des hémorragies cérébrales et des crises d'épilepsie. Une équipe de l'Université de Pennsylvanie vient de découvrir que la composition de la flore bactérienne du tube digestif joue un rôle clé dans le développement de ces malformations cérébrales partiellement génétiques. Comme quoi, la prévention des AVC passe aussi par l'équilibre intestinal... (*Nature*)

● Diabète & flore intestinale

Une nouvelle étude montre que des niveaux sériques plus élevés en acide indolpropionique, un métabolite produit par la flore intestinale, sont associés à un risque réduit de diabète de type II. L'effet protecteur de ces métabolites – favorisés par les fibres prébiotiques et les probiotiques – serait dû à leur influence sur la sécrétion d'insuline et sur la réponse inflammatoire. « Ces résultats soulignent l'importance du microbiote du côlon pour notre santé » ont expliqué les chercheurs finlandais à l'origine de cette découverte. (*Scientific Reports*)

ZOOM

Les vaccins nuisent bel et bien à la santé



Le mythe vaccinaliste est bâti sur l'idée simple que les vaccins sont bons pour la santé des enfants : puisque ceux-ci protègent ceux-là contre certaines maladies, il irait de soi que la vaccination présente un intérêt sanitaire et que le bénéfice global de cet acte médical est supérieur à ses risques d'effets secondaires. C'est précisément là que le bât blesse : il n'existe aucune recherche scientifique validant cette affirmation et montrant que les enfants vaccinés jouissent d'une santé plus florissante que les enfants non vaccinés. Au contraire, l'hypothèse inverse est étayée par diverses enquêtes et études évoquées par le Dr Françoise Berthoud dans son livre « *La santé des enfants non vaccinés* » (Éditions Jouvence). Malheureusement, aucun de ces travaux n'avait encore été publié dans une revue à comité de lecture et répondant ainsi aux critères rigoureux de la science.

C'est désormais chose faite puisqu'une étude comparative sur des enfants américains (*) a été publiée le 27 avril dernier dans le *Journal of Transnational Science*, une publication d'accès libre créée à l'Université de l'Arkansas.

Effectuée par des épidémiologistes de l'école de santé publique de l'Université Jackson, cette étude pilote porte sur 666 enfants de 6 à 12 ans scolarisés à domicile dans quatre états américains. Elle a comparé 261 enfants non vaccinés et 405 enfants partiellement ou complètement vaccinés. Sur base des rapports des mères et des maladies diagnostiquées par des médecins, elle a évalué l'état de santé général des enfants et en particulier le développement de maladies à composante immunitaire. Les résultats ? Ils sont accablants pour les vaccins. Par exemple, les enfants vaccinés présentent un risque 30 fois plus élevé de développer une rhinite allergique (rhume des foins) que les enfants non vaccinés, 300 fois plus élevé de faire une infection de l'oreille et 340 fois plus élevé de recevoir un diagnostic de pneumonie. Au-delà de ces flambées infectieuses, les enfants vaccinés sont de 2 à 5 fois plus susceptibles de recevoir un diagnostic de maladie chronique que les enfants non vaccinés. Mais le plus troublant, c'est la fréquence des maladies neurologiques et des troubles psycho-comportementaux dans le groupe des vaccinés : ces derniers sont 3 à 4 fois plus susceptibles de recevoir un diagnostic d'autisme, d'hyperactivité et de troubles de l'apprentissage ! Le lien d'association entre vaccins et troubles autistiques est particulièrement interpellant parce qu'il fait l'objet d'une vive controverse et que la science médicale officielle nie tout rapport de causalité. Comment expliquer alors que les bébés vaccinés soient quatre fois plus nombreux à devenir autistes ? L'argument sempiternel de la coïncidence temporelle est à tout le moins mis à mal par cette étude démythifiante. (**)

Certes, les chercheurs ont trouvé que les vaccins offraient une relative protection contre certaines affections de la petite enfance. Les enfants vaccinés sont 7,9 % à déclarer la varicelle (contre 25,3 % chez les non vaccinés) et 2,5% à développer la coqueluche (contre 8,4% chez les non vaccinés). En revanche, leur étude ne montre aucune différence d'incidence pour la rougeole, les hépatites A et B, la rubéole, les oreillons, l'influenza, la méningite ou les infections à rotavirus. Autrement dit, le succès préventif des vaccins est très modeste tandis que leurs conséquences funestes se vérifient. Le faible bénéfice protecteur s'accompagne d'une augmentation spectaculaire des désordres immunitaires et d'une hausse non moins inquiétante des troubles neuropsychologiques. Dorénavant, on ne pourra plus prétendre que toutes les études démontrent les avantages sanitaires de la vaccination. Quand on compare ce qui doit être comparé, le geste de vacciner s'avère au contraire très nuisible pour la santé !

Y. R.

(*) ANTHONY R. MAWSON, BRIAN D. RAY, AZAD R. BHUIYAN AND BINU JACOB, « Pilot comparative study on the health of vaccinated and unvaccinated 6- to 12-year-old U.S. children » - *J Transl Sci*, 2017 - doi: 10.15761/JTS.1000186

(**) Dernière minute : comme on pouvait le craindre, cette étude vient d'être rétractée par l'éditeur sous prétexte de failles méthodologiques. Le prétexte est invoqué à chaque fois qu'un lien entre vaccins et autisme est mis en évidence...

● Toujours demander un deuxième avis !

Quand un médecin établit un diagnostic inquiétant et prescrit un traitement mutilant ou invalidant, le patient a tout intérêt à solliciter un deuxième avis médical : c'est ce que vient de démontrer une étude parue dans le *Journal of Evaluation in Clinical Practice*. La recherche a été menée à partir de 286 dossiers médicaux ayant donné lieu à deux consultations chez deux praticiens différents. Dans 88% des cas, le diagnostic a évolué « au moins légèrement » et une fois sur cinq, le malade s'est vu diagnostiquer un tout autre problème de santé. Pour ceux qui croiraient encore que la médecine est une science exacte....

● La Suède déclare l'obligation vaccinale inconstitutionnelle

Partout dans le monde, la dictature vaccinale avance à grands pas : la France s'oriente vers 11 vaccins obligatoires, l'Italie vient d'adopter une législation coercitive et plusieurs états américains veulent retirer aux parents la garde des enfants non vaccinés. Aux États-Unis, un journal a même osé écrire que les parents rétifs à la vaccination mériteraient la pendaison ! Dans ce contexte, il faut saluer la déclaration adoptée le 10 mai dernier par le parlement suédois : celui-ci considère que l'obligation de vacciner contrevient aux droits des citoyens garantis par la constitution ! Si c'est le cas pour la Suède, on ne voit pas pourquoi il en irait autrement ailleurs. Puisse l'exemple scandinave inspirer désormais les députés des pays liberticides.

LES POUVOIRS THÉRAPEUTIQUES DE LA NATURE

DOSSIER

Par Carine Anselme

« Celui qui cultive un jardin cultive le bonheur », assure un proverbe chinois. Cette sagesse millénaire empirique est aujourd'hui rejointe par la science. Au-delà des observations que chacun d'entre nous peut faire et ressentir, les études conduites par de nombreux chercheurs à travers le monde le confirment : non seulement la nature et les jardins nous font du bien, mais ils déploient des effets bénéfiques directs sur notre santé et notre bien-être. Au point que la seule vue d'un paysage naturel depuis une chambre d'hôpital diminue la durée de séjour et la perception de la douleur... Voir, toucher, sentir et même entendre la nature améliore les performances cognitives notamment chez les enfants, diminue le stress et la maladie, accroît la joie ou encore stimule l'altruisme. Plus inattendu, la simple présence de rues fleuries ou de petits parcs en zone urbanisée lutte contre l'obésité, en nous incitant à marcher ! Forts de ces découvertes, nous nous mettons au vert de multiples manières. Nous prenons des « bains de forêt » (appelés shinrin-yoku au Japon) pour déstresser et profiter des bienfaits immunitaires des terpènes émis par les arbres. Nous arpentons les sentiers pour cumuler les vertus corps/esprit du sport et de la nature. Nous cultivons des jardins thérapeutiques qui essaient les bienfaits de l'hortithérapie (lien social, coordination motrice...), de la maternelle aux maisons de retraite. Et nous nous relierons à la Terre pour nous harmoniser aux cadences de l'univers. Car « dé-naturés », disait Théodore Monod, par notre vie hors-sol, nous avons oublié que nous sommes nature. Nous reconnecter à cette source vivante nous réaccorde sur tous les plans et déploie notre élan de vie. Cet été, programmez donc des rendez-vous avec Mère Nature. Elle saura prendre soin de vous !

J'écris ces lignes au calme du jardin. Le chant des oiseaux scande la musique des mots, les effluves de jasmin inspirent ma réflexion, le vert des arbres me régénère et apaise le stress (la fameuse pression du délai !), la terre sous mes pieds m'enracine et aide à me concentrer. Certes, il est petit, mon jardin, mais microcosme et macrocosme s'y rejoignent dans le brin d'herbe, la pâquerette et la fourmi qui s'égayent entre mes orteils. Un monde dans quelques mètres carrés. L'endroit idéal pour cogiter un tel dossier, tout en me faisant du bien ! « *La nature est la suprême ressource* », prophétisait le compositeur Olivier Messiaen. Je m'y relie, elle me nourrit. La joie, au diapason de l'inspiration, fleurit... naturellement. Même mon cœur profiterait de ce bonheur. Puisqu'il paraît, étudés à l'appui, que le rythme cardiaque ralentit en s'accordant au pouls de la nature.

Je pense, donc je suis... au vert

Peut-être pensez-vous que travailler ainsi dans un jardin s'avère moins performant que dans un bureau austère ? Contre toute attente, des recherches montrent que l'imprégnation et l'immersion dans la nature, loin de nous déconcentrer, exercent un effet bénéfique sur les aptitudes d'attention et de concentration, sur les compétences cognitives et même sur la créativité. Entre autres arguments, l'environnement serait plus riche et davantage stimulant avec les plantes – elles favoriseraient une baisse de la fatigue cognitive, d'où de meilleures performances. Et nul besoin de grands espaces sauvages, ni même de vastes jardins : la simple présence d'une plante, dans un intérieur, peut suffire ! Deux chercheurs, Seiji Shibata et Naoto Suzuki (les Japonais s'intéressent de près aux bienfaits de la Belle Verte, eux qui vivent au rythme des saisons et des kamis, les esprits de la nature, ndlr) ont installé des étudiants dans une salle où se trouvaient, dans un coin, une plante naturelle avec feuillage, un meuble ou rien. La plante trônait sur le meuble faisant face au bureau où s'asseyait le participant. Une liste d'adjectifs lui était présentée et il devait trouver des mots associés (ex. pour « naturel » : plante, authentique, biologique, bon, durable, etc.). Or, les résultats montrent clairement que la présence de la plante a eu un effet sur l'association de mots et la créativité, tandis qu'aucune différence n'est observée lorsqu'on compare l'expérience avec meuble et sans meuble. « *Pour les chercheurs, cela pourrait s'expliquer par des effets d'activation de la confiance en soi exercés par les plantes. Lorsqu'il y avait des plantes, les sujets ont admis, par la suite, se sentir plus stimulés et davantage confiants* », décryptent Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri, co-auteurs d'un ouvrage passionnant, *Pourquoi la nature nous fait du bien*. Ce n'est là qu'une expérience parmi une kyrielle d'autres, menées en majorité dans les années 2000 et présentées dans ce livre. Celles-ci révèlent, entre autres bienfaits, les vertus plurielles des plantes, fleurs et autre environnement verdoyant dans le milieu scolaire et professionnel : apprentissage facilité (même chez les élèves présentant des troubles de l'attention), meilleure mémorisation,



baisse de l'absentéisme (à l'école, comme dans l'entreprise), augmentation de la productivité, diminution significative des problèmes de santé (problèmes de type ORL, dermatologiques, fatigue, migraine...), etc. On constate aussi, étonnamment, que la présence de plantes d'intérieur dans des salles de cours peut avoir des effets bénéfiques tant sur les performances scolaires des élèves que sur leur comportement. Un chercheur en psychologie de l'environnement, Ke-Tsung Han, a ainsi constaté, en 2009, auprès de lycéens bénéficiant de la présence, depuis deux semaines, de plantes florales dans leur classe, une meilleure ambiance relationnelle et plus de plaisir à venir en cours. Tout ça grâce à de « simples » plantes vertes ! Des solutions naturelles et faciles à mettre en place, faut-il souligner. Sceptiques ? Comment expliquer, par exemple, que des plantes ornant un bureau fassent notamment régresser certains symptômes, comme la toux ? « Pour les chercheurs, ces effets pourraient provenir de la capacité des plantes à capter les contaminants de l'air mais également à une meilleure régulation de l'humidité de l'air. Or, on sait que ces facteurs sont fortement impliqués dans les problèmes ORL ou dermatologiques », expliquent Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri. Allons plus loin encore, avec l'« effet fenêtre ». En effet, voir simplement la nature par la fenêtre peut changer bien des choses ! Des scientifiques ont démontré que des salariés qui voyaient de leur bureau des arbres et des fleurs considéraient leur travail comme moins stressant et plus satisfaisant que ceux ayant vue sur des constructions urbaines. Ces mêmes salariés présentaient moins de traces de santé. Et on arrive à des résultats similaires avec des étudiants vivant dans des rési-

dences universitaires qui s'ouvrent sur des espaces naturels (parc boisé, lac, forêt, vue sur un coin de jardin...). Là encore, rien de magique : « La vue sur la nature, par l'apaisement qu'elle procure, ferait plus rapidement atteindre un niveau de repos et permettrait à l'individu de remobiliser son attention, d'où les effets positifs sur ses performances », expliquent les auteurs de *Pourquoi la nature nous fait du bien*. Plus spécifiquement sur le plan de l'attention, une brève balade dans un parc (une vingtaine de minutes) améliore la concentration des élèves, même s'il s'agit d'enfants souffrant de troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). L'une des hypothèses est que les zones urbaines saturant rapidement les sens (bruits, odeurs et stimulations désagréables...), ce qui entraînerait une fatigue accrue, donc moins de ressources pour se concentrer. Vive les classes vertes !

Vitamine G

« Prenez-vous de la vitamine G ? Non ? Eh bien, c'est dommage, vous devriez, car cela est bon pour la santé physique et mentale, pour la planète et pour les générations futures », ironisent Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri. Lorsqu'ils parlent de vitamine G (*Green Vitamine* ou vitamine verte) qui, bien entendu, n'existe pas en tant que telle, les chercheurs anglo-saxons font référence au rôle essentiel que jouent les plantes, les arbres, les fleurs qui nous entourent et aux bienfaits que ces derniers nous procurent. Prendre connaissance de ces effets peut nous conduire à restaurer notre lien biologique à la nature.

L'homme vient de la nature, se développe avec elle et en rapport avec elle. En nous, se trouve la même force de vie que celle qui agit sur les plantes et les animaux.

« Le but de la vie, c'est

d'être en accord avec la nature », proclamait déjà le philosophe antique Zénon. Nul doute qu'il s'étranglerait de voir comment notre vie moderne, mécanique et matérialiste, marquée par une urbanisation galopante, nous a éloignés de la nature... de nous-mêmes, par essence ! Or, nous avons bien souvent oublié l'importance qu'elle a eue et qu'elle a encore pour nous, pour notre corps et notre équilibre. « En prendre pleinement conscience pourrait nous permettre de reconsidérer son immense valeur et de la préserver le mieux possible pour l'avenir », appellent de leurs vœux Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri. Autrement dit, ce « prendre-soin » serait un passeport pour une écologie future au sens large. Car la nature, en prenant soin de nous, nous amène à mieux prendre soin d'elle... donc de nous ! Le philosophe et psychothérapeute, Erich Fromm, appelait cet appel de la nature, la « biophilie ». Le biologiste américain Edward O. Wilson, professeur à l'Université de Harvard, a repris ce terme à la mort d'Erich Fromm pour établir ce qu'il a nommé « l'hypothèse de la biophilie ». Par cette théorie, il formalise le besoin humain d'établir des liens avec les autres formes de vie. Il en va ainsi de notre connexion à la nature qui résulte d'un processus d'évolution de plusieurs millions d'années. L'homme vient de la nature, se développe avec elle et en rapport avec elle. En nous, se trouve la même force de vie que celle qui agit sur les plantes et les animaux. Nous faisons partie du réseau de la vie, le Web of Life, comme le dit Edward O. Wilson. « C'est lorsque nous entrons en contact avec nos racines, qui ne poussent pas dans du béton, que la biophilie peut agir. La biophilie, c'est l'expérience de la nature et du sauvage, c'est la beauté naturelle et l'esthétique, la libération et la guérison », souligne le biologiste Clemens G. Arvey, auteur de *L'effet guérisseur de l'arbre*.



QI GONG FORESTIER

POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ



Pour renforcer l'absorption des substances bénéfiques qui planent dans l'air de la forêt, voici une technique de respiration, inspirée du Qi Gong. Trouvez un endroit qui vous plaît...

EN PRATIQUE :

1/ Écartez vos pieds de la largeur des épaules. Vous devez avoir un appui ferme sur le sol. Puis pliez légèrement les genoux et laissez pendre vos bras. **2/** Ouvrez la cage thoracique en écartant les bras dans un mouvement circulaire vers le haut, comme si vous étiez un arbre qui déploie ses branches vers le ciel. Inspirez profondément, en faisant d'abord venir l'air dans le ventre puis dans la poitrine. **3/** Lorsque vos bras se sont touchés, baissez-les le long du corps tout en expirant. En même temps, serrez les poings, penchez-vous en avant et mettez-vous en position accroupie. Vos coudes appuient à la hauteur de votre estomac, le long de votre corps. La pression de vos coudes et la position accroupie de votre corps aident vos poumons à se vider. Essayez de souffler complètement afin que l'air qui reste dans vos poumons puisse sortir de vous. **4/** Puis redressez-vous et recommencez à vous ouvrir et à inspirer. Les mouvements doivent être les plus circulaires et fluides possibles. Faites ces mouvements plusieurs fois d'affilée. La respiration se fait avec tout le corps. Fusionnez-vous à l'air de la forêt qui vous entoure. Mais faites attention, si vous inspirez trop d'air, vous pouvez avoir la tête qui tourne... « *Cet exercice vous permet d'inspirer l'air sain de la forêt de façon intensive et d'expirer l'air pollué de façon consciente. D'après le qi gong, vous n'inspirez pas seulement l'air de la forêt mais également le qi de la nature, l'énergie de vie, et vous vous débarrassez du qi usagé* », précise le biologiste Clemens Arvy dans *L'effet guérisseur de l'arbre* (voir livre pour plus de conseils pratiques).

La force verte

Cette vitamine G naturelle, Hildegarde de Bingen, célèbre religieuse bénédictine du XII^e siècle, l'avait déjà largement « promotionnée » en son temps. « *Il existe une force de l'infini et cette force est verte* », affirmait-elle. Plus de neuf cents ans plus tard, son nom est toujours associé à la médecine des plantes pour beaucoup d'entre nous ⁽¹⁾. Elle appelait l'énergie qui se trouve dans les plantes et dans toutes les formes de vie l'« énergie verte », et connaissait parfaitement le lien curatif entre les hommes et la nature. Une intuition largement partagée par les peuples traditionnels qui n'ont jamais douté de ce lien effectif (et affectif) ; ceux-ci basent d'ailleurs nombre de rituels de santé du corps et de l'esprit (indissociables, dans cette vision du monde) sur la célébration de la Terre-Mère et l'harmonisation du lien entre l'être humain et les éléments naturels. Aujourd'hui, la science moderne est en mesure de prouver les intuitions d'Hildegarde : les plantes, qui lui

tenaient tant à cœur, n'agissent pas seulement avec leurs substances végétales... « *Les plantes communiquent directement avec notre système immunitaire et notre inconscient sans que nous ayons besoin de les toucher, ni de les manger. L'interaction avec la nature joue et jouera un rôle très important lors de traitements des maladies physiques et psychologiques. Il ne doit plus y avoir d'hôpitaux sans jardin ou accès à un pré ou une forêt, plus de zones urbaines sans nature et plus de ville sans espace vert* », proclame Clemens G. Arvy. C'est là une révolution-chlorophylle !

Arbres de vie

La nature est un grand harmonisateur. Et cela est d'autant plus vrai lorsque nous sommes affaiblis, semble-t-il. Ainsi, un feuillage vert ou une vue verdoyante que l'on aperçoit depuis la fenêtre d'une chambre d'hôpital aide activement à notre rétablissement. En 1984, on découvrait avec stupéfaction dans la très sérieuse revue *Science* les travaux de Roger Ulrich, menés sur neuf ans (sur des patients ayant subi une ablation de la vésicule biliaire). Il y démontrait que le fait d'avoir une chambre à l'hôpital avec une vue sur la nature accélérât la guérison. Il a poursuivi ses recherches et il a découvert que les patients qui bénéficiaient d'une vue sur des arbres avaient moins besoin d'antidouleurs et que s'ils en avaient besoin, leur dosage était moins fort, que pour ceux dont le regard butait sur un mur. Les complications post-opératoires étaient également moins importantes. Ironie : d'autres études ont montré qu'une simple plante d'intérieur permet déjà d'améliorer la guérison, or elles sont souvent interdites dans l'enceinte des hôpitaux pour des raisons sanitaires. Les chercheurs ont démontré, en outre, que les plantes en milieu hospitalier conduisent à réduire la pression systolique et le rythme cardiaque, et cela dès le premier jour d'hospitalisation. Quant à l'agencement de zones paysagères dans l'hôpital, il aurait des effets bénéfiques non seulement sur les patients, mais aussi sur le personnel (effet déstressant) et les visiteurs (réduction de l'anxiété).

Le langage thérapeutique des plantes

Nous sommes dans une période passionnante sur le plan de la santé, les chercheurs réalisant découverte sur découverte concernant notre système immunitaire ! Peu à peu, nous nous rendons compte à quel point l'homme est lié et imbriqué à son environnement, ébranlant du coup sérieusement le paradigme qui a longtemps considéré scientifiquement le corps humain comme une machine isolée de son « terreau » environnemental. D'après Joel Dimsdale, professeur de médecine et psychiatre de l'Université de Californie (San Diego), « *quasiment chaque maladie, pas seulement les infections ou les maladies du système immunitaire mais également les artérioscléroses, les cancers et les dépressions ont des influences d'origine immunologique* ». Le système immunitaire, complexe et énigmatique, serait donc l'une des clés de notre santé. « *Nous sommes confrontés à cette étonnante réalité : notre système immunitaire est un système sensoriel qui est capable de percevoir, de communiquer et d'agir* », observe Joel Dimsdale. S'il en va ainsi de notre système immunitaire, il en est naturellement de même pour les plantes – c'est dans notre nature ! « *Les plantes font des alliances et communiquent entre elles* », relève Florianne Koechlin, biologiste et journaliste scientifique. Elles le font via des substances chimiques. « *Ces molécules peuvent être comparées à la voix humaine, car tout comme les mots, elles transmettent certaines informations. Elles constituent le vocabulaire des plantes* », éclaire Clemens Arvy. Or, ces substances ne sont pas envoyées fortuitement. Ainsi, lorsque les plantes sont attaquées par des parasites,



elles envoient des substances pour alarmer les autres plantes dans leur entourage. Les plantes prévenues se mettent à sécréter des anticorps, sans qu'elles soient entrées en contact avec les parasites. Leur système immunitaire réagit donc à la nouvelle et s'active ! Ces molécules de communication avertissent non seulement les autres plantes, mais appellent aussi les ennemis des parasites qui viennent se régaler. Et plus encore : leurs messages chimiques contiennent des informations concernant les « assaillants » et l'ampleur de l'attaque. Les plantes produisent les anticorps nécessaires pour se protéger et les ennemis des parasites préparent leurs troupes en fonction du besoin des plantes ! La plupart de ce « vocabulaire » chimique appartient aux terpènes. « *C'est un grand groupe de substances végétales secondaires dont font partie 40.000 représentants, qui remplissent diverses fonctions* », poursuit Clemens Arvay. Terpènes que l'on trouve également dans les huiles essentielles des plantes. On peut parfois même les apercevoir : peut-être avez-vous déjà remarqué une brume bleue dans la forêt lorsqu'il fait chaud ? Eh bien, c'est ainsi que les arbres se protègent des rayons du soleil. Autre détail passionnant : les biologistes se sont rendu compte que les plantes communiquent entre elles au moyen de... bruits produits par leurs racines. Mais ces signaux bio-acoustiques n'ont pas encore révélé leurs secrets. À l'aune de cette formidable mécanique complexe, on comprend mieux pourquoi les plantes parviennent à communiquer avec notre corps humain, sans que nous ayons forcément besoin d'entrer en contact avec elles ou de les ingérer... Oui, mais comment cela impacte-t-il notre système immunitaire ? Pour le comprendre, embarquons pour le Japon.

Promenons-nous dans les bois...

Savez-vous qu'au pays du Soleil Levant se promener en forêt est maintenant une médecine officielle et reconnue pour se protéger contre les maladies et soutenir la guérison ? Cette tradition porte le joli nom de shinrin-yoku ou « bain de forêt » (sylvothérapie en français). Les auteurs japonais traduisent plus subtilement ce terme par « respirer l'atmosphère de la forêt ». Il s'agit d'y plonger avec tous nos sens en éveil ! Le principe est « simple » : en forêt, le système immunitaire de l'homme, capable de communiquer, rencontre les plantes, capables elles aussi de communiquer, comme nous l'avons vu. Le bénéfice pour la santé est tellement spectaculaire que l'on a créé en 2012 dans les universités japonaises une nouvelle branche d'étude : la « médecine de la forêt », à laquelle des scientifiques du monde entier participent aujourd'hui. Suite à plusieurs études, dont celle du professeur Qing Li, de la Faculté de médecine de Tokyo, menée en 2009, les résultats sont plus que probants : après exposition à un « bain de forêt », le système immunitaire est renforcé. Plus précisément, les cellules NK (*Natural Killer*) de l'immunité, qui tuent notamment les cellules tumorales,

voient non seulement leur nombre augmenter, mais elles sont aussi plus actives. Et ce durant plusieurs jours. De même, après des tests effectués sur 250 personnes avant et après une thérapie de 30 minutes en forêt, il s'est avéré que leur niveau de stress, leur rythme cardiaque et leur pression artérielle diminuaient suite à leur balade au vert. Le professeur Li a ainsi fait des tests à partir de l'urine de ses patients et a constaté que l'atmosphère de la forêt réduisait le taux de cortisol, l'hormone du stress. Une autre étude menée sur 498 volontaires a, elle, conclu que les balades en forêt contribuaient à réduire la dépression. « *Les environnements forestiers peuvent être vus comme des paysages thérapeutiques* », affirment ainsi les chercheurs.

Ce qui nous amène à voir la forêt d'un autre œil ! Comme tout habitat naturel, elle est le lieu d'un échange constant, d'une communi-

La joie éprouvée en contemplant la nature est vraisemblablement programmée dans nos gènes car notre connexion à elle résulte d'un processus d'évolution de plusieurs millions d'années.

cation intense. Imaginez que vous y pénétrez avec votre système immunitaire, antenne invisible de notre corps, dont l'une des missions est d'être toujours en alerte, afin d'évaluer les stimuli du monde extérieur, de les reconnaître et d'y réagir... « *Ce peut être des bactéries, mais également des virus ainsi que toutes sortes de substances* », précise le biologiste Clemens Arvay. Plus concrètement, lorsque vous respirez l'air d'une forêt, vous inspirez un cocktail de substances bioactives libérées par les plantes avec, parmi elles, les fameux terpènes évoqués, qui sont à l'état de gaz. Nous les absorbons par la peau, mais surtout par les poumons. Ils sont partout ! Ils émanent des feuilles et des aiguilles des arbres. Ils se diffusent par les troncs ainsi que par les écorces de certains arbres, buissons, plantes sauvages, arbustes, mais aussi par les champignons, les mousses et fougères.

Les terpènes anticancérigènes

En marchant en forêt, nous respirons donc avec elle ! « *L'air de la forêt est comme une potion magique à respirer* », s'enthousiasme Clemens Arvay. Or, il s'avère, études à l'appui, que quelques terpènes qui interagissent avec nous, boostent très fortement notre système immunitaire. Pas étonnant qu'ils soient considérés comme des « terpènes anticancérigènes ». « *Les médecins spécialistes de la forêt savent que les terpènes anticancérigènes agissent directement sur notre système immunitaire, qui agit à son tour indirectement sur notre taux d'hormones et réduit les hormones du stress.* » Le professeur Li, qui a notamment mené ses recherches dans la préfecture de Nagano, a pu ainsi démontrer que l'air de la forêt a un effet durable. Il suffit déjà d'une journée dans une région forestière pour que le nombre de cellules tueuses naturelles dans votre sang augmente de près de quarante pour cent. Or, ces cellules NK effectuent des missions importantes pour notre santé : elles éliminent les virus, empêchent la formation de cancers et combattent les tumeurs. « *Lorsque vous passez deux jours de suite dans une région forestière, le taux de cellules tueuses naturelles dans votre sang augmente de plus de cinquante pour cent. Qui passe une journée dans la forêt a, pendant plus de sept jours, davantage de cellules tueuses naturelles dans le sang qu'en temps normal, sans même avoir besoin de retourner dans la forêt. Après un séjour de deux à trois jours dans la forêt, le taux de cellules tueuses naturelles reste élevé pendant trente jours. Et il n'est pas forcément nécessaire d'avoir une activité physique pour atteindre ce niveau. Il ne s'agit donc pas de sport ! Nous avons simplement à être*



présents. Et à respirer. La communication avec les arbres se fait sans notre intervention consciente », partage le biologiste Clemens Arvay. On ne s'étonnera donc pas d'apprendre que le professeur Li et d'autres scientifiques ont pu prouver qu'on mourait moins de cancer dans les régions forestières... Bien sûr, rien ne vous empêche de cumuler les bienfaits de la thérapie forestière avec ceux de la marche à pied. « Un jour de sentier, huit jours de santé », dit-on. Tant il est vrai que la marche et le fait de bouger en plein air comptent d'innombrables vertus corps/esprit avérées : relaxation, contrôle du poids, protection cardio-vasculaire, meilleure mobilité articulaire (donc prévention active contre l'ostéoporose), renforcement musculaire, augmentation de la capacité respiratoire... C'est désormais prouvé, l'exercice physique régulier – dont la marche constitue l'une des activités les plus accessibles – augmente la longévité, protège du diabète, de l'infarctus et de certains can-

Les terpènes anticancérigènes agissent directement sur notre système immunitaire, qui agit à son tour indirectement sur notre taux d'hormones et réduit les hormones du stress.

! Entre autres conseils pratiques, le professeur Li suggère de rester au moins deux heures dans la forêt et de marcher environ pendant 2,5 kilomètres (et plus ou moins 4 km si vous y restez quatre heures). « Pour renforcer vos défenses naturelles comme les cellules tueuses et les protéines anticancérigènes de façon durable, il est recommandé de séjourner trois jours de suite dans une région forestière », conseille-t-il. Clemens Arvay, lui, recommande de ne pas rester uniquement à l'orée des bois : « On trouve plus de terpènes dans le cœur de la forêt. C'est là, en effet, qu'il y a le plus d'arbres ; leur densité empêche la substance gazeuse de s'échapper. » Et n'en déplaise à ceux qui abhorrent de patauger dans la gadoue, c'est par temps humide qu'il y a plus de terpènes dans l'air (Voir également encadré « Qi Gong forestier ») ! Comme un exemple vaut mieux qu'un long discours, promenons-nous dans les bois avec Andreas Danzer, musicien et journaliste. Tombé malade en 2011, ce dernier a commencé à s'intéresser aux effets curatifs de la nature, lors de son séjour de six mois à l'hôpital, en raison d'une tuberculose. Après une immobilité forcée, il a commencé à se rendre ensuite tous les jours, avec l'accord des médecins, dans une belle région naturelle aux alentours (la beauté de la nature a aussi des effets positifs sur l'équilibre et la santé, comme le démontre le neurologue Pierre Lemarquis, dans *Portrait du cerveau en artiste*, déjà interviewé dans *Néosanté* n°27, ndlr). Andreas Danzer s'asseyait chaque jour sur

le même tronc d'arbre. « Il y avait toujours une famille de cerfs. Ils ont d'abord maintenu une distance de sécurité, mais au bout de deux semaines, ils ont fini par accepter ma présence et s'approcher », raconte-t-il. Andreas remarque que l'épuisement suite à la maladie diminue au fil de ses promenades en forêt. « Je reprenais espoir. J'avais plus de force pour surmonter la maladie. Ma fascination pour ces animaux et la forêt détournait mon attention de mes symptômes physiques. L'air frais faisait du bien à mes poumons et l'activité physique m'aidait à travailler mes muscles qui avaient souffert après mon séjour au lit. Je transpirais en montant la montagne pour arriver à cet endroit, ce qui évacuait les toxines des médicaments et diminuait les effets secondaires. Je renforçais mes muscles et ma santé mentale, et j'établissais des liens avec la famille de cerfs », témoigne-t-il, prenant intimement conscience qu'il fait partie de la nature. « Nous avons des racines et ces racines ne poussent pas dans du béton », souligne-t-il, à juste titre.

Jardin-médecin

Cette interaction curative avec la nature s'exprime aussi pleinement au jardin, qui devient lieu de soin. Les potagers urbains et jardins thérapeutiques fleurissent ⁽²⁾. Sur le plan de la santé, il est clair que l'exercice physique qu'impose de mettre les mains dans la terre ne peut être que bénéfique à notre organisme. Mais cela va plus loin : restauration du lien symbolique à la nature et à ses rythmes, jardinage de soi au même tempo que l'on bine et que l'on bêche, (re)socialisation, etc. « Jardins et jardinage, en ce qu'ils mettent au contact de la vie et de ses cycles, apparaissent comme l'expression de la volonté de renouer avec une source immédiatement intelligible à l'âme humaine. Cette source est celle d'un rapport apaisé et harmonieux avec une nature diversifiée, le jardin apparaissant ainsi comme une école d'intelligence du monde », épingle Denis Richard, auteur de *Quand jardiner soigne*. Il n'est donc guère étonnant que le jardinage constitue à présent un outil d'accompagnement au soin, avec ses modalités spécifiques : l'hortithérapie ou thérapie par le jardinage. Cette discipline d'origine anglo-saxonne s'adresse à des personnes, des enfants aux seniors, souffrant notamment de troubles psychiques ou somatiques (mais elle est aussi proposée en milieu carcéral). Les apports santé et bien-être sont innombrables : pratique physique, apprentissage de la patience, de la minutie et de la tolérance, gratifications des résultats obtenus, stimulations sensorielles et cognitives (surtout dans un jardin aménagé), déploiement de liens sociaux transgénérationnels et interculturels, approche empathique du vivant et symbiose avec la nature. Sans oublier, sur un plan plus symbolique, un enracinement allant de pair avec une « verticalisation », source de (re)création et d'enrichissement spirituel. Ainsi, ai-je gardé avec émotion le souvenir d'un reportage réalisé dans le jardin thérapeutique en permaculture qui fleurit au cœur du foyer, Le Petit Prince, à Courcelles. Tandis que Christian, souffrant de déficience mentale, s'activait sans relâche en riant les mains dans la terre, Stéphane, lui, préférait balayer les feuilles, tandis que d'autres patients prenaient soin des poules et des chèvres, sous l'œil d'un jardinier-thérapeute. Si l'autonomie et l'estime de soi se sont améliorées, la biodiversité aussi. C'est là toute l'intelligence du vivant en action ! Les éducateurs constatent aussi davantage de sérénité et moins de crises. « Le jardin figure le contact essentiel de l'être avec la nature, la proposition juste entre le petit monde intérieur et l'immensité du monde extérieur, afin que l'équilibre soit rétabli et la sérénité atteinte », dit l'architecte paysagiste brésilien, Roberto Burle Marx. Dans cet esprit, Ariane Ansoult a créé la Jardinologie ⁽³⁾. Ce travail très complet s'appuie sur la prise de conscience de ce qui est source de souffrances, de conflits ou encore d'échecs. « Le jardin est une in-

vitation à la pleine conscience. La nature vous incite à vous arrêter, à être dans l'ici et maintenant. Cela se répercute sur la vie. La nature reconnecte à ce qui est bon pour soi, au présent. Elle nous convie à entrer dans la conscience de ce que l'on désire voir pousser et récolter, demain. Elle permet également de laisser affleurer les émotions, de la joie à la tristesse en passant par la peur, nous permettant d'aller vers une plus grande liberté d'être », témoigne Ariane Ansoult. Elle poursuit : « Tout travail du jardin a des répercussions intérieures. Cela permet un réalignement de l'être. La nature régule, calme, canalise et accompagne notre croissance. Prendre soin de la terre, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi ». Vibrer au rythme de la nature active aussi la sérotonine, « l'hormone du bonheur », amplifiée par la lumière naturelle. Les évolutionnistes nous diront que la joie éprouvée en contemplant la nature est vraisemblablement programmée dans nos gènes, car nos ancêtres qui étaient pourvus de potentiel d'exaltation ont bénéficié d'un fort soutien émotionnel pour survivre dans un environnement souvent éprouvant. Pour conclure, citons le philosophe Augustin Berque : « Jardiner sera peut-être notre moyen d'être humains sur la Terre. » Des humains en pleine santé ! ■

NOTES

- (1) Ce dossier est axé sur les bienfaits de la nature et des plantes environnantes sur notre santé et notre bien-être et les découvertes récentes à ce sujet. Nous n'aborderons pas, ici, la phytothérapie et autre gemmothérapie (médecine des bourgeons), déjà largement abordées dans *Néosanté*.
- (2) Pour en savoir plus sur les jardins thérapeutiques, voir notamment www.lebonheurestdanslejardin.org
- (3) Voir www.jardinologie.be -- La Jardinologie se pratique à la découverte symbolique de son « jardin intérieur », sous forme de coaching, développement personnel et thérapie brève (notamment dans le jardinement personnel et thérapie brève (notamment dans le jardinement personnel ou dans son propre jardin). Au programme : redécouverte de soi/de l'autre à travers la redécouverte de son jardin, co-création d'un jardin « bien-être », déploiement d'un jardin-créatif (recyclage, optimisation de l'espace naturel, personnalisation, afin de booster sa créativité), etc.

Bonnes feuilles

Détournons, à raison, cette expression du monde de l'édition (qui symbolise les « feuilles » d'un ouvrage, dont des extraits sont livrés en avant-première à la presse) pour faire moisson, ici, de livres verts effeuillant les bienfaits de la nature sur notre santé et notre bien-être.

- *Jardins thérapeutiques et hortithérapie. Comment la nature prend soin de nous, Jardiner pour se soigner, Concevoir et réaliser un jardin thérapeutique*, Jérôme PELLISSIER (Dunod, 2017).
- *L'effet guérisseur de l'arbre. La guérison qui nous vient de la forêt*, Clemens G. ARVAY (Le Courrier du Livre, 2016).
- *Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie*, Mi-chel-Maxime EGGER (Labor et Fides, 2015).
- *Le jardinage. Source de bien-être*, François RENOUF DE BOYRIE (Dangles, 2013).
- *Pourquoi la nature nous fait du bien*, Nicolas GUÉGUEN, Sébastien MEINER (Dunod, 2012).
- *Quand jardiner soigne. Initiation pratique aux jardins thérapeutiques*, Denis RICHARD (Delachaux & Niestlé, 2011).
- *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre. Retrouver un lien vivant avec la nature*, Joanna MACY (Le Souffle d'Or, 2008).
- *Toucher la terre. Jardiner avec ceux qui souffrent*, Anne RIBES (Médicis, 2005).

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, allez à la page d'accueil de **www.neosante.be** et **inscrivez-vous**

MARIE-NOËLLE MASTON

Les causes inconscientes des troubles du sommeil

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé ! Nous sommes nombreux à nous marteler ça... nuit et jour. Médicaments, plantes, homéopathie, relaxation, hypnose, ostéopathie, changement d'alimentation ou encore de rythme de vie, innombrables sont les méthodes pour tenter de soigner les troubles du sommeil. Force est de constater que rares sont celles qui marchent vraiment. Psychologue et psychothérapeute, formée de longue date à l'haptonomie, Marie-Noëlle Maston consacre un livre étonnant à ce fléau de société ⁽¹⁾. En s'appuyant sur ses trente ans d'expérience, elle a en effet pu établir que les troubles du sommeil cachent souvent des deuils non faits, une angoisse de séparation ou de mort.

À partir de cas concrets, elle nous amène à prendre conscience des causes cachées de nos fâcheries avec Morphée. Grâce à une approche originale et novatrice, conjuguant psychologie transgénérationnelle et haptonomie, elle nous aide à nous libérer des liens négatifs qui nous ont empêchés jusqu'à de bénéficier d'un sommeil profond et réparateur. Idéal pour (enfin) dormir sur ses deux oreilles. Et recommencer à vivre vraiment !

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je voulais souligner que j'ai apprécié la clarté de votre ouvrage, qui met à la portée de tous des concepts psychologiques pourtant complexes et des moyens d'action qui ouvrent de nouvelles perspectives, pour ceux qui ont « tout essayé » pour mieux dormir...

C'est ma manière d'être, tout simplement ! En évoquant des sujets propres à la psychologie, on n'est pas obligé d'en faire toute une histoire, comme

« De nombreux troubles du sommeil ont pour origine inconsciente un deuil non fait et l'angoisse de mort sous-jacente à ce deuil inachevé »

c'est souvent le cas. Il est possible d'avoir un contenu sérieux, tout en étant léger et sans compliquer les choses. Il est essentiel, pour moi, que les lecteurs puissent s'approprier ce livre et entre-

prendre leur propre chemin avec cette approche.

Qu'est-ce qui a amené la psychologue et psychothérapeute que vous êtes à traiter le sujet du sommeil ?

C'est simple : ce sont les patients qui m'y ont amenée... et depuis la parution de ce livre, je reçois tout le temps des personnes souffrant de troubles du sommeil, venant parfois de loin. D'où mon souhait de former d'autres professionnels de l'accompagnement à l'approche que je propose, qui mêle notamment psychologie transgénérationnelle et haptonomie ; c'est ce qui m'a amenée à ouvrir, il y a un an, une école de formation (voir « *Car-net pratique* »). Comme je reçois donc beaucoup de patients qui consultent pour cette raison précise, il y a longtemps que j'envisage d'écrire un livre sur ce sujet – j'ai d'ailleurs mis 15 ans à le sortir ! Beaucoup d'entre eux n'ont jamais bien dormi et ont pourtant tout essayé : somnifères, psychothérapie, acupuncture, yoga, sophrologie, changement de literie, voire de lieu de vie, etc. Pour toutes ces personnes, ne pas dormir implique une vie de souffrance : épuisement, énervement, angoisse, avec l'impression de survivre, et non pas de vivre. Sans oublier les problèmes de santé physique et mentale que peut provoquer le manque de sommeil : accidents cardiaques, obésité, troubles cardio-vasculaires, troubles de la digestion, de la mémoire, de la concentration, de l'humeur...

Comment en êtes-vous venue à associer troubles du sommeil et transgénérationnel, dont le lien ne saute pas aux yeux de prime abord ?

C'est précisément grâce aux apports de la psychologie transgénérationnelle (ou psychogénéalogie), mais aussi de la psychanalyse, que j'ai découvert que, la plupart du temps, les causes des troubles du sommeil étaient inconscientes, qu'il s'agissait d'angoisses bien particulières. En d'autres mots, ça nous dépasse... Ce que j'ai pu constater, à l'aune des patients que j'ai accompagnés, c'est que nombre de troubles du sommeil ont pour origine des deuils non faits. Mais une personne qui a des difficultés à dormir ignore, en général, ce deuil inachevé. Rappelons que la créatrice de la psychogénéalogie, Anne Ancelin-Schützenberger, a découvert l'impact du transgénérationnel en prenant conscience que des patients qui n'avaient pas pu faire leur deuil répétaient certains éléments traumatiques vécus par la personne dont elles n'avaient pas fait le deuil. Elle qualifie ces répétitions de « loyautés invisibles ». Elle a aussi défini « le syndrome d'anniversaire », c'est-à-dire le fait de répéter inconsciemment les mêmes faits, les dates ou âges qui ont marqué l'histoire familiale. Ses recherches démontrent que l'impact des deuils et traumatismes peut se répercuter sur plusieurs générations. C'est donc ce que je constate si je considère les troubles du sommeil sous l'angle de la psychologie transgénérationnelle. Prendre conscience de ce qui se joue à travers les générations, généralement à notre insu, permettra à certains patients de bien dormir, en se délestant du fardeau inconscient d'un deuil non fait, et de l'angoisse de mort sous-jacente induite par ce deuil inachevé.

Vous citez l'incroyable cas d'Isabelle (voir livre pour plus de détails, ndlr) qui souffre d'insomnies depuis l'âge de 30 ans, et vous mettez en évidence, via un travail en psychogénéalogie, la fidélité familiale inconsciente qui la lie à sa mère et sa grand-mère (superpositions d'âges sur trois générations, lien avec l'insomnie chronique de sa mère, opérations gynécologiques reliant mère/fille, syndrome du gisant – un fantôme familial dont on n'a pas fait le deuil, etc.). Grâce, notamment, à un travail important pour la dissocier de l'insomnie de sa mère et contacter le bébé enfoui au tréfonds de son affectivité, qui



avait subi les angoisses et l'insomnie de sa mère, elle a retrouvé un sommeil réparateur... Si ce cas est explicite, cela n'explique pas comment ces troubles du sommeil se transmettent de génération en génération ?

Eh bien, il faut avouer que c'est rudement bien fait, le transgénérationnel ! (Rire) S'il y a un traumatisme, donc danger, je vais en quelque sorte le coder dans mon ADN, et cela se perpétuera sur les générations suivantes, dans un objectif « bio-logique » de survie de l'espèce. On vit une époque formidable : ce qui était mis en exergue empiriquement par la psychologie transgénérationnelle, soit la transmission d'un trauma d'une génération à l'autre – et souvent remis en cause par ses détracteurs – est à présent corroboré par l'épigénétique, discipline récente qui étudie l'influence de l'environnement sur l'expression des gènes. Je précise : pas sur les gènes eux-mêmes (qui ne sont pas modifiés), mais sur le fait qu'ils soient, d'une certaine manière, « allumés » ou « éteints » par des facteurs environnementaux. De nombreuses études ont donc montré que la modification de l'expression d'un gène pouvait se transmettre d'une génération à l'autre. Ainsi des chercheurs américains ont-ils montré que lorsqu'une souris mâle est exposée à une odeur « angoissante » (accompagnée d'un choc électrique), on observe des répercussions de cette expérience désagréable sur le système nerveux, l'anatomie et les comportements des mâles des deux générations suivantes, qui sursautent lorsqu'on les expose simplement à la même odeur.

Qu'en est-il de cette transmission transgénérationnelle chez les humains ?

Chez les êtres humains, différents travaux portant sur l'impact transgénérationnel d'un stress tendent à démontrer également qu'un événement stressant survenant à une génération donnée retentit sur les générations suivantes. Je cite plusieurs exemples dans le livre. En voici un, parlant : le professeur Pierre Bustany a notamment démontré (IRM à l'appui) que des descendants d'alcooliques présentaient une hyper-réactivité à l'alcool. Mais soulignons que les travaux d'épigénétique démontrent également

que si des stress peuvent s'inscrire dans la mémoire génétique, ils peuvent également en être effacés.

C'est là qu'intervient votre approche originale, qui relie la psychologie transgénérationnelle et l'haptonomie. Qu'est-ce qui vous a mis sur la piste de cette interaction pour solutionner, entre autres problématiques, les troubles du sommeil ?

C'est simple : avec les outils de la psychogénéalogie, comme le génosociogramme ou le bilan *Fondations de vie* ⁽²⁾, les patients comprennent intellectuellement l'histoire familiale et les répétitions inconscientes. De là à s'en dégager, à les « métaboliser » et les dépasser, c'est une autre paire de manches... Si par exemple, les femmes d'une même famille sont insomniaques sur plusieurs générations et très malheureuses en couple, travailler leur arbre généalogique ne les déleste pas forcément du trauma. Avec l'haptonomie, « science de l'affectivité », créée par Frans Veldman, à travers un toucher sensible, affectif et sécurisant, on va accéder à la mémoire affective, au cerveau limbique (émotionnel) – le moi émotionnel profond – et on va pouvoir « nettoyer », en quelque sorte, les ressentis du poids transgénérationnel. Il y a un véritable allègement. Il arrive souvent que des patients entrent « gris » dans le cabinet et en ressortent heureux, avec le sentiment d'être pleinement vivants. Incarnés. Autrement dit, l'âme, l'esprit dans le corps. Avec cette approche, on est donc ramené vers soi. Ce qui est déconcertant (thérapeutes et patients le disent, d'ailleurs), c'est que l'haptonomie est tellement simple ! Elle renvoie à l'essentiel qui vit en nous, elle déploie les facultés enfouies. On s'ouvre à sa propre vie – j'en ai moi-même fait l'expérience.

Partant de là, vous proposez un travail en haptopsychothérapie...

Oui, cette thérapie inspirée de l'haptonomie favorise l'instauration d'un profond sentiment de sécurité et permet ainsi l'émergence de représentations et traces mnésiques enfouies, refoulées. Cette approche, qui est la base de ma pratique depuis près de trente ans, apparaît donc très complémentaire de la psychologie transgénérationnelle, ainsi que je viens de l'expliquer. La notion de corporalité animée, évoquée juste avant, illustre ce que le patient ressent lorsqu'il s'est dégagé d'un fardeau transgénérationnel. J'ai coutume de dire que l'haptonomie fait en quelque sorte le pont entre l'Occident et l'Orient. En Occident, les thérapies vont souvent du haut (le mental) vers le bas (le corps), alors que l'haptonomie, qui travaille la présence, va du bas vers le haut. On part du ventre, considéré comme le centre de l'affectivité. Or, avec les récentes découvertes sur le second cerveau, on sait que le ventre est relié au cerveau émotionnel, limbique.

Cette restauration du sentiment de sécurité est d'ailleurs essentielle, découvre-t-on dans votre livre, pour retrouver un sommeil profond et réparateur...

En effet, j'ai maintes fois pu constater qu'à l'origine des troubles du sommeil se trouvaient, outre les deuils non faits que nous avons déjà évoqués, une défaillance dans la construction du sentiment de sécurité du jeune enfant, des angoisses de mort.

Par rapport à cet attachement sécurisé de base, comment s'avère-t-il impacté par la peur de l'abandon et l'angoisse de mort ?

Pour le comprendre, c'est simple : si le bébé est abandonné quelques heures par sa mère, il meurt. Dès lors, dans l'inconscient, l'angoisse de séparation et l'angoisse de mort sont imbriquées – Freud l'avait déjà pointé. Du coup, dormir c'est mourir un peu (le bébé peut craindre d'être abandonné pendant son sommeil). Et Boris Cyrulnik va plus loin : il a démontré qu'un stress survenu en amont, pendant la gestation ou à la naissance (si l'enfant n'est pas accueilli dans des conditions favorables), engendre une hypertrophie de l'amygdale du cerveau. Ce centre de gestion des émo-

tions positives et négatives, joue un rôle essentiel dans le sommeil. Cette hypertrophie place l'enfant (qui deviendra grand) constamment sur le quivive, créant des désordres du sommeil et une sensibilité exacerbée au moindre stress. J'ai pu le constater, de manière phénoménale, avec l'un de mes premiers patients venu me consulter (sur conseil de sa famille) pour une insomnie chronique sévère. Il m'a dit : « Même bébé, je ne dormais pas. » Or, il se fait qu'il avait été élevé par une nounou – son « pilier », disait-il – qui, suite à un différend avec la famille, avait pris sa retraite. Du coup, alors qu'il n'avait que deux ans, il a été placé en pension. Sans rentrer dans les détails, que vous retrouverez dans le livre, c'est à partir de là qu'il a mal dormi, privé de la nourriture affective de base. Or, à ma grande surprise, une seule séance d'haptonomie (technique, selon moi, la mieux adaptée pour pallier le vécu abandonnique et les carences affectives) a suffi pour qu'il dorme... lui qui dormait à peine une heure trente par nuit depuis près d'un demi-siècle !

Dans notre société de performance, hyperconnectée, dormir est associé à une perte de temps. Est-ce que ça impacte notre (mauvaise) qualité de sommeil ?

Sans aucun doute. D'une part, on connaît bien, à présent, les effets néfastes de la lumière bleue émise par nos écrans, empêchant la production de mélatonine, qui ouvre pourtant la porte au sommeil. Sur un plan plus subtil, se dire – comme le font beaucoup de nos contemporains (les adolescents, en tête) – que le fait de ne pas dormir n'est « pas grave », qu'on n'a pas besoin de beaucoup de sommeil, participe d'un désir d'immortalité. Vivre 24h/24, jour et nuit, répond aussi inconsciemment à une angoisse de mort existentielle.

D'ailleurs, vous citez Homère : « Le sommeil est le frère jumeau de la mort. » Est-ce que notre peur bleue de la mort, prégnante dans ce monde actuel, accroît nos troubles du sommeil...

Avec l'haptonomie, à travers un toucher sensible et sécurisant, on va accéder à la mémoire affective et on va pouvoir « nettoyer » les ressentis du poids transgénérationnel.

Absolument. À travers cet ouvrage, qui s'appuie donc sur mon expérience, j'ai pu mettre en lumière ce dénominateur commun aux troubles du som-

meil : c'est l'angoisse de mort et/ou l'angoisse d'abandon, étroitement imbriquées dans la psyché humaine, comme je vous l'ai déjà partagé. Pour reprendre la citation d'Homère, bien dormir équivaut à distinguer ces frères jumeaux – sommeil et mort – qui, bien qu'ils se ressemblent, sont si différents. C'est là, précisément, l'objet de ma démarche : distinguer le sommeil de la mort, en comprenant en quoi l'angoisse de mort entrave le sommeil. Car, une chose est sûre, le sommeil est essentiel à la vie et bien dormir, c'est bien vivre.

Concernant plus spécifiquement nos ados, qui restent sur le qui-vive et répondent parfois aux messages reçus en pleine nuit, quels arguments avancez-vous pour qu'ils retrouvent le chemin d'un sommeil réparateur ?

Je l'avoue, il m'arrive de ruser ! (Rire) D'utiliser leur raisonnement. Si un ado me dit : « C'est ma mère qui veut que je dorme ! Moi, je n'ai pas envie de perdre mon temps », je lui fais comprendre que c'est loin d'être le cas. Qu'au contraire, il travaille beaucoup en dormant, qu'il fait plein de choses utiles. Je lui explique les fonctions du sommeil – notamment les récentes découvertes qui montrent son action « car wash », car il est prouvé que dormir contribue au nettoyage du cerveau. Tout à coup, ça l'intéresse : dormir devient plus important. Il arrive qu'en une séance, ces ados retrouvent un meilleur sommeil.

Vous qui aidez les autres à renouer avec le sommeil, où en êtes-vous de votre rapport avec Morphée ?

Il est serein, merci ! Je dors bien, sauf si je me décale trop dans les horaires. La régularité est une des clés. En fait, je suis naturellement attentive à mon sommeil. (Silence) Ma mère me disait toujours : « Dormir, c'est bon... et c'est la santé ! » Je l'avais oublié, mais ses mots me sont revenus lors de l'écriture de ce livre. Sans forcément m'en rendre compte, c'est devenu un mantra : du coup, j'ai toujours pris soin du sommeil, synonyme dans mon esprit de (bonne) santé. ■

⁽²⁾ Le **génosociogramme** est un arbre généalogique adapté à l'étude psychogénéalogique de l'histoire d'une famille (il peut révéler des secrets, loyautés inconscientes, répétitions...). Il contribue à déceler les causes des difficultés existentielles, et notamment les troubles du sommeil. Tandis que le **bilan Fondations de vie** correspond à l'étude et la compréhension des fondations de la vie d'un être humain : contexte de sa conception, de sa gestation et ses deux premières années d'existence (voir livre pour aller plus loin).

CARNET PRATIQUE

Marie-Noëlle Maston est Psychologue clinicienne et Psychothérapeute ; elle pratique l'Haptopsychothérapie, l'Haptonomie périnatale, la Psychogénéalogie et organise également des stages sur la relation à l'argent. Voir www.marienoellemaston.net (informations, formations, bibliographie, consultations...).

À LIRE : ⁽¹⁾ *Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé. Les causes inconscientes des troubles du sommeil*, Marie-Noëlle MASTON (Albin Michel, 2014). Elle est également l'auteure d'un ouvrage-phare, qui pose les fondements de son approche des troubles du sommeil, en parlant du « disque dur » de notre vie : *Les Fondations de l'Être. Conception, naissance, première année : le projet-sens, une période décisive pour la vie* (Quintessence, 2008/ Préface Patrice van Eersel). Et de *Psychogénéalogie, relation à l'argent et réussite. Dépasser les blocages transgénérationnels pour mieux vivre sa vie au quotidien* (Quintessence, 2006).

SE FORMER : Marie-Noëlle Maston a créé une École d'Haptoformations, où elle transmet son expérience. Elle y dispense des sensibilisations à l'Haptonomie, des formations en Haptopérinatale (pour les professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, sages-femmes, médecins, ostéopathes, mais aussi les psychologues/psychothérapeutes...) et en HaptoPsychothérapie & Transgénérationnel (Voir aussi encadré ci-dessous)..

Haptopsychothérapie & Transgénérationnel

Marie-Noëlle Maston initie, fin 2017/courant 2018, au sein de son École (voir « carnet pratique »), une **Formation en HaptoPsychothérapie et Transgénérationnel**. Cette formation est le fruit de ses trente ans de pratique de psychologue, formée à l'Haptopsychothérapie, puis à la Psychogénéalogie. « Depuis la parution de 'Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé', je suis très fréquemment sollicitée, tant par des patients que par des psychothérapeutes des quatre coins de l'Hexagone, et de l'étranger (Suisse, Canada, Belgique...) me demandant qui pratique l'Haptonomie transgénérationnelle. Force est de constater que, pour l'instant, je suis la seule à pratiquer cette psychothérapie originale, synthèse de l'Haptonomie – approche basée sur le ressenti, et étayée par les neurosciences – et de la Psychogénéalogie – qui décèle les transmissions familiales inconscientes susceptibles d'entraver le devenir d'une personne », partage-t-elle, soulignant au passage que cette alliance s'avère des plus fructueuses, puisque l'Haptonomie favorise la prise de conscience et surtout le dépassement des blocages transgénérationnels. Haptonomie qui est aussi très indiquée dans les cas de carences affectives précoces ou d'« abandonnisme » (cf. son ouvrage *Les Fondations de l'Être*). Formation ouverte aux psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, pédopsychiatres, pédiatres, ostéopathes... Renseignements sur www.marienoellemaston.net.

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 295

LA CIRRHOSE

ou comment rendre la vie plus rose

La maladie

La cirrhose est une maladie du foie provoquée par une altération, une sclérose du tissu hépatique et des lésions disséminées : les cellules sont détruites et remplacées par des cicatrices fibreuses ; cette prolifération est anarchique et elle forme des nodules ; la mauvaise vascularisation entraîne l'altération des fonctions hépatiques. D'abord la cirrhose ne présente aucun symptôme, puis dans un deuxième temps, les premiers troubles apparaissent (asthénie, amaigrissement, ascite, hémorragies digestives dues à l'hypertension), enfin au stade avancé, les troubles sont plus graves (ictère, hémorragies diffuses, insuffisance rénale, coma...). La cirrhose est une des premières causes de mortalité dans les pays industrialisés. La médecine en attribue la cause en premier lieu à l'alcoolisme. Certaines cirrhoses ont d'autres origines : hépatite, maladie auto-immune ou métabolique.

L'étymologie

Le mot cirrhose vient du grec « kirros » = roux, d'après la couleur jaune-rouge du foie malade. En cuisine, quand on fait un « roux », il s'agit d'une préparation qu'on utilise pour lier et pour épaissir une sauce. Cherchez les liens familiaux ou de couple qu'il faut recoller, relier, restructurer (même et surtout si cela se fait de manière anarchique).

La couleur rousse est un symbole principalement négatif, qui représente les forces démoniaques, le désir, la luxure, les pulsions sexuelles, la domination des sens, la vie et l'énergie certes, mais dans leurs aspects négatifs et pervers. Au cours de tous les temps, les personnes rousses ont souvent dû subir la suspicion, l'hostilité et la haine des autres. On cherchera donc les grands stress liés à une profonde dévalorisation due à une anormalité. Qu'est-ce qu'il y a chez moi qui fait que je ne suis pas comme les autres ? C'est cela qui m'est insupportable et que j'ai cherché désespérément à « maquiller » pendant tant d'années. Par exemple, le fait de ne pas avoir d'enfants, ou d'avoir un enfant anormal.

L'écoute du verbe

Cirrhose = si / rose. Nostalgie du temps passé où tout était « si rose », et pour retrouver ce temps béni, il faut parfois remonter à la petite enfance, voire au ventre maternel. La cirrhose est le signe d'un trop grand attachement aux choses du passé et d'un manque d'adaptation à la vie. La personne ne supporte pas que la vie ne soit pas si rose que ça, aussi rose qu'elle voudrait, aussi rose qu'avant, et finalement elle n'a plus qu'une solution : boire de l'alcool pour voir la vie en rose, dans un lent processus d'autodestruction, en se noyant progressivement dans l'alcool.

Le sens biologique

Une atteinte du foie correspond au conflit de peur de mourir de faim, autrement dit le conflit de manque, manque au niveau des trois F : manque de foi (ou foie), de famille, ou de fric. Je n'ai pas assez de moyens d'existence pour survivre. J'ai peur de manquer de l'essentiel, du nécessaire. La loi de l'évolution bi-phasique des maladies nous apprend que la cirrhose est une pathologie qui apparaît après la solution du conflit, au moment où ont lieu les réparations dans le foie. Cherchez donc le conflit de manque solutionné. Par exemple, un chômeur de longue durée, qui trouve enfin du travail.

N'oublions pas que l'on peut faire ce conflit par identification : la personne malade projette sur une autre personne le conflit de manque, donc elle va faire la maladie à sa place, pour solutionner le conflit qu'elle imagine chez l'autre. C'est par exemple le cas d'une mère de famille qui est atteinte d'une maladie grave, un cancer du sein, et qui a peur de manquer beaucoup à ses enfants si elle venait à mourir : conflit de manque par identification qui peut déboucher sur des métastases au foie.

Michel Odoul nous apporte un autre éclairage sur le foie, basé sur la médecine traditionnelle chinoise et sur une lecture énergétique, ce qui ouvre deux autres pistes d'interprétation :

- l'émotion principale du foie, c'est la colère : cherchez les conflits relatifs à la colère, soit des co-

lères trop fortement exprimées qui ont entraîné des conséquences désastreuses, soit des colères enfouies, restées bloquées dans le corps, stockées dans le foie et la vésicule biliaire ;

- le foie trinque lorsque nous souffrons de l'image que nous avons de nous-mêmes ou de celle que les autres renvoient de nous : notre culpabilité et notre recherche d'identité vont s'exprimer dans notre foie. « Qui suis-je ? » Dans le cas de l'alcoolisme, la réponse est forcément négative et c'est une véritable négation de soi qui s'exprime, une tentative suicidaire inconsciente.

La guérison

Selon Alain Scohy, ce n'est pas l'alcool qui peut à lui seul entraîner une cirrhose du foie. Elle ne peut apparaître que suite à une multiplication de conflits de manque et à une multiplication de solutions de ces conflits qui donnent lieu à une multiplication des phénomènes de réparation des tissus du foie. Après la solution de chaque conflit, le cerveau envoie dans l'organe l'ordre de réparer les tissus qui ont été modifiés au cours de la phase de conflit actif. Le problème est que, suite à la carence en vitamine C, les cicatrifications sont inadéquates et hypertrophiques et le phénomène de réparation du foie ne va pas à son terme, jusqu'à la restitution intégrale des tissus sains. Au contraire, il s'arrête en chemin, laissant un foie qui ressemble à une énorme cicatrice fibreuse, ce qui a pour conséquence que les fonctions hépatiques vont être compromises.

Un supplément important de vitamine C naturelle est donc particulièrement recommandé pour guérir de cette maladie. Une thérapie énergétique sera aussi la bienvenue pour relancer le travail des cellules spécialisées dans la régénération des tissus qui travaillent dans cette région du corps. Cela sera couplé avec une thérapie basée sur le décodage biologique, qui permettra de solutionner définitivement tous les conflits de manque qui restaient en balance. Il est temps de reconstruire un grenier propre et frais pour pouvoir y stocker à nouveau les nourritures vitales.

Bernard Tihon

Les troubles visuels font rarement l'objet d'un décodage. Situation trop peu invalidante pour pousser à la guérison, les lunettes étant devenues un phénomène de société, voire un objet de mode ? Croyance du caractère irréversible du défaut visuel, qui n'aurait aucun rapport avec les conflits ?... Mais si, la guérison est possible, à tout âge, bien que cela soit plus facile au moment du premier diagnostic, lorsque la maladie se déclenche. Comme pour toutes les autres « mal a dit », l'astigmatisme répond à un stress de survie où les conflits, ici forcément visuels, mènent la danse.

Maladie

L'astigmatisme est un défaut de la vue résultant le plus souvent d'une courbure inégale de la cornée et plus rarement du cristallin ou de l'ensemble du globe oculaire. Cela peut être congénital ou acquis par la suite et cela entraîne une vue floue et une fatigue visuelle.

La cornée est la membrane fibreuse et transparente, enchâssée dans le blanc de l'œil, constituant la partie antérieure du globe oculaire, une sorte de hublot convexe et transparent. Dans les cas les plus fréquents d'astigmatisme, les deux méridiens principaux de la cornée, perpendiculaires l'un par rapport à l'autre, ont un rayon de courbure différent, qui fera que le sujet ne voit distinctement ni de loin ni de près car toutes les images sont perçues comme étant déformées.

Étymologie

Le mot français « astigmat » vient du latin « stigmata », pluriel de « stigma » = point, piqûre (au sens où on l'entend en couture). Précédé du préfixe privatif « a », astigmat signifie littéralement : sans qu'on voie les points, les piqûres. En français plus littéraire, un stigmate signifie une trace, une marque, une blessure, une cicatrice, une empreinte, voire une marque au fer rouge signe d'une punition corporelle. En médecine, on emploie ce terme pour désigner le signe permanent d'un état morbide qui permet de le diagnostiquer. L'astigmat est celui qui ne veut pas voir les stigmates de la souffrance, chez les autres, mais surtout chez lui.

Zoologie

Chez les insectes, les stigmates désignent chacun des orifices de la région latérale du corps par où l'air pénètre dans la trachée. C'est donc un lieu de communication avec l'extérieur, lié à l'air, au territoire aérien et à tout ce qui s'y trame de bon ou

de mauvais.

Botanique

Chez les plantes, le stigmate a une signification plus sexuelle : ouverture qui donne entrée aux poussières fécondantes étamines, pour arriver aux embryons des semences à travers le pistil. Ceci nous mène à la piste suivante au niveau des conflits parentaux : quels stigmates du passé les parents ne voulaient pas voir au moment de la procréation du futur astigmat ?

Verbalisation

Astigmat = astique / mate = j'astique et je mate. Astiquer, c'est frotter pour rendre beau : l'astigmat veut embellir ce qu'il voit et ce qu'il est pour ne garder que ce qui lui plaît. Mater, c'est regarder les autres avec un œil de voyeur et convoiter ce qu'ils ont ou font de mieux et qu'on ne peut avoir ou faire. L'astigmat n'aurait-il pas assez de culot ? Il préfère regarder les autres et se cacher.

Conflits

Plusieurs spécialistes se sont penchés sur la question. Voyons les pistes conflictuelles qu'ils nous donnent pour comprendre l'origine de l'astigmatisme. Il n'est pas étonnant de constater qu'elles se rejoignent toutes, chacun exprimant à sa manière un mode de fonctionnement unique du vivant.

De Gérard Athias : je ne veux pas ou plus montrer ma souffrance. Il ne faut pas que je montre que je suis touché, d'où je vais tout endurer sans rien montrer aux autres, ce qui entraîne une déformation de la membrane. Qui a montré sa souffrance et en est mort ? Un ancêtre durant la guerre ? Les astigmates cachent leur chagrin d'amour pendant des années ; par exemple s'il s'agit d'un amour adultérin, on s'interdit d'en parler.

De Claude Sabbah : je l'admire, je l'aime et je le déteste à la fois cet objet, cette personne, cette chose. Je ne veux pas voir la réalité telle qu'elle est : c'est le conflit de la déformation de la réalité. D'où je vais m'arranger pour voir une partie nette (ce que j'aime) et une partie floue (ce que je n'aime pas), comme un enfant dans un monde d'adultes, ou comme l'autruche qui met la tête dans le sable pour cacher ce qu'elle ne veut pas voir.

D'Alain Scohy : le cerveau déforme une réalité insupportable. Pour cacher les stigmates de morts ?... Les rides, les flétrissures, les cheveux blancs...

D'Olivier Soulier : si je ne peux pas accepter la vie

dans laquelle je suis venu(e), que je ne sais pas si je l'aime ou si je la déteste, je jeterai dessus un flou artistique, comme dans les films de David Hamilton, ce réalisateur de films érotiques soft qui enveloppait ses héroïnes d'une brume blanche. Avec cette solution, je refuse aussi que les stigmates de ma souffrance puissent être visibles de moi-même et des autres.

De Christian Flèche : il y a une partie de la réalité que je ne veux pas voir telle qu'elle est, je veux la transformer et, comme je ne peux pas la changer, je change la vision que j'en ai, je déforme ainsi la réalité. La maladie est la solution archaïque parfaite du cerveau inconscient pour prendre le meilleur sans le pire. Et aussi pour ne pas faire le point, car ce serait dangereux. Le chemin à emprunter pour arriver à la guérison passera d'abord par un retour à l'intérieur de soi, pour retrouver ce qui compte vraiment pour soi, ce qu'on aime, ce qu'on ressent, ensuite par un travail sur la confiance en soi, pour oser s'exprimer, retrouver son pouvoir et s'affirmer, apprendre à dire les choses simplement et tout de suite.

À qui ne veut plus « déformer » la réalité, il appartient au contraire de bien s'« informer », de se « former » complètement, voire de se « réformer » s'il s'est égaré sur un chemin qui ne correspond pas à son moi profond, pour parvenir à se « reformer », se reconstruire et aimer entièrement sa vie. Car, si l'amour d'autrui c'est connaître le pire de l'autre et l'accepter, l'amour de soi c'est oser montrer ses défauts et sa souffrance.

Exemple

Benoît est arrivé très (trop) vite dans la vie de ses jeunes parents. Sa mère, dans son enfance, avait encodé un grand stress de peur de la mort chaque fois qu'elle voyait son père revenir saoul et violent ; pour le reste, c'était un bon père. Le père de Benoît voulait bien devenir père, mais il voulait aussi rester adolescent et passer son temps à boire un verre avec les copains. Le stress se situe au niveau du stigmate, au sens botanique du terme, quand il laisse passer le liquide fécondant. Benoît y échappera longtemps car il tardera à devenir père et ce n'est que vers 45 ans qu'il aura un enfant, dans une grande souffrance non exprimée, ce qui déclencherà chez lui un penchant plus prononcé pour l'alcool et certains troubles visuels, dont l'astigmatisme. Avec ses mémoires familiales, il lui est difficile de voir toute la réalité de sa paternité telle qu'elle est, il a bien besoin de lunettes correctrices, signées David Hamilton

INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site

www.neosante.eu

Dans cet article, je vous parlerai des problèmes de peau qui touchent la verge et la vulve. Il est bien connu, en décodage, que les cas d'eczéma et de psoriasis proviennent de conflits de séparation. Une séparation qui se produit contre la volonté de la personne et qui est vécue comme un arrachement. Évidemment, ceci est toujours relié à une dépendance affective. La personne qui vit cette séparation dépend de l'autre pour que ses besoins affectifs soient satisfaits. Et, lorsqu'elle estime que l'autre ne répond pas à ses attentes affectives, elle se sent victime et prend la chose personnellement. Elle estime que l'autre ne l'aime pas ou ne la trouve pas intéressante, pour ne citer que ces deux pensées négatives. Simultanément et inconsciemment, ces pensées qu'elle a envers l'autre, elle les a envers elle-même aussi. Sans se rendre compte qu'elle se dévalorise, elle crée ce sentiment de séparation qui engendre l'eczéma ou le psoriasis. Cette situation se produit dans le cas d'un manque d'affection vécu durant l'enfance.

Conflit de séduction

Mais son pendant opposé existe également, lorsqu'un des parents s'est centré sur l'enfant au lieu de se consacrer à sa relation avec le conjoint ou la conjointe. Il s'agit du « conflit de séduction ». En créant *La Méthode Miron*, je me suis penché de façon approfondie sur l'activité au niveau des pensées et des besoins affectifs, ce qui m'a permis de comprendre les dynamiques comportementales les plus subtiles de l'être humain.

Dans la majorité des cas (70%), la mère est centrée sur sa fille ou son fils. Au lieu de se responsabiliser avec son conjoint et de développer une relation authentique avec lui, elle se tourne vers son enfant et vit sa relation affective avec lui. Pour l'enfant, ceci est agréable car sa mère s'intéresse à lui. En apparence, cela est bien mais en réalité, la mère est en train d'induire le « conflit de séduction ». Il est facile et valorisant pour l'enfant de recevoir l'affection de sa mère. Mais il ne se rend pas compte que sa mère se nourrit à ses dépens, qu'elle est elle-même dépendante de son enfant et que, sans mauvaise intention, elle rend son enfant dépendant d'elle au niveau affectif. Lorsqu'il devient adolescent et par la suite adulte, l'enfant s'attend à ce que les autres s'intéressent à lui comme sa mère s'est intéressée à lui. Lorsqu'il est face à la réalité et qu'il constate que les choses

ne sont pas automatiques, il interprète que personne ne s'intéresse à lui. Et comme il a besoin de cette affection, il adopte à son tour la stratégie comportementale de séduction. Lorsque cela fonctionne, il s'amourache en s'imaginant qu'il retrouve l'affection de sa mère. La lune de miel terminée, il constate que l'autre n'est nullement à la hauteur de ses attentes et cela mène inévitablement à une rupture. Tant qu'il n'a pas compris ses manques affectifs et sa stratégie comportementale, il ira de relation en relation, c'est-à-dire de séparation en séparation.

La confusion amour/sexe

Lorsqu'il n'est pas en couple, il n'y a aucun problème dermatologique apparent, si ce n'est une peau rugueuse dans la région du sexe. Lorsqu'il se met en couple, à la première relation sexuelle, l'eczéma ou le psoriasis apparaît parce qu'il retrouve le contact tant souhaité. Il solutionne momentanément le conflit. Il y a ici un important transposé symbolique. La relation sexuelle le ramène à son enfance lorsqu'il avait l'impression d'avoir conquis sa mère. Lorsque sa mère le comblait affectivement, la sensation qu'il vivait était la même que lors d'une relation sexuelle avec un ou une partenaire aujourd'hui. Donc, la relation sexuelle lui donne l'impression de retrouver les mêmes sensations qu'il éprouvait avec sa mère. Ce dont il n'est pas conscient est qu'en jouant la carte de la séduction, il adopte un comportement de conquérant. Pour lui, l'amour se joue sous la ceinture. Vous comprenez qu'à ce moment, le cœur n'est pas à la bonne place. Sous la ceinture, il s'agit d'une pulsion et donc d'une pulsion. Dans la pulsion, il cherche à obtenir (prendre) quelque chose. Pulser est un mouvement généré de l'intérieur et qui demeure à l'intérieur. Il n'y a pas de don. Dans la pulsion, il ne donne rien et, en plus, il prend quelque chose de l'autre. Il ne le reçoit pas. C'est l'équivalent d'un vol. Et évidemment, l'Intelligence Universelle revient vers la personne pour réclamer ce qu'elle a pris. Ceci se traduit par des difficultés relationnelles amoureuses, ainsi que par des problèmes de peau. Chercher sous la ceinture donne un plaisir éphémère qui apporte des complications.

Au niveau du cœur

Au niveau du cœur, celui-ci expulse le sang. Il s'agit d'un battement dénué d'attentes affectives

donc porteur d'autonomie. Vous n'attendez rien de l'autre et l'autre n'attend rien de vous. Il y a une énorme différence ! Expulser est un mouvement qui part de l'intérieur vers l'extérieur. Il y a un don qui va vers l'autre. Lorsque la personne est autonome au niveau affectif, elle le reçoit. L'Intelligence Universelle vous rendra toujours ce que vous avez donné et de la façon dont vous l'avez donné. C'est ce que démontrent clairement les physiciens quantiques. La conséquence sera une relation amoureuse harmonieuse et durable. Le vrai plaisir est celui qui vit et qui dure en vous lorsque vous n'attendez rien en retour de ce que vous donnez.

Que vous soyez homme ou femme, hétérosexuel ou homosexuel, vivre au niveau du cœur fera que vous vous ouvrirez comme une fleur au contact de la lumière du soleil. Vous vous sentirez libre dans l'expression de votre sexualité, et celle-ci ne sera pas un besoin ni une dépendance.

Il est bon de savoir que c'est le ressenti de séparation qui cause les problèmes de peau, mais c'est insuffisant pour guérir. Pour ce faire, il est important de prendre conscience des pensées qui créent le conflit et des stratégies comportementales qui vous maintiennent en difficulté. Savoir est insuffisant. Le ressenti est ce qui guérit.

Daniel Miron

DOUBLES EXCUSES

Rendons à César...

Dans l'éditorial du Néosanté de mai, nous avons attribué la paternité des influences périnatales sur 27 mois (3 x 9 mois) au psychologue Marc Fréchet. C'est en réalité Jean-Philippe Brébion, auteur de « L'empreinte de naissance », qui est à l'origine cette découverte. Toutes nos excuses à notre collaborateur...

Défaut d'impression

Dans le Néosanté de juin, deux pages ont été mal imprimées et certaines lignes du texte étaient difficilement lisibles. Si vous n'avez identifié les mots manquants, vous pouvez nous contacter pour obtenir la version PDF de ce numéro via courriel. Toutes nos excuses à nos lecteurs....



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

ULCÈRES VARIQUEUX

Dans votre numéro 67 de mai 2017, j'ai eu le plaisir de trouver la confirmation d'un problème que j'ai décodé et résolu seule (ulcères variqueux). Depuis une vingtaine d'années, je suis la tutrice d'une voisine de mon âge souffrant de handicap mental. À cela s'ajoutait un problème volitif important. J'étais donc face à un mur. Elle n'écoutait aucun conseil, n'en faisait qu'à sa tête. Sans cesse, je devais m'adapter et trouver des solutions en essayant de me mettre « dans sa peau ». Avec les années, son état mental s'est aggravé et les risques d'accidents aussi. J'ai appris, qu'en plus de son handicap, elle souffrait de schizophrénie.

Des démangeaisons m'étaient apparues aux pieds et à quelques endroits aux jambes. Rien de visible sur la peau. J'étais persuadée que c'était psychosomatique et passais des nuits à me gratter. Je cherchais à décoder mais les années passaient. L'eczéma était apparu, s'atténuait puis revenait, se concentrant aux chevilles, ce qui m'a mise sur le chemin de la compréhension. Je tirais un boulet, j'étais prisonnière de l'engagement que j'avais pris, enchaînée comme les bagnards. L'état de ma protégée la rendait dangereuse pour elle et pour les autres. Elle ne pouvait plus rester seule dans sa maison. À l'idée de la placer en maison de retraite, déjà mon stress diminuait et parallèlement l'eczéma, lequel a totalement disparu peu après le placement. C'était un acte nécessaire.

Huguette V.H. (Belgique)

DIABÈTE

J'ai envie de vous conter une expérience qui m'est arrivée il y a plusieurs années : je reçois dans mon cabinet une femme qui me dit venir me voir pour son diabète qui est psychosomatique. Comme cette femme est médecin, je l'écoute. On commence à travailler sur ses malaises psy et son diabète qui, malgré les médicaments, continuait à augmenter, se stabilise, puis au bout de quelques semaines commence à diminuer. Je perçois que cette femme, docteur en médecine, se sent déstabilisée. Un soir, elle arrive énervée et me dit : ce matin au petit déjeuner, j'ai fait un excès alimentaire, quelques heures plus tard ma glycémie joue au yo-yo ! Vous me dites que c'est psychosomatique (c'est elle qui l'avait dit mais avait oublié...), ce n'est pas psychosomatique, c'est biologique et ça s'explique scientifiquement sans avoir besoin de psychologie ! Je lui demande : pourquoi avez-vous fait un excès ce matin ?

Elle me répond : j'avais fait un cauchemar, j'ai rêvé de ma mère...

Je lui ai alors répondu : ce que moi je traite, c'est « en quoi le fait de rêver de votre mère est un cauchemar pour vous ». Et pour la suite des relations de cause à effet, je suis d'accord avec vous, c'est biologique. J'ai le regret de dire qu'elle a abandonné la psychothérapie...

Daniel Wéry, psychothérapeute (France)

RETARD PSYCHOMOTEUR

Marie est une patiente de 54 ans qui arrive en me disant qu'elle vient pour deux raisons : premièrement, elle veut me parler de choses très graves qui ont perturbé son enfance et deuxièmement de son fils de 15 ans, Simon, qui a un retard psychomoteur dont la médecine n'a jamais identifié la cause. Elle me raconte qu'à partir de l'âge de 6 ans jusqu'à 11 ans, elle a été gardée après l'école par un couple de retraités qu'elle appelait « pépé et mémé » car ses parents travaillaient. Le problème est que, lorsque mémé partait faire ses courses, « pépé » se permettait des atouchements sur la petite fille. Apeurée, angoissée et gravement perturbée, Marie n'a jamais osé raconter à personne ce qui se passait. Bien entendu, sa vie de femme en a été bouleversée. Elle s'est mariée tard avec un homme très doux et très gentil qui a réussi à l'apprivoiser péniblement et a eu un enfant presque par miracle. En travaillant sur les ressentis de Marie qui n'avait jamais raconté son histoire auparavant, il a été facile de comprendre ses conflits. Pour elle, les hommes ont toujours été des êtres inquiétants et dangereux qui avaient une double face, comme ce gentil pépé qui se transformait en prédateur dès que sa femme avait le dos tourné. Les hommes étaient des êtres à éviter absolument. Après avoir longuement travaillé sur son histoire, nous abordons le problème de son fils. Simon semblait parfaitement normal à la naissance mais petit à petit, son développement s'est ralenti. À quinze ans, il a l'air d'en avoir onze. Aucun des nombreux médecins consultés n'a pu diagnostiquer le problème qui reste entier. Mais, dans le cabinet de consultation, la lumière a jailli de la juxtaposition de ces deux sujets, a priori sans rapport, qui préoccupent la patiente. En effet, à partir du moment où, pour Marie, les hommes sont des êtres inquiétants et de dangereux prédateurs, il est préférable que son fils Simon n'en devienne pas un ! Il est donc essentiel pour elle qu'il ne se développe pas et qu'il reste un enfant le plus longtemps possible ! Lorsque je lui explique son conflit de vie et l'incidence qu'il a eue sur son fils, elle approuve complètement mon interprétation. *Maintenant ça y est ! Je comprends tout !* dit elle. Comment les conflits non solutionnés d'une mère peuvent agir sur son enfant au point d'en arriver à freiner son développement, c'est un sujet d'étude à part entière. Il est vrai qu'en travaillant sur le transgénérationnel, on constate sans cesse comment les chocs émotionnels non guéris se transmettent de cerveau à cerveau et influencent des vies sur plusieurs générations. Il faut espérer que cette découverte et la prise de conscience de Marie permettront de libérer Simon de sa prison.

Irène Landau (Israël)

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.

- Un lecteur québécois cherche le décodage de l'**amylose AL**
- Un lecteur français cherche le décodage d'**oedèmes aux jambes et au ventre**

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

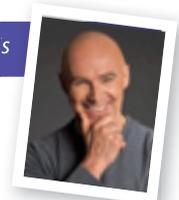
EDUARD & JUDITH VAN DEN BOGAERT à Bruxelles



- 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

OLIVIER SOULIER à Paris



- Le Dr Olivier Soulier anime du 6 au 9 juillet à Monestier (24) un séminaire sur « *Spiritualité de la guérison* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- Béatrice Bourau Glisia anime du 1^{er} au 3 septembre à Gardanne (13) une formation sur « *Construction affective et sexualité* »
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- Le Dr Olivier Soulier anime du 8 au 10 septembre à Paris un séminaire sur « *Les dents : morphopsychologie des positions dentaires* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- Béatrice Bourau Glisia anime du 15 au 17 septembre à Strasbourg une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (5^e module).
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com

SUISSE

CORALIE OBERSON GOY à La Tour de Peiltz



- Coralie Oberson Goy anime les 2 et 3 septembre à La Tour-de-Peiltz une formation sur « *Écoute et gestion des conflits* »
Info : + 41-77 495 68 87 - www.decodage.ch

ITALIE

EDUARD & JUDITH VAN DEN BOGAERT à Montegrotto



- Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau animent du 5 au 7 août à Montegrotto un séminaire de jouvence sur « *Re-naissance – périnatalité – bien-être* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be

ESPAGNE

Dr ALAIN SCOHY à Aguila



- Le Dr Alain Scohy anime du 14 au 16 juillet à Aguila une formation sur « *Les lois biologiques* »
Info : +34 (0)9-72 53 56 78 – www.alain-scohy.com
- Le Dr Alain Scohy anime du 6 au 7 août à Aguila une formation sur « *Les préprogrammations* »
Info : +34 (0)9-72 53 56 78 – www.alain-scohy.com
- Le Dr Alain Scohy anime du 26 au 27 août à Aguila une formation sur « *Les cycles biologiques* »
Info : +34 (0)9-72 53 56 78 – www.alain-scohy.com

ŒDIPE « PRÉSIDENTIEL »

Après les résultats du premier tour des élections présidentielles, une réflexion publiée sur les réseaux sociaux a eu un large succès : « En France, deuxième tour très œdipien entre celle qui a tué son père et celui qui couche avec sa mère. »

Rassurez-vous, je ne vais pas vous entretenir de politique dans cet article. Il n'est pas question non plus d'une réflexion sur la vie privée des prétendants au poste suprême ! Il n'en reste pas moins que cette boutade m'a interpellé dans la mesure où elle fait ressurgir le *mythe d'Œdipe* ancré dans notre inconscient collectif. En effet, le drame d'Œdipe immortalisé par la tragédie de Sophocle « *Œdipe roi* » est un des piliers de la psychanalyse freudienne.

Un bref rappel de son histoire :

Devenu roi de Thèbes, Œdipe enquête sur la cause de l'épidémie de peste qui ravage le pays, rendant stériles hommes et animaux. Il rencontre Tirésias, un devin, qui lui révèle alors que c'est lui le coupable parce que, sans le savoir, il a tué son père et épousé sa mère. Horrifié par la révélation du parricide et de l'inceste commis, Œdipe se crève les yeux.

Par transposition analogique, Freud¹ a inventé le concept psychanalytique du « complexe d'Œdipe » selon lequel un enfant, lorsqu'il s'éveille aux premières pulsions sexuelles, développe un fort attachement pour son parent de sexe opposé. Il éprouverait alors le désir inconscient d'entretenir une relation sexuelle avec ce parent comme celui d'éliminer le parent du même sexe qu'il ressent comme un rival.

Toujours selon Freud, cette période serait déterminante pour la structuration de la personnalité de l'individu en contribuant à un mécanisme d'**identification**, par assimilation d'un trait ou d'un attribut. Pour la même raison, elle serait également à l'origine d'un bon nombre de ses « problématiques ».

La psychanalyse – comme la psychologie, la sociologie, etc. – considère le fonctionnement de l'**inconscient psychique** comme se construisant à partir d'une expérimentation de la vie avec des paramètres de *dualité* et de *causalité* liées respectivement à l'espace et au temps.

En ce qui concerne la Bioanalogie, nous nous concentrons sur ce que j'ai nommé l'**Inconscient universel**.

Rappelons que la Bioanalogie s'appuie sur l'hypothèse que *tout est analogique avec la première loi de notre univers*. Cette première loi se manifeste avec le Big-Bang où temps et espace forment un « *continuum* » de trois plans, ni reliés ni séparés et appartenant à une seule et même réalité. *Elle se déploie de façon holographique et fractale depuis l'origine de notre univers et constitue l'Inconscient universel qui préexiste à toute manifestation et sans lequel il n'y a pas de manifestation.*

Cet Inconscient universel n'est pas soumis aux notions d'espace-temps et n'est pas issu de l'expérimentation. Il ne se comprend pas, il ne s'explique pas. Il EST.

Dans cette revue, j'ai développé différents articles sur le nouveau paradigme de la *réalisation* de soi dans lesquels j'affirme qu'elle est accessible uniquement par l'expérimentation.

Concrètement, cela implique de considérer la vie comme un **Présent permanent**. Autrement dit, de vivre notre vie quotidienne dans l'**expérimentation permanente** (rencontre/continuum) de se situer, se

reconnaître (temps / Énergie-Père) par rapport à un constat (espace / Énergie-Mère). En bref, vivre c'est être en même temps l'observateur et l'expérimentateur de notre propre expérience. Et c'est cette expérimentation qui signe l'ère de la Conscience.

Tout ceci signifie que **la vie est une expérimentation de non-identification**.

Or, la plupart du temps, nous survivons en restant identifiés à un fait, un événement ou une personne. Nous cherchons à attirer la « cause de notre bonheur » ou à repousser « celle de notre malheur », ce qui signifie que nous interprétons l'extérieur comme étant différent de nous et responsable de notre bien-être. Autrement dit, *nous nous identifions à l'extérieur* puisque nous existons par rapport à lui. Et de cette façon, nous entretenons les notions de temps et d'espace.

Revenons au mythe d'Œdipe pour en trouver le *Principe* universel.

- **Tuer le père** (temps / extérieur / ciel) : selon la loi du Principe, il s'agit de cesser de chercher une validation ou une identification à l'extérieur de nous, en intégrant que ce qui nous touche est nous-même. Il n'y a rien d'autre que nous-même, **chacun de nous est un Univers unique**.²

- **Coucher avec la mère** (espace / intérieur / terre) : selon la loi du Principe, il s'agit d'adhérer à la réalité telle qu'elle est, sans vouloir un autre constat que ce qui est.

La seule et unique condition dans laquelle nous pouvons être en paix est d'être dans la certitude absolue que tout est accompli et donc de ne plus être dans l'illusion du manque. Pour cela, il nous faut cesser de concevoir autre chose que ce qui est, c'est-à-dire être sans aucun jugement sur le constat de notre réalité.

- **Œdipe se crève les yeux** : selon la loi du Principe, être aveugle se relie à ne pas chercher de repère à l'extérieur. Il n'y a plus de lumière à aller y chercher car toute la lumière enfermée dans la matière est révélée : tout est accompli.

Ainsi, l'ère de la Conscience se traduit par la disparition des notions de temps et d'espace. Ce n'est pas accessible par notre mental, cela ne se comprend pas, cela ne s'explique pas.

Mais il est clair que, dans cette nouvelle ère, chacun de nous est invité à « voter » pour l'*expérimentation de la Présence*, en vivant l'unique qu'il est !

Il nous appartient uniquement de *répondre* à tout ce qui nous touche dans la certitude absolue que cela parle de nous et est au service de la conscience.

⁽¹⁾ Les chercheurs estiment généralement que la tragédie « *Œdipe roi* » de Sophocle a été composée et représentée pour la première fois entre 430 et 420 av. J.-C.

⁽²⁾ Ce concept inventé par Sigmund Freud est exposé pour la première fois au public dans « *L'Interprétation des rêves* », un essai paru en 1900.



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 ? (II)

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. Dans cette deuxième partie, le naturopathe achève la comparaison quantitative et en arrive à la notion qualitative fournie par l'indice chimique des protéines.⁽¹⁾

Améliorer notre vitalité par plus de densité tissulaire (plus de muscles, moins de graisses) passe donc par une stimulation régulière de nos muscles (exercice physique quasi quotidien) et un apport régulier de protéines dans des proportions allant de 0,8 g à 1,5 g/kg/jour.

Voici la teneur en protéines de quelques aliments de consommation courante (pour 100 g d'aliment) :

- Viandes/Poissons : 15 à 22 g
- Fromage : 10 à 25 g
- Un œuf : 7 g
- Spiruline : 65 g
- Germe de blé : 25 g
- Noix-amandes : 18 g
- Lentilles/Tofu : 8 g
- Brocolis-choux de Bruxelles : 3 g
- Riz : 2,2 g

Même s'il semble plus facile d'apporter des protéines en consommant des produits animaux, ces chiffres ne donnent pas totalement tort aux végétariens ou végétaliens. En consommant suffisamment d'oléagineux (noix...), de céréales complètes et de légumineuses (soja, lentilles, pois...), je peux me passer aisément de produits animaux et avoir mes 50 g de protéines journalières minimum. Cela correspond par exemple pour un végétalien à : 150 g d'oléagineux, 200 g de lentilles, 200 g de tofu, 300 g de légumes verts crucifères, 30 g de blé germé et 200 g de riz complet ! Si vos intestins sont assez robustes pour digérer ces aliments en quantités suffisantes sans générer trop de fermentations (ce qui n'est pas mon cas !) et que les anti-nutriments, comme l'acide phytique, qu'ils contiennent, ne créent pas trop de carences d'absorption ou d'irritation, alors pourquoi vous en priver ? Cela fait beaucoup de fibres mais ça peut passer si l'on a un microbiote adapté ! Pour le sportif régulier que je suis, il me faut au moins



1 g/kg/j de protéines, soit 70 g répartis sur 2 ou 3 repas quotidiens. En dessous de ce seuil, j'ai tendance à maigrir, à me rétracter et à perdre de la puissance vitale. Si j'essaie d'apporter cette quantité de protéines uniquement sous la forme végétale, mon système digestif arrive très vite à saturation et manifeste son mal-être (ballonnements, diarrhées, inflammations...). On touche ici à certaines limites de l'alimentation végétalienne !

Absorber n'est pas assimiler

Si vous constatez, après quelques semaines de régime végétalien (ou autre) que vos muscles fondent, que votre énergie physique diminue (je ne parle pas d'endurance mais de force, de tonus), que votre teint devient terne et pâle, que votre nervosité augmente... alors le bon sens doit vous orienter vers un risque de carences en acides aminés, ou du moins en certains d'entre eux, et ce, même si vous les consommez. Comment est-ce possible ? Tout simplement parce que nous ne sommes pas simplement ce que nous mangeons, nous sommes aussi ce que nous assimilons !

Les questions qui se posent maintenant sont les suivantes : « *Quelles sources de protéines doit-on consommer pour obtenir des effets santé satisfaisants ?* » et « *Quelles sont les différences entre protéines d'origine végétale et d'origine animale* » ?

Dans la première partie, nous avons vu l'importance d'un apport protéique pour maintenir un niveau de vitalité suffisant. Aujourd'hui, je vais tenter de vous expliquer que toutes

les protéines ne se valent pas et qu'elles n'ont donc pas les mêmes effets sur notre santé.

Valeur alimentaire

Toutes les protéines n'ont pas la même valeur alimentaire. En effet, la qualité nutritionnelle d'une protéine dépend de sa capacité à fournir les différents acides aminés, et en particulier les acides aminés essentiels, nécessaires à la synthèse tissulaire, enzymatique... de notre organisme. Sur ce plan, les protéines végétales sont considérées de moins bonne qualité que les protéines d'origine animale car elles sont moins riches en certains acides aminés. Parmi ceux-ci, chez l'adulte, huit sont dits « essentiels » : notre corps ne pouvant les fabriquer, il faut les lui apporter quotidiennement par l'alimentation. Si les produits et sous-produits d'origine animale contiennent toujours ces huit acides aminés, il n'en va pas de même pour la plupart des végétaux, à l'exception du soja. De plus, avec les protéines végétales se pose un autre problème, celui du facteur limitant. Les végétaux sont quasiment tous déficitaires en certains acides aminés essentiels. Ces acides aminés sont alors qualifiés de « limitants ». Il s'agit par exemple de la lysine pour les produits céréaliers ou des acides aminés soufrés (méthionine et cystéine) pour les légumineuses. La physiologie humaine est telle que nous n'absorbons l'ensemble des acides aminés d'un aliment qu'à hauteur du moins abondant (le fameux limitant). Explication : l'acide aminé déficitaire par rapport à la protéine de référence détermine l'indice chimique de la protéine, qui est le reflet du facteur limitant. Nous verrons le mois prochain ce qui distingue sur ce plan les protéines végétales et animales. (à suivre) ■

⁽¹⁾ Je précise que je ne place pas le débat sur le plan de l'éthique ou de la cause animale. Je ne parle que d'un point de vue biologique.



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



LES COUCHES, bébé peut s'en passer...

Un bébé peut être propre dès un an ! Certes, dans nos contrées civilisées, la plupart des pédiatres affirment le contraire. Et pourtant, partout où les couches-culottes sont un luxe inaccessible – c'est-à-dire sur la majeure partie de la terre, la propreté est acquise dès la première année de vie, au même moment que la marche... Père d'un enfant qui semblait rétif à cet apprentissage, j'ai expérimenté l'une des méthodes possibles. Avec un succès immédiat...

En France, presque tous les pédiatres et la majorité des sites spécialisés dans l'éducation des bébés l'affirment : la propreté s'acquiert entre deux et quatre ans, pas avant ! Question de maturité physiologique et psychique, avancent-ils... Sauf qu'en Chine, comme le détaillait la journaliste américano-taiwanaise Mei Ling Hopgood dans son best-seller *Comment les Eskimos gardent les bébés au chaud* ⁽¹⁾, les petits utilisent couramment le pot dès l'âge de six mois et sont tous propres à un an. Le truc des bébés chinois ? Des pantalons fendus qui leur permettent de se soulager quand et où ils en ont envie. Normal. La plupart des habitants de l'Empire du Milieu n'ont pas les moyens de se payer des couches. Seuls les Occidentaux sont prêts à y consacrer le budget moyen de 1100 € par enfant ! Et puis en Chine, la tradition fait que même les familles aisées évitent de mettre des couches à leurs bébés trop longtemps. Même observation au Viêt-Nam où des chercheurs suédois de l'Université de Göteborg ont constaté que l'apprentissage de la propreté commençait dès l'âge de trois mois, grâce à une communication parents-enfant. Mais peut-être ces habitudes sont-elles aussi à mettre en lien avec une certaine décontraction vis-à-vis des fluides du corps, des excréments et de la perspective qu'ils s'écoulent sur le sol de la maison...

L'été propice

En l'absence d'une tradition et de vêtements appropriés, les beaux jours peuvent être l'occasion d'un apprentissage accéléré, et ce dès un an si certaines conditions sont réunies : beau temps, sol lavable et décontraction... C'est la méthode que j'ai mise en œuvre un peu par hasard au profit de mon fils. En septembre 2004, alors qu'il avait deux ans et un mois, la nounou nous indiqua qu'il était temps de lui apprendre la propreté. À heure fixe, sitôt terminé le repas de midi, elle retirait sa couche et le mettait sur le pot et lui expliquait que c'était là l'endroit et le moment où l'on doit faire caca. Ayant tout juste terminé la lecture du célèbre ouvrage *Tout se joue avant six ans*, publié en 1970 par Fitzhug



Dodson, je lui passai le livre ouvert à la page où le psychologue américain alertait précisément le lecteur quant aux méfaits de cette méthode. On pouvait y lire que mettre l'enfant sur le pot à heure fixe crée un conflit entre les discours de l'adulte avec les messages du corps de l'enfant. En effet, le côlon ayant toutes les chances de ne pas se contracter pour l'évacuation des selles à ce moment précis, imposer le pot revient à dire : « *Ton corps se trompe. Fais ce que je te dis.* » Conséquence, expliquait le psychologue américain : soit l'enfant va se couper des messages de son corps, perdre sa confiance en lui et développer une forme d'inhibition, soit il va se rebeller, considérer le discours adulte avec défiance et développer une résistance à ses avis, donc aux apprentissages. Dans les deux cas, cela compliquera la suite de son éducation... En dépit de cet avertissement, la nounou persista. Nous n'eûmes pas le courage d'aller au conflit.

Or au bout de quelques semaines, tout se passa comme Fitzhug Dodson le disait. Non seulement notre garçon ne devint pas propre comme elle le voulait, mais il se montra de plus en plus récalcitrant vis-à-vis des adultes. Chaque midi, notre enfant refusait catégoriquement de faire caca et sa nounou finissait par lui crier dessus.

Après quelques mois de ce régime, Pâques approchant, je confiai cette difficulté à mon beau-frère. Il avait vécu enfant à l'île de la Réunion. « *Tu n'as qu'à le faire à la réunionnaise* », me dit-il. « *Là-bas, les enfants étaient propres à un an* ».

– Un an ? Mais tous les pédiatres indiquent qu'avant deux ans, les enfants n'ont pas la maturité pour maîtriser leurs sphincters !
– Les pédiatres n'ont qu'à aller à la Réunion. Quand le bébé a un an, la maman réunionnaise ne lui met plus rien sous les fesses. Au début, le petit se fait pipi et caca dessus. Ça lui glisse entre les jambes. Ça tombe par terre. Il n'aime pas ça. La maman n'en fait pas une affaire. Elle ramasse simplement sans gronder ni faire de commentaire et elle montre le pot. À chaque pipi ou caca, elle recommence, tranquille. Ça dure entre une et trois semaines. Ça ne sent pas bon. Et au bout de trois semaines, le bébé se maîtrise et est définitivement propre.

À la réunionnaise

Je pressentis la sortie de l'impasse. Pâques promettait d'être chaud. À l'occasion des vacances, nous employâmes la méthode réunionnaise. Nous décidâmes, à l'instar des mamans de l'île, de ne pas nous faire des nœuds à la tête avec des principes d'hygiène occidentaux. Et puis nous avions un sol facile à nettoyer... Lors du premier jour à la maison, notre enfant urina, laissa tomber une crotte entre ses jambes et se mit à pleurer. Nous fîmes comme indiqué. Le jour même, il était propre, définitivement. Certes, nous aurions pu obtenir le même résultat plus tôt et sans conflit ni stress, si nous avions connu l'hygiène naturelle infantile que mettent en œuvre, sans le savoir, la plupart des parents d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique du Sud. Dans le prochain numéro de *Néosanté*, je vous parlerai de cette méthode d'apprentissage de la propreté sans couche que l'on peut initier dès la naissance. ■

⁽¹⁾ J.C. Lattès, 2013



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).



SOUFFLEZ VOS MAUX !

Alors que l'été ouvre sa parenthèse enchantée, profitons-en pour souffler... au propre comme au figuré ! Le récent ouvrage de la psychologue et hypnothérapeute Marie-Agnès Chauvin, « Soufflez vos maux », nous invite à nous adapter en souplesse à ce monde complexe. Au lieu d'aller chercher à l'extérieur de soi les solutions, cette approche allie efficacement respiration, cohérence cardiaque et autohypnose pour nous reconnecter à nos ressources intérieures.

Un trait d'union... Trait d'union – salvateur et transformateur – entre corps et esprit, entre conscient et inconscient, entre cohérence cardiaque et autohypnose. Ainsi pourrait se résumer la méthode *Soufflez vos maux*, mise au point par Marie-Agnès Chauvin, qui lui dédie son nouveau livre, véritable guide pratique pour prendre en main son bien-être⁽¹⁾. Cette méthode intégrative se base sur un principe élémentaire : il est essentiel que le corps et l'esprit s'accordent et soient au même rythme pour ancrer réellement et durablement un changement, une réalisation ou une guérison.

Cœur-accord

En pratique, la méthode *Soufflez vos maux* fait le lien entre la cohérence cardiaque, technique corporelle, et l'autohypnose, qui agit sur notre esprit. Elle met en jeu leurs deux actions simultanées, pour en renforcer les effets. D'une part, corps et esprit sont mis au diapason en respirant de façon rythmée. Ce qui active la cohérence cardiaque qui « apaise et régule tout notre organisme », précise Marie-Agnès Chauvin. D'autre part, dans cet état de cohérence physiologique, la personne (se) formule mentalement des suggestions de changement ou de guérison, principe-clé de l'autohypnose. La force de notre esprit conscient et de notre inconscient dansent alors ensemble !

Une école de soi

Contrairement aux méthodes qui ne peuvent être abordées qu'avec des thérapeutes, cette approche accessible a été pensée pour pouvoir être pratiquée seul(e), afin de répondre au mieux à nos propres besoins. « *Soufflez vos maux est une école de soi. Et comme dans toutes les écoles, on acquiert des compétences nouvelles en faisant des exercices* », relève notre psychologue et hypnothérapeute (voir encadré « Pratique »). Outre nous transmettre les clés d'une respiration favorisant la cohérence cardiaque, ainsi que les principes pour entrer en autohypnose, s'appuyant sur la force du langage et de l'imaginaire, elle nous propose de retrouver la puissance des enfants... en réveillant notre pouvoir originel via la dissociabilité de l'esprit, qui nous permet de mieux comprendre, avec un recul salutaire, ce que nous vivons. « *La dissociabilité est la capacité que nous avons à séparer les différents éléments qui composent notre esprit. Les enfants n'ont aucune difficulté à imaginer qu'ils sont en même temps plusieurs personnages. Ils vivent les 'comme si' réellement !* » Pour ce faire, Marie-Agnès Chauvin propose d'activer en soi, à travers les différentes « marches » de sa méthode, l'archétype du héros (symbolisant notre conscient, notre force d'action à même de mener notre quête, mais aussi celui qui affronte les dragons) et du mage (notre inconscient, notre ouverture au tout possible...). « *Le tandem conscient-inconscient est la recette gagnante pour aller mieux* », conclut-elle. Il ne vous reste plus qu'à entrer dans ce livre, véritablement transformateur, pour accomplir votre quête de bien-être et de réalisation ! ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Soufflez vos maux ! La méthode qui associe Autohypnose, Respiration & Cohérence cardiaque*, Marie-Agnès CHAUVIN, Préface du Dr Claude VIROT (Le Souffle d'Or, 2017). Le point fort de ce livre, très fouillé, est de mêler théorie (principes et bienfaits de la cohérence cardiaque, de l'autohypnose, du travail sur l'imaginaire...), témoignages et mise en pratique, pour déployer l'autonomie du soin de soi. Voir aussi www.soufflezvosmaux.com.

PRATIQUE

Soufflez vos maux... et les mots !



« Le bon exercice pour commencer est celui qui vous apaise : c'est la base nécessaire à tout progrès sur soi. On ne travaille pas sur un moteur chaud, on attend qu'il ait refroidi », suggère Marie-Agnès Chauvin.

RELAXER LE CORPS, ouvrir des espaces nouveaux, grâce à la cohérence cardiaque.

Installez-vous confortablement, de préférence en position droite (debout ou assis) et respirez doucement. « *Prenez des petites bouffées d'air que vous allez souffler comme si vous vouliez faire vaciller, sans l'éteindre, la flamme d'une*

bougie », conseille Marie-Agnès Chauvin. Inspirez pendant 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes (idéalement pendant 5 minutes). En cas de fortes tensions, inspirez 4 secondes et expirez pendant 6 secondes. « *Vous savez maintenant respirer avec le rythme propice à la cohérence cardiaque pour souffler vos maux !* »

AGIR SUR L'ESPRIT via les suggestions mentales de l'autohypnose.

Pour rendre les transformations encore plus efficaces, mettez des mots sur les maux. Imaginez une situation de la vie courante : un moment de stress, par exemple, avec l'objectif de « calmer le jeu ». Inspirez pendant 5 secondes puis soufflez pendant 5 secondes. En inspirant, dites-vous mentalement : « *Je-suis-é-ner-vé(e)* » (les 5 syllabes marquent le tempo des 5 secondes de l'inspiration). En expirant, vous allez dire dans votre tête : « *Tout-mon-corps-s'a-paise* » (les 5 syllabes scandent les 5 secondes d'expiration). Répétez ces deux phrases durant 5 minutes. Si le stress est intense, adoptez le rythme 4/6, avec, à l'inspire, la phrase : « *Je-suis-ten-du(e)* » et sur l'expiration : « *Je-suis-cal-me-et-se-rein(e)* ». Notez que la phrase d'inspiration est une incantation « tremplin » qui part de votre état, tandis que la phrase d'expiration est l'expression de la réussite de votre objectif. « *Votre corps s'est calmé, votre inconscient a reçu le message : ils vont agir de concert et la sérénité vous gagne, tant sur le plan corporel que mental* », conclut notre thérapeute. **Astuce** : utilisez toujours des formules positives ; l'inconscient ignore les négations. Si votre objectif est de stopper les tensions, évitez : « *Je ne stresse plus* » (l'inconscient entend « stresser »), mais plutôt « *Je suis apaisée* ». (Pour le processus complet de *Soufflez vos maux !*, voir livre).

Équilibrer le microbiote buccal

Vous le savez : la mauvaise santé des dents et des gencives peut favoriser des maladies à d'autres endroits du corps. Mais savez-vous que l'état de votre bouche dépend étroitement des bactéries qui y habitent ? Il importe de ne pas décimer la flore buccale par excès d'hygiène, mais aussi d'en restaurer l'équilibre malmené par l'alimentation post-paléolithique.

Lorsqu'il s'agit d'alimentation, nous ne sommes pas « seuls ». Des milliards de bactéries nous accompagnent, sur ce long chemin, qui va de notre bouche à nos intestins. Dans cet article, nous voudrions faire le point sur le rôle des bactéries qui peuplent notre cavité buccale. Parce qu'il semble de plus en plus que notre bouche est un bon indicateur de notre santé générale. C'est que celle-ci compte plus de 700 espèces différentes de bactéries, réparties en plusieurs « habitats » spécifiques : la dent, la gencive, la langue, la joue, le palais. La bouche est aussi en connexion directe avec d'autres microbiomes, comme les amygdales, le pharynx, l'œsophage, les trompes d'Eustache, les sinus, l'oreille moyenne, etc. Et c'est le premier contact que nous avons avec la nourriture lorsque celle-ci pénètre dans notre corps.



Comme pour les intestins, ce qui prime, c'est donc d'avoir une flore buccale la plus diversifiée et la plus équilibrée possible. Il y a d'ailleurs 45% de similitudes entre les bactéries de notre bouche... et celles de notre côlon ! Ce dont on est sûr, c'est qu'une perturbation de notre microbiote oral est généralement observée en cas de maladie, sans que le lien ne soit pour l'instant tout à fait déterminé.

Impact global

Si on observe de plus près, on voit effectivement un lien entre la présence de certaines bactéries dans la bouche et certaines maladies. Ainsi on observe significativement la présence de la bactérie *Porphyromonas Gingivalis* parmi les patients atteints d'athérosclérose. Cette bactérie se retrouve aussi bien dans leur sang, que dans la plaque d'athérosclérose elle-même (*Clinical Microbiology and Infection*, 2007). *P. Gingivalis* tend à créer des inflammations dans la bouche, qui se propagent dans tout le corps (*Gut*, 2016).

Une autre étude montre une relation entre les infections parodontales (c'est-à-dire de l'ensemble des tissus soutenant la dent) et les maladies cardiovasculaires. Mais aucune hypothèse n'est faite, dans l'étude, sur la nature de cette relation (*Journal of Periodontology*, 2005). On voit aussi que la perte de dent est associée à un risque augmenté de maladie coronarienne, et que le régime alimentaire n'intervient en fait qu'en petite partie dans cette relation. On ne peut donc pas simplement en déduire que mal manger provoque des maladies coronariennes et des problèmes dentaires. La relation est plus complexe (*Journal of Dental Research*, 1996). Et on pourrait multiplier les exemples avec les accidents vasculaires cérébraux (*Stroke*, 2003), ou le diabète et l'obésité (*Journal of Periodontology*, 2005).

On sait donc qu'une mauvaise santé orale augmente les marqueurs d'inflammation et de maladies, en particulier cardiovasculaires. C'est là un champ d'investigation à creuser – ce que nous ne manquerons pas de faire. Répondons déjà à cette question : qu'est-ce qu'une « bonne santé orale » ? C'est avant tout une flore diversifiée et en bon équilibre. Aucune bactérie n'agit jamais seule. On parle toujours d'un écosystème très complexe, et c'est lorsque celui-ci est perturbé, que certaines bactéries pathogènes prolifèrent. Autrement dit, évitons les bains de bouche désinfectants qui, à l'instar des antibiotiques, tuent tout sur leur passage, ce qu'il y a de mauvais et ce qu'il y a de bon. Il en va de même pour certains dentifrices. Une bonne santé buccale n'est pas forcément le sourire « Ultrabrite » des pubs, mais plutôt une bouche pleine de bactéries, vivant en synergie au sein d'un écosystème complexe.

Hygiène alimentaire

Au niveau de l'alimentation, on connaît évidemment les méfaits du sucre : il nourrit particulièrement les bactéries responsables des caries, comme *S. Mutans*. Et les recherches montrent que les dentifrices au fluor ne permettent pas de lutter contre le fait que plus on mange de sucre, plus on a de caries (*Journal of Dental Research*, 2016). Évitez également l'acidité (les sodas) et les produits industriels, dont l'impact sur les dents est négatif (*Journal of Dentistry*, 2014). Enfin, le tabac n'aide pas au bon équilibre de notre microbiote oral.

Et hélas, contrairement aux intestins, il ne suffit pas de manger des probiotiques pour repeupler sa bouche de bonnes bactéries. Il faut surtout éviter de manger ce qui détruirait leur équilibre. Les végétaux à feuilles vertes sont généralement une excellente option, tout comme ce qui est riche en vitamine C (bonne pour les gencives), ou en coenzyme Q10, comme le bœuf, le poulet, le poisson, les œufs et les brocolis.

Dans un prochain article, je préciserai le rôle de ces micro-organismes qui nous accompagnent depuis des millions d'années. ■

La catastrophe néolithique

De manière intéressante, ces bactéries se sont transformées au fil de notre évolution. Un article paru en 2013 dans la revue *Nature Genetics* révélait une première transformation de notre microbiote oral au début du Néolithique (10.000 ans), c'est-à-dire au moment où nous avons commencé à cultiver des céréales, puis une seconde au moment de l'industrialisation, vers 1850, à l'époque où nous avons commencé à manger des sucres et farines raffinés. Basée sur l'analyse de 34 squelettes européens, cette étude montre que le passage à l'agriculture a amené une configuration du microbiote plus favorable à l'apparition de troubles dentaires. Puis, ce microbiote oral est resté le même du Néolithique jusqu'à la période industrielle, moment où les bactéries « cariogènes » sont devenues dominantes.

En fait, c'est surtout que notre microbiote oral est moins diversifié que celui de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Et cela peut contribuer aux problèmes dentaires. On le sait d'ailleurs bien à propos des jeunes enfants : ceux qui sont nés par voie « naturelle » (c'est-à-dire par voie vaginale et non par césarienne) ont plus de bactéries en bouche, et en plus grande diversité. Et ils ont aussi moins de caries (*Journal of Dental Research*, 2011).



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>.



Pourquoi l'homme n'est plus cannibale



Alors que le cannibalisme était fréquent au Paléolithique inférieur, il s'est raréfié à mesure que l'homme améliorait ses techniques de chasse. La raison ? Une question de rendement calorique, selon l'archéologue américain James Cole. En s'appuyant sur des rapports d'autopsies, le scientifique de l'Université de Boston a estimé la valeur nutritionnelle d'un être humain à 125.000 calories. Or un animal préhistorique de taille massive, comme un mammouth ou un rhinocéros laineux, apporte entre 3 et 6 millions de calories. Parue dans *Scientific Reports*, l'étude de Cole avance même qu'à poids égal, les oiseaux contiendraient deux fois plus de calories que les humains. Bref, les hommes auraient arrêté de se manger entre eux parce qu'une nourriture plus nourrissante était désormais à portée de leurs lances et de leurs flèches.

Régime paléo & sclérose en plaques

La majorité des malades atteints de sclérose en plaques souffrent de problèmes cognitifs, comme des troubles de l'attention et de la mémoire. Ils sont aussi souvent touchés par l'anxiété et la dépression. Selon une étude parue dans le *Journal of The American College of Nutrition*, un programme associant alimentation de type paléo, activité physique et gestion du stress améliore l'humeur et les troubles cognitifs des patients souffrant de SEP. Selon le Pr Terry Wahls (Université de l'Iowa), qui a conduit la recherche, c'est surtout le mode alimentaire ancestral qui a influencé l'amélioration.

Sel & hypertension

Une équipe de l'Université de Boston a suivi pendant 16 ans 2.632 personnes qui avaient toutes une pression artérielle normale au début de la recherche. Et elle n'a trouvé aucun lien entre leur tension sanguine et leur consommation de sel ! Plus fort : les chercheurs américains ont observé que les participants consommant moins de 2,5 g de sodium par jour présentaient une pression artérielle plus élevée que ceux qui en consommaient davantage. Cette étude remet donc en cause les bénéfices à long terme du régime pauvre en sel.

Alcool & douleur

L'alcool n'est pas bon pour la santé mais il aurait la propriété de soulager les douleurs : telle est l'étonnante conclusion rendue par des chercheurs de l'Université de Greenwich (Grande-Bretagne). Selon eux, l'absorption de deux pintes de bière suffirait à diminuer d'un quart l'intensité de la souffrance physique. Ils vont même jusqu'à déclarer que les substances éthyliques seraient plus analgésiques que le paracétamol et que leur effet serait comparable aux médicaments opioïdes comme la codéine.

Gluten & virus

Ça y est : même l'intolérance au gluten a maintenant son coupable viral ! Selon une étude publiée dans la revue *Science*, une infection par un réovirus peut en effet déclencher une réponse du système immunitaire au gluten qui mène à la maladie cœliaque. Menée par les Universités de Chicago et Pittsburg, une expérience l'a en tout cas montré chez la souris, plus encline à développer une auto-immunité en présence de l'agent infectieux. Précisons quand même que le réovirus est un habitant très commun des intestins et qu'il est habituellement inoffensif...



NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

Nouvel article
en accès libre
dans la rubrique « Extratitres »



Indispensables, les vaccins ?

par Pierre-Jean Arduin

Début janvier, est sorti le livre « *Vaccins : pourquoi ils sont indispensables* » de Philippe Sansonetti. Professeur à l'Institut Pasteur et au Collège de France, cet éminent savant est considéré comme un des plus grands spécialistes mondiaux de la prévention par les vaccinations. S'il a pris la plume, c'est pour plaider en faveur de cette approche controversée et pour répondre aux inquiétudes croissantes de la population. Or son ouvrage, d'une insigne indigence, est une véritable insulte à l'intelligence. C'est un bric-à-brac de contre-vérités, d'approximations et d'arguments d'autorité que ne vient appuyer aucune référence scientifique ! Pour tout dire, ce petit opus de 200 pages censé nous démontrer l'indispensabilité des vaccins mentionne pour seules sources bibliographiques une dizaine d'autres livres mais pas une seule étude digne de ce nom. Bref, Sansonetti prend les gens pour des benêts tout justes bons à le croire sur parole et incapables de vérifier ce qu'il raconte. À nos yeux, ce document de pure propagande n'est que rouspille de sansonnet, c'est-à-dire une chose parfaitement insignifiante. Mais plutôt que d'incendier ce bouquin - ce serait lui faire trop d'honneur -, nous avons préféré demander à Pierre-Jean Arduin (auteur, lui, de l'excellent ouvrage « *Pourquoi vacciner ?* »), d'en faire une lecture critique rationnelle et posée, sans intention délibérée de dénigrer, uniquement dans le but d'en souligner les faiblesses. C'est à lire sur notre site.

(...)

[Lire la suite...](#)



La révolution de l'intelligence



Selon les dernières études en neurosciences, les connexions neurologiques déterminant notre façon d'être ne sont pas transformées par nos pensées mais plutôt par nos émotions et nos sensations. De plus, notre intelligence se construit jusqu'à l'âge d'un an, façonnée par nos premiers mouvements neuro-corporels. Pour Stéphane Drouet, psychopraticien, l'heure est venue de repenser notre conception de l'intelligence et de son évolution à la lumière des travaux sur la plasticité cérébrale et des lois de la physique quantique montrant comment notre mental bâtit notre réalité quotidienne. Cette révolution de l'intelligence humaine marquerait l'avènement d'une psychothérapie refondée dont le grand artisan serait le cœur, chef d'orchestre des cerveaux du ventre, de la tête et de la peau. Cette intelligence nouvelle génération, que l'auteur appelle quantique parce qu'elle se manifeste dans l'invisible et à distance, ouvre des perspectives fascinantes pour accélérer notre évolution, guérir nos blessures d'enfance et déployer notre potentiel.

L'intelligence quantique du cœur

STÉPHANE DROUET
Éditions Dangles



Le bouquin du mois

Seignalet inédit

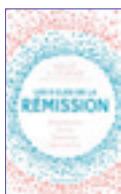


Décédé en 2003, le docteur Seignalet est aujourd'hui connu du grand public pour son régime éponyme qui parvient à enrayer le processus de nombreuses maladies incurables. Mais ces résultats extraordinaires reposent aussi sur des théories scientifiques qui révolutionnent la pensée médicale. Dans cet ouvrage inédit, le médecin présente un condensé de ses hypothèses (auto-immunité, encrassement et élimination), assorties d'observations de patients non encore publiées. Le lecteur curieux trouvera ici l'exposé concis d'une méthode nutritionnelle novatrice et d'une expérience clinique unique, ce qui le dispensera de lire « *L'alimentation, la troisième médecine* », ouvrage beaucoup plus approfondi.

Soigner par l'alimentation

DR JEAN SEIGNALET
Éditions du Rocher

Secrets de survivants



Le titre n'est pas identique à celui de l'édition canadienne (« *Rémission radicale* »), mais c'est bien le même ouvrage que celui que nous avons présenté dans le *Néosanté* n°64 de février dernier. Écrit par une scientifique spécialisée en oncologie, ce livre est basé sur l'analyse de plus de 1.000 cas de rémissions du cancer consignés dans des publications médicales, ainsi que sur des centaines d'interviews de thérapeutes alternatifs ayant accompagné des patients guéris parfois sans aucun traitement classique. Kelly A. Turner a ainsi répertorié 75 facteurs physiques, émotionnels et spirituels ayant joué un rôle dans le rétablissement des survivants, facteurs qu'elle a ensuite regroupés en 9 grandes clés.

Les 9 clés de la rémission

KELLY A. TURNER
Éditions Flammarion

La pleine présence



Vous souhaitez améliorer vos relations aux autres ? Et si vous commenciez par être attentif à votre corps et à vos perceptions ? Selon l'auteure, cette « pleine présence » à soi-même est le préalable à toute communication réussie avec autrui. Sept ans après la parution du livre « *Les 5 sens dans la vie relationnelle* », Romola Sabourin livre ici l'essence de sa méthode, la Pédagogie Sensorielle, sous forme d'un véritable mode d'emploi. À travers des fiches détaillées, différents exercices permettent de (re)découvrir et clarifier son rapport au monde à travers la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Cette exploration de la sensorialité permet de comprendre son fonctionnement psychologique et de l'améliorer en conséquence.

Être vraiment là

ROMOLA SABOURIN
Éditions Le Souffle d'Or

Autophypnose pratique



Professeur de yoga, formateur en techniques de massage et créateur de la Relation d'Aide par le Toucher, Jean-Louis Abrassart promet encore d'autres outils de santé globale. Dans son nouvel ouvrage, c'est le pouvoir guérisseur et transformateur du subconscient qu'il met à l'honneur. Ce manuel pratique décrit les différentes méthodes d'autohypnose, l'application de suggestions efficaces et personnalisées, ainsi que les différentes techniques de visualisation créatrice. En tout, plus de 30 processus détaillés à pratiquer chez soi pour réveiller ses ressources intérieures. Sur le CD audio qui l'accompagne, l'auteur propose 3 séances guidées pour se familiariser avec l'autohypnose.

Pratiquer l'autohypnose

JEAN-LOUIS ABRASSART
Éditions Guy Trédaniel

Aventures nature



Voici un livre qui tombe à pic pour faire écho au dossier de ce mois sur les effets bienfaits de la nature. Il présente 50 activités pour enfants, faciles et amusantes à mettre en œuvre, afin de (re)découvrir la nature comme lieu d'aventures et d'apprentissages. Il apporte une réponse ludique au besoin de retourner à des choses simples et pourtant extraordinaires comme de partir en balade au petit matin ou à la tombée de la nuit, s'émerveiller devant les étoiles, faire un feu, construire un moulin à eau, installer un bivouac, ou encore fabriquer soi-même des jouets avec des matériaux collectés au fil des promenades. Une invitation à suivre en famille ou en groupe les traces de Dame nature.

À l'aventure dans la nature

MARIE LYNE MANGLI DOUCÉ
Éditions Terre Vivante

MTC et cancer



Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cancer n'est pas un ennemi mortel, mais l'un des moyens ultimes que le corps met en œuvre, paradoxalement, pour sa propre survie. De même, la tumeur maligne est un signe indiquant que le corps garde toujours la force de contenir la maladie en un endroit déterminé. Pour la MTC, un cancer peut être évité et les risques de récurrences fortement réduits si l'on suit certains principes ancestraux qui ont prouvé leur efficacité. L'auteur nous incite à les découvrir et nous présente les fondements d'une hygiène de vie à même de prévenir cette pathologie. Et d'en guérir ? Ça, ce n'est apparemment pas dans les cordes de la médecine chinoise...

Prévenir le cancer avec la médecine traditionnelle chinoise

JEAN PÉLISSIER
Éditions Albin Michell



ASSOCIATION

Psycho-bio-thérapie



Devant le développement du décodage biologique, son pionnier français Christian Flèche (photo) a fondé l'Association Internationale de Psycho-Bio-Thérapie. Son ambition est de promouvoir cette approche mettant en avant l'origine émotionnelle de nombreux problèmes de santé, de présenter clairement au public la technique de décodage comme complémentaire de la médecine et de la psychologie, et d'assurer la sécurité des usagers par l'engagement des psycho-bio-thérapeutes à respecter un code de déontologie. Le site renseigne déjà plus d'une vingtaine de praticiens agréés en France.

www.psychobiotherapeute.org

DOCUMENTAIRES

Vérités sur le cancer et sur les vaccins



Un réalisateur américain, Tom Bollinger (photo), a conçu deux films documentaires que vous ne verrez sans doute jamais à la télévision mais qui font carrière sur le web. Le premier, *The Truth about Cancer : a global quest*, est une série en 9 épisodes, très riches en révélations sur les échecs de la cancérologie classique et sur les succès des

approches alternatives. On peut le visionner en intégralité sur le site www.cancertutor.com. Le second, *The Truth about Vaccines*, se décline en 7 parties et donne la parole à 60 experts et médecins critiques envers les vaccinations. Ce travail est également accessible sur le site dédié au film (adresse ci-dessous). Ces deux documentaires extraordinaires ne sont malheureusement pas encore doublés ni sous-titrés en français.

<https://go.thetruthaboutvaccines.com/>
<https://go.thetruthaboutcancer.com/>

CITATION

L'espoir de l'avenir, il est dans la nature et dans les hommes qui restent fidèles à la nature.

Félix-Antoine Savard

FORMATIONS WEB

Les lois biologiques



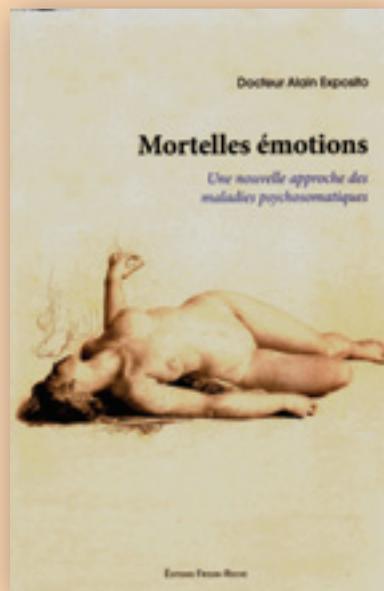
Fondée par Stéphane Loïelle (photo), Saut Quantique est une entreprise québécoise créée dans le but de divulguer les lois biologiques du Dr Hamer et celles du Dr Sabbah sur le sens de la maladie et les moyens d'en (auto)guérir. Elle organise des conférences et séminaires « en live », elle propose également des consultations individuelles, mais elle est surtout axée sur la formation à distance, via internet. Le grand public peut suivre une formation de base, laquelle sert de socle à une autre formation pour les candidats thérapeutes professionnels.

www.sautquantique.com

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

MORTELLES ÉMOTIONS Une nouvelle approche des maladies psychosomatiques

Par le Dr Alain Exposito



Comme le prouvent les expressions « mourir d'amour » ou « mourir de chagrin », il arrive que nous soyons complètement submergés par nos émotions. Lorsque le cerveau ne trouve pas de solution, c'est le corps qui va venir à la rescousse: on dit que la personne somatise sous forme de maladies psychosomatiques. Dans ce livre novateur, l'auteur tente d'analyser ce phénomène à partir de récits et de travaux méconnus, notamment ceux du Dr Hamer. Il propose aussi une méthode qui consiste à revenir à l'origine du traumatisme et à son ressenti émotionnel, afin d'en reprendre le contrôle.

Prix: 33 € 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 thérapie par LA POLARITÉ

Médecin, naturopathe et chiropracteur, le Dr Randolph Stone s'interrogeait sur les causes des rechutes lors du traitement de ses patients. Il découvrit que les problèmes provenaient toujours d'un déséquilibre du champ électromagnétique du corps humain. Il étudia alors, au cours de fréquents voyages en Inde, les concepts énergétiques liés à la médecine ayurvédique. À la fin des années 40, le Dr Stone proposa une synthèse de sa compréhension du lien entre le champ énergétique corporel et la santé. Les bases de la Thérapie par la Polarité étaient jetées. Conciliant des pratiques occidentales et orientales, ce système thérapeutique vise à soigner l'être dans sa globalité en harmonisant les sphères physique, mentale et émotionnelle.

ARTICLE N° 110

Par Daniel Ethier

La Thérapie de Polarité a vu le jour au milieu du siècle dernier grâce au Dr Randolph Stone, qui a consacré sa vie à la recherche d'une technique de soin qui toucherait la globalité de la personne, c'est-à-dire autant le niveau physique, qu'émotionnel, mental, énergétique et même spirituel. Docteur en chiropratique, ostéopathie et naturopathie, il parcourut le monde pour s'initier à la plupart des approches naturelles : homéopathie, acupuncture, réflexologie, astrologie, techniques de guérison de l'ancienne Égypte et autres. Parallèlement à cette recherche, il étudia à peu près toutes les philosophies spirituelles, ce qui l'amena aux Indes où la découverte de la médecine ayurvédique lui permit de rassembler toutes ses connaissances dans cet art de guérison qu'on appelle plus simplement

Tout ce qui vit possède naturellement des pôles magnétiques positifs et négatifs. Le corps humain ne faisant pas exception, la technique de Polarité consiste à utiliser ses doigts ou ses mains comme le feraient des câbles survolteurs pour charger une batterie d'automobile.

aujourd'hui, la Polarité. Cette thérapie fonctionne sur le principe qui veut que tout ce qui vit, tout corps, tout astre, toute entité, possède naturellement des pôles magnétiques positifs et négatifs. Le corps humain ne faisant pas exception, il possède donc, lui aussi, ses pôles magnétiques, d'où le nom de cette thérapie des pôles. Le corps est ainsi divisé en trois pôles : la tête et le cou sont positifs, le tronc et les bras sont neutres, et les jambes sont négatives. Chacun de ces trois pôles est lui-même subdivisé en trois zones, positive, neutre et négative. Aussi, le côté droit est chargé positivement et le gauche est chargé négativement, le devant du corps est négatif tandis que l'arrière est positif.

L'application de la technique consiste à utiliser ses doigts ou ses mains comme le feraient des câbles survolteurs pour charger une batterie d'automobile. Il s'agit de toucher simultanément, dans deux pôles différents et sur le même réseau, deux endroits bien précis sur le corps afin de favoriser la circulation énergétique entre ces deux points. En ce sens, la Polarité pourrait être comparée à l'acupuncture, qui a les mêmes visées en plaçant des aiguilles sur des réseaux appelés méridiens. Tout comme celle-ci, la Polarité se réfère à la théorie des cinq éléments et c'est ici que la comparaison s'arrête. Les réseaux ou méridiens sont au nombre de cinq seulement, correspondant aux cinq éléments : l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Ils sont facilement localisables sur le corps dont on divise simplement toutes les

parties en cinq bandes égales sauf pour la tête et le tronc qui eux sont divisés en dix, soit cinq bandes de chaque côté du corps.

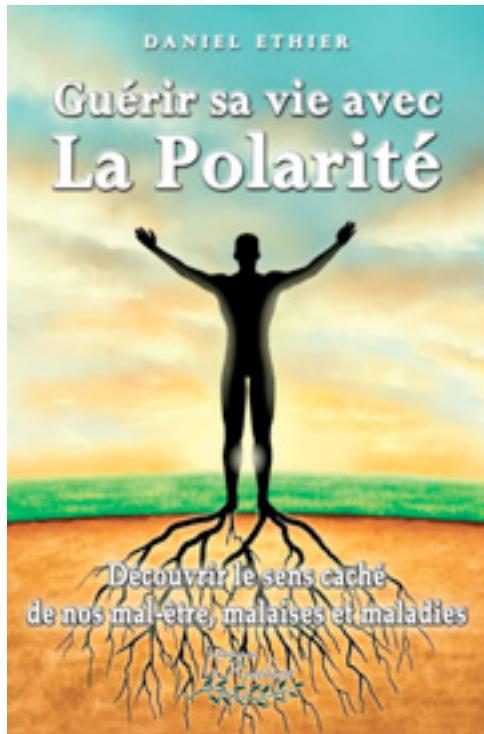
Tout blocage ou ralentissement de la circulation énergétique affecte négativement les cellules, tissus et organes, qui se retrouvent alors en perte de vitalité. Selon l'importance du blocage, cette asphyxie cellulaire se traduit par un mauvais fonctionnement organique ou même psychique, causant malaise, mal-être et mal-a-dit. C'est ici qu'intervient la Polarité pour tenter de rétablir une circulation optimale.

Une approche psychocorporelle

Ce soin qui se reçoit généralement habillé, allongé en tout confort sur une table de massage, permet un apaisement du système nerveux et un ressourcement à tous les niveaux. Il peut aussi être utilisé en urgence, en tout lieu et position, car la Polarité permet de réduire presque instantanément la douleur ponctuelle de façon significative.

La beauté de cette approche est qu'elle explique la vie et que tout un chacun peut apprendre à s'auto-guérir en mettant en pratique cet enseignement. Les émotions refoulées, les conflits intérieurs et les stress seront les premiers responsables du mal-à-dit, et tant que la psyché ne sera pas harmonisée avec le mouvement de vie, traiter l'organe ou même l'enlever, pourra possiblement apporter un soulagement temporaire, mais ne fera que retarder, voire même empêcher, la véritable guérison. Il est facile de comprendre que, si nos pensées et nos émotions ne sont pas en accord avec nos actions, le résultat ne sera sûrement pas des plus harmonieux.

Dans les différents dictionnaires, au mot émotion, nous retrouvons le terme « agitation », que nous pourrions traduire par un mouvement qui doit s'exprimer. En décortiquant le mot émotion, nous y trouvons le préfixe *é-* et le terme *motion*. *É* pour énergie et *motion* pour mouvement, ce qui suggère que l'émotion est de l'énergie en mouvement. Remplaçons le préfixe *é* par *ex*, qui vient de la même racine latine, mais qui lui, signifie *hors de*. Nous obtenons alors *ex/motion*, c'est-à-dire hors du mouvement. L'énergie est mouvement et ce mouvement a pour particularité qu'il ne peut être arrêté. En fait, quand elles sont pleinement vécues, c'est-à-dire quand nous laissons l'énergie circuler, les émotions n'occasionnent habituellement pas de problèmes pathologiques. Par contre, quand nous essayons de bloquer ce mouvement naturel, l'énergie va devoir utiliser le corps pour le manifester. Plus exactement, elle va imprimer, sous forme de malaise physique ou psychique, un mouvement qui semble inexprimable autrement et c'est ce que je vais désigner ici par le terme *ex/motion*.



La véritable guérison

La santé n'est surtout pas l'absence de symptômes qui, s'ils sont entendus, nous servent de balises pour ajuster nos vies. En fait, le symptôme est un peu le *saint homme* qui nous conseille sur la gestion de notre vie et nous indique comment réajuster notre vécu. En ce sens, il serait totalement illogique de le faire taire sans d'abord chercher à l'entendre. Le symptôme n'est pas la cause du problème, mais bien la révélation de celle-ci et ce n'est donc pas en l'éliminant que nous allons régler le stress initial qui l'a causé. La véritable guérison s'obtient en mettant en accord différentes composantes de notre unicité dont les pensées, les émotions et l'actualisation de celles-ci. Quand les pensées sont claires, quand le cœur est en paix et quand nos actions sont conséquentes, l'énergie vivifiante circule librement et ce n'est qu'à ces conditions que nous pouvons parler de véritable guérison.

La maladie est le mal qui dit et l'apprentissage de ce langage nous permet de traduire les maux en mots. « *Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal, j'entends aussi qu'il me hisse au niveau de conscience que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu ce que ce mal devait m'apprendre. Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience après m'avoir retiré mon mal, il me vole l'outil de ma croissance que peut être cette maladie.* »¹

Pour faire suite à cette citation, je voudrais faire ici la distinction entre la technique et l'approche et ce, dans tout soin thérapeutique. La technique quelle qu'elle soit, peut certes soulager le malaise, mais la véritable guérison appartient au malade lui-même. En ce sens, donner du poisson à la personne est louable, mais lui montrer comment pêcher est encore plus utile. Le problème est que la plupart des gens essaient de gérer un système qu'ils ne connaissent qu'en partie car la dimension énergétique en est évacuée. À l'instar de l'Âyurveda, la Polarité a pour but non pas de traiter des symptômes, mais de réconcilier la personne avec elle-même et le monde qui l'entoure.

Il existe aujourd'hui plusieurs méthodes de décodage du symptôme et de lecture du mal-a-dit et toutes ont leur valeur quand elles permettent à la personne souffrante de s'intérioriser et de contacter son propre pouvoir de guérison. Ce qui distingue la Polarité, est qu'elle peut identifier à la fois la cause réelle du problème et proposer des pistes de solution pour recou-

vrir la santé. En effet, nous portons en nous les deux côtés de la médaille, autant les forces que les faiblesses. Ici, le mal-a-dit se traduit en cinq é/motions correspondant aux cinq éléments et leur polarité contraire, les ex/motions, simplifiant de beaucoup la recherche de la cause. Chaque organe, zone du corps et système sont gouvernés par un élément et son émotion-ex/motion, ce qui nous permet de cibler plus facilement la voie de guérison. En comprenant que chaque symptôme nous parle d'un ralentissement du mouvement de vie, il est possible de le relancer nous-mêmes en transformant l'ex/motion en é/motion.

La dominante énergétique

Chacun des éléments est un monde en soi. Ils sont associés à des organes spécifiques, ils ont leurs propres émotions, leurs mouvements, leurs cibles correspondantes dans le corps, leurs solides, leurs liquides, leurs glandes, chacun possède son propre réseau de circulation, etc. L'apprentissage de ces mondes nous donne les outils pour mieux conduire notre vie et éviter le mal qui dit, car savoir c'est pouvoir ! Bien sûr, cela demande de l'écoute de soi, de la volonté et beaucoup de vigilance.

Par exemple, il est banal de dire qu'un problème gastrique est synonyme de quelque chose qu'on ne digère pas. En sachant que l'estomac est une zone cible de l'élément Feu avec son ex/motion de frustration-colère, nous pouvons focaliser sur ses polarités positives qui sont le pardon, le lâcher-prise et la saine affirmation de soi.

Chacun de nous est influencé par une dominante énergétique, déterminée par sa date de naissance et par extension, par le signe astrologique associé à cette journée. L'ascendant astrologique nous donne également une autre dominante si cet ascendant correspond à un élément différent. Il n'est pas question ici de croyances ni de faire de l'astrologie, mon intérêt se portant exclusivement sur les éléments reliés à chacun des signes astrologiques et leurs zones associées dans le corps. Cela correspond exactement à la réalité que j'observe depuis plus de trente ans, chez moi, chez mes clients et mes élèves et que j'appellerai ici le déterminisme énergétique. De fait, dans une très forte proportion, les gens vont exprimer leurs tensions ou leurs problèmes de santé dans les organes, les zones du corps ou les systèmes correspondant à leurs éléments dominants. À l'inverse, ces endroits peuvent également refléter les forces de l'individu. À titre d'exemple, ma grand-mère maternelle, née sous le signe du Capricorne, élément de la Terre dont les qualités sont, entre autres, l'endurance, la solidité et la durée, est décédée à l'âge vénérable de 104 ans. Le nombre de chutes qu'elle a faites, même à un âge très avancé sans jamais rien se briser, pourrait nous faire croire aux miracles sauf si l'on considère que les os sont une zone cible du Capricorne et manifestation dans son cas, il s'agissait d'une zone plutôt forte.

Relancer le mouvement

Tout ce qui n'est pas exprimé, s'imprime ! *Expression* vient de deux mots latins : *ex* signifiant hors de et *pressio* signifiant pression. À l'inverse, *l'impression*, c'est garder la pression à l'intérieur, *in* signifiant dedans. L'expression est donc un mouvement consistant à sortir la pression hors de soi. Les problèmes surviennent quand l'énergie n'est pas exprimée, quand l'émotion est ravalée, quand nous essayons de bloquer le mouvement de vie et ce, pour toutes sortes de raisons : jugement envers soi ou jugement venant de l'environnement, mémoire d'une douleur émotive du passé, inhibition due à notre culture, à notre éducation, aux conventions sociales, etc. Les conséquences peuvent alors être fâcheuses et se traduire par un mal-à-dire parce qu'à ce moment, nous sommes *ex/motion*, hors du mouvement. Ce mouvement ne pouvant être arrêté, le corps va alors absorber le choc et manifester cette énergie sous forme de douleur ou de malaise dans une zone, un système ou un organe. Ce que l'on peut qualifier de mal est plutôt un bien, car en transférant dans le corps la surchauffe du cerveau, cela nous permet de rester en vie et nous donne du temps pour trouver la solution. Selon la



qualité du mouvement freiné et les éléments dominants (Air, Feu, Eau ou Terre) de la personne concernée, les blocages vont se situer à des endroits très précis et individualisés dans le corps. Nous pourrions donc, à partir de

Selon la qualité du mouvement freiné et les éléments dominants (Air, Feu, Eau ou Terre) de la personne concernée, les blocages vont se situer à des endroits très précis et individualisés dans le corps.

cette lecture, possiblement identifier la cause du problème et tenter d'y remédier. À ce moment, il reviendra bien sûr à la personne de relancer elle-même son mouvement vers l'auto-

guérison en passant à l'action, c'est-à-dire en posant les gestes nécessaires, en exprimant, en transformant des attitudes, bref en prenant des décisions et surtout en les assumant. Il est bien entendu que plus l'énergie aura été longtemps retenue, plus importantes pourront être les atteintes dans le corps physique et plus longue sera la route vers le retour à la santé.

Les 5 éléments

Voici un très bref aperçu de ces mondes que sont les cinq éléments en Polarité. **L'Éther** est le grand Tout qui contient tous les autres éléments et il est tributaire de leur circulation harmonieuse. C'est l'élément qui assure la transition entre le corps physique et le corps spirituel et ses polarités émotionnelles sont la joie et la peine. Joie de se sentir connecté à l'univers, supporté par lui et peine de se sentir séparé de la Source. Ses zones de prédiagnostics dans le corps sont les articulations et la gorge avec sa glande, la thyroïde. L'Éther nous permet de prendre une distance face à ce que l'on vit et en ce sens, sa fonction est le sommeil. Si nous n'arrivons pas à décrocher de nos préoccupations quotidiennes, il sera difficile de trouver le repos. L'Éther, dans son intemporalité, nous parle de l'instant présent dans lequel nous trouvons la paix, l'harmonie et la joie ! Aspiration ultime et légitime qui justifie la recherche de cet état, mais qui passe malheureusement trop souvent par des moyens inefficaces et dommageables à long terme comme les drogues, l'alcool et toutes les dépendances qui nous font prendre une distance face à notre vécu quotidien. Souvenons-nous que l'Éther est tributaire de l'harmonie des autres éléments et qu'il est plus utile d'identifier le ou les éléments fautifs et tenter de les harmoniser.

L'Air, mature à la naissance, nous parle de notre relation à l'environnement. La plupart des stress que nous vivons sont en lien avec cette relation. Il gouverne le mouvement et comme la vie et l'énergie sont mouvements, c'est l'élément de base qui nourrit ou affecte tous les autres éléments. En équilibre, il stimule le Feu, oxygène l'Eau et aère la Terre. En déséquilibre, il peut éteindre le Feu, créer un tsunami émotif et assécher la Terre. Son é/motion est la satisfaction et son ex/motion, l'insatisfaction qui suscite le désir et l'envie. Désir d'une autre réalité que celle que l'on vit et envie de l'herbe qui semble plus verte dans la cour du voisin. Ses zones cibles dans le corps sont les épaules, bras, chevilles, les circulations sanguines et lymphatiques, les systèmes nerveux et immunitaire et conjointement avec un autre élément, les poumons, les reins, la peau et le côlon.

Nous pourrions résumer l'élément **Feu** par cette simple phrase : S'affirmer, c'est s'aimer ! En effet, l'affirmation de soi est la pierre de touche de cet élément et brimer cette affirmation pour quelque raison que ce soit, est

la porte ouverte à une foule de mal-a-dit dont entre autres, tous les problèmes inflammatoires. De fait, la plupart des mal-a-dit sont inflammatoires, ce qui souligne bien l'importance de cet élément et la difficulté à le maîtriser. Pourquoi ? Parce que le Feu nous parle de créer sa vie et malheureusement, la plupart des gens ont l'impression de la subir plutôt que de réellement créer leur réalité. Les polarités émotionnelles du Feu sont le pardon, le lâcher-prise, l'affirmation de soi et l'autre face de la médaille, le large éventail entre la plus petite frustration et la rage. Cet élément est mature autour de la deuxième année de vie, à cet âge que l'on appelle « l'âge du non » chez l'enfant. La clé pour ne pas imprimer nos frustrations dans le corps est la responsabilisation totale de tout ce qui nous arrive. Rien n'appartient à l'environnement, celui-ci est un simple déclencheur du malaise intérieur qui, lui, nous appartient totalement. Les cibles principales du Feu sont la tête, les cuisses et tous les organes de la digestion : foie, estomac, intestin grêle, pancréas.

L'Eau est mature à la puberté et nous parle de notre ressenti, de notre créativité et de l'inconscient. L'attachement est l'attribut de cet élément qui provoque beaucoup de mal-être. Dans cet attachement, il est plus difficile de s'affirmer car ce faisant, nous craignons d'éloigner l'environnement de nous. Le détachement, sa polarité positive, nous permet pourtant d'aimer plus librement. S'aimer d'abord, pour être à même de mieux aimer l'environnement ! Ses zones cibles sont les seins, les organes génitaux et le bassin en général, les pieds et tous les liquides du corps.

La Terre est la concrétisation de l'énergie qui s'est densifiée. Elle est mature à l'âge où le squelette et les muscles sont complètement développés. Elle gouverne tous les tissus solides du corps et on la retrouve dans ses cibles que sont le cou, le côlon, les genoux, les muscles, les os, les tendons, les dents et en combinaison avec un autre élément, dans la peau, les parois des vaisseaux sanguins, le gras et les phanères (ongles, cheveux et poils). Son é/motion est le courage. Courage de transformer toutes les insécurités et les peurs limitatives, ses ex/motions, qui nous amènent à nous contracter et à nous retrouver ainsi, hors du mouvement de vie.

En conclusion, pour essayer de remonter à la cause réelle du problème, il y a quelques questions à se poser : quand le symptôme est-il apparu et que vivions-nous à ce moment ? Ce sont les questions les plus importantes, car elles permettent possiblement de se souvenir de l'ex/motion responsable et ainsi choisir de la transformer en é/motion. Nous pouvons également nous demander de quel élément nous parle la zone touchée et quelle est sa fonction physiologique et/ou symbolique dans le corps ? Les latéralités masculine (côté droit pour un droitier) et féminine (côté gauche) nous permettent aussi de cibler la recherche. L'important est de réaliser que le mal-a-dit n'est pas une fatalité, mais plutôt un signal indiquant que nous nous sommes perdus de vue et un moyen pour réajuster notre vie. Recevoir des soins de Polarité nous ramène à l'essentiel et favorise une transformation toute en douceur. ■

¹Yvan AMAR, philosophe et écrivain

En savoir plus

- AFTP - Association Française de Thérapie par la Polarité - www.aftp.fr
- Espace de Ressourcement - www.espace-de-ressourcement.be

Formé en iridologie, massothérapie, Polarité, homéopathie et relation d'aide, **Daniel Ethier** se passionne pour les thérapies alternatives depuis plus de 35 ans. Il se consacre maintenant exclusivement à la pratique et à la diffusion de la Polarité. Conférencier, formateur et auteur, il a publié en 2015 « Guérir sa vie avec la Polarité, découvrir le sens caché de nos mal-être, malaises et maladies ». www.ecoledepolarite.com
«Le corps sait» daniel-ethier-polarite.blogspot.com
www.facebook.com/danielethierpolarite



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 (69 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	69															

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



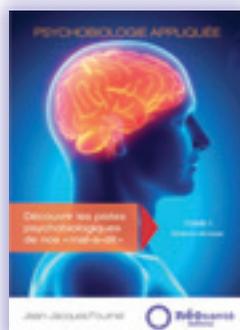
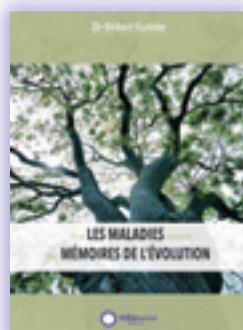
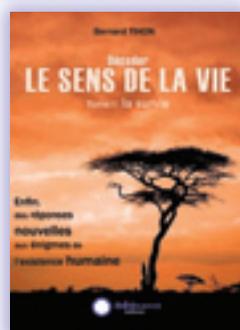
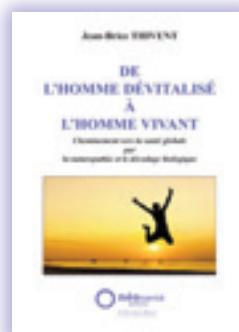
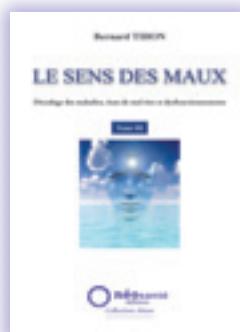
OUI, la maladie a un sens !

« Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit »

Platon



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



Où trouver ces livres ?

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

NOS DIFFUSEURS :

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

Vous les trouverez également dans la boutique du site www.neosante.eu