

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°72

Revue internationale de santé globale

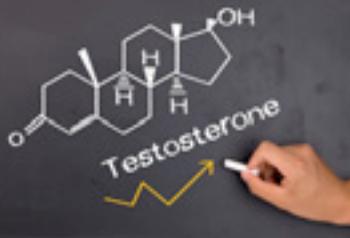
Mensuel - 7<sup>e</sup> année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

Novembre 2017

## DÉCODAGES

Acouphènes  
Névrалgie d'Arnold  
Urètre  
Reflux gastro-  
œsophagien

## TESTOSTÉRONE



une hormone qui  
vous veut du bien

AVANTAGE NATURE  
Atouts et défauts  
des laitages

BIEN-ÊTRE  
La courrier-thérapie

NATURO PRATIQUE  
Réquisitoire contre  
les chaises

## Interview



**ANNICK DE SOUZENELLE**

« La maladie est un appel des profondeurs »

# LES RÊVES clés d'harmonie et outils de guérison

Un dossier de Carine Anselme



# LE SOMMAIRE

## N°72 novembre 2017

### SOMMAIRE

Éditorial .....	p 3
Santéchos .....	p 4
<b>DOSSIER</b> : Les rêves, clés d'harmonie et outils de santé .....	p 6
<b>Interview</b> : Annick de Souzenelle .....	p 12
<b>CAHIER DÉCODAGES</b>	
- La névralgie d'Arnold .....	p 15
- L'urètre/uretère .....	p 16
- Les acouphènes .....	p 17
- Rubrique « Le plein de sens » .....	p 18
Nodule à la thyroïde, reflux gastro-œsophagien	
- Décodagenda .....	p 19
- L'ÉVIDENCE DU SENS : Vérité et troubles psychiques .....	p 20
<i>La rubrique de Jean-Philippe Brébion</i>	
<b>CAHIER RESSOURCES :</b>	
- Les laitages, une vacherie ? .....	p 21
- Naturo pratique: Réquisitoire contre les chaises .....	p 22
- Bon plan bien-être : La courrier-thérapie .....	p 23
- Paléonutrition: Microbiote & symbiose .....	p 24
- Nutri-infos .....	p 25
- Espace livres .....	p 26
- Outils .....	p 27
<b>Article n° 113</b> : La testostérone au naturel .....	p 28
<b>Abonnement</b> : 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](mailto:info@neosante.eu)

Site: [www.neosante.eu](http://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, Hughes Belin.

#### Corrections:

Ariane Dandoy

#### Abonnements:

[secretariat@neosante.eu](mailto:secretariat@neosante.eu)

#### Website & layout:

Siham Mrassi

#### Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte,

Jean-Brice Thivent, Daniel Miron

#### 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

## NOTRE POLITIQUE ENVERS LES PLANTES

**A**près la parution de notre numéro d'octobre, plusieurs lecteurs nous ont fait part de leur désappointement à la lecture d'un article sur le potentiel anticancéreux de la racine de pissenlit. Ils trouvaient assez incohérent qu'un magazine comme *Néosanté* s'aventure sur le terrain de la médecine par les plantes. Et je peux les comprendre ! Puisque nous affirmons que l'origine de toute affection se situe dans un conflit psycho-émotionnel, il semble peu logique de faire miroiter une possible solution extérieure et matérielle. Dans la perspective de la « nouvelle médecine du sens », l'essence d'un travail thérapeutique devrait consister à débusquer les ressentis pathogènes et à désactiver les programmes de survie qu'on appelle maladies. Je suis et je demeure bien d'accord avec ça. Mais que les abonnés de la première heure se souviennent : dès le départ, nous avons mis en garde contre la tendance à « psychologiser » à outrance, à régresser dans le dualisme et à séparer indûment l'esprit et le corps. Doté d'au moins deux cerveaux (celui de la tête et celui du ventre), un organisme humain est un ensemble insécable dont les différentes composantes sont en constante interaction. Il faut notamment tenir compte du fait que les neurones de la zone abdominale, par l'intermédiaire du nerf vague, envoient neuf fois plus d'informations aux neurones cérébraux que ceux-ci n'expédient de messages vers l'intestin. On ne peut pas faire comme si l'Homme était un pur esprit ou comme si celui-ci régnait impérialement sur le corps. Dans l'interview qu'elle nous a accordée pour la publication de son « Livre des guérisons » (*Lire pages 12 à 14*), Annick de Souzenelle nous rappelle une nouvelle fois qu'il n'y a pas de dichotomie qui tienne entre les « deux pôles d'une même réalité ». Le corps étant le temple de l'âme, la santé vraie ne peut s'envisager en négligeant l'écrin de notre nature spirituelle.

Bien comprise, la psychosomatique est donc une route à double sens dont la direction « soma-psyché » n'a rien de secondaire. À *Néosanté*, nous sommes même convaincus que la santé peut s'obtenir ou se retrouver sans introspection ni aucune forme d'effort mental. Ce que nous appelons « la voie du corps » peut mener à la dissolution spontanée du stress causal et à une rémission complète des symptômes sans récurrence, autrement dit à une guérison. Parmi les outils de cure somatopsychique, nous insistons particulièrement sur l'importance d'une alimentation biocompatible, sur la puissance insoupçonnée du jeûne et sur les énormes pouvoirs thérapeutiques de l'activité physique. De manière très réjouissante, la médecine classique est en train de découvrir les immenses vertus curatives du sport, capable à lui seul de contenir le cancer et de diminuer de 50% le risque de rechute pour différents types de tumeurs (sein, prostate, côlon...). La phytothérapie est une autre médecine naturelle qui a toute notre sympathie. Pour trois raisons au moins. Primo, elle est tellement ancrée dans nos instincts biologiques que les éthologues et les primatologues l'ont maintes fois observée chez les animaux sauvages. C'est un réflexe pour eux de consommer les végétaux porteurs d'alcaloïdes bénéfiques. Secundo, le recours aux plantes est universellement répandu depuis la nuit des temps. Aucun peuple premier n'est dépourvu d'une pharmacopée végétale et aucune civilisation ne s'est développée sans explorer les bienfaits des « simples ». Tertio, le bien-fondé de leur usage ancestral est aujourd'hui amplement confirmé par la science médicale, ce qui confère à la phytothérapie le double statut de médecine traditionnelle et de méthode de soins moderne. Par comparaison, des disciplines relativement récentes comme l'homéopathie ou la florathérapie ne peuvent revendiquer ni tradition multimillénaire ni validation indubitable de leur efficacité. La plante médicinale est un outil de santé « paléo », dont le riche passé est prometteur d'applications futures.

Bref, il n'est nullement contradictoire d'imaginer qu'un remède extérieur comme la racine de pissenlit puisse un jour aider à triompher du cancer, maladie de l'intériorité par excellence. C'est un paradoxe mais pas une contradiction. La pharmacie de la nature regorge encore probablement de richesses oubliées ou de trésors à découvrir. Ce qui a piqué notre curiosité avec le pissenlit, c'est l'origine mystérieuse de sa réputation anticancéreuse, l'obstination donquichottesque de quelques chercheurs et les échos encourageants de leurs pré-essais cliniques. Avec le recul, nous regrettons toutefois d'avoir publié cet article. D'abord parce que l'espoir est totalement prématuré, ensuite parce que la démarche par trop allopathique consiste à combattre un processus tumoral faussement perçu comme anarchique, et enfin parce la voie galénique privilégiée (un principe actif isolé) augure d'une prévisible déconvenue. Le contraste est flagrant avec l'Artémisia, plante traditionnelle chinoise dont l'ingestion du totum en tisane fait aujourd'hui figure de quasi-panacée, et en tout cas de parade éprouvée au paludisme. À ce sujet, je peux vous confirmer que le documentaire « *Malaria Business* », initié par *Néosanté*, sera diffusé le 22 novembre en primeur et en prime-time sur la chaîne française France Ô. À vos postes de télévision !

**Yves RASIR**

Toutes nos excuses pour le nouveau changement de format de *Néosanté*. Le passage à l'A4 ayant fait exploser nos coûts postaux, nous sommes contraints de revenir aux anciennes dimensions.

## ● Mammographie & mastectomie



Cette fois, les partisans du dépistage mammographique systématique vont devoir réviser leur propagande. S'ils reconnaissent que le bénéfice de la mammographie en termes de vies sauvées est modeste et que le surtraitement est une réalité, ils avancent généralement qu'un diagnostic précoce permet des traitements plus légers,

et notamment un recours moins fréquent à l'ablation du sein, la terrible mastectomie. Or une étude française publiée dans la revue *Médecine infirmière* complètement cette hypothèse : elle démontre que l'introduction du dépistage organisé à partir de 2004 est à l'origine d'une augmentation et non d'une diminution des opérations mutilantes ! Ce travail rigoureux basé sur les données officielles a été effectué par le collectif *Cancer Rose*, qui associe des médecins et des scientifiques prônant une meilleure information des femmes incitées au dépistage du cancer du sein.

## ● Rêves & Parkinson

Voilà une nouvelle qui va dans le sens de notre dossier mensuel : lors du dernier congrès organisé par l'Association Canadienne des Neurosciences, le Dr John Peever (Université de Toronto) a fait sensation en annonçant que son équipe avait établi un lien entre les perturbations du sommeil paradoxal et certaines maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson ou la démence avec corps de Lewy. « *Notre recherche suggère que les problèmes liés aux rêves peuvent être un signal d'alarme précoce pour les désordres du cerveau* » a déclaré le Dr Peever.

## ● Suicide & basse pression

Si le suicide peut à l'évidence résulter d'un état dépressif, peu de gens savent qu'il existe aussi un lien avec la dépression... atmosphérique. Des études antérieures avaient déjà montré une association entre des facteurs climatiques et des troubles du comportement, y compris des actes agressifs et des tentatives de suicide. Cette fois, des chercheurs américains ont étudié 714 suicides réussis et ont observé une corrélation entre leur fréquence et une basse pression relevée par baromètre. Alors que d'autres données météo (température et ensoleillement) n'ont aucune influence, il semble donc que la dégradation du temps majore le risque de suicide. (*American Journal of Psychiatry*)

## ● But dans la vie & forme physique

Menée à l'École de Santé Publique de l'Université d'Harvard, une étude américaine récente suggère que les personnes âgées qui gardent un but dans la vie peuvent rester plus en forme physiquement que les seniors dont l'existence semble dépourvue de sens. Deux indicateurs de vitalité ont été mesurés chez des milliers de participant(e)s : la force de préhension et la vitesse de marche. Au bout de quatre ans d'observation, ces paramètres étaient meilleurs chez les personnes qui avaient préalablement exprimé dans un questionnaire le sentiment d'être encore utiles et d'avoir toujours des objectifs à atteindre. (*JAMA psychiatry*)

## ● Tueries de masse & médicaments

On s'en serait douté : Stephen Paddock, l'Américain qui a tué 58 personnes et en a blessé des centaines d'autres lors d'un concert à Las Vegas le 1<sup>er</sup> octobre, était sous l'influence d'un médicament psychotrope. Il s'était vu prescrire en juin dernier des tablettes de diazepam, un anxiolytique dont une étude de 2015 a montré qu'il pouvait favoriser les comportements violents et les épisodes psychotiques. Aux États-Unis, plus de 100 tueries de masse ont été perpétrées ces dernières décennies par des individus qui suivaient un traitement psychiatrique. Chez l'Oncle Donald, la vente des armes pharmaceutiques semble aussi problématique que celle des armes à feu. (*Source : Natural News*)



## ● Sauna & hypertension

Jary A. Laukkanen et ses collègues finlandais ont analysé les données de 1.621 hommes d'âge moyen qui n'étaient pas hypertendus au début de l'étude et qui ont été suivis pendant 22 ans. Le risque d'hypertension était diminué de 24% chez les hommes faisant du sauna 2 à 3 fois par semaine, et de 46% chez ceux en faisant 4 à 7 fois par semaine, comparativement à ceux se contentant d'une séance hebdomadaire. Les mêmes chercheurs avaient précédemment montré que les séances de sauna réduisaient la mortalité cardiovasculaire et la mortalité toutes causes confondues. (*American Journal of Hypertension*)

## ● Vaccin ROR & autisme

Si l'establishment médical conteste le lien entre vaccination ROR et autisme, il n'en va pas de même de certains tribunaux américains. Dans une décision récente, un juge fédéral a reconnu que l'encéphalopathie développée par un petit garçon après le vaccin ROR n'était pas étrangère aux troubles du spectre autistique développés par la suite. Au Texas, c'est une jeune fille autiste qui a reçu une énorme indemnité car le tribunal a estimé que ses problèmes cérébraux résultaient d'une réaction au vaccin combiné Rougeole-Oreillons-Rubéole. L'argument de la coïncidence temporelle semble avoir fait son temps dans les prétoires.

## ● Mélatonine & migraine

Un essai clinique en double aveugle contre placebo vient de montrer qu'un supplément de mélatonine était efficace dans le traitement de la migraine avec ou sans aura. Comparée également à un médicament classique (l'amitriptyline), l'hormone s'est avérée plus performante pour espacer les crises et diminuer leur intensité, tout en étant mieux tolérée. Comme sources alimentaires de mélatonine, citons notamment la tomate, la cerise, les olives, l'orge et le riz, les noix et certaines variétés de raisin. (*British Medical Journal*)

## ● Microbiote & arthrite

Une équipe de l'Inserm a identifié une bactérie, *Ruminococcus gnavus*, dont la présence en importante quantité dans le microbiote intestinal serait en partie responsable de maladies inflammatoires comme la spondylarthrite ankylosante ou la polyarthrite rhumatoïde. En analysant des échantillons de selles de personnes malades et de témoins sains, l'équipe du rhumatologue Maxime Breban a constaté que les patients souffrant d'arthrite présentaient également un déséquilibre de leur flore bactérienne.

« *Nous pensons que le manque de diversité microbienne peut faire le lit de beaucoup de pathologies* » a commenté le Pr Breban.

## De nombreux médicaments anticancéreux ne servent à rien !



Pour obtenir l'autorisation de mise sur le marché (AMM) d'un nouveau médicament, il faut en principe prouver qu'il apporte des bénéfices au patient et que ceux-ci sont supérieurs aux effets indésirables. Plusieurs scandales récents indiquent pourtant que la dangerosité des drogues pharmaceutiques est fréquemment sous-estimée et que les bienfaits avancés ne justifient pas leurs graves effets secondaires. Dans le domaine des traitements anticancéreux, c'est encore pire car leur efficacité est appréciée à l'aide de « critères de substitution », c'est-à-dire de mesures montrant que la molécule exerce une action, par exemple qu'elle ralentit une tumeur, mais sans que l'effet sur la survie ou la qualité de vie des patients soit forcément établi. Vérifier si la chimiothérapie du cancer améliore réellement l'espérance et la qualité de vie, c'est précisément ce qu'ont fait des chercheurs britanniques du King's College London et de la London School of Economics. Publiée dans le *British Medical Journal*, leur étude <sup>(1)</sup> portait sur les médicaments anticancéreux approuvés en Europe entre 2009 et 2013.

Au cours de cette période, l'Agence Européenne du Médicament (EMA) a accordé une autorisation de mise sur le marché à 48 nouvelles spécialités prescrites dans 68 indications oncologiques. Le travail de vérification des chercheurs londoniens montre que 39 de ces 68 indications, soit 57 % d'entre elles, ont été délivrées sans que la preuve directe de l'efficacité soit apportée en termes d'amélioration de la survie ou de la qualité de vie. De plus, trois ans après leur introduction en cancérologie, aucun élément nouveau n'est venu apporter cette preuve pour 33 de ces traitements. L'étude montre qu'il est en réalité très rare que des données nouvelles apparaissant après la commercialisation des nouveaux traitements anticancéreux quant à leur impact sur les deux objectifs les plus importants pour le patient, à savoir leur survie et une meilleure qualité de vie. Lorsqu'un gain de longévité est démontré par rapport à un placebo ou à un traitement existant, il est souvent marginal et jugé non significatif dans plus de la moitié des cas.

Le verre est donc vide pour une bonne moitié, ce qui ne veut même pas dire que l'autre moitié est pleine ! En effet, les chercheurs ont calculé que les traitements améliorant effectivement l'espérance de vie ne procuraient aux malades que 2,7 mois de plus en moyenne et ce, à un coût très élevé se chiffrant en milliers de livres sterling. Par exemple, le célèbre Avastin employé contre le cancer du sein revient à 42.000 £ par an (47 300 €) alors que, selon les essais, la progression de la maladie est retardée de seulement 3 mois en moyenne. Pas ou peu utiles, ces médicaments donnent de surcroît de faux espoirs aux patients et les exposent à des effets secondaires sévères, écrivent en conclusion les chercheurs britanniques. L'auteur principal de l'étude, le Dr Courtney Davis, est catégorique : « *Quand des médicaments onéreux qui ne présentent pas d'avantages cliniques significatifs sont approuvés et remboursés, cela peut entraîner des dommages pour des patients individuels, des moyens sociétaux importants peuvent être gaspillés et la prestation de soins équitables et abordables peut être compromise* ». Rien ne dit que le Brexit va permettre à l'avenir aux citoyens de Sa Majesté d'affronter le cancer sans se faire arnaquer, mais la recherche anglaise témoigne à tout le moins que les cancéreux européens sont la proie des labos et que leurs lobbies sont en train de saigner les États pour des résultats dérisoires. Aux dernières nouvelles, l'EMA « *n'avait pas encore eu le temps de bien analyser les découvertes de l'étude* ». Il est vrai que cette agence basée à Londres a une autre urgence, celle de plier bagages et de se trouver un nouveau siège.

Y. R.

<sup>(1)</sup> DAVIS C. et coll. : *Availability of benefits on overall survival and quality of life of cancer drugs approved by European Medicines Agency : retrospective cohort study of drug approvals 2009-13*. BMJ 2017 ; 359 : J4530

### ● Vaccins HPV & dommages cérébraux

Une recherche japonaise a établi un lien entre le vaccin HPV et certains dommages cérébraux. Selon le Dr Makoto Yoneda, qui a publié ses travaux dans la revue *Internal Medicine*, la vaccination contre le papillomavirus provoquerait dans 5% des cas une encéphalomyélite aiguë disséminée, une affection du système nerveux central qui aurait tendance à se produire après la piqûre de rappel plutôt qu'après la première injection. Le Japon est un pays où le vaccin contre le cancer de l'utérus fait polémique suite à de nombreux rapports d'effets secondaires graves. (Source : *Health Impact News*)

### ● Des champignons contre la dépression

La psilocybine, la substance psychoactive des champignons hallucinogènes, serait efficace pour réduire les symptômes dépressifs, selon une étude publiée dans *Scientific reports*. Robin Carhart-Harris et ses collègues de l'Imperial College de Londres ont mené cette étude avec 20 personnes souffrant de dépression résistante aux traitements qui ont reçu deux doses de psilocybine à deux semaines d'intervalle. Des images cérébrales ont été prises avant l'essai et le lendemain de la deuxième prise. Immédiatement après l'expérience, les participants ont rapporté une amélioration qui était toujours présente après cinq semaines. Certains ont rapporté qu'ils se sentaient « réinitialisés » par l'extrait de champignon. Les images ont montré des changements dans l'activité cérébrale en lien avec la réduction des symptômes.

# LES RÊVES

## CLÉS D'HARMONIE ET OUTILS DE GUÉRISON

DOSSIER

Par Carine Anselme

**Oui, « nos rêves nous veillent », comme aimait à dire la psychanalyste Anne Dufourmantelle, disparue tragiquement cet été. Ils nous veillent et nous éveillent ! Subtil porte-parole de l'inconscient, le rêve offre une perspective élargie, créative et transformatrice, de notre quotidien. De notre conscience. Nécessaire à notre équilibre psychique, le rêve peut même se révéler thérapeutique. Depuis l'aube de l'humanité, de nombreuses cultures prêtent une attention précieuse à l'acte de rêver, du décryptage de l'énigme onirique à la stimulation des rêves, notamment en vue d'obtenir une guérison. Aux confins de la physiologie, de la psychologie, de la philosophie, de la spiritualité, de l'ethnologie, de la mythologie ou encore de la parapsychologie, le rêve et son étude, l'onirologie, offrent mille et un visages, qui sont autant de voies d'accès pour pénétrer les secrets de Morphée et entrer en intimité avec notre intériorité. En résonance avec l'âme du monde. On peut apprendre à convoquer le rêve, à l'orienter, l'analyser, voire le maîtriser ou le modifier. Néanmoins, même si les récentes découvertes sur le sommeil et l'avancée des neurosciences ont fait progresser la compréhension de la mécanique onirique et son utilité, la substance même du rêve demeure nimbée d'une part de mystère... La part du rêve ?!**

« L'homme a du génie lorsqu'il rêve », affirmait le (génial) cinéaste Akira Kurosawa. Jamais en panne de scénarios, le rêve, inspiré et inspirant, transcendant même, nous connecte avec l'infini de nos potentialités, au-delà des limitations du corps physique et de la vie ordinaire. Pure intelligence, qui n'est pas passée au tamis du mental, des conditionnements, inhibitions et autres interdits, le rêve réconcilie les temps, abolit les distances, anticipe les événements, fait revivre les morts, amplifie les sensations, délivre des messages, solutionne les problèmes, guérit et peut même permettre la télépathie... « *Dans l'univers onirique, tout est possible* », s'enthousiasme Monique Tiberghien, psychologue, enseignante de rêve et de rêve lucide – popularisé par les travaux pionniers de Stephen LaBerge, mais déjà connu des traditions spirituelles, notamment à travers le yoga du rêve des bouddhistes.

### Du sommeil à l'éveil

Intime et pourtant éminemment universel, le rêve, bien plus qu'un épisode du sommeil, est un éveil. Voire un détonateur de changement, lorsqu'il éclot dans une période-charnière. « *Le rêve ferme la boucle d'un certain temps de notre vie pour en ouvrir un autre. Il est le signe que quelque chose arrive* », me partagera, en entretien, la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle, qui a dédié un passionnant ouvrage à l'« Intelligence des rêves » (*voir l'encadré-hommage qui lui est consacré*). Porteur et ferment de ce flux de vie continu, dans lequel il est si difficile de se projeter, le rêve s'affirme en révélateur. Il amène à la conscience ce que l'on ne peut encore (se) formuler dans l'aveuglante lumière diurne. Personnellement, du plus loin que je me souvienne, je suis une « grande rêveuse »... Souvent, je garde une trace vive de ces rêves qui éclairent mes nuits et inspirent mes jours. Mystérieux, foisonnants, souvent extravagants, ils abritent tour à tour des êtres imaginaires, des forêts profondes, des lieux inconnus, des proches disparus, mais aussi des cataclysmes majeurs et autres rencontres maléfiques... Souvent lucides (j'ai conscience de rêver, jusqu'à pouvoir agir dessus, par moment – une faculté qui peut se travailler, comme nous y invite notamment le spécialiste de la question, Stephen LaBerge), ils égrainent des énigmes sibyllines, des détails cocasses (voiture-sac à dos, homme-escargot, etc.), des intuitions et des messages-phares, au fil d'improbables scénarios. J'immortalise les plus saillants dans un carnet de rêves. En les relisant, parfois des années plus tard, je suis toujours frappée de leur « vivance », de leur inventivité et, parfois, de leur augure... Le rêve se présente comme le métronome des hauts et des bas de l'existence, des vagues et lames de fond du fleuve de l'inconscient. Comme tant de rêveurs, j'y ai découvert des clés essentielles sur le chemin. Des inspirations. Des fulgurances. Le songe occupe une telle place dans le cours des nuits, dans le flot de la vie, que je lui ai consacré un ouvrage d'enquête (*Voir « Livres à rêver »*).



## La métamorphose du songe

Serait-il une boussole dans le labyrinthe de l'incarnation ? Loin des interprétations toutes faites, forcément restrictives, il est, en tout cas, un chemin de connaissance de soi. D'évolution. Une voie d'action à même de nous sortir du marasme et de la glaise de l'immobilisme, du déterminisme, du programmé et de nos schémas récurrents. Un puissant outil de créativité, prompt à ensemercer nos vies. Cette ouverture magique, véritable traversée du miroir, offre un autre angle de vue – décalé – sur la réalité, les événements, les phénomènes. Sur soi et son « être au monde ». Que de destins, d'œuvres et d'inventions ont trouvé tout ou partie de leur inspiration dans la « levure » du rêve, du célèbre tableau périodique des éléments de Mendeleïev au choix de « carrière » de... Descartes, père pourtant du rationalisme ! Une fécondité sans limite... si tant est que l'on puisse « éveiller » le rêve. « *Un rêve qui n'est pas interprété est comme une lettre qui n'a pas été lue* », affirme le Talmud. Des sages de l'Antiquité, aux peuples traditionnels, en passant par les yogis ou les pères de la psychanalyse, le travail sur les rêves a traversé les temps. Longtemps restés secrets pour la plupart, ces enseignements s'ouvrent et trouvent leur écho contemporain notamment dans les recherches menées sur les rêves lucides (pour aller plus loin, voir « Livres à rêver »). On peut ainsi apprendre, dit-on, à développer la conscience du rêve. « *Plus on travaille l'inconscient par le biais du rêve, plus la conscience devient claire* », relève Monique Tiberghien qui accompagne ce travail des profondeurs... et plus la conscience devient claire, plus les rêves nous éclairent !

## L'étoffe des rêves

Si la vie nous prête de vivre jusqu'à soixante-dix ans, nous aurons passé près de vingt-trois ans à dormir, et environ cinq

ans à rêver. Le rêve n'est donc pas anecdotique dans le cours d'une destinée. Si certains d'entre nous sont de grands rêveurs, d'autres ne se souviennent pas de leurs rêves (près de 14 % des personnes, d'après une étude de l'INSERM, ne s'en rappellent jamais)... Mais qu'est-ce que le rêve ? Il est « *une hypothèse, puisque nous ne le connaissons jamais que par le souvenir* », pointe, avec lucidité, Paul Valéry. Et encore, puisqu'une grande partie de nos rêves nous échappe... La connaissance de plus en plus précise des mécanismes du sommeil, auquel est intrinsèquement lié le rêve, n'a pas encore permis d'élucider complètement le « pourquoi », ni de cerner avec précision l'étoffe des rêves et ce, malgré les progrès de l'imagerie neurofonctionnelle. « *Sans doute parce qu'il s'agit de la plus grande énigme que le cerveau rêveur propose au cerveau éveillé* », avance Michel Jouvett, le grand spécialiste récemment décédé de la neurobiologie des rêves et père de l'onirologie (science qui étudie les rêves). Par nature, le rêve s'inscrit à cheval sur différents niveaux de l'être : le somatique, le psychologique, voire le spirituel, si on l'envisage comme un « outil » d'évolution. Il est à la frontière entre notre être de chair et notre esprit, mais aussi à l'articulation entre l'ici et maintenant et les autres temps, entre le réel et nos aspirations... Peut-être le rêve fait-il office de pont et nous permet-il de « divaguer » (l'étymologie de rêver renvoie à « vagabonder ») entre ces mondes ? Le successeur de Michel Jouvett à la tête du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, Pierre-Hervé Luppi, s'est risqué à une définition du rêve, en 2012, lors d'un congrès sur le Sommeil : « *Le rêve est une production mentale élaborée...* » Le rêve serait-il alors une pure production de notre cerveau ?

**Dans le flou qui entoure encore le phénomène onirique, une certitude se dessine : au cours des dernières années, plusieurs études ont mis en évidence la nécessité du rêve dans notre équilibre psychique.**

« *Je répondrais oui, sauf qu'on ne sait pas ce qu'est exactement le cerveau. Même les neurobiologistes s'accordent à dire qu'à peine 30% (du cerveau) a été décrypté. Qu'il y ait un soubassement matériel et qu'on puisse, par exemple, isoler dans le cortex le lieu des rêves, oui. Mais nous en sommes aux balbutiements quant aux interactions possibles, notamment avec la mémoire* », me partageait en entretien Anne Dufourmantelle. Afin de mieux en saisir la teneur, les chercheurs en psychologie cognitive se penchent de nos jours sur la « matière » des rêves, en étudiant les récits rapportés par les dormeurs. Quand on a recueilli ces récits (dans les laboratoires de sommeil ou au domicile des rêveurs, grâce à un « bonnet de nuit » truffé de capteurs), on les consigne dans des banques de rêves, en évaluant leur richesse, la capacité à s'en souvenir, leur corrélation avec les stades de sommeil, etc. « *Une manière pour l'étude des rêves de s'ancrer dans le réel* », souligne Isabelle Arnulf, neurologue, médecin responsable du laboratoire du sommeil de l'hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris). Ce réel, si cher à la science, s'entrouvre alors sur un monde extraordinaire où voisinent des inventaires de détails à la Prévert, des situations ubuesques, des envols à vingt-mille lieues au-dessus de la Terre... des expériences qui dépassent de loin les capacités de l'imagination humaine en éveil. Car ce décortiquage méthodique des rêves en laboratoire ne doit pas éclipser la formidable vitalité et créativité du rêve. Pour le Pr Jacques Montangero, qui gère un laboratoire d'étude du rêve à Genève, le rêve est « *une production spontanée de l'esprit, qui est tellement plus libre (que dans la vie diurne, NDLR)* ». Ce spécialiste du rêve, interviewé sur



## LA DAME DES SONGES



Ceux qui ont eu la chance de rencontrer la psychanalyste et philosophe Anne Dufourmantelle vous le diront tous : on ne pouvait qu'être émerveillés par le mélange de beauté, d'extrême douceur et de présence puissante qu'elle dégageait. Chacun de ses mots était pertinent, percutant. D'une poésie infinie. Dans son travail de psy, dans sa vie, le rêve occupait une place centrale. Le livre qu'elle a consacré à l'intelligence du rêve est, selon moi, l'un des plus beaux hommages à la créativité onirique\*. « *Ce que peut le rêve est immense. Réparer, se remémorer, prophétiser, écouter, mettre en garde, terroriser, apaiser, dévoiler, libérer. Et nous permettre d'oublier* », disait-elle, précisant qu'il est l'antichambre de l'action. « *En nous décalant quelque peu de la réalité, le rêve nous ouvre une fenêtre, inattendue, inespérée. Il nous révèle un autre paysage possible.* » À ma question de savoir ce qu'est un « grand rêve », elle répondit : « *Une possible réparation.* » Cet été, à 53 ans, celle qui a aussi écrit *Éloge du risque* – où elle nous exhorte à nous engager sans réserve lorsqu'il y a urgence, afin d'éviter que notre monde ne crève d'individualisme – est morte, en voulant sauver deux enfants de la noyade...

les ondes de France Inter, explique pourquoi : « *Parce que l'esprit (je parle d'esprit plutôt que de cerveau, puisque je m'exprime en termes psy) s'affranchit alors de toutes sortes de règles que nous avons pour réfléchir, assembler des idées et communiquer pendant la journée. C'est cela qui garantit l'extraordinaire inventivité et fantaisie d'un rêve !* » Pour l'ethnopsychiatre, Tobie Nathan, le rêve lâche la bride : « *Hypnos, le sommeil, nous ligote et Oneiros nous libère !* »

### Le grand libérateur

Se pencher sur la nature du rêve nous amène à sa fonction. Ou de l'usage des rêves. « *Nombre d'hypothèses plausibles ont été avancées, mais aucune n'est totalement convaincante* », estime le psychiatre Ernest Hartmann dans *The Nature and Functions of Dreaming*. Les Anciens y décelaient un message divin, porteur de « clé des songes » que les seuls initiés pouvaient décrypter. Certains psychanalystes y voient une soupape à nos désirs cachés, refoulés, « un protecteur du sommeil » (Freud). Quant aux anthropologues, qui placent la relation au cœur de leurs préoccupations, nombre d'entre eux avancent que le rêve sert à faire du lien entre les hommes pour un « mieux vivre ensemble »... Le psychologue et psychanalyste Norbert Sillamy se risque, dans le *Dictionnaire usuel de la psychologie*, à cerner de plus près cette fonction du rêve : « *Maintenir l'équilibre mental, décharger les tensions psychologiques, harmoniser les différents niveaux de la vie psychique.* » Au final, c'est le rôle du rêve (et du sommeil) dans les processus d'apprentissage, de traitement de l'information, de mémorisation ou de consolidation de la mémoire qui est l'un des plus étayés, grâce aux travaux d'imagerie fonctionnelle couplés à la neuropsychologie. De nombreuses recherches ont ainsi mis en évidence que, durant la nuit, alors que le corps est au repos, le cerveau continue à « s'agiter ». Tout laisse donc à penser qu'il intègre et assimile des informations de la journée. Mais allons plus loin, dans cette fonction du rêve...

En révélant que le fœtus rêve, le célèbre neurobiologiste, Jean-Pierre Changeux, auteur de *L'homme neuronal* (1983), a pointé l'importance du rêve dans « l'apprentissage », si l'on peut parler ainsi, des comportements instinctuels, dont le petit d'homme aura besoin pour sa survie dès sa venue au monde, comme le *grasping* (agripper) ou le fait de têter. Des comportements instinctuels « rêvés » qui existent aussi au cœur de l'activité onirique des animaux homéothermes. Il est donc dans notre « nature » de rêver ! L'ethnopsychiatre Tobie Nathan approfondit ce sillon en voyant, dans le rêve, « *ce filet de liberté qui s'infiltré entre les espaces codifiés de notre monde* ». Une sorte de rattrapage nécessaire, qui nous reconnecte à notre liberté originelle, notre nature instinctuelle ! « *Chaque individu est singulier. Le rêve vient contrecarrer tout ce qui a été construit, poli, aménagé, uniformisé par la vie éveillée, en société. Pour imaginer, nous vivons comme des termites... dans le rêve, nous redevenons notre ancêtre, le babouin !* » Une autre (contre)hypothèse a le vent en poupe, depuis le milieu des années 1990. Selon notamment deux chercheurs de renom, Allan Hobson et Robert McCarley, le rêve ne servirait à rien et ne représenterait que... l'« urine du cerveau ». « *Le rêve serait, d'après eux, la scorie des vidange/graisissage quotidiens, dont bénéficient les circuits de neurones qui nous ont le mieux servi la veille* », relate le psychologue et somnologue Roland Pec (voir « Pour aller plus loin »). Une vision du rêve exclusivement neurobiologique, donc, excluant toute approche psychologique. Mais ne serait-ce pas nier alors l'intelligence du rêve ? « *C'est une fonction-clé, selon moi. Je pense, en effet, que le rêve s'articule à une certaine intelligence du monde. Ainsi, dans ma pratique, suis-je frappée que, lorsqu'il opère un retour sur des traumas, il ne propose certes peut-être pas la solution telle quelle, mais des voies résolutive. Même quand il prend la forme d'un cauchemar, il n'est généralement pas dans la reconduction du trauma et, pourtant, des indications émergent* », relevait la psychanalyste Anne Dufourmantelle, qui a consacré un livre à cette intelligence-là. Alors, dans le flou qui entoure encore le phénomène onirique, une certitude se dessine : au cours des dernières années, plusieurs études ont mis en évidence la nécessité du rêve dans notre équilibre psychique. Pour le Pr Ernest Hartmann, le rêve aurait ainsi une fonction fondamentale : il permettrait d'assimiler et de métaboliser les émotions ressenties lors de l'état éveillé. Pour imaginer, on pourrait dire que c'est comme un bout de pâte à modeler neutre qu'il faudrait malaxer pour qu'il se fonde à une masse déjà pleine de couleurs différentes. La boule multicolore symbolisant l'unité de la pensée émotionnelle. « Les connexions ne sont pas faites au hasard. Elles sont guidées par les émotions du rêveur », décrypte-t-il dans *The Nature and Functions of Dreaming*. Lorsqu'une image suscite une émotion forte, à même d'ailleurs de se répéter d'un rêve à l'autre, elle traduirait, selon lui, « *l'expression des préoccupations émotionnelles du rêveur* ».

### Cas de conscience

Qu'advient-il de la conscience lorsque nous rêvons ? Est-elle « endormie » ou, au contraire, en éveil ? Dans un éveil tel qu'il jetterait une passerelle vers d'autres dimensions de l'esprit, du réel, de la matière ? Le rêve serait-il un état de conscience modifié – un voyage hors du monde ordinaire nous ouvrant à des perceptions, à des capacités autres que celles auxquelles nous avons accès à l'état de veille ? À tous ces questionnements, la science n'apporte aujourd'hui encore que des réponses parcellaires. « *Comprendre ce qu'est la conscience onirique est la dernière frontière de la neurobiologie – plus loin encore, sans doute, que la compréhension de la conscience éveillée* », ne cessait de clamer l'oniro-



logue Michel Juvet. L'oniologie (la science qui étudie les rêves) s'inscrit comme une science des frontières, mêlant le corps et l'esprit, physiologie et psychologie. Une science encore « verte ». « Jusqu'à une date récente, les rêves étaient juste des récits, des objets littéraires », aime à souligner le psychanalyste Marc-Alain Descamps. Leur statut d'objet de recherche scientifique est donc récent. Et leur étude vient se confondre avec la somnologie, qui se penche sur l'étude du sommeil, de ses cycles et de ses troubles, rendue possible depuis la mise au point des méthodes d'exploration de l'activité électrique produite par les cellules nerveuses de la surface du cerveau, le cortex. « On peut maintenant utiliser l'imagerie fonctionnelle pour 'voir' les régions activées dans tel ou tel état de conscience », précise le Pr Isabelle Arnulf, neurologue, directrice de l'unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Sans refaire toute l'histoire de ces recherches, épinglons-en l'un des temps forts, qui déclenchera la vraie « révolution » du rêve. Nous sommes en 1953. Dans leur laboratoire de l'Université de Chicago, Eugene Aserinsky et Nathaniel Kleitman vont découvrir le fameux sommeil REM (pour « Rapid Eye Movement », sommeil à mouvements oculaires rapides) : ils se rendent compte que lorsqu'un sujet est endormi, toutes les 90 minutes, l'activité cérébrale s'accélère alors que les yeux du dormeur bougent sous ses paupières. Le dormeur semble se réveiller, pourtant tous ses muscles sont totalement relâchés. Cette atonie musculaire s'accompagne d'une activité cérébrale très intense. C'est la raison pour laquelle le sommeil REM est qualifié de « sommeil paradoxal » par le neurophysiologiste Michel Juvet (1961). Ce sommeil REM est très vite associé étroitement aux rêves (on parle même de « sommeil à rêves »). En effet, l'équipe de Chicago, renforcée par l'arrivée déterminante de William Dement – étudiant en psychiatrie fort opportunément intéressé par les rêves – découvre qu'un sujet réveillé en sommeil REM se souvient huit à neuf fois sur dix d'un rêve (et est donc capable de le raconter). De là, à faire le lien entre sommeil REM et rêves, il n'y a qu'un pas... qui, dans l'excès d'enthousiasme qui a entouré ces découvertes, a été un peu trop vite franchi, car les recherches n'ont pas révélé de corrélation indiscutable entre le sommeil paradoxal et les rêves. Précision de taille : malgré ce lien mis en exergue entre sommeil REM et rêves, on sait maintenant que l'on peut rêver aussi en sommeil lent (l'un des stades du sommeil, à l'architecture complexe. « On peut recueillir des rêves à tous les stades du sommeil. Mais en sommeil paradoxal, on en recueille dans 80 à 100 % des réveils, alors que ce chiffre est voisin de 50 % en sommeil lent » précise Isabelle Arnulf. Ces différents travaux ont contribué à la qualification du rêve comme troisième état de conscience, aussi distinct du sommeil que de l'éveil. En 1996, dans une interview, Michel Juvet expliquait ainsi que cette idée de rêve comme état

du cerveau lui avait été inspiré par les Upanishad de la mythologie hindoue qui distingue trois états : l'état de veille, le sommeil léger et le sommeil sans rêve. « On sait aujourd'hui que le rêve présente autant de différences objectives, mesurables, avec le sommeil orthodoxe qu'il en existe entre le sommeil et l'éveil. Alors que le sommeil sans rêve se caractérise par une activité électrique composée d'ondes lentes, l'électroencéphalogramme d'un sujet rêvant est au contraire composé d'ondes rapides, semblables à celles que l'on peut recueillir chez un sujet éveillé. » Si le rêve participe donc d'une activité biologiquement programmée, l'état de conscience propre au rêve, lui, reste un terrain d'étude en jachère. Car, si au gré des découvertes scientifiques récentes, on a mieux compris le sommeil, on n'en sait pas beaucoup plus sur le rêve lui-même... C'est que le rêve dépasse la réalité ! « Avec la capacité de rêver, l'humain convoque une intelligence aussi vaste de la perception qui dépasse de toute part la conscience », faisait remarquer Anne Dufourmantelle.

## Quand le rêve soigne

Le rêve, outil de guérison ? Il est déjà thérapeutique par essence, puisqu'il exprime ce que l'inconscient cherche à nous faire savoir – ce qui se joue dans nos plus intimes profondeurs, dans nos questionnements existentiels. D'où ses vertus équilibrantes sur le plan psychologique et émotionnel. Mais n'en déplaise au paradigme scientifique occidental, enclin (encore et toujours) à séparer le corps et l'esprit, nous sommes des êtres holistiques. Et le rêve, par sa nature même, si spécifique et complexe, s'adresse à nos différentes dimensions : physiologique, psychique, énergétique, spirituelle... Il les relie, dans les replis du sommeil. « Dans notre société de coupure, de séparation, de morcellement mortifère, le rêve unifie et donne accès à l'holistique. On se vit ainsi comme non séparé : de soi, du monde, des autres, de notre généalogie », précise le psychiatre et psychanalyste, Pierre Lembeye. Le rêve peut donc (nous) aider à rétablir l'harmonie, dont on sait qu'elle est indissociable

de la santé. **Le rêve est déjà thérapeutique par essence puisqu'il exprime ce que l'inconscient cherche à nous faire savoir. Mais il peut aussi aider à rétablir l'harmonie, dont on sait qu'elle est indissociable de la santé.**

« La nature, en l'homme comme hors de lui, est harmonie, équilibre. Le trouble de cet équilibre, de cette harmonie est la maladie », affirme ainsi Georges Canguilhem, professeur de philosophie de Michel Foucault, et occasionnellement médecin, qui prolonge ainsi la pensée d'Hippocrate. On ne s'étonnera donc pas que nombre de cultures traditionnelles, des Shipibos d'Amazonie aux Tibétains, utilisent, entre autres rites sacrés, le travail harmonisant du rêve, dans les processus de guérison. Selon Pierre Lembeye, le rêve serait à même de « desserrer » certains symptômes. Et de préciser son propos : « Le symptôme (nous) parle. Il raconte des histoires qui nous enseignent des choses essentielles, que l'on peut accueillir et interpréter. Il y a donc une analogie avec le rêve qui, lui aussi, nous donne un accès privilégié à nos profondeurs, à une dimension plus large de nous-mêmes, à d'autres possibles... Il nous connecte avec le meilleur de l'être, puisqu'il nous offre de communiquer avec plus large que soi. Ce n'est certes pas le cas de tous les rêves. Mais il y a des rêves véritablement thérapeutiques. De vrais cadeaux ! » Si le rêve biologique parvient à « connecter » l'esprit et agir dessus, le travail intérieur qu'il met en branle peut également être un outil de soin pertinent pour accompagner une dé-

## LA PROPHÉTIE DES RÊVES

Parmi les rêves dits prémonitoires, certains sont salvateurs ! Décembre 2004. Pawadee, jeune mère thaïlandaise, fait un rêve : une vague énorme submerge la chambre de sa petite fille, située au rez-de-chaussée. Remuée par le réalisme de ce scénario onirique, Pawadee décide sur le champ de faire dormir l'enfant à l'étage, avec le reste de la famille. Une semaine plus tard, la vague de son rêve devient un tsunami bien réel... avec les conséquences dramatiques que l'on sait ! « *C'est l'instinct maternel, celui qui protège les enfants, qui m'a avertie en rêve* », a-t-elle partagé aux reporters de Zone Interdite (M6). Le rêve augure. Il permet de se vivre comme non séparé du monde et des événements. Avant toute catastrophe naturelle, les animaux pressentent l'imminence du désastre ; peut-être le rêve nous remémore-t-il notre appartenance au monde naturel – à ses capacités extrasensorielles – dont nous nous sommes coupés ?... Dans le bouddhisme tibétain, on considère que les êtres éveillés détiennent la capacité de percevoir le passé, le présent et le futur – d'où de nombreux rêves prémonitoires dans les biographies des maîtres de méditation. Par la pratique notamment du yoga du rêve, il serait à notre portée de développer les « rêves de clarté » (à même de se présenter, même sans « entraînement », car tout le monde posséderait cette faculté), par lesquels nous pouvons obtenir des conseils et même des prévisions pour l'avenir. Des rêves avec lesquels « collaborer ». Il n'est pas pour autant facile, ni même faisable de modifier les événements à venir, en ayant été averti en rêve... « *Tout est lié à des causes secondaires très complexes, et vous ne pouvez pas faire grand-chose... Cependant, quand nous savons qu'un rêve nous donne une indication concernant l'avenir, nous pouvons quelquefois changer nos plans pour éviter l'éventualité d'un problème* », souligne Namkhai Norbu, qui transmet la pratique du yoga du rêve (voir « Livres à rêver »). Pour l'ethnopsychiatre Tobie Nathan, le rêve est une « pointe éveillée » (sic) : « *À partir d'éléments du présent, le rêve offre une projection possible d'un futur qu'on va essayer de réaliser.* » Dit sur le blog de Christiane Riedel\*, thérapeute et spécialiste de l'interprétation des rêves – qui reprend Edgar Cayce (ce clairvoyant a interprété sous hypnose de nombreux rêves) – ça donne : « *Les rêves sont les réponses de cette nuit aux questions de demain.* » Dont acte.

\* Voir [www.christiane-riedel.blogspot.com](http://www.christiane-riedel.blogspot.com) – Elle y relie rêves et actualité.

marche thérapeutique concernant le corps et ses souffrances ou ses pathologies. « *Je considère que le rêve est le pont entre notre corps et notre conscience. Il a plus d'accès au corps que nos capacités rationnelles. En entrant dans le rêve, vous avez plus d'accès aux*

**Si un individu souffre d'un cancer (par exemple), l'approche chamanique suggère qu'il pourrait être à même de le « transformer ». C'est son rêve à lui, et il peut changer de rêve.**

processus corporels », partageait, à nos confrères du magazine *Inexploré*, Brigitte Holzinger, de l'Institut pour la Recherche du Rêve et de la Conscience. C'est un accord bilatéral. « *La libération des tensions emmagasinées au niveau inconscient peut produire de façon assez troublante ce que l'on appelle une catharsis, c'est-à-dire une libération des mémoires*

*corporelles douloureuses enregistrées par l'individu* », observe, à la lumière de son expérience d'accompagnement, Michel Odoul, fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et psycho-énergéticien. Il évoque le cas d'une jeune fille, atteinte d'une grave scoliose qu'il a accompagnée (en collaboration avec un ostéopathe et un médecin homéopathe). « Dans l'année qui a précédé sa visite, Carine avait perdu tous ses repères du fait de choix et de décisions d'adultes. Déménagement, changement d'école et activité professionnelle très prenante d'un père qui lui semblait trop absent lui ont fait perdre confiance dans le monde des adultes. Elle avait cependant un « soleil » dans son cœur, la présence et la complicité profonde d'une amie d'école. Elle fut à nouveau « trahie » par des adultes, car les parents de cette amie décidèrent de déménager et la mère de la jeune fille refusa qu'elles continuent à se voir épisodiquement ou à entretenir une correspondance. À dater de ce jour, Carine arrêta de grandir, développa une scoliose « flambante » et décida de garder ses repères de l'enfance. » Michel Odoul sut que la jeune fille avait gagné la partie quand, après leur troisième séance, elle lui raconta avoir fait, dans la nuit qui suivit, un terrible cauchemar dans lequel un « adulte tuait un enfant »... « *Je lui dis aussitôt combien ce rêve me faisait plaisir et lui expliquai pourquoi. À travers lui et les images qu'il comportait, quelque chose au plus profond d'elle lui disait qu'elle avait décidé de quitter l'enfant qu'elle s'obstinait à vouloir rester. La part 'adulte' en elle avait décidé 'd'en finir' avec l'enfant.* » Le rêve, tel un « accusé de réception » de l'inconscient, était venu, en quelque sorte, valider le travail fait sur son corps pour permettre à sa colonne de se redresser. Cela lui permit ainsi de « changer le programme » mis en place inconsciemment.

### Asclépios, le chaman et le rêveur lucide

Le « rêve guérisseur » a une longue histoire... Tout particulièrement dans la Grèce antique, les temples sont alors de véritables « incubateurs à rêves », dont l'enjeu-phare est d'obtenir la guérison. À l'apogée de leur popularité, ces centres se comptent par centaines ; le plus célèbre étant le temple d'Épidaure, dédié à Asclépios (Asklêpiós), dieu de la médecine. Ce dieu oracle était symbolisé par un serpent (qui a inspiré le caducée, emblématique de la profession médicale), et les candidats aux rêves dormaient souvent entourés de... serpents. Les cérémonies « d'incubation » (du latin incubare, « coucher dessus ») mettaient en œuvre un ensemble de rituels complexes, guidés par des initiés : techniques pour préparer un sommeil « de rêve », induction, instructions hygiéniques et alimentaires, prières... Ces pratiques visaient à préparer un sommeil propice, pendant lequel le malade serait visité par un songe à même de lui révéler les remèdes pour aller mieux. Dans les cas favorables, disait-on, Asclépios, apparaissant sous la forme d'un homme barbu ou d'un animal, appliquait le traitement en personne ! Ces rites ne sont pas sans rappeler les pratiques chamaniques, toujours d'actualité. Richard Grossinger, auteur de nombreux ouvrages sur l'ethnographie du rêve, cite ainsi des sources amérindiennes provenant des tribus Crow, Blackfoot, Kwakiutl et Winnebago ; celles-ci rapportent des rêves dans lesquels un animal ou un oiseau apparaît et enseigne des traitements qui, une fois appliqués dans l'état de veille, s'avèrent détenir un pouvoir de guérison. Au travers de cette approche, le chamanisme mobilise les capacités d'auto-guérison de tout individu. « *Si l'on veut aller au-delà de la guérison du symptôme et s'attaquer à la cause profonde, on doit guérir soi-même la partie psycho-émotionnelle impliquée dans le symptôme physique. Le chamanisme propose des outils efficaces pour travailler sur soi, entre autres par le travail sur les rêves. On*



## Rêver le rêve

Et si, après avoir « décortiqué » le rêve, nous nous éveillions à nos songes ? Tel un acte de résistance face au quotidien réducteur, dans lequel le rêve fait effraction. Le rêve possède ce formidable pouvoir de nous désenchaîner de nos conditionnements et de nos névroses. Rebelle par essence, il ne se plie pas à la loi toute puissante du déni et défie la censure. Comme tant d'autres êtres au cours des temps, mettons-nous donc à l'écoute de ce que le génie du rêve cherche à nous dire... Pourquoi pas en tenant un noctal, un journal du rêve ? Ou, comme nous le conseille la gestalt thérapie, en donnant la parole a posteriori à chaque élément apparu en rêve (personnages, animaux, objets, etc.), pour en décrypter le message et l'augurer... Ainsi, pourrions-nous, peut-être, passer du songe au rêve éveillé d'une vie vécue en pleine conscience. À la beauté des rêves ! ■

(1) [www.chamanisme-ecologie.com](http://www.chamanisme-ecologie.com)

### POUR ALLER PLUS LOIN

**www.rolandpec.org** – Roland Pec est le cofondateur du Centre d'étude des troubles du sommeil à la clinique Édith Cavell (Bruxelles). Par sa spécificité qui entremêle psychologie et somnologie (troubles du sommeil), il est à l'articulation entre physiologie et psyché du rêve. Il mène des recherches depuis des années sur le rêve. Sur son site, vous trouverez des informations passionnantes telles que cette chronique datant de juin dernier, où il invite à devenir un « onironaute chevronné » : de l'art de mettre à profit les paramètres neurophysiologiques afin d'accroître la fréquence des rêves lucides.

**www.dreambank.net** – Cette banque de rêves consigne plus de 20 000 récits oniriques.

### Livres à rêver

(2) **L'énigme des rêves. Une enquête aux frontières de la conscience**, Carine ANSELME (La Martinière, 2015).

**Le secret de vos rêves**, Tobie NATHAN (Odile Jacob, 2016).

**Rêver en fin de vie. Trouver le réconfort et l'apaisement dans les rêves**, Jeanne VAN BRONKHORST (AdA, 2017)

**Une fenêtre sur les rêves**, Isabelle ARNULF (Odile Jacob, 2014).  
Même auteure, **Comment rêvons-nous ?** (Le Pommier, 2004).

**Sommeil, la conscience, l'éveil**, Michel JOUVET (Odile Jacob, 2016).  
Même auteur et même éditeur, **De la science et des rêves. Mémoire d'un oniologue** (2013).

**S'éveiller en rêvant. Introduction au rêve lucide**, Stephen LABERGE (Almora, 2008).

**L'homme descend du songe**, Pierre LEMBEYE (Buchet Chastel, 2005).

**40 questions et réponses sur les rêves**, Jacques MONTANGERO (Odile Jacob, 2013).

**Le rêve actif. Voyage au-delà des pensées limitantes vers la liberté**, Robert MOSS (Véga, 2013).

**Le Yoga du rêve**, Norbu NAMKHAI (Accarias L'Originel, 2012).

**Le Rêve éveillé libre. Une nouvelle voie thérapeutique**, Georges ROMÉY (Dervy, 2010). Même auteur, **Rêver pour renaître** (Robert Laffont, 2010).

**Les Rêves et la mort**, Marie-Louise VON FRANZ (La Fontaine de Pierre, 2011).

**Yogas tibétains du rêve et du sommeil**, Tenzin WANGYAL RINPOCHÉ (Claire Lumière, 2001).

agit alors sur le psychologique et l'émotionnel, afin de faciliter la guérison du corps. La crise (la maladie, le mal-être) devient ainsi le fondement du progrès », éclaire Paul Degryse qui transmet les enseignements du chamanisme toltèque, via des livres, stages et autres conférences (1). Parmi les axes métaphysiques du chamanisme toltèque, citons cette notion, selon laquelle, en toutes circonstances, nous créons la réalité que nous vivons sur plusieurs plans. « Sur un plan ontologique et sensoriel, nous sélectionnons les informations qui nous bombardent en permanence avec nos outils de perception ; nous faisons un « filtrage » en extrayant une petite partie qui correspond à notre culture et à notre individualité. Puis, nous interprétons cette information extraite pour juger de la réponse que nous allons donner à la situation. Et, là aussi, il y a un filtrage à travers nos valeurs personnelles. En fait, on crée l'événement de toutes pièces. Cette création de réalité est à la fois individuelle et collective, au travers de la subjectivité partagée », explique Paul Degryse, soulignant, au passage, que la physique quantique tend à abonder dans ce sens. Il cite Arthur Eddington, physicien et mathématicien : « Il se pourrait que cet univers ne soit que mental. » C'est là que le rêve intervient ! Si un individu souffre d'un cancer (par exemple), l'approche chamanique suggère qu'il pourrait être à même de le « transformer »... « C'est son rêve à lui. Et il peut changer de rêve ; c'est pourquoi les chamanes apprennent à rentrer dans leurs rêves et à en modifier le contenu. En apprenant à orienter délibérément le déroulement de leurs rêves, ils mettent en place le pouvoir de modifier profondément leur existence hors du rêve... qui est un autre rêve, d'ailleurs », partage Paul Degryse. Ce subtil éveil de conscience au creux du songe n'est pas sans rappeler le travail du rêve lucide, où il est possible d'expérimenter qu'en songe, contrairement à notre réalité physique très limitée, nous sommes reliés à tous les autres niveaux de l'être. « On peut guérir le corps physique, matériel, par le tout puissant corps subtil. L'état de rêve connecte l'être à la pleine dimension de tous ses possibles. Lorsque nous 'réintégrons' le corps physique, à l'issue du rêve, nous pouvons alors nous transformer », témoigne Monique Tiberghien, qui a découvert, enfant, l'auto-guérison par le chemin du rêve, bien avant que ne commence sa trajectoire de thérapeute. Sur le plan énergétique, Monique Tiberghien tient à rappeler que les rêves sont la matérialisation du chi (l'énergie vitale) sous forme d'images ; on peut donc très bien agir dessus. « Comme on envoie du chi dans les méridiens bloqués pour remettre l'énergie en circulation libre, il est possible d'accomplir un travail avec l'énergie (via, par exemple, des sons thérapeutiques) afin de faire descendre les rêves dans la partie du corps concernée, pour la soigner. »

# ANNICK DE SOUZENELLE

## « Le Christ nous montre le sens derrière la maladie »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

*Trente ans après Alliance de feu, sa monumentale lecture du livre de la Genèse, Annick de Souzenelle publie, à 95 ans, un ouvrage radical et inspirant, intégralement dédié aux Évangiles. Une interprétation très originale de la vie et des paroles de Jésus, revisitée à travers le prisme de la langue hébraïque et de sa riche symbolique, en résonance notamment avec le symbolisme du corps humain, central dans son œuvre depuis son premier ouvrage-culte, au titre éponyme. Dans Le livre des guérisons <sup>(1)</sup>, elle se concentre sur la thématique des guérisons miraculeuses et nous invite, par ce biais, à comprendre la racine de nos maux intérieurs. Profondément ancrée dans la Tradition, animée d'une foi orthodoxe fervente qui puise aux sources hébraïques du christianisme, mais mue aussi par une sagesse visionnaire, Annick de Souzenelle nous montre comment nous pouvons, en nous reliant à la transcendance, apporter un remède à notre monde malade. Un entretien-enseignement aux accents prophétiques.*

#### De quelle manière peut-on relier les guérisons miraculeuses des Évangiles à nos maux intérieurs actuels ?

Le corps est un langage, et il a un langage. Ce langage du corps est intimement lié à quelque chose de bien plus profond en nous que le corps matériel lui-même. Matière et esprit sont les deux pôles d'une même réalité, sans discontinuité entre les deux. La plupart du temps, notre corps exprime quelque chose de nettement plus vaste que la maladie en question. Il faut donc aller chercher très en profondeur. C'est précisément de cette profondeur que j'ai voulu rendre compte dans *Le livre des guérisons*, exprimée sous la forme extrêmement subtile de la langue hébraïque.

#### La plupart du temps, notre corps exprime quelque chose de nettement plus vaste que la maladie. Il faut donc aller chercher très en profondeur.

Car si l'hébreu est composé de lettres (comme toutes les langues), chaque lettre y est une icône du verbe divin, de l'esprit. Raison pour laquelle la langue, dont rendent compte les Évan-

giles, est porteuse de ce qui va beaucoup plus loin que la maladie elle-même. Cette langue nous transporte dans le monde de l'esprit. Or, c'est la plupart du temps dans le domaine de l'esprit que sont inscrites nos misères. Le Christ va nous montrer, derrière la maladie, son sens. Non pour nous culpabiliser, mais pour nous aider à entrer dans l'intelligence des choses, des événements de la vie, afin que nous guérissions non seulement la maladie elle-même, mais aussi la cause de cette maladie. Et que nous répondions à son appel des profondeurs.

#### Parmi les différentes guérisons miraculeuses qui jalonnent les Évangiles, que vous relatez dans votre ouvrage, laquelle vous paraît la plus emblématique ?

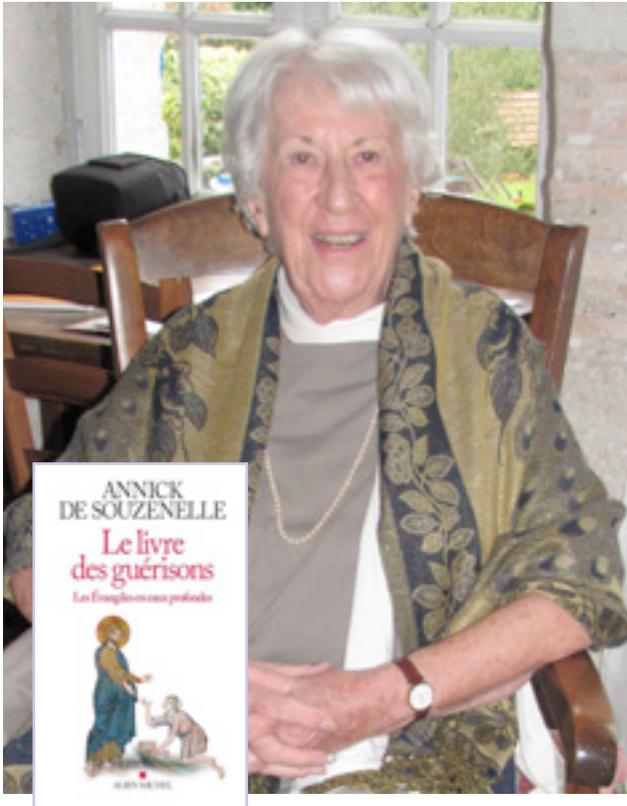
Toutes le sont, mais si vous prenez l'histoire du paralytique qui « tombe » du toit de la maison <sup>(2)</sup>, c'est une image extrêmement intéressante et vivante. J'ai immédiatement pensé à l'histoire d'Icare. J'ai été bouleversée quand j'ai vu que le mot paralytique en hébreu (*Neké Ebarim*) signifie « celui qui a les ailes coupées » ou qui est « frappé des ailes ». Cela m'évoque une personne qui, par une outrance de son vécu, se brûle les ailes... Sur un plan personnel, ça peut revêtir différentes causes, mais ici j'ai préféré illustrer avec ce que nous vivons sur le plan collectif.

#### En rapprochant l'histoire de Icare de notre actualité, si je comprends bien ?

En effet, car actuellement ce n'est pas via une intégration de notre potentiel d'énergie que nous allons vers la connaissance (qui nous permettrait de construire en nous l'Arbre de la Connaissance), mais bien avec des ailes artificielles ! Autrement dit par une voie extérieure, et celle-ci nous conduit à de la folie, *vraiment* de la folie (Elle insiste, ndr) ! Nous touchons à quelque chose de si grave que nous allons nous brûler les ailes. Cette image collective peut également être valable pour chacun d'entre nous, en lien avec une « brûlure d'ailes » liée à une autre cause. Pour conclure sur le paralytique, lorsque le Christ dit à cet homme, une fois qu'il l'a guéri, de prendre son lit et de marcher, c'est quand même une image très amusante... En fait, il invite cet homme à prendre son authentique envol ; à se faire pousser de vraies ailes. En d'autres termes, à prendre le chemin de la connaissance par la voie intérieure, par sa propre expérience. Il s'agit là d'un Évangile extrêmement intéressant, en résonance avec la connaissance vers laquelle nous nous acheminons de nos jours par la voie extérieure.

#### Votre vision de l'Arbre de la Connaissance va bien au-delà de la dichotomie du Bien et du Mal, comme vous l'avez expliqué dans votre avant-dernier ouvrage, *Le Seigneur et le Satan, Au-delà du Bien et du Mal* (voir entretien dans *Néosanté* n°54). Pouvez-vous nous préciser cela, en lien avec ce que vous venez de dire ?

C'est une vaste question ! Pour l'éclairer, il faut revenir dans les deux premiers chapitres de la Genèse. Ce qui y est expliqué n'est pas quelque chose d'historique, c'est absolument actuel à chaque instant de l'Histoire. Il s'agit d'une erreur lorsqu'on traduit : « Au commencement, Dieu créa... » Ce principe nous habite maintenant tout de suite ; c'est l'intériorité de l'Homme qui est décrite là. Dans cette intériorité, nous avons un jardin d'Éden, de jouissance ; un espace divin que nous avons à conquérir, car nous sommes tellement attirés par le monde extérieur que nous ne savons pas entrer dans ce jardin. Nous en sommes même loin ! Il n'y a que les mystiques qui savent y pénétrer. Dans ce jardin, poussent deux arbres. L'un pousse à partir d'en bas et prend racines en terre, tandis que l'autre a ses racines en haut, il les plonge donc dans le monde divin. Le premier, c'est l'Arbre de la



Connaissance. Le deuxième, c'est l'Arbre de Vie – celui qui nous donne la vie. Or, l'Arbre de la Connaissance devrait croître à partir d'une semence que nous portons tous en nous ; celle-ci est l'image divine qui fonde la création de l'Homme. Cette semence divine est au cœur de nous, dans les profondeurs de ce jardin. Elle demande à être cultivée, arrosée, pour un jour germer.

### Comment faire pour que cette « semence » germe ?

Elle ne germera justement que si nous entrons dans la dynamique des lois divines qui sont exposées dans ce deuxième chapitre de la Genèse. Et cet Arbre-là n'a rien à voir avec le bien et le mal ; c'est nous qui avons « plaqué » cette conception-là sur lui ! Il s'agit bien de l'Arbre de la Connaissance de ce qui est accompli de nous ; de ce qui est devenu de la lumière, de l'intelligence, de la connaissance, comme son nom l'indique. Ce qui est encore dans les ténèbres, en soi, n'est pas le mal. Ce sont des énergies potentielles qui demandent à être nommées, cultivées, intégrées. Et ces énergies délivrent alors leurs connaissances, leurs propres informations.

### Cela rejoint ce que disent les physiciens : l'énergie, c'est de l'information...

Absolument. Cette information construit peu à peu l'Arbre de la Connaissance. La connaissance acquise par la voie intérieure nous fait pousser nos vraies ailes, au contraire de la connaissance acquise par la voie extérieure. J'insiste : il n'y en a pas une qui est bien et l'autre qui est mal (il ne faudrait pas encore faire de dichotomie stupide à ce sujet) ; les deux sont très belles. Mais le drame de notre situation actuelle réside dans le fait qu'il y a un effondrement total d'un juste rapport entre ces deux sources. Il n'y a plus que la connaissance acquise par la voie extérieure qui entre en jeu... Or, quand la connaissance acquise par la voie intérieure joue, joue en même temps la sève de l'Arbre de Vie qui descend et dispense tout son bienfait. Cette connaissance acquise par la voie intérieure apporte la sagesse que ne peuvent, en aucun cas, remplacer nos comités d'éthique ! Ça demanderait des êtres

qui ont fait un chemin intérieur pour pouvoir être dans l'intelligence des choses qui se vivent. Sans ce chemin intérieur, ils ne peuvent pas apporter une éthique juste.

### On est loin de la conception habituelle du jardin d'Éden...

C'est vrai. On a fait de ce jardin d'Éden, un jardin extérieur dans lequel l'homme se promenait autrefois... mais c'est complètement infantile cette vision-là ! Il faut à tout prix en sortir. C'est à l'intérieur de nous que réside ce jardin qui nous attend. Nous sommes invités à y entrer. Pour ce faire, il y a un retournement à opérer, à condition évidemment de ne plus tout « plaquer » sur le monde extérieur et de chercher cette unité par la voie intérieure. On entre alors dans une réalité de l'être absolument bouleversante !

### Si cette voie intérieure est accomplie, pensez-vous que cela puisse nous éloigner de nos maux ?

C'est évident ! Non seulement des maladies de notre corps, mais aussi des maladies de la planète. Prenez ce que nous vivons à l'heure actuelle (tremblements de terre, inondations à répétition, ouragans démesurés...), c'est la maladie de la planète qui s'exprime ! Là est l'enseignement des Psaumes : Dieu a mis une limite pour que les eaux ne viennent plus couvrir la terre... Qu'est-ce que ça signifie ? Les eaux sont le symbole de notre inconscience, et la terre, le symbole du conscient. Comme l'inconscience est en train de tout recouvrir, les eaux recouvrent aussi la terre à l'extérieur. Nous vivons des événements planétaires qui nous renvoient à notre monde intérieur, et que nous ne savons pas lire. On (se) dit que c'est la faute à pas de chance...

### Allons plus loin encore : les Évangiles peuvent-ils nous guérir ?

Les Évangiles, sous des formes orientales, très imagées, métaphoriques, nous renvoient aux lois ontologiques qui, elles, sont libérantes ; ils nous invitent d'une façon pressante à leur obéir. Celles-ci parcourent tout le Premier Testament, mais nous ne savons pas les lire. Je vous renvoie au livre que j'ai écrit sur les Plaies d'Égypte<sup>(3)</sup> : chaque plaie est une maladie de l'humanité qui est dénoncée de manière extrêmement claire. Les lois ontologiques structurent le créé, leur transgression s'exprime dans les maladies personnelles ou collectives. Quand on les transgresse, il ne faut pas s'étonner des tragédies qui sévissent dans le monde. Les Évangiles nous renvoient à ça. Le Christ nous invite avec énormément de douceur et, en même temps, de profondeur à entrer dans ce registre-là. C'est pour ça qu'il nous invite à une seconde naissance ; une naissance par la voie intérieure. L'enjeu est de ne plus être collé au monde extérieur – auquel il faut être intégré, bien sûr – mais l'enjeu est que cet extérieur n'exclut pas cette dynamique intérieure. C'est elle qui est maîtresse du monde extérieur. Nous sommes conviés à une toute nouvelle éthique, d'urgence maintenant. Car nous allons vers des folies absolues !

### Ces Évangiles n'ont donc jamais été autant d'actualité, étant donné l'urgence absolue que vous dénoncez...

Absolument ! Tous les Livres sacrés de l'humanité cachent la parole (à travers le sanskrit dans les Upanishad, le chinois dans le Tao, la langue hébraïque dans la Bible...). Comme le dit le proverbe dans la Bible, c'est au roi de découvrir la parole. Il y a une parole cachée qu'il faut aller découvrir, dévoiler. Cela ne peut se faire que dans la mesure où on retire les voiles intérieurs à nous et qu'on intègre ces énergies potentielles qui nous habitent. Vous savez, la physique quantique, aujourd'hui, rejoint totalement cette vision, ce travail-là !

## Sur quel point la physique quantique rejoint-elle cette vision ?

Cette science atteste, par exemple, que tout morceau de matière est fait d'un assemblage d'états dont un seul est observable. Mais tous les autres forment un vide rempli d'énergies potentielles, qui portent en elles l'information de leur devenir. Sous un autre langage, c'est ce que dit la Bible. La création est un évidement divin constitué d'une partie qui devient lumière – le conscient chez l'Homme – et d'une autre partie qui est encore dans les ténèbres – l'inconscient – mais qui sera appelé à devenir lumière. Ce dernier pôle est le féminin de l'être encore voilé et doté d'une richesse d'énergies potentielles immense. La Bible symbolise ces énergies par des animaux : le lion de l'orgueil, la pieuvre de la possessivité, la vipère de la médisance, etc. Ou bien ce monde animal est nommé, saisi, dominé et intégré par nous, avec l'aide divine, ou bien il tue ; sa violence détruit tout. Mais c'est cette même violence qui, intégrée, transfigure l'être, le conduisant vers sa déification.

## Pourtant le langage des physiciens n'est pas le même que celui de la Bible...

Oui, mais ils disent la même chose ! Quand Dieu crée les Cieux et la Terre, la Terre, c'est ce qui est lumière (ce qui apparaît à la lumière). Tandis que les Cieux, c'est un monde d'eau ; un monde inconnu d'une grande richesse potentielle, mais très violente. Cette violence incarne donc en même temps sa richesse, mais il faut réussir à aller chercher ce monde-là, à le nommer, le travailler. C'est quand on le travaille qu'on atteint à une connaissance absolument admirable. Mais si on ne

**Je pense que nous sommes à un moment-clé de notre histoire, où nous allons être appelés à devenir cet Homme qui prend conscience de son devenir divin.**

le fait pas par cette voie intérieure, alors on développe à l'extérieur une intelligence farameuse, je dirais même diabolique, parce qu'elle n'est alors accompa-

gnée d'aucune sagesse. C'est cette intelligence-là qui est effarante aujourd'hui. Nous voyons bien les progrès qui se jouent... L'homme va devenir un homme-dieu absolument diabolique, alors qu'il est appelé, par la voie intérieure, à devenir un dieu authentique. Celui qu'il devient par la voie extérieure est terrifiant ! Une monstruosité. Nous sommes à un point limite aujourd'hui.

## Quel est ce « point limite » ?

Je pense que nous sommes à un moment-clé de notre histoire, où nous allons être appelés à devenir cet Homme qui prend conscience de son devenir divin, par la voie intérieure. Nous avons une nature divine ; le corps/esprit illustre bien ça. Nous avons des racines terrestres par les pieds et nous avons des racines divines symbolisées par les cheveux – j'avais développé ça dans *Le symbolisme du corps humain*, il y a quarante ans.

## Pensez-vous que l'on puisse guérir le monde en se guérissant soi-même ?

On y participe beaucoup, et je dirais même que ce n'est que comme ça que l'on peut faire quelque chose ! Si on peut avoir une action supplémentaire par la voie extérieure, c'est bien, mais vouloir guérir le monde sans se guérir soi-même, c'est d'une prétention ridicule. Nous sommes accusés à faire ce retournement personnel d'une façon pressante ! Il s'agit donc de faire un retournement à l'intérieur de soi ; de pénétrer dans la connaissance de ces lois ontologiques, d'y obéir et d'entrer dans cette grande alchimie intérieure qui consiste à intégrer toutes les énergies potentielles présentes en nous. Intégrer l'énergie colère, intégrer l'énergie jalousie, intégrer l'énergie prétention...

Ce sont des énergies puissantes qui, retournées, donnent une intelligence des profondeurs (nous) permettant de lire le secret de nos Livres sacrés.

## Quelles sont-elles, ces lois ontologiques ?

Ce sont celles que la Bible exprime dans les Plaies d'Égypte. Derrière chacune des petites bestioles désignées, il y a un autre mot en hébreu qui dit la chose au niveau profond, qui nous intéresse. Si je prends, par exemple, les grenouilles qui infestent l'Égypte à ce moment-là (tsephardea', en hébreu), c'est l'essor des connaissances, toute la technologie d'aujourd'hui. Les Smartphones, ce sont toutes les petites grenouilles qui envahissent tout, jusque dans la chambre du roi. Et vous voyez ainsi le pharaon dans son lit à côté de la pharaonne, ils n'ont plus de communication ; chacun communique avec son Smartphone ! C'est une image un peu amusante et en même temps tragique. Il n'y a plus de communication entre les êtres. Et s'il n'y avait que ça... C'est toute la technologie actuelle qui est terrifiante. Vous savez très bien, tout comme moi, que le robot tueur existe ! Nous sommes dans un mode de destruction parce que l'homme qui est appelé à devenir un dieu joue le tout-puissant par la voie extérieure ! C'est là qu'il détruit tout, qu'il va tout détruire... sauf s'il est arrêté. C'est ce qui est écrit d'ailleurs dans le troisième chapitre de la Genèse. Après que l'homme a pris le fruit de l'Arbre de la Connaissance d'une façon extérieure, plutôt que par la voie intérieure, Dieu dit : « *Voici l'Homme est parvenu au Un (c'est l'atome, le génome) par le fruit de l'Arbre de la Connaissance qu'il a pris par la voie extérieure. Empêchons-le d'aller plus loin et de prendre aussi de l'Arbre de Vie, de peur qu'il ne vive continuellement dans les Temps.* » Or, nous en sommes clairement là ; nous sommes en train de prendre de l'Arbre de Vie, avec tous les trafics que nous faisons avec le cerveau, avec l'homme neuronal, sans compter qu'avec le transhumanisme, on nous annonce que l'on va bientôt vaincre la mort... Donc, on va rester continuellement chenille, on ne pourra jamais devenir papillon. Nous sommes dans quelque chose d'effarant. Et nous allons être arrêtés !

## De quelle manière, pensez-vous, allons-nous être arrêtés ?

Je ne le sais absolument pas. « Empêchons-le d'aller plus loin », dit la Bible. Nous allons être empêchés et stoppés. Par quel moyen ? Je ne sais pas, je ne suis pas prophète ! Mais tout nous le dit aujourd'hui : nous vivons une apocalypse. Je suis convaincue que ça va être quelque chose de très difficile à traverser, mais l'Homme va enfin sortir de son moi animal pour entrer dans un moi divin de son être... mais le vrai celui-là. C'est un bouleversement total qui va se vivre. Absolument bouleversant. Et tous les dieux de la connaissance technologique vont tomber. ■

<sup>(2)</sup> Marc 2, 1-12 ; Luc 5, 17-26 (Voir aussi chapitre VI dans *Le Livre des guérisons*)

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Annick de SOUZENELLE**, [www.souzenelle.fr](http://www.souzenelle.fr) & [www.annick-de-souzenelle.fr](http://www.annick-de-souzenelle.fr)  
**À lire** : <sup>(1)</sup> *Le livre des guérisons. Les Évangiles en eaux profondes* (Albin Michel, 2017). Parmi les autres ouvrages, épinglons : *Le symbolisme du corps humain* (Albin Michel, Coll. poche, Nouv. éd. 2016), *Le Seigneur et le Satan. Au-delà du Bien et du Mal* (Albin Michel, février 2016), *La parole au cœur du corps. Entretiens avec Jean Mattoupa* (Albin Michel, Coll. poche, Nouv. éd. 2017), *Alliance de feu. Une lecture chrétienne du texte hébreu de la Genèse* (Albin Michel, Coll. semi-poche, 2007), <sup>(3)</sup> *L'Égypte intérieure ou les dix plaies de l'âme* (Albin Michel, Coll. poche, 1997), etc.

# 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 304 LA NÉVRALGIE D'ARNOLD ou la séparation injuste

La névralgie d'Arnold est fréquente chez les êtres humains, particulièrement chez la femme. Sur le plan physiologique, il s'agit d'un nerf bilatéral et volumineux, formé par la branche postérieure de la deuxième racine cervicale (C2). Il innerve les muscles profonds du cou et agit à 2 niveaux : sur le plan moteur (mobilité du cou) et sur le plan sensitif (permet de sentir le cuir chevelu). Il s'agit d'une neuropathie périphérique se manifestant par des céphalées, des sensations de brûlures ou de décharges électriques qui remontent de la base du cou vers le front via le cuir chevelu.

Le nerf d'Arnold est régi par le feuillet embryonnaire ectodermique, ce qui veut dire qu'en phase active de conflit, il y a ulcération de la gaine des muqueuses du nerf. Ulcération voulant dire que les cellules meurent, plus l'ulcération est forte, plus le nerf est à vif et moins il y a de sensibilité.

### Ressenti de séparation

En termes de décodage psychosomatique, il y a un conflit de séparation combiné à un conflit d'injustice. La séparation est dans une tonalité intellectuelle. C'est-à-dire que la personne pense ne pas avoir bien agi ou dit la bonne chose, ce qui a créé une réaction négative menant automatiquement à la dévalorisation intellectuelle. En même temps, elle se sent séparée de l'autre. Les cellules de la gaine nerveuse sont les mêmes que celles qui constituent l'épiderme qui est

la couche de peau superficielle. Ce sont des cellules à épithélium pavimenteux.

### Ressenti d'injustice

Le ressenti d'injustice touche les vertèbres cervicales, créant des douleurs se manifestant sous forme de raideurs, tensions et gêne par rapport à la mobilité. Faites l'expérience de pencher la tête vers l'avant. Tenez-vous l'arrière de la tête en appliquant une pression vers le bas et essayez de relever la tête. Vous sentirez une pression sur la musculature avoisinant les cervicales. Ce ressenti d'injustice provient du fait que la personne estime n'avoir rien fait de mal. Cependant, étant accusée par l'autre, elle passe pour la méchante dans cette histoire. Elle se sent impuissante et baisse la tête. Elle peut aussi baisser la tête parce qu'elle préfère faire croire qu'elle est coupable, afin d'amoindrir les jugements à son égard, et faire amende honorable. Elle accorde donc une grande importance à ce que les autres disent d'elle. Elle est en situation de dépendance affective. Pour elle, son image est extrêmement importante.

En réalité, si la personne reconnaissait son innocence, elle demeurerait fidèle à elle-même, ne se sentirait pas victime, demeurerait à l'extérieur du triangle émotionnel et respecterait les autres dans leurs interprétations de l'histoire.

La neuropathie entraînant une perte de sensibilité du cuir chevelu, le cerveau, par l'entremise des ressentis d'injustice

et de séparation, met en place un PBS (programme biologique spécial) pour diminuer la douleur d'avoir l'impression de se faire taper dessus symboliquement avec des jugements.

En sympathicotomie, l'ulcération des muqueuses de la gaine du nerf d'Arnold est presque asymptotique. En revanche, en vagotonie, la régénération des muqueuses nécessite une œdématisation aussi bien autour du nerf endommagé qu'au niveau du relais cérébral qui contrôle le nerf, créant ainsi une compression du nerf. C'est dans cette phase de la crise épileptoïde que la douleur est à son maximum, même si le processus vagotonique permet à la personne de retrouver une meilleure sensibilité du cuir chevelu.

La conclusion de l'histoire est : si la personne reste fidèle à elle-même, assume ses choix et ses intentions, donc se reconnaît elle-même, elle peut alors dire « Au revoir Arnold ! »

**Daniel Miron**

Web conférence « Découverte du Décodage Psychosomatique », 6 novembre 2017 à 20h30 (heure de Paris) et 14h30 (heure de Montréal) suivi de trois web ateliers « Décodage Psychosomatique » 17/11 - 24/11 et 1<sup>er</sup> décembre.

Info pour vous inscrire :  
**methodemiron@gmail.com**  
**+15144007144 (WhatsApp)**  
**www.methodemiron.com**



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](http://www.methodemiron.com)

# DÉCODAGE **L'URETÈRE** ou le marquage du territoire intellectuel

## **305** **L'URÈTRE** ou le marquage du territoire extérieur

### Maladie

L'uretère est un conduit permettant à l'urine de s'écouler du rein à la vessie. Il y en a deux, d'une longueur de 25 à 30 centimètres, disposés verticalement de part et d'autre de la colonne vertébrale. La paroi de l'uretère est constituée d'une muqueuse interne et d'un muscle externe qui, en se contractant, propulse l'urine vers la vessie, une valve empêchant l'urine de refluer de la vessie vers les reins. Les pathologies principales sont des affections obstructives (lithiases, tumeurs), ou de la paroi (urétéríte, urétérocèle...) ou péri-urétérales.

L'urètre est un conduit partant de la vessie et permettant l'écoulement de l'urine hors du corps. Chez l'homme, il permet aussi le passage du sperme lors de l'éjaculation. Chez la femme, l'urètre est court (3 à 4 centimètres) et sa sortie se fait au niveau de la vulve, entre le clitoris et le vagin. Chez l'homme, l'urètre est plus long (12 centimètres) et il comprend deux parties : l'urètre postérieur qui va de la vessie à la prostate (entouré par elle), où s'ouvrent les canaux qui permettent l'écoulement du sperme dans l'urètre ; l'urètre antérieur qui traverse le pénis jusqu'à l'extrémité du gland.

Les pathologies principales sont les suivantes : infections (sexuellement transmissibles), rétrécissement, tumeur, urétrocèle, malformation congénitale.

### L'étymologie

Les mots uretère et urètre viennent du grec « ourein » = uriner. Le mot urine, à cause de sa couleur, a aussi une origine latine : « aurina », d'après « aurum » = or, richesse, âge d'or, monnaie, argent. C'est vrai que l'urine a la couleur de l'or et on recherchera tous les stress liés à la pauvreté et à la recherche de richesse pour s'en sortir, pour survivre, ainsi qu'une connotation d'âge d'or révolu (on a perdu la richesse et il s'agit de la reconquérir).

### L'écoute du verbe

Uretère = hue / re / terre. La terre, symboliquement, renvoie à la mère. On recher-

chera donc tous les conflits avec la mère ou liés à la mère. Il est possible que ces conflits rejaillissent jusqu'aux uretères. Faire la paix avec la mère permettra de les calmer.

### Le sens biologique

Nous avons déjà vu que la vessie et l'urine servent à exprimer dans la biologie des conflits de marquage de territoire. Le chien va faire pipi aux quatre coins du jardin pour dire aux autres : ici c'est chez moi. Il en est de même pour l'uretère et l'urètre, mais avec des tonalités différentes.

Pour les uretères, étant donné qu'ils sont situés au-dessus de la vessie et entre les reins et la vessie, cela donne le conflit suivant : conflit de marquage de territoire, plus intellectualisé que pour la vessie et/ou avec une notion d'écroulement de l'existence et/ou de conflit avec un liquide, et une notion d'impuissance (muscle). Pour l'uretère droit, le conflit est de type féminin, et pour l'uretère gauche, le conflit est de type masculin. Le sens est de permettre l'écoulement de plus d'urine pour marquer plus efficacement le territoire. Les phénomènes inflammatoires arrivent après la solution du conflit. Pour l'urètre, il s'agit également d'un conflit de marquage de territoire, mais vu qu'il est situé entre la vessie et la sortie du corps, il est plus extériorisé, avec en plus les sous-tonalités suivantes :

- ne pas pouvoir éliminer quelque chose de crasseux, de sale, de cruel, de « hors norme » dans la génitalité ou la sexualité (segment prostatique de l'urètre) ;
- je suis sous les ordres de quelqu'un qui m'empêche de trouver mes marques ;
- chez l'homme, il peut y avoir une connotation sexuelle au marquage de territoire : je marque mon territoire avec le sperme que je mets dans la (les) femme(s) qui le compose(nt).

### L'histoire de petit Biquet

Petit Biquet est un expert du marquage du territoire extérieur. Pour sortir de la mi-

sère après la fin de la guerre, il monte une affaire de courtier en assurances. Il fait des tournées pour chercher des clients et leur vendre des assurances. Petit Biquet a la fibre commerciale et c'est principalement dans les cafés, en buvant des bières et en jouant aux cartes, qu'il se fait des clients. Son affaire prospère. Pendant trente ans, tous les jeudis, c'est sa grande tournée dans le quartier de son enfance, où il a connu la misère avec sa mère. Tel un petit seigneur, Biquet se fait beau et fait la tournée des grands ducs, passant d'un café à l'autre, où il va bien sûr pisser ses bières, récoltant ses assurances, tout en fidélisant et agrandissant sa clientèle (et peut-être va-t-il voir aussi les « petites femmes » ?), et le soir il rentre chez lui complètement saoul et riche. Ce soir-là de la semaine, il est violent avec sa femme, et le lendemain, pour se faire pardonner, il lui offre une robe. Tout va bien jusqu'à ce qu'arrive la vieillesse et la retraite. À partir de ce moment, plus question pour le petit Biquet de continuer ses tournées extérieures du jeudi. Sans s'en rendre compte, il entre alors dans un conflit actif important (mémoire de survie due à la pauvreté) et il va faire un cancer des voies urinaires (principalement urètre).

Dans cette histoire, nous avons tous les éléments conflictuels réunis : le marquage du territoire extérieur (comme un chien qui a l'habitude d'aller « vadrouiller » loin de sa maison), la notion de richesse, la chose sale à nettoyer (violence avec sa femme, tromperie éventuelle), y compris un possible marquage de territoire sexuel (maîtresses), un écroulement de l'existence (misère dans la jeunesse) et le lien avec la mère.

La vieillesse et la retraite qui l'accompagne jouent souvent le rôle de conflit déclenchant de diverses pathologies chez de nombreuses personnes qui se sont identifiées à leur travail ou à un élément essentiel de celui-ci. Pour éviter ce genre de désagrément, il est important de savoir faire le deuil de la vie active à ce moment et aussi de trouver de nouveaux passe-temps.

**Bernard Tihon**

## INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site  
[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

# DÉCODAGE L'ACOUPHÈNE ou le bruit qui sauve

## 306

### Les cigales de Marie-Jeanne

Marie-Jeanne, quand elle était bébé, a mémorisé le grand stress vital dû au silence de sa mère qui ne répondait pas quand elle l'appelait en pleurant, en hurlant dans sa petite chambre. Un silence de mort car pour le nouveau-né, être séparé du contact avec la mère signifie la mort assurée. Adulte et mariée, elle déclenchera des acouphènes à son retour de merveilleuses vacances en Provence au cours desquelles elle faisait de tendres siestes avec son mari, bercée par le chant des cigales. Une fois rentrés au Nord, son mari l'abandonne dans leur froide et sombre maison pour retourner au travail, ce qu'elle ne supporte pas d'entendre et, dans son stress, elle s'invente dans la tête le bruit rassurant des cigales qui lui rappelle les belles vacances. Plus tard, elle aura un autre acouphène : le sifflement de la bouilloire qui représente son grand-père, l'homme rassurant par excellence de son enfance, ce qu'elle voudrait que son mari soit.

### La maladie

Un acouphène est une perception généralement erronée d'une sensation sonore. Les bruits entendus peuvent être très divers et plus ou moins forts à certains moments de la journée. C'est un trouble fréquent de l'audition qui touche 15 % de la population et qui peut concerner une seule oreille ou bien les deux. La cause peut être simplement une maladie de l'oreille. Le premier bon réflexe sera donc de consulter un spécialiste « otorhino » pour explorer cette piste ; dans ce cas, le trouble sera passager et disparaîtra avec la maladie dont il est un des symptômes. Il peut aussi y avoir une origine vasculaire au problème. Sinon, cherchons ensemble quelle pourrait en être la cause conflictuelle.

### L'étymologie

Le premier terme « acou » vient du grec « akouein » = entendre. Le second terme « phène » vient du grec « phainein » = paraître, faire briller, mettre en lumière. Le phénomène de l'acouphène est quelque chose qui se manifeste à la conscience par l'intermédiaire de l'ouïe et qui paraît vrai, mais qui ne l'est pas. De plus, il y a une notion de manque et de dévalorisation, il s'agit de faire briller ce qui est trop pâle, trop triste, de combler un

vide. Je me fais ma propre et douce musique dans ma tête car ce que j'entends ne me plaît pas assez et je ne sais rien faire contre.

### L'écoute du verbe

Acouphène = à / coup / fait / haine = le fait d'avoir été fait, conçu, à coup de haine. On recherchera donc les mémoires de viol à la conception ou, si ce n'est de la violence, ce sera dans un silence mortel, sans un mot gentil, sans expression du plaisir et de la jouissance, par un couple parental « séparé ». C'est le mur du silence au milieu du lit.

### Le sens biologique

Les perturbations de l'audition sont liées à un conflit auditif, forcément. La première piste à suivre est de rechercher ce que la personne n'a pas voulu et ne veut pas entendre. Quelle est l'information qu'elle ne veut pas prendre par l'oreille ? « Je n'en crois pas mes oreilles » dira-t-elle, ou « il m'est intolérable d'entendre ça ». Il y a souvent une notion de territoire dans ce conflit : l'agression verbale ou auditive est ressentie comme une atteinte au territoire intime, une menace, une contrariété, un défaut de marquage, une perte... L'acouphène apparaît au cours de la phase de conflit actif. Le sens est d'empêcher la perception d'une information auditive insupportable et d'envoyer un signal sonore de danger. Ou encore de réaliser un « paravent » sonore pour se protéger de bruits ou paroles qui dérangent. Dans ce cas-ci, l'acouphène sera bruyant et continu et il apparaîtra dans l'oreille qui a pris l'information porteuse de stress. Des acouphènes aigus à droite seront le signe d'une information que l'on veut à tout prix entendre. Des acouphènes plus graves à gauche seront le signe d'une information dont on veut à tout prix se débarrasser. Des acouphènes rythmés par les battements artériels sont des signes d'accompagnement de l'hypertension.

La seconde piste sera relative à la compréhension exacte et précise du sens de l'acouphène pour la personne en termes de bruit qui rassure. Tout d'abord il est très important de repérer le plus clairement à quoi correspond ce bruit, de le décrire le plus précisément possible et d'essayer de le relier à un bruit

de la vie courante, une bouilloire qui siffle, une sirène, un son industriel, une voix... ? Quel type de son entendez-vous ? Qu'est-ce que tu veux entendre et que tu n'entends pas ou qui ne vient pas ? L'acouphène est la solution parfaite à cette question : le son, le bruit que je voudrais entendre et qui me rassurerait si je l'entendais. La reproduction du bruit vient solutionner le conflit. Mais c'est plus qu'un bruit rassurant, c'est un bruit vital, celui qu'il faut entendre pour survivre, pour avoir la vie sauve, pour que les gens que j'aime vivent. Ce sera le cas par exemple d'un mineur de fond qui est enfermé suite à un éboulement et qui tape sur un tuyau, seul objet qui le relie au reste du monde, pour être entendu et être sauvé : sa survie dépend du bruit qui sera entendu. Autre exemple : la sirène de l'ambulance ou de la police qui est le signe sonore que la personne accidentée ou agressée est ou va être sauvée. Pour André, qui faisait les pauses à l'usine, le bruit rassurant c'est le sifflement de la bande lors du travail à la chaîne, car elle veut dire « travail » et même pour lui « travail honorable auquel je me rends en sifflant avec mes camarades », ce qu'il perdra définitivement lors de la fermeture pour cause de restructuration internationale.

Enfin, la troisième composante conflictuelle est le silence. Pas d'acouphène sans un rapport conflictuel avec le silence, car l'acouphène est une solution biologique pour avoir toujours une compagnie sonore. Comme font les gens qui laissent tout le temps la radio ou la TV allumée. Il y a eu trop de silence. Le silence est devenu insupportable. SILENCE = PEUR = SÉPARATION = MORT. Allons, allons, nous n'en sommes pas encore au silence angoissant du cosmos à l'heure de la grande solitude proche de la mort... Un peu de silence, cela fait du bien, dans ce monde hyper-bruyant, non ? Je peux prendre ma place dans le silence, tout se passera bien. Souhaitons-nous de bons moments de silence, il y en a de grands crus comme les vins. Ah que c'est bon, le silence...

**Bernard Tihon**

# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN & HERNIE HIATALE

Le reflux gastro-œsophagien est le passage dans l'œsophage d'une partie du contenu gastrique, acide. Normalement, la jonction œsogastrique est étanche grâce à un sphincter (muscle lisse) à la partie terminale de l'œsophage et à un clapet, le cardia, partie initiale de l'estomac. C'est ce cardia qui assure la fermeture du sphincter par un jeu de pression. Quand la jonction n'est pas étanche, le liquide acide gastrique remonte dans l'œsophage et entraîne des brûlures plus ou moins intenses derrière le sternum. Le reflux peut être épisodique mais parfois presque permanent en cas de béance du cardia (ne se ferme plus totalement).

Quel est l'intérêt d'avoir de l'acide qui remonte vers l'œsophage ? C'est le sens du « mal-a-dit ».

En cas de « morceau » difficile à digérer mais pas impossible, c'est comme s'il fallait le prédigérer déjà dans l'œsophage avant qu'il n'arrive dans l'estomac. Ceci pour en faciliter la digestion. Le cardia est la porte de l'estomac, les pathologies du cardia sont liées à un refus d'ouvrir la porte (pour inviter à dîner), ou à ne pas pouvoir mettre à la porte.

Lors d'un conflit qui traîne, la personne RUMINE le problème et va se créer une hernie hiatale. La partie haute de l'estomac s'engage dans le hiatus du diaphragme. C'est une pathologie de l'estomac mais je préfère la traiter au niveau de l'œsophage.

Dans la hernie hiatale par roulement (type II), c'est comme s'il fallait créer un estomac, une poche supplémentaire comme chez les ruminants afin de digérer le « morceau » en plusieurs étapes. Le « morceau » doit être bien gros !

Dans la variante de type I par glissement, le conflit est moins intense. Le mot-clé pour toutes les personnes présentant un problème d'œsophage est : INTRANSIGEANCE. D'autres mots approchants sont intéressants : inflexibilité, mépris. Sur un plan affectif, les maladies de l'œsophage sont liées à un refus de se plier aux usages.

Dr Jean-Claude Fajeau

## NODULE À LA THYROÏDE

À 20 ans, suite à l'apparition brutale d'un petit volume de la grosseur d'un gros haricot blanc (!), je suis allée consulter. Les spécialistes de la thyro, après m'avoir fait avaler de l'iode, ont procédé à une scintigraphie de la thyroïde. Ils ont diagnostiqué une hyperthyroïdie du lobe droit. Un nodule froid. Censé ne pas être cancérigène. Ils n'ont pas su me dire pourquoi j'avais subitement ça, ni si c'était mon lobe droit qui produisait plus en compensation du lobe gauche qui aurait moins produit ou autre chose. Fallait-il s'occuper du gauche ou du droit ? Je les interrogeais et je m'interrogeais aussi. Ils n'en savaient strictement rien. Ils n'étaient pas d'accord. J'en ai vu deux (spécialistes). L'un optait pour l'ablation du lobe, l'autre pour une prise de médicaments à vie. Dans le 1<sup>er</sup> cas, il ne me l'avait pas dit mais il fallait aussi une prise de médicaments à vie.

J'ai réfléchi, j'étais jeune, je ne souffrais pas et je me suis dit que je ne voulais pas être dépendante d'un médicament qui, s'il venait à manquer, pouvait entraîner ma mort (ni plus ni moins). J'étais à l'âge où je me disais : « si je suis seule un jour dans le désert et que je n'ai pas mon médoc pour une raison quelconque, je meurs... » Bof, ça ne me l'a pas motivée à choisir cette solution. Quant à l'opération, ça ne me disait pas grand-chose non plus de me faire enlever un petit morceau qui ne fonctionnait pas bien car j'avais espoir que les choses qui se défont puissent toujours se refaire. Donc ni médoc ni opération. C'était dans les années 70. Aujourd'hui, ça va. Ma thyro est plutôt muette, elle ne me dérange pas, elle s'est amenuisée après être passée par des phases plus stressantes où elle ne manquait pas de grossir quand je m'énervais. On me disait parfois que j'étais speed, mais sans plus. J'ai élevé mes enfants, j'ai 67 ans et je n'ai jamais rien pris ni fait. Je peux encore la sentir sous mes doigts mais elle ne me dérange pas du tout. Son volume a diminué. Et en tout cas, ça m'aurait bien contrariée de supprimer ce petit morceau de moi important quand même, je l'aurais vécu comme une punition injuste infligée à l'organe qui, de fait, n'était pour rien dans ce dysfonctionnement. J'en avais bien conscience car mon énervement initial venait d'une prise de tête avec mon petit ami du moment, plutôt autoritaire. C'est arrivé exactement en tournant la tête vers lui, pour lui répondre « sèchement » alors que je lavais son jean dans le ruisseau et qu'il trouvait quelque chose à redire sur ma méthode ! C'est en faisant ce geste que j'ai senti ce petit haricot sortir.

Épilogue : comme quoi il ne faut pas s'énerver et il vaut mieux savoir avec qui on part en vacances. Je le connaissais depuis longtemps, je l'aimais bien, il avait d'autres qualités, mais cette histoire n'a pas duré très longtemps quand même.

André B. (France)

## APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Une lectrice belge cherche le décodage de la **drépanocytose**
- Une lectrice belge cherche le décodage d'un **goitre interne**
- Une lectrice française cherche le décodage de l'**arthrite juvénile idiopathique**
- Un lecteur belge cherche le décodage du **tremblement essentiel**

## 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](mailto:info@neosante.eu) (anonymat garanti sur demande).

# DÉCODAGENDA

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

## BELGIQUE

DANIEL MIRON à Bruxelles



- **Judith Van den Bogaert** anime le 13 novembre à Bruxelles un atelier sur « *Cap sur votre périnatalité* »  
Info : +32 (0)2 374 77 70 – [www.evidences.be](http://www.evidences.be)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 17 au 19 novembre à Bruxelles un séminaire sur « *Votre clé de santé* »  
Info : +32 (0)81 83 34 84 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Daniel Miron** anime le 23 novembre à Bruxelles, le 28 novembre à Arlon et le 29 novembre à Libin une conférence : *Soirée découverte du « Décodage Psychosomatique » version 2.0*  
Info : +32 (0)479 24 44 27 [www.methodemiron.com](http://www.methodemiron.com)
- **Daniel Miron** anime les 25 et 26 novembre à Bruxelles un stage « *La technique de libération émotionnelle des 12 secondes* »  
Info : +32 (0)479 24 44 27 [www.methodemiron.com](http://www.methodemiron.com)
- **Daniel Miron** anime les 2 et 3 décembre à Arlon un stage « *Découvrez d'où vient la source de vos problèmes* »  
Info : +15144007144 (WhatsApp) [www.methodemiron.com](http://www.methodemiron.com)

## FRANCE

Dr EDUARD & JUDITH VAN DEN BOGAERT en Alsace



- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 16 au 19 novembre en Alsace un séminaire intensif sur « *La Médecine Sensitive Coopérative : décryptage biomédical des malaises, maladies, accidents.* »  
Info : +32 (0)2 374 77 70 – [www.evidences.be](http://www.evidences.be)
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 17 au 19 novembre à Paris une formation sur « *Écouter avec la logique émotionnelle* »  
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- **Catherine Le Sage** anime le 18 novembre à Paris un atelier sur « *Émotion et motivation* »  
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- **Daniel Miron** anime le 21 novembre à Paris une conférence : *Soirée découverte du « Décodage Psychosomatique » version 2.0*  
Info : +33 (0)6-07 71 77 04 [www.methodemiron.com](http://www.methodemiron.com)
- **Christian Flèche** anime le 24 novembre à Strasbourg un séminaire sur « *Bases du bio-décodage* »  
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Le Dr Alain Scohy** anime du 26 au 27 novembre à Lerm et Musset (33) une formation sur « *La lecture des scanners cérébraux* »  
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – [www.alain-scohy.com](http://www.alain-scohy.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 1 au 3 décembre à La Rochelle un atelier sur « *Présence dans la recontre* »  
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 1 au 3 décembre à Paris un séminaire sur « *Processus de maladie et de guérison* »  
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)
- **Le Dr Alain Scohy** anime les 2 et 3 décembre à Lerm et Musset (33) une formation sur « *La psychosomatique, comment ça marche ?* »  
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – [www.alain-scohy.com](http://www.alain-scohy.com)
- **Daniel Miron** anime les 9 et 10 décembre à Paris (14<sup>e</sup>) le 1<sup>er</sup> module de la formation professionnelle à la Méthode Miron : Introduction au « *Décodage psychosomatique* »  
Info : +33 (0)6-07 71 77 04 [www.methodemiron.com](http://www.methodemiron.com)

## SUISSE

Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU à Lausanne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 22 novembre à Moutier, le 23 novembre à Bienne et le 27 novembre à Lausanne une conférence sur « *Le sens du mal a dit* »  
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – [www.centrepilae.com](http://www.centrepilae.com)

### VÉRITÉ ET TROUBLES PSYCHIQUES

**D**ans ses dernières semaines de vie, je suis allé à Québec rendre visite à Juliette, ma belle-mère hospitalisée. Son traitement médical assez lourd avait quelque peu perturbé son esprit. Ainsi, toujours soucieuse de bien m'accueillir, elle m'a dit à mon arrivée d'aller chercher quelque chose à manger dans le réfrigérateur de la cuisine. Je lui ai gentiment expliqué que nous n'étions pas à la maison mais à l'hôpital.

Dans les instants qui ont suivi, elle m'a répété par deux fois sa proposition et je lui ai donné la même réponse. Mais la dernière fois, elle a eu une réaction tout à fait inattendue. En effet, elle m'a rétorqué : « **Tu es peut-être à l'hôpital, mais moi, je suis à la maison.** »

Cette réponse a été pour moi comme un électrochoc qui m'a amené à me questionner sur le regard que j'avais sur ce que l'on nomme « les troubles psychiques ». Ce fut pour moi un véritable enseignement que je souhaite vous faire partager.

Habituellement, on considère les troubles psychiques comme un ensemble de perturbations du comportement, entraînant chez un individu la perte de la capacité à interpréter et à réagir de façon appropriée aux événements qui le concernent. **Ces difficultés à s'adapter** entraînant des souffrances à tous les niveaux.

On peut donc dire que la santé mentale est une aptitude à s'adapter en répondant de façon appropriée aux sollicitations de l'environnement.

En bref, la *santé mentale* ou la *maladie mentale* sont définies en fonction d'une **capacité d'adaptation** plus ou moins grande.

#### Qu'est-ce que l'adaptation ?

D'après Wikipédia, l'adaptation est « *le processus de modification (...), de façon à rester fonctionnel dans de nouvelles conditions...* ».

Quant au Larousse, il la définit sur le plan biologique comme étant un « *changement survenu chez un individu animal ou végétal (...) qui augmente leurs chances de survie et de reproduction dans le milieu où ils vivent.* »

Ainsi, l'adaptation est une **capacité à se rendre apte à survivre** dans un nouveau milieu de vie. Et survivre implique de **modifier son comportement en fonction d'un élément extérieur**.

Par exemple, pour entretenir un territoire, une alimentation et/ou une descendance – les trois paramètres de la survie – on cherche une reconnaissance extérieure (descendance), on joue un personnage (alimentation) pour garder une place dans la société (territoire), etc.

**Cette adaptation est donc une identification à une vérité extérieure que nous considérons comme prioritaire sur notre vérité unique profonde.**

#### Survivre n'est pas vivre

En Bioanalogie, nous savons que toute maladie est l'expression d'une créativité unique qui n'est pas révélée en conscience.

Ce que l'on entend par créativité unique est la capacité à faire vivre pleinement l'être unique que nous sommes, sans être accroché à une attente, dans une action sans aucune obligation de résultat, et sans aucune intention de modifier le monde extérieur.

Selon la loi du Principe, nous pouvons avoir accès à une autre compréhension des maladies mentales.

En effet, chaque symptôme a un Principe neutre qui révèle la vérité unique – non exprimée – de notre créativité.

Prenons le cas de la schizophrénie. Le patient souffrant de cette pathologie a des réactions qui nous semblent incohérentes, et de fait, il vit dans une réalité qui n'est pas la même que la nôtre.

Mais avec la loi du Principe, on peut dire, par exemple, que s'il entend une voix qui lui dit d'aller tuer son père <sup>1</sup>, il s'agit d'une *invitation à cesser de chercher une validation ou une identification à l'extérieur en intégrant que ce qui le touche est lui-même.*

Pour une personne présentant des symptômes paranoïaques – qui croit par exemple que tout le monde l'épie – on trouvera le même Principe que l'on peut traduire ici comme une *invitation à se donner la priorité en ayant comme seule référence le respect et la reconnaissance de soi.*

En fait, ces deux exemples expriment un Principe universel <sup>2</sup> : **il n'y a rien d'autre que « nous-mêmes »<sup>3</sup>, chacun de nous est un Univers unique et avec notre disparition, cet Univers Unique disparaît.**

Et les maladies psychiques témoignent de notre incapacité à vivre notre vérité, sans référence puisqu'elle est unique.

Dans la Tradition chrétienne, on trouve cette phrase de Jésus-Christ : « *Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie.* »

Ce précepte a été le plus souvent interprété comme une invitation à suivre un modèle, une référence, une voie tracée, etc. Ce qui signifie *survivre* et ce, pour pouvoir « accéder au Paradis, là où est la vraie Vie ».

Il peut être intéressant de l'entendre d'une autre façon.

En effet, ne serait-ce pas à chacun de nous de s'approprier cette phrase en comprenant – et en intégrant en conscience – qu'il n'y a **pas de chemin à suivre, qu'il n'est que nous-mêmes et il nous appartient de faire vivre intensément l'univers unique que nous sommes ?**

Alors, oui, les maladies psychiques se relient à l'adaptation mais les symptômes exprimés révèlent un Principe, porteur de la vérité unique de chacun, non encore révélée, que nous nous devons de respecter, dans la mesure où cette vérité ne cherche pas à modifier l'extérieur.

Ce qui permet alors de reconnaître chacun dans sa propre vérité.

Ainsi, lorsque Juliette m'invite à aller me nourrir dans son réfrigérateur, selon la loi du Principe, cela exprime pour elle une invitation à reconnaître qu'elle ne peut être en paix qu'en s'accueillant telle qu'elle est, et en se nourrissant de la vie qui circule en elle.

En résumé, l'adaptation est survie et ne permet pas la révélation de la créativité.

Or, seule l'expérimentation de l'être unique que nous sommes est créativité, est Vie et est la seule et unique vérité à respecter. Elle ne s'argumente pas.

En effet, la vérité n'est pas extérieure, elle est expérimentation de l'inscription spatio-temporelle de notre conception.

Elle ne se justifie pas.

Elle ne s'argumente pas.

Elle est la paix intérieure. ■

<sup>1)</sup> Cf N° 69 Néosanté, *CeDipe présidentiel*

<sup>2)</sup> Cf N° 44 Néosanté, *Inconscient Universel*

<sup>3)</sup> Est écrit au pluriel, voir article précédent, N° 71 Néosanté.



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

### Une vacherie, les LAITAGES ? (I)

**S'il est un sujet qui divise les nutritionnistes, c'est bien celui des produits laitiers. Chez les naturopathes, il existe un consensus qui fait du lait de vache le responsable de nombreuses pathologies dites de civilisation (diabète, maladies auto-immunes, inflammations digestives, troubles cutanés, allergies...). J'avais moi-même, pendant mes études de naturopathie, un livre de chevet intitulé « Le lait, une sacrée vacherie... » ! Avec 20 ans de recul, je vous propose de poser un regard objectif sur les produits laitiers. Sont-ils aussi dangereux qu'on le dit ?**

La consommation de lait après le sevrage maternel a débuté en même temps que l'élevage, il y a environ 10.000 ans. Or, on situe l'apparition de l'homme moderne (*Homo sapiens*) vers 200.000 ans avant notre ère. Cela signifie que, pendant à peu près 190.000 ans (et plus), l'humanité s'est développée sans produits laitiers et ce, dans des conditions de survie probablement plus difficiles que celles que nous connaissons aujourd'hui. De nos jours encore, certains pays développés, comme le Japon par exemple, consomment très peu de produits laitiers sans soucis. Les produits laitiers ne sont donc absolument pas indispensables. Mais cela veut-il dire qu'ils sont inutiles ou dangereux ?

#### Un débat trop passionnel

Le débat actuel sème une grande confusion dans les esprits de ceux qui cherchent à mettre en place une hygiène alimentaire hypotoxique tout en faisant la part belle aux nutriments essentiels. Médecins, nutritionnistes ou simplement adeptes d'un mouvement alimentaire (végans, végétariens, hygiénistes...), beaucoup s'improvisent lanceurs d'alertes à partir d'arguments souvent sensés et rationnels autour des vertus ou des inconvénients des produits laitiers. Mais vous verrez que leur raisonnement ne prend que très rarement en compte la globalité et la complexité du problème. C'est pour cela que l'on entend tout et son contraire « *Il faut consommer trois produits laitiers par jour* » ou « *Les produits laitiers ne sont pas des aliments adaptés à l'homme* ». Mais tous les produits laitiers se valent-ils ? Vous entendez dire que « *l'homme ne peut pas digérer le lactose après un certain âge car il ne dispose plus de l'enzyme lactase* ». Est-ce vrai chez tout le monde ? Quand on parle des produits laitiers, une analyse claire et objective vaut mieux qu'un débat passionné. Il est donc important de savoir de quoi l'on parle quand on évoque les éventuels effets né-



fastes des produits laitiers : est-ce à cause des pesticides, antibiotiques et autres molécules toxiques que l'animal d'élevage aurait ingurgités ? Est-ce à cause de sa teneur en lactose, en caséine ou en lactosérum ? Et que dire des facteurs de croissance ? Tous les produits laitiers ne contiennent pas tous ces éléments qui font polémique. D'autre part, peut-être que pour certains d'entre nous le lactose, la caséine ou l'apport de facteurs de croissance ne posent aucun problème...

#### Pas beau, le lait pas bio

Mais avant d'analyser rationnellement chacun de ces aspects, il faut considérer le lait comme un produit de fin de chaîne alimentaire. La teneur en nutriments et en produits chimiques du lait dépend d'abord du mode d'élevage de l'animal. Une vache qui reçoit des antibiotiques, des vaccins, qui consomme des céréales poussées aux engrais chimiques et aux pesticides... va stocker ces éléments toxiques dans ses graisses puis les concentrer dans son lait qui deviendra alors un véritable cocktail de perturbateurs endocriniens. Le lait possède des acides gras, ce qui le rend vulnérable aux métaux lourds et polluants organiques persistants qui sont lipophiles. Si vous deviez donc consommer un produit laitier, assurez-vous donc au moins qu'il provient d'un élevage bio. Mais le bio ne garantit pas toute la qualité du produit. Pour avoir discuté avec des éleveurs de chèvres ayant le label AB, certains vaccins, traitements antibiotiques ou antiparasitaires sont tolérés ! Le 100% bio est donc extrêmement rare. J'ai eu la chance cet été de consommer un fromage de chèvre d'un

éleveur habitant le cœur des Pyrénées. Il élève ses chèvres à 1700m d'altitude là où l'herbe (le seul aliment qu'elles reçoivent) est bien grasse. Il fait la traite à la main et descend son fromage à « dos d'homme » dans les marchés de la vallée. Deux heures de marche pour vous vendre un fromage de chèvre frais qu'il a nommé « le couillu » pour sa forme caractéristique. Le « couillu », c'est pour moi cet homme qui a fait le pari de collaborer avec l'animal en lui offrant une vie presque sauvage pour produire grâce à lui un aliment d'une haute valeur nutritionnelle. Mais de quels nutriments parle-t-on ? Et n'ont-ils vraiment que des avantages ?

#### Tout dépend des nutriments

Le fromage de chèvre des montagnes, emblème d'une alimentation écologique et « baba-cool », est pourtant, avec la plupart des produits laitiers, au cœur d'une polémique nutritionnelle et sociétale. Aliment sain et naturel pour certains, produit de l'esclavage animalier et à l'origine de nombreuses maladies modernes pour les autres, les laitages n'ont pas fini de déchaîner les passions. Il est donc temps d'analyser avec objectivité les effets réels de cette catégorie d'aliments très ancrée dans notre culture alimentaire, en particulier depuis que Pierre Mendès France a imposé en 1954 à tous les écoliers français le fameux « verre de lait » au goûter. Se souciait-il de la santé de nos jeunes têtes blondes ? Non, il fallait simplement écouler les stocks d'une agriculture déjà trop intensive ! Les intérêts économiques faussent ainsi souvent le débat autour des « effets-santé » d'un aliment. Je propose donc dans les prochains numéros de mieux comprendre comment les produits laitiers sont susceptibles d'impacter positivement ou négativement notre santé. Nous verrons que la façon dont l'animal « producteur » a été nourri va conditionner la teneur du lait en certains nutriments et notamment en acides gras essentiels.



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](http://www.alsacenaturo.com)



## Réquisitoire contre les chaises...

**Alerte mondiale ! Tous les posturologues et enseignants de yoga le disent : notre mobilier nous abîme. La majorité de la population connaît ou connaîtra des problèmes de dos, d'épaules ou de nuque dans sa vie. Or, si la plupart y voient la fatalité du vieillissement, c'est parce qu'ils ne savent pas que les groupes humains qui ne disposent pas de chaises, de fauteuils ou de canapés ignorent ces maux leur vie durant. Après plusieurs années de tests sur moi-même, je vous propose de bannir progressivement ces objets de douleur...**

Les douleurs dorsales sont une spécificité des cultures où l'on reste assis de longues heures sur des chaises ou des fauteuils. Dans les pays où le mobilier est réduit à sa plus simple expression, ces maux sont inexistantes... « *Le mal au dos est arrivé avec la chaise* », disent souvent les Indiens qui l'ont découverte il y a peu. En Occident, nombre de « coaches antidouleur », comme Christophe Carrio ou l'Américaine Esther Gokale, préconisent soit de faire une utilisation rusée de ce mobilier, soit de quitter la position assise toutes les quinze à vingt minutes afin d'exécuter un certain nombre de mouvements. Pour ma part, fidèle à l'idée qu'il est généralement plus simple et élégant de retirer quelque chose de problématique que d'y ajouter une compensation, j'ai fait l'expérience de bannir de mon lieu de vie ces objets faussement ergonomiques. Mais pour cela, il m'a fallu réapprendre à mon corps à s'asseoir sans support. Heureusement, j'ai bénéficié de l'aide de mon amie enseignante de yoga, Marie-Dominique Cazes. Depuis, j'ai totalement réorganisé ma pièce de vie. Dans un coin, j'ai laissé ma vieille table ronde aux bords pliables avec quelques chaises autour. C'est le mobilier social. Celui-là, je ne le déploie que lorsque des invités, habitués aux chaises depuis trop longtemps, ne peuvent s'en passer sans douleur. Au milieu du salon, au plus près des fenêtres, trône mon mobilier ergonomique, paléo ou original, comme vous voulez : une table basse entourée de coussins assez plats. Je m'y assois en tailleur, à genou ou dans d'autres positions pour manger, écrire, rédiger mes articles ou discuter avec des amis. Le long du mur, il y a une méridienne, idéale pour les siestes. Le plus souvent, elle reste vide. Parfois, je m'y assois pour griffonner sur mes cahiers ou lire un bon livre. J'ai pris l'habitude de m'y installer en tailleur, le plancher pelvien bien à plat, la taille longue, la nuque dégagée, la tête sans appui et le milieu du dos calé contre des coussins de manière à ouvrir ma cage thoracique. Dans la durée, c'est bien plus confortable que de s'effondrer en coquille les jambes pendantes...

### S'asseoir en tailleur, un apprentissage progressif

Apparemment simple, la position du tailleur – svastikasana pour les yogis – peut vite devenir inconfortable tant que les hanches ne sont pas assouplies. C'est pourquoi il est bon d'utiliser un support au début.



**Photos 1 & 2 :** Sans support, la position du tailleur est souvent voûtée et rapidement inconfortable. Il vaut mieux – dans un premier temps – s'asseoir sur un support (brique de yoga, coussin) suffisamment haut pour avoir les hanches plus hautes que les genoux, ou au moins sur le même niveau.



**Photo 3 :** Sur la méridienne, la position du tailleur peut être maintenue sans effort. Les fesses restent en arrière et le milieu du dos est appuyé contre le dossier de manière à ouvrir la cage thoracique.

Une fois le bon support trouvé, afin d'éviter les tensions dans le dos, Marie-Dominique Cazes conseille toujours de saisir les fessiers avec les mains puis de les écarter et les amener en arrière afin de faire descendre l'os pubien et d'avoir le sacrum vertical. Ainsi, le dos peut être maintenu droit sans effort : « *Séparez vos os ischiens avec vos mains en les glissant sous vos muscles fessiers : penchez-vous vers l'avant et avec le bout des doigts, allez les chercher pour les amener vers l'arrière et les maintenir très loin l'un de l'autre, de façon à vous asseoir sur l'avant de ces os.* »

### Un inconfort favorable

« *Oui, c'est certes sain et même esthétique, disent certains. Mais on ne peut pas tenir de telles postures bien longtemps !* » Eh bien justement ! C'est précisément parce que ces positions deviennent inconfortables au bout d'un moment qu'elles sont ergonomiques ! Elles nous obligent à en changer souvent et c'est tant mieux car le corps humain est fait pour bouger. Les muscles, fascias, tendons et ligaments ont un besoin vital de mouvement. En permettant la circulation des fluides corporels, le mouvement maintient leur alimentation, leur hydratation et leur tension optimale. À l'inverse, rester dans la même position pendant un temps prolongé entraîne inévitablement une ischémie, c'est-à-dire une asphyxie des tissus qui provoque une accumulation de micro-tensions, cause majeure des maux de dos ou de nuque. Il est donc essentiel de varier les postures. C'est pourquoi le mois prochain, je vous proposerai d'autres positions assises et d'autres clés pour poursuivre votre sevrage des chaises. ■



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).



## COURRIER-THÉRAPIE La plume guérisseuse

**À l'heure des mails, tweets et autres SMS, redécouvrons le plaisir d'écrire ! Les lettres ne servent pas seulement à créer du lien ou le nourrir, elles ont aussi et avant tout un pouvoir thérapeutique extraordinaire. Libérateur et guérisseur. Dans un ouvrage dédié à la Courrier-thérapie <sup>(1)</sup>, Elisabeth Horowitz rallume notre plume !**

**N**ous connaissons le frisson d'ouvrir la boîte aux lettres et d'y découvrir une lettre qui nous est destinée... même si ce plaisir est bien souvent occulté, aujourd'hui, par l'hégémonie des courriers et messages numériques. Mais il faut bien avouer que l'effet n'est pas le même ! Bien que l'écriture cursive soit remise en cause par l'hégémonie du clavier – allant jusqu'à disparaître de l'enseignement (notamment en Finlande), elle n'est pas pour autant démodée et aurait des effets bénéfiques, notamment sur le cerveau (apprentissage, etc.), comme nous l'apprennent les neurologues. Au-delà de ça, « *écrire des lettres libère, soulage et guérit* », souligne Elisabeth Horowitz, éclairant dans son nouvel ouvrage jalonné d'exercices pratiques, les bienfaits de la courrier-thérapie. Écrire nous permet de mettre en mots et en lumière des ressentis intimes, parfois difficiles à exprimer oralement. Ces lettres peuvent être adressées à l'entourage, à soi-même ou même à nos disparus. Elles peuvent être postées... ou non. Elles servent à s'exprimer ouvertement, avec sincérité, à dire ses émotions et ses sentiments, à se libérer du poids du passé, à dépasser ses peurs, à s'apaiser et à lâcher prise, à demander et obtenir réparation. Elles donnent aussi l'opportunité de conseiller, encourager, remercier et pardonner... et bien d'autres choses encore ! « *À elles seules, les lettres ne créent pas une relation, mais écrites d'une certaine manière, avec les mots adéquats, elles peuvent la forger, y insuffler de l'allant, de l'énergie, la souder ou, dans certains cas, la clore de manière positive afin de passer à autre chose* », explique Elisabeth Horowitz.

### Les thérapies narratives

L'écriture peut-elle constituer un outil d'évolution ? C'est ce que suggère la thérapie narrative, apparue ces dernières années, qui recommande d'écrire et invite à le faire régulièrement pour extérioriser et libérer ses émotions, adopter d'autres perspectives, voire guérir. « *Sous forme de récit de vie, de journal intime et surtout de lettres, elle apporte un mieux-être immédiat* », relève Elisabeth Horowitz. A contrario de la parole, mouvante et éphémère, et sujette aux interprétations donc à la transformation, l'écrit a l'avantage d'être concret, fixe, durable et précis. « *Bien choisis, les mots seront les supports vivants de nos expériences personnelles et de nos sentiments les plus profonds.* » En 1990, un célèbre thérapeute américain, nommé James W. Pennebaker, propose à de petits groupes de volontaires (ayant tous des problèmes professionnels ou des difficultés sentimentales) d'écrire 15 minutes par jour durant quatre jours consécutifs. Le but de cet exercice était que chacun exprime ses émotions au sujet d'événements stressants, comme une période de chômage, une rupture ou un divorce, un deuil, des difficultés relationnelles ou familiales, etc. Le thérapeute et son équipe observent alors qu'écrire constitue un acte libérateur produisant des bénéfices psychologiques immédiats, améliorant à la fois la santé morale et l'équilibre physique. Oui, concluent-ils, rédiger quelques phrases à propos de son vécu peut produire un soulagement, une douce illumination, un insight ou un véritable effet cathartique chez la personne qui écrit. « *De nombreux symptômes dont l'état dépressif, les crises d'anxiété, les maux d'estomac, les maux de dos, les migraines ou douleurs chroniques peuvent être rapidement apaisés par la pratique de l'écriture. À l'inverse, imposer silence et refoulement aux émotions peut créer ou entretenir des symptômes* », relève Elisabeth Horowitz (voir aussi l'encadré « Pratique »).

### Des lettres plurielles

Tout au long de ce livre sur la Courrier-thérapie, vous découvrirez l'immense variété de lettres de guérison à écrire... Lettres remplies de mots d'amour, lettres de confidences, lettres glissées dans une bouteille puis laissées à la mer, lettres d'explication, lettres révélatrices de secrets, lettres de pardon, lettres de réconciliation transgénérationnelles, de réconfort, de gratitude... De tous les rituels symboliques (dont la thérapeute Elisabeth Horowitz est une spécialiste), l'acte d'écrire est l'un des plus simples et des plus naturels. Mais l'auteure nous propose aussi de rédiger des lettres plus atypiques, ouvrant la voie à des solutions créatives. Et si, par exemple, vous écrivez une lettre à votre inconscient pour lui demander une solution ou une autre à votre moi sauvage pour sonder ce que dirait votre instinct ou encore à celui ou celle que vous serez dans dix ans, voire un courrier bien senti à votre saboteur intérieur ?... Alors, jetez vous à l'encre ! Tel un baume salvateur et libérateur ! ■

Carine Anselme

### POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> *La Courrier-thérapie. Écrire des lettres libère, soulage... et guérit*, Elisabeth Horowitz (Jouvence, 2017). Thérapeute, Elisabeth Horowitz est spécialisée en psychogénéalogie et thérapie brève axée sur les solutions. Depuis 2010, elle se consacre plus particulièrement aux techniques liées aux actes symboliques. Voir [www.elisabeth-horowitz.com](http://www.elisabeth-horowitz.com)

### PRATIQUE

« Sois sage, ô ma douleur, et tiens-toi plus tranquille... »



Découvrez comment une lettre peut vous aider à soulager névralgies, maux de dos, migraines et autres problèmes de santé devenus chroniques. Par exemple (à adapter) : « *Chère douleur chronique, merci pour ta compagnie de tous les instants, mais nous sommes parvenus à un tel degré d'union que je ne parviens plus à exister sans toi. Au point d'avoir la sensation de disparaître sous ton emprise. Certains jours, ta douloureuse présence m'empêche de travailler efficacement. En y réfléchissant, je me rends compte que tu as commencé à te manifester avec force, à t'imposer à moi juste après le divorce d'avec Alexandra, ma femme. Je suis en train de comprendre pourquoi/Je pense que tu m'accompagnes parce que certains aspects de cette ancienne relation conjugale ne sont pas encore résolus. Mais je vais y travailler afin que tu relâches ton étreinte.* »

**Astuce :** Écrire une lettre d'adieu à la douleur permet également d'établir des liens entre le symptôme et son origine, souvent de nature émotionnelle et habituellement déclenchée par une séparation ou une perte de premier plan.

## Microbiote et SYMBIOSES

**Pour clore provisoirement sa série d'articles sur les bactéries hébergées dans notre corps, Yves Patte rappelle que plusieurs d'entre elles ont évolué symbiotiquement avec leur hôte humain. Les tracter par antibiotiques ou les chasser par de mauvais choix alimentaires n'est donc pas de bon aloi.**

Régulièrement, les organismes de défense de l'environnement nous le rappellent : chaque jour, un certain nombre d'espèces animales ou végétales disparaissent, à cause de la pollution, de la déforestation, ou d'autres formes de destruction d'écosystèmes. Mais y a-t-il des organismes pour nous rappeler régulièrement que, chaque jour, nous perdons aussi des espèces de bactéries et autres micro-organismes peuplant notre corps ? À cause de quoi ? Les antibiotiques, l'alimentation, notre univers aseptisé, le fait de vivre en famille plus restreinte. Principalement.

### Co-existence pacifique

Ces bactéries co-évoluent pourtant avec les animaux depuis près d'un milliard d'années. Et les recherches montrent que nous, êtres humains, avons le même microbiote depuis plus de 50.000 ans, donc largement avant le néolithique. La manière dont nous co-existons depuis toutes ces années est intéressante en matière d'évolution. Ces microbes et bactéries ne peuvent pas vivre sans nous. Pour eux, la mort de l'hôte (ça, c'est nous) signifie leur propre mort. Sauf s'ils peuvent trouver très rapidement un autre hôte. Du coup, l'évolution a sélectionné le développement de deux types de bactéries et microbes : ceux qui sont virulents vis-à-vis de leur hôte, mais qui doivent être capables de trouver un autre hôte sur un laps de temps très court pour survivre (cas de nombreux pathogènes), et d'autres espèces moins capables de passer rapidement d'un hôte à l'autre, mais qui doivent alors en quelque sorte « chérir » leur hôte. En favorisant la survie de l'hôte, ils assurent leur propre survie. Le micro-organisme et l'hôte sont en « symbiose ». C'est du « win-win ».

Les recherches (*Embo Reports*, 2006) montrent à quel point notre microbiote est caractéristique de notre évolution – en fait, il en est un des acteurs. Ainsi, comme nous avons vécu durant l'immense majorité de notre temps d'évolution (période paléolithique) en petits groupes de chasseurs-cueilleurs nomades et autonomes, le risque était toujours grand que l'extinction d'un groupe d'humains provoque la disparition de leur microbiote. Mais l'évolution a sélectionné les micro-organismes qui renforcent l'individu ET le



groupe. De plus, tout comme dans un éco-système, chaque espèce animale et végétale trouve un peu sa niche, différentes familles de bactéries colonisent différentes niches de notre corps : *Staphylococcus* au niveau de la peau, *Lactobacillus* au niveau du vagin, *Escherichia coli* au niveau du côlon, ou encore *Helicobacter Pylori* au niveau de l'estomac.

### H. Pylori protège l'œsophage !

Cette dernière bactérie est assez fascinante (et nous a déjà valu quelques belles discussions au sein de la rédaction de *Néosanté* !). Nous co-habitions avec *H. Pylori* depuis près de 58.000 ans (*Gut*, 2008) et c'est la bactérie la plus importante de notre microbiote gastrique (*Current Topics in Microbiology and Immunology*, 2017). *H. Pylori* fait tellement partie de nous que l'étude de ses variations génétiques est utilisée pour comprendre les migrations des populations humaines ces 100.000 dernières années. Nous acquérons cette bactérie dans l'enfance, majoritairement avant l'âge de 10 ans (*Archives of Internal Medicine*, 2007). Le problème est que cette bactérie est fragile aux antibiotiques... et que c'est à l'enfance que nous sommes généralement les plus bardés d'antibiotiques. On a ainsi pu montrer que les doses moyennes d'antibiotiques prescrites aux enfants pour des infections à la gorge et aux oreilles étaient suffisantes pour tuer *H. Pylori* chez la plupart d'entre eux. Ces 100 dernières années, la présence de cette bactérie dans notre estomac n'a fait que diminuer.

Voilà donc une bactérie présente dans notre estomac depuis 58.000 ans. On sait que l'évolution a sélectionné les espèces les plus en symbiose avec leur hôte (notre estomac), et voilà quelques décennies qu'on détruit cette bactérie. *What could go wrong ?* comme on dit en anglais : quel mal cela pourrait-il provoquer ?

La présence d'*H. Pylori* est associée au cancer de l'estomac (le sens de cette association était l'objet de notre discussion au sein de la rédaction), mais l'absence d'*H. Pylori* est également associée à d'autres maladies, comme par exemple le cancer de l'œsophage, l'une des formes de cancer les plus en augmentation dans nos sociétés industrielles, en particulier aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Australie et en Norvège (*Cancer Prevention Research*, 2008). L'hypothèse est que l'absence de la bactérie dans l'estomac augmente les reflux gastro-œsophagiens, l'œsophage devant alors faire face à un niveau d'acidité pour lequel il n'est pas adapté, et cela de manière chronique.

Mais l'absence d'*H. Pylori* est également associée à l'obésité, à l'asthme et aux allergies, d'autres formes de troubles de santé en augmentation dans nos sociétés. Ainsi, après un repas, le niveau de ghréline (l'« hormone de la faim ») est censé chuter. Mais chez ceux qui n'ont plus d'*H. Pylori*, le taux de ghréline dans le sang reste le même (*Gut*, 2008). Le cerveau reçoit donc l'information de continuer à manger. Cela rejoint d'autres recherches qui montrent que le microbiote des patients souffrant d'obésité est différent de celui du groupe de contrôle. Et cela confirme les recherches montrant que l'évolution avait sélectionné pour nous les bactéries nous permettant de contrôler notre poids (*Embo Reports*, 2006).

### Nourrir les bonnes bactéries

Donc, préservons notre microbiote (sa variété et son équilibre) avec autant d'engagement que les abeilles, les batraciens ou toute espèce animale en voie de disparition. Nul besoin de réserves naturelles, ou de dispositifs particuliers. Mangeons simplement naturellement, et privilégions les probiotiques naturels, ces amis de notre microbiote. Nos ancêtres occidentaux les puisaient surtout dans les choux, en particulier fermentés sous forme de choucroute, ou les cornichons. En Asie, il s'agissait plutôt de formes fermentées de soja (tempeh, miso, natto), de légumes (le Kimchi coréen) ou encore de Kombucha. Les algues, comme la spiruline, sont également riches en bifidobactéries et en lactobacilles. ■



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

## Les bienfaits de l'alcool contestés



Selon une méta-analyse publiée dans la revue *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, les études qui concluent aux bienfaits d'une consommation modérée d'alcool sur la santé cardiaque ne seraient pas vraiment probantes. Elles comptabilisent

des abstinents qui sont en fait des anciens malades ayant dû stopper l'alcool. Si ces non-consommateurs ont effectivement plus de risque de développer une pathologie cardiovasculaire, c'est parce que leur organisme a déjà été fragilisé par la maladie. Par ailleurs, la littérature montre que les personnes âgées en bonne santé ont tendance à boire moins que les personnes âgées malades. Leur consommation est donc modérée, mais ce ne serait pas ça qui les maintient en bonne santé, ce serait plutôt l'inverse.

## Alimentation & cancer colorectal

L'alimentation et le mode de vie jouent un rôle considérable dans le risque de cancer colorectal, indique un nouveau rapport publié par l'*American Institute for Cancer Research*. Edward L. Giovannucci et ses collègues de l'École de Santé publique d'Harvard ont analysé 99 études impliquant 29 millions de personnes. La consommation quotidienne de grains entiers, comme le riz brun ou le pain de blé entier, réduisait le risque. Environ trois portions (90 g) par jour réduisaient le risque de 17 %. Alors que la consommation régulière de saucisses à hot dog, jambon, bacon et autres viandes transformées augmentait le risque.

## Cerveau & Oméga-3

Des chercheurs américains ont scanné le cerveau de 166 volontaires pendant qu'ils réalisaient différentes tâches cognitives. Les résultats montrent que les encéphales qui avaient les débits sanguins les plus élevés avaient également les concentrations sanguines en oméga-3 (EPA et DHA) les plus élevées. En conclusions de leur étude, les auteurs postulent que les acides gras oméga-3 joueraient un rôle important dans la santé du cerveau en augmentant le flux de sang vers des zones spécifiques, notamment celles qui contrôlent la mémoire et l'apprentissage. (*Journal of Alzheimer's Disease*)

## Parkinson & produits laitiers allégés

Publiée dans la revue *Neurology*, un étude récente montre que le risque de développer la maladie de Parkinson est augmenté de 34% chez les gros consommateurs (au moins 3 rations quotidiennes) de produits laitiers allégés en matière grasse, par rapport à ceux qui n'en mangent pas. L'allègement en graisse semble en cause puisque l'association laitages-Parkinson n'a pas été trouvée avec le lait entier ou le beurre non écrémé.

## Mortalité & équilibre acido-basique

Dans une étude japonaise, les chercheurs ont étudié le lien entre une alimentation acidifiante et le risque de mortalité, ainsi que les causes, dans une population de plus de 92 000 personnes. Bilan : une charge acide élevée augmente le risque de mortalité globale de 13% et celui de décès prématuré par maladie cardiovasculaire de 16%. En revanche, pas d'augmentation du risque de mourir par cancer. (*Journal of Nutrition*)

# 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](http://www.neosante.be)** et **inscrivez-vous**



## Journal des années oubliées



Ce livre est le témoignage d'une maman bipolaire qui raconte la vie d'un couple et d'un bébé né dans une famille « pas comme les autres » puisque le père est également en proie à des troubles psychiques. Fille d'une mère elle aussi dépressive, Céline Jacobs est tombée sévèrement malade à 23 ans et en est sortie in extremis, après des années d'errance en institutions hospitalières, notamment grâce à son « petit Tom » dont elle a vécu la venue comme une véritable renaissance pour elle. Écrit sous forme de journal intime dont les chapitres sont autant de lettres adressées à l'enfant, ce recueil a été conçu dans le but de transmettre un véritable héritage : l'histoire de la conception, de la grossesse, de la naissance et des premières années, autrement dit de la période dont personne ne se souvient avec précision. Ainsi, se dit Céline, son fils pourra-t-il mieux répondre plus tard à la question « Qui suis-je ? » Donner à son enfant la mémoire des années oubliées, c'est un merveilleux cadeau que tout parent devrait peut-être songer à faire.

**Petit Tom de ma vie**  
CÉLINE JACOBS  
Éditions Netbook

**Le bouquin du mois**

## Adieu arthrose



Laura Azenard a développé une arthrose sévère aux genoux l'année de ses 40 ans. Dans un premier ouvrage, elle avait témoigné de son parcours de guérison passant par des méthodes alternatives comme l'hygiénisme, le jeûne, la naturopathie et la réflexologie. Cette démarche a été couronnée de succès puisqu'elle était totalement guérie un an plus tard. Forte de son vécu et du savoir acquis entretemps, elle a repris la plume pour proposer un parcours thérapeutique en neuf semaines. C'est le temps nécessaire pour adopter une hygiène de vie anti-inflammatoire, notamment pour corriger ses habitudes alimentaires. Comme elle juge que « le mental est déterminant », l'auteure invite aussi à « travailler sa combativité ».

**Vaincre votre arthrose**  
LAURA AZENARD  
Éditions Dangles

## ABC ayurvédique



Selon la philosophie de l'ayurveda – médecine indienne ancestrale, notre bien-être, notre santé et notre longévité dépendent de notre hygiène de vie, physique et mentale. L'harmonisation des trois « piliers » que sont la nutrition, le mode de vie et l'environnement permet de renforcer l'immunité, prévenir la maladie et entretenir la paix et la joie intérieure. Stéphanie Marie nous guide pas à pas vers la découverte de l'ayurveda, thérapie tout autant qu'art de vivre. Elle aide d'abord le lecteur à déterminer son profil ayurvédique grâce à des tests, puis lui propose un programme quotidien adapté au mode de vie occidental.

**Ayurveda pour tous**  
STÉPHANIE MARIE  
Éditions Albin Michel

## Magie des constellations



Cet essai est l'aboutissement de vingt ans de pratique des constellations familiales. L'auteure s'est demandé pourquoi nous pouvions, quelles que soient nos origines, lors d'une mise en situation particulière propre à cette approche, avoir accès à l'inconscient familial d'un autre participant. Comment se fait-il qu'une telle magie opère ? Et s'il n'y avait pas de séparation entre les êtres humains, mais un « champ unifié de conscience » qui nous relierait tous ? Cette hypothèse est aujourd'hui appuyée par des scientifiques familiers de la physique quantique. Ce petit ouvrage lui donne corps en apportant de nombreux témoignages et des récits de séances qui déroutent les esprits cartésiens.

**Les constellations familiales, une fenêtre ouverte sur la conscience**  
CATHERINE GOLDMAN-AVÉROUS  
Éditions Aluna

## Réussir sa journée



Selon le dicton, « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt ». Ce petit guide ludique entend prouver que le monde appartient surtout à ceux qui se lèvent bien ! Se lever du bon pied, c'est l'assurance de passer une journée motivante et positive. Mais comment faire dans l'agitation de la vie moderne ? Ce livre apporte des solutions faciles à mettre en œuvre pour retrouver d'abord des nuits réparatrices, pour entamer ensuite sa journée dans les meilleures conditions (réveil, toilette, petit-déjeuner, habillement...) et enfin pour conserver son énergie jusqu'au soir en mettant du sens et de la conscience dans les activités quotidiennes les plus anodines.

**Levez-vous toujours du bon pied !**  
YANNICK VÉRITÉ  
Éditions Quintessence

## Cuisine cétogène



Manger sain, éviter le sucre, perdre du poids, retrouver la forme, abaisser la glycémie et même enrayer le cancer : quels que soient les objectifs, l'alimentation cétogène (pauvre en glucides et riche en bonnes graisses) est une option qui a déjà fait ses preuves. Mais passer de la théorie à la pratique n'est pas évident. C'est pourquoi ce « grand livre » entend donner toutes les clés et astuces pour adopter l'alimentation cétogène comme un vrai mode de vie au quotidien. Vous y trouverez notamment une liste d'aliments à privilégier ou à oublier, un programme personnalisé en fonction du but recherché (minceur, performance sportive ou santé) et plus de 150 recettes savoureuses sans gluten.

**Le grand livre de l'alimentation cétogène**  
ULRICH & NELLY GENISSON  
Éditions Thierry Souccar

## Libération intérieure



Sans le savoir, nous répondons à nos anciennes blessures par la mise en place de programmes inadaptés à la réalité de notre volonté consciente. Comprendre les processus de construction des schémas de comportement qui pilotent nos existences est déjà un premier pas important. Nous pouvons ensuite développer une conscience de nous-mêmes plus présente pour ne plus subir notre vie mais vivre davantage en adéquation avec ce que nous sommes. Cet ouvrage propose une approche simple et accessible de la mécanique inconsciente à l'origine de nos problématiques de vie. À travers de nombreux exercices et cas pratiques, l'auteure trace un chemin d'évolution et de libération.

**Se libérer de ses comportements inconscients**  
TISSIA LOUIS  
Éditions Le Souffle d'Or



## JEUX

### L'union des énergies



Voilà un hasard qui fait bien les choses : à l'heure où les femmes n'en peuvent plus du harcèlement sexuel, les éditeurs Le Souffle d'Or publient deux jeux de cartes susceptibles d'aider les hommes à mieux gérer leur énergie libidinale et aux deux sexes de mieux se comprendre. Le premier, « *Les Cartes de l'Homme Nouveau* », synthétise diverses influences (psychologie, symbolisme, spiritualités orientales, alchimie...) pour proposer aux hommes d'épanouir leur masculinité en améliorant leurs rapports au monde féminin. Le second, « *Les Noces Originelles* », invite chaque joueur à équilibrer ses polarités féminines et masculines pour retrouver l'unité et la complétude en lui et dans ses relations. Découvrir les différences entre les deux énergies, c'est se donner une chance de les transformer en complémentarités.

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## DOCUMENTAIRE

### Le bonheur, il est où ?



Pendant 4 ans, Julien Peron a parcouru le monde avec une caméra pour interviewer célébrités ou anonymes croisés lors d'un périple qui lui a fait visiter 25 pays et parcourir 800.000 kilomètres. Une seule question posée à ses 1.500 interlocuteurs : « *C'est quoi le bonheur pour vous ?* ». La question est tellement essentielle et les réponses à ce point inspirantes que les 450 vidéos postées sur Youtube totalisent déjà près de 3 millions de vue. Les définitions varient mais convergent vers l'idée que le bonheur est indispensable à l'équilibre et à la santé. Julien a condensé 300 heures de rushes en un film documentaire d'1h30 qui tourne à présent dans le monde entier. Il y a déjà plus de 250 citoyens qui ont organisé des projections ou qui diffusent le DVD du film (20 €).

[www.citationbonheur.fr](http://www.citationbonheur.fr)

## CITATION

*L'âme peut être atteinte par un souffle et ignorer une tempête.*

Maurice Maeterlinck

## VIDÉO

### Illusion vaccinale



Dessinateur caricaturiste, René Bickel est aussi un naturopathe engagé de longue date dans la promotion des facteurs naturels de santé et la réinformation sur les vaccins. Il donne régulièrement des conférences et expose ses planches sur le sujet. Récemment, il est passé à un autre moyen d'expression puisqu'il a réalisé une vidéo de 32 minutes qu'il a mise en ligne sur Youtube. Intitulée « *vaccination : la grande illusion* », cette vidéo didactique est évidemment illustrée par les dessins humoristiques de l'artiste mais aussi par des schémas et tableaux éloquentes.

[www.bickel.fr](http://www.bickel.fr)

# ANCIENS NUMÉROS



Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce (version papier\* ou numérique) ou vous procurer toute la collection (numérique) : voir page 31

\* le numéro 5 est épuisé

Vous pouvez aussi les commander en ligne dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

# LA TESTOSTÉRONE, une hormone qui vous veut du bien

**L'hormone mâle n'a pas bonne presse, en ces temps de logomachie planétaire entre certains dirigeants de puissances nucléaires. S'il y a un fond de vérité quant au caractère agressif qu'elle confère, son rôle dans l'organisme est beaucoup plus complexe. Sa carence déclenche l'andropause, à la quarantaine, chez huit hommes sur dix. Il existe toutefois des moyens naturels de ralentir son déclin pour prolonger sa jeunesse. Coïncidence : ils correspondent à une hygiène de vie plus saine.**

## ARTICLE N° 113

Par Hughes Belin

La testostérone, hormone sexuelle stéroïdienne (c'est-à-dire fabriquée à partir du cholestérol stocké dans le foie) est responsable de la différenciation sexuelle du cerveau et des organes reproducteurs chez le fœtus mâle. Produite essentiellement par les cellules de Leydig des testicules (chez l'homme) et les glandes surrénales (chez l'homme et la femme), elle règle l'apparition des caractères sexuels secondaires et les fonctions reproductrices chez l'homme. "Hormone mâle" par excellence, elle est associée à la virilité, tant du physique que du caractère. S'il y a bien un domaine où la différence entre les hommes et les femmes est criante, ce sont les muscles. La testostérone facilite en effet l'accroissement de la masse musculaire "maigre" en favorisant la synthèse des protéines, notamment après un effort (récupération), en "brûlant" la graisse corporelle et en empêchant sa formation<sup>1</sup>. La testostérone contribue à la densité osseuse. Elle empêche même l'ostéoporose. Elle favorise la production d'hémoglobine par

**La testostérone est un véritable élixir de vie dont la déficience est associée à une mortalité accrue causée par les accidents cardiovasculaires.**

grande partie régentée par la testostérone, tant dans le corps que dans l'esprit : elle "érotise" le cerveau et permet la cascade de réactions physiologiques autour de l'activité sexuelle et reproductrice. Véritable élixir de vie, sa déficience est associée à une mortalité accrue causée par les accidents cardiovasculaires, voire un risque général de mortalité<sup>2</sup>. On associe souvent le taux de testostérone à l'incidence ou la gravité du cancer de la prostate, mais c'est plutôt le contraire : plus le niveau de testostérone baisse, plus le risque de cancer de la prostate augmente<sup>3</sup>.

La quantité biodisponible, c'est-à-dire à même de remplir les fonctions de cette hormone dans le corps humain, ne représente qu'1% de la production globale de testostérone, dont 99% se lie, dès qu'elle est sécrétée, à une protéine de transport, la *Sex Hormon Binding Globuline* (SHBG). Conjuguée avec une baisse de production, c'est l'augmentation de ce taux de "capture" qui signe le début de l'andropause. Cette dernière est même exacerbée par la transformation accrue d'une partie de la testostérone biodisponible en œstradiol (le principal œstrogène, hormone sexuelle femelle) sous l'action d'une enzyme appelée aromastase (processus d'aromatization).

### Dégringolade

Contrairement à la ménopause qui survient assez brusquement chez la femme, l'andropause est un phénomène progressif qui s'étend sur plusieurs décennies. La production de testostérone entame un déclin inexo-

nable à partir de la quarantaine. On parle alors d'hypogonadisme. Les effets tant psychologiques que physiques se font sentir de manière diffuse mais ils sont bien présents. L'homme a l'impression de vieillir alors que c'est purement hormonal ! Une étude de l'Université de Saint-Louis<sup>4</sup> a identifié "un complexe de symptômes associés à des niveaux faibles de testostérone biodisponible chez les hommes âgés." En est né un questionnaire de recherche "raisonnable pour détecter les carences en androgènes chez les hommes de plus de 40 ans" : le questionnaire ADAM (*Androgen Deficiency in Aging Men*). Répondre à ses dix questions est un bon point de départ pour identifier un déficit en testostérone.

Tout d'abord, la carence en testostérone se manifeste insidieusement par une fatigue qui s'installe petit à petit. L'homme a moins de tonus, moins de "pêche", de vitalité. On comprend alors pourquoi les sportifs de haut niveau sont tous "jeunes" et ont leur apogée vers la fin de la vingtaine et le début de la trentaine. La récupération est plus difficile après un effort. Le corps a besoin de se reposer plus souvent. Après le repas, on ressent plus souvent une envie de sieste. En fin d'après-midi, lorsque la testostérone est à son plus bas niveau, on est plus fatigué. Puis un état de fatigue permanente s'installe. S'y ajoute la perte de désir sexuel, un des effets les plus marquants de l'andropause, avec une baisse de fréquence des rapports sexuels. Cette baisse de libido est généralement accompagnée d'une moindre vigueur des érections, de l'absence d'érection matinale (lorsque la sécrétion de testostérone est à son apogée, vers 7h), voire de moindres performances sexuelles. Non seulement cela a une incidence sur l'idée que l'on se fait de soi mais, par leur caractère intime, les effets sur la libido exacerbent un autre effet redoutable de la carence en testostérone : la dépression. La fameuse "crise de la quarantaine", merveilleusement incarnée à l'écran par Kevin Spacey dans *American Beauty* ou par John Casavetes avec *Husbands*, est ce moment-clé où l'homme réalise qu'il est sur le déclin. Car lorsque le fragile équilibre hormonal est rompu, le cerveau est touché : une baisse de testostérone est accompagnée de dérèglements dans les autres hormones (dont les hormones thyroïdiennes) et les neuromédiateurs comme la dopamine, l'acétylcholine, la sérotonine, l'adrénaline, etc. L'homme connaît des problèmes de mémoire, de concentration ou un manque soudain d'assurance. Il est sujet à de brusques changements d'humeur, car paradoxalement, la baisse de la testostérone rend l'homme plus irascible, agressif. Mais ici, c'est plus dans la réaction à une perte de repères et une morosité qui s'installe qu'une agressivité dans l'action qui vise à conquérir. Cela peut même aller jusqu'à un état dépressif. La testostérone inhibe en effet l'axe du stress (hypothalamus-glande pituitaire-glandes surrénales) qui produit du cortisol, "l'hormone du stress". Les recherches montrent que tous les états dépressifs ont en commun la surréaction de l'axe du stress<sup>5</sup>.



Le corps se modifie avec des signes qui ne trompent pas. La perte musculaire (sarcopénie) commence par "l'endroit le plus charnu de l'individu" : les fesses, qui s'aplatissent. L'excès d'hormones femelles par rapport aux hormones mâles favorise la formation de seins (gynécomastie). La "brioche" ou le ventre qui s'arrondit, est le signe que la graisse abdominale s'installe entre les viscères. C'est le premier endroit où les adipocytes se créent lorsque le sucre ne peut être stocké dans le foie sous forme de glycogène, grâce à l'insuline. Le corps va surstocker le sucre sous forme de graisse plutôt que sous forme de glycogène car le cycle de l'insuline est perturbé. Le surpoids s'installe sous l'effet conjugué de la perte de masse musculaire et de la production de graisse corporelle. C'est aussi un moment propice à la perte des cheveux (alopécie) car les cellules souches des bulbes capillaires sont inactivées par un excès d'androstalnone (ou dihydrotestostérone - DHT), qui provient de la transformation de la testostérone sous l'action d'une enzyme, la 5- $\alpha$  réductase. La DHT est un puissant androgène, bien plus que la testostérone pour la pousse des poils, la force musculaire, la libido et le développement des testicules... mais pas la pousse des cheveux !

### Prendre le taureau par les cornes

Lorsqu'on a les premiers signes de carence en testostérone, on peut réagir. Le plus tôt sera le mieux, car lorsque l'andropause est installée, il est plus difficile d'en corriger les symptômes<sup>6</sup>. La première chose à faire avant tout est un check-up complet de ses dosages en hormones, pour bien connaître son degré de carence. Sans passer par des traitements artificiels, on peut ensuite concrètement agir sur trois domaines principaux : l'activité physique, l'alimentation et le stress. C'est du bon sens, on va le voir, car cela correspond à adopter en fait une meilleure hygiène de vie, gage de forme et de longévité.

Le premier pilier est l'activité physique. Il n'y a rien d'étonnant à ce que la production de testostérone y soit associée car les deux vont de pair. Sans excès, brûler ses graisses permet de contribuer à diminuer l'aromatation de la testostérone. Les exercices d'endurance ont moins d'impact sur le taux de testostérone que les exercices intensifs (résistance et cardio). Le cross-training ou sport paléo est particulièrement bien adapté car

il combine intensité et mobilisation de toute la chaîne musculaire. Il peut idéalement inclure des mouvements "explosifs" ou "neuromusculaires". Il faut s'assurer de bien s'hydrater et de prendre les repos nécessaires, parce qu'un surentraînement conduit à la libération de plus de cortisol. En tout cas, la régularité est importante, même si ce n'est parfois que marcher ou bricoler.

Bien s'alimenter est une des clés principales. À commencer par les protéines : celles-ci seront de préférence d'origine animale, mais sans excès. Trop de protéines dans son régime alimentaire fait baisser la testostérone et augmente le cortisol. On favorisera les graisses saturées, mono-insaturées et les oméga-3 qu'on trouve dans l'huile d'olive, de coco, d'argan et de palme, le foie de morue, le beurre cru et l'avocat. Le régime "paléo" est une bonne base car il évite l'absorption d'acides gras polyinsaturés des huiles végétales raffinées, les aliments transformés, les graisses trans, tout en favorisant les fruits, les légumes et le poisson. Pour ce qui est des noix, on préférera les noix de macadamia et du Brésil aux traditionnelles de l'apéritif (noix, amandes, cacahuètes et pistaches).

Les sucres sont essentiels à la production de testostérone, mais pour éviter de jouer avec son taux d'insuline, il est préférable de manger des glucides à indice glycémique (IG) faible ou modéré. Globalement, plus les glucides sont rapidement absorbés, plus l'indice est élevé. Mais aussi : plus la teneur en fibres est élevée, plus l'IG est bas. Celui-ci s'élève au fur et à mesure du degré de cuisson : préférez donc les cuissons lentes à basse température, à la vapeur, ou *al dente*. De même, plus les aliments sont transformés (comme les céréales soufflées), plus l'IG s'élève. Enfin, la présence d'autres composés que des glucides (légumes, acidité, huile...) font baisser l'IG. Des tables d'IG<sup>7</sup> sont facilement accessibles un peu partout pour vous aider à faire vos choix alimentaires en toute connaissance de cause. On évitera les aliments contenant des pesticides, car de nombreuses études montrent que ces produits utilisés

### Activité physique, alimentation saine et relaxation sont donc les trois piliers du redressement du taux de testostérone chez l'homme en carence.

en agriculture conventionnelle contiennent des perturbateurs endocriniens qui affectent, entre autres, la production de testostérone. Au passage, la recherche a abondamment documenté de nombreux produits chimiques auxquels nous sommes quotidiennement exposés et qui affectent la production de testostérone : phtalates, parabènes, bisphénol A, benzophénone (crèmes solaires), triclosan et triclocarban (antibactériens). De même, de nombreux médicaments de synthèse ont des conséquences : cortico-stéroïdes, analgésiques, tranquillisants et antidépresseurs, anti-chute des cheveux, anti-cholestérol, antifongiques (kétoconazole).

Enfin, la production de testostérone est fondée sur une panoplie de nutriments de base qu'on doit trouver dans son alimentation, telles les vitamines A, B3, B6, C (qui réduit le niveau d'aromatase et de cortisol), D (exposition à la lumière du soleil) et E. Il est capital de surveiller ses niveaux de zinc, de manganèse et de fer (ni trop ni trop peu). Un bon apport en magnésium, sélénium et calcium est essentiel.

Dans ce chapitre sur l'alimentation, gardons le meilleur pour la fin : à ceux qui veulent redresser leur niveau de testostérone<sup>8</sup> sont plutôt déconseillés... l'alcool et le café. L'alcool favorise "l'aromatation" de la testostérone, c'est-à-dire sa transformation en oestrogène (voir plus haut). À cause de son action oxydative sur les tissus, l'alcool entrave également la production de testostérone<sup>9</sup>. Les bêta-endorphines produites par un cerveau sous influence vont également entraver la production de testostérone<sup>10</sup>. Il semble toutefois que ces effets dépendent de la dose absorbée.

Quant au café – ou plutôt la caféine qu'il contient – la science reconnaît unanimement son effet stimulant sur la production de cortisol, l'hormone du stress. Toutefois, de récentes études montrent qu'un café avant un gros effort, s'il augmente le cortisol, augmente également le taux de testostérone<sup>11</sup>. Il reste que l'absorption d'alcool et de café doit être évaluée éga-

## CHEZ LES FEMMES AUSSI...



Les femmes produisent beaucoup moins de testostérone que les hommes, via leurs ovaires et surtout leurs glandes surrénales. Les processus de capture et d'aromatization de la testostérone sont les mêmes. En temps normal, les effets de la testostérone sont les mêmes que chez les hommes mais, vu que le taux est inférieur, ils sont donc moins prononcés chez les femmes. D'ailleurs, un taux trop élevé de testostérone chez une femme est assez symptomatique : acné, épaissement de la peau, hirsutisme, voire masculinisation de la silhouette dans les cas extrêmes – on se souviendra avec nostalgie du physique des "nageuses des pays de l'Est" lors des jeux olympiques sous la Guerre froide.

Les symptômes d'un manque de testostérone, semblables aux hommes en andropause (baisse de tonus, prise de poids, changements d'humeur, baisse de libido, fragilité des os, perte de masse musculaire) peuvent, pour certains, être attribués à d'autres dérèglements hormonaux (œstrogènes, progestérone, hormones thyroïdiennes, insuline...). Car une baisse du taux de testostérone chez les femmes est généralement accompagnée d'un dérèglement hormonal général, notamment à la ménopause. C'est pourquoi la première chose à faire est de procéder à un dosage global de ses hormones pour obtenir un diagnostic précis. La résistance à l'insuline, notamment, perturbe la production de testostérone soit en augmentant soit en diminuant son taux.

Les bénéfices d'un rééquilibrage de leur testostérone chez les femmes sont les mêmes que chez les hommes, voire plus importants chez les femmes, notamment le freinage de la prise de poids et de la perte de masse musculaire, ainsi que la diminution du risque de dépression, car ces symptômes sont exacerbés lors de la ménopause.

Pour ce qui est de la libido, en revanche, une stimulation du taux de testostérone n'est pas la panacée mais, le cas échéant, peut être envisagée en accompagnement d'une stimulation de la production d'œstrogènes<sup>13</sup>. En fait, la science n'est pas conclusive quant au rôle de la testostérone dans la libido de la femme. Elle pencherait plutôt pour le rôle essentiel du partenaire<sup>14</sup>, ce qui est finalement rassurant sur la primauté de l'aspect relationnel.

lement au regard de leurs effets délétères sur la qualité du sommeil (voir plus bas).

L'alcool et le café sont des psychotropes qui confèrent une dépendance. Justement : une meilleure hygiène de vie est le troisième pilier sur lequel bâtir la reconquête de sa virilité. Le sommeil, tout d'abord, est primordial, tant pour la durée que la qualité du sommeil. Nul besoin de tout détailler ici : vous trouverez sur le net de nombreux articles pour un sommeil optimal (éviter le stress, le bruit, les écrans, soigner sa position, se relaxer avant

de dormir, manger léger tôt le soir, etc.). Au passage, l'activité sexuelle a une incidence très positive sur la production de testostérone, et pas seulement avant de dormir. À l'instar de l'effet de la testostérone sur l'activité physique ou sur la musculation, c'est un cercle vertueux : l'un entraîne l'autre et vice versa.

Comme on l'a vu plus haut, le stress chronique induit une résistance à l'insuline, à cause d'une production constante de cortisol. En soi, le cortisol est une hormone indispensable à notre survie pour faire face au stress et pour notre rythme circadien. Mais vivre constamment en état de stress est très différent. Le cortisol, comme la testostérone, est fabriqué à partir de la même matière première : la prégnélonone (le premier stade de la dégradation du cholestérol). Que préférez-vous fabriquer ? C'est le moment de se mettre à la méditation, à la sophrologie, à la respiration profonde, au yoga, au tai-chi ou au qi gong. Toutes ces disciplines ont en commun de permettre une meilleure résilience face au stress et aux vicissitudes de la vie courante.

Activité physique, alimentation saine et relaxation sont donc les trois piliers du redressement du taux de testostérone chez l'homme en carence. Paradoxalement, ce sont toujours les femmes qui ont été les pionnières pour en ouvrir la voie : on se souviendra de la vague de l'aérobic dans les années 80, que les hommes ont adoptée à leur manière avec la musculation et aujourd'hui le cross-training. Les femmes ont porté les régimes de cuisine-santé comme la cuisson-vapeur, le cru, le régime paléo, la cuisine vivante et les légumes. Enfin, on ne peut ignorer l'engouement actuel dans les sociétés occidentales pour le yoga, la méditation et le développement personnel. Le vers du poète Louis Aragon<sup>12</sup> "l'avenir de l'homme est la femme", prend ici tout son sens. ■

## NOTES

- (1) DE PERGOLA G. "The adipose tissue metabolism: role of testosterone and dehydroepiandrosterone" (2000) *International Journal of Obesity* n°24, Suppl 2, 59-63
- (2) HACKETT G., KIRBY M., EDWARDS D., JONES TH., REES J., MUNEEB A. "UK policy statements on testosterone deficiency" (2017) *International Journal of Clinical Practice*, Mar-Apr ; 71(3-4): e12901
- (3) MORGANTALER A, RHODEN EL. "Prevalence of prostate cancer among hypogonadal men with prostate-specific antigen levels of 4.0ng/ml or less" (2006) *Urology* N°68 1263-7
- (4) MORLEY J.E., CHARLTON E., PATRICK P., KAISER F.E., CADEAU P., MCCREADY D., PERRY H.M. (2000) "Validation of a screening questionnaire for androgen deficiency in aging males", *Metabolism* Vol 49/9, 1239-1242
- (5) DICK SWAAB, *Wij zijn ons brein* aux éditions Contact, 2010 (non traduit en français). La version anglaise *We are our Brains* est éditée par Penguin, ndr)
- (6) HARMAN SM., METTER EJ., TOBIN JD., PEARSON J., BLACKMAN MR. "Longitudinal Effects of Aging on Serum Total and Free Testosterone Levels in Healthy Men" (2001) *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol 86/2 724-731
- (7) Notamment le *Guide des index glycémiques*, du collectif lanutrition.fr, aux éditions Thierry Souccar
- (8) PUROHIT V. "Can alcohol promote aromatization of androgens to estrogens ? A review." (2000), *Alcohol*, Nov ;22(3) :123-7
- (9) MANEESH M., DUTTA S., CHAKRABARTI A., VASUDEVAN D.M. "Alcohol abuse-duration dependent decrease in plasma testosterone and antioxidants in males" (2006) *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50 (3) : 291-296
- (10) FRIAS J., TORRES JM., MIRANDA MT., RUIZ E., ORTEGA E. "Effects of acute alcohol intoxication on pituitary-gonadal axis hormones, pituitary-adrenal axis hormones, beta-endorphin and prolactin in human adults of both sexes." (2002) *Alcohol Alcohol*, Mar-Apr ;37(2) : 169-73
- (11) BEAVEN CM., HOPKINS WG., HANSEN KT., WOOD MR., CRONIN JB., LOWE TE. "Dose effect of caffeine on testosterone and cortisol responses to resistance exercise." (2008) *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Apr;18(2):131-41
- (12) LOUIS ARAGON, *Le Fou d'Elsa*, 1963, aux éditions Gallimard
- (13) CAPPELLETTI M., WALLEN K. "Increasing women's sexual desire : The comparative effectiveness of estrogens and androgens" (2016) *Hormones and Behaviour*, n°78 178-193
- (14) BASSON R. "Testosterone therapy for reduced libido in women" (2010) *Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism*, Aug; 1(4): 155-164

# 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)				
<b>Abonnement PARTENAIRE</b>				
<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 (72 numéros) - 105 €  
mon adresse mail est: .....

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

1	2	3	4	<del>5</del>	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	70	71	72												

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](http://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](http://www.neosante.eu)

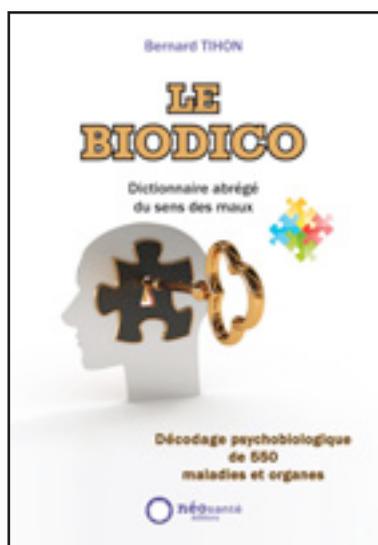
date et signature:

Je désire une facture.

Mon N° de TVA est .....



# OUI, LES MAUX ONT UN SENS !



## LE BIODICO

Dictionnaire abrégé du sens des maux

ISBN : 978-2-930872-15-5

300 pages

24 x 16,8 cm

Prix : 33 € TTC

Ni hasard ni fatalité, une « mal-a-dit » apparaît dans un organe précis en fonction du type de conflit psycho-émotionnel qui est à son origine et de la manière dont les événements traumatisants sont ressentis subjectivement.

Synthèse des découvertes des pionniers du décodage psychobiologique et fruit de l'expérience personnelle de son auteur, LE BIODICO est un manuel pratique qui permettra aux patients et aux praticiens de santé d'aller à l'essentiel et de traduire rapidement en mots le langage des maux. Pas moins de 550 maladies et organes y sont éclairés à la lumière de la nouvelle compréhension du vivant initiée par le Dr Ryke Geerd Hamer et le neurobiologiste Henri Laborit.

### Le décodage psychobiologique de 550 maladies et organes

#### Du même auteur et toujours disponibles :

##### LE SENS DE LA VIE (trilogie)

La survie, la double vie, la vie matérielle

##### LE SENS DES MAUX (trilogie)

Décodage des maladies, états de mal-être et dysfonctionnements



388 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC



280 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC



280 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC



320 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC



320 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC



368 pages,  
format 21 x 14,8 cm  
Prix : 25 € TTC

## Où trouver ces livres ?

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

En Belgique et en France auprès de La Soddil (Tél +33 (0)1 60 34 37 50)

En Suisse auprès de Transat Diffusion (Tél. 022 960 95 23)

Au Canada auprès de La Canopée Diffusion (Tél. 1 450 248 9084)

**Vous les trouverez également dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**