

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°74

Revue internationale de santé globale

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

Janvier 2018

DÉCODAGES

Trachée

Herpès labial

Gaz intestinaux

Cancer de l'estomac

L'ORTHO-BIONOMY®



ou l'accompagnement
du corps

NATURO PRATIQUE

Les bonnes façons
de s'asseoir

BIEN-ÊTRE

Pleine conscience
pour seniors

PALÉONUTRITION

Réduire les céréales

Interview

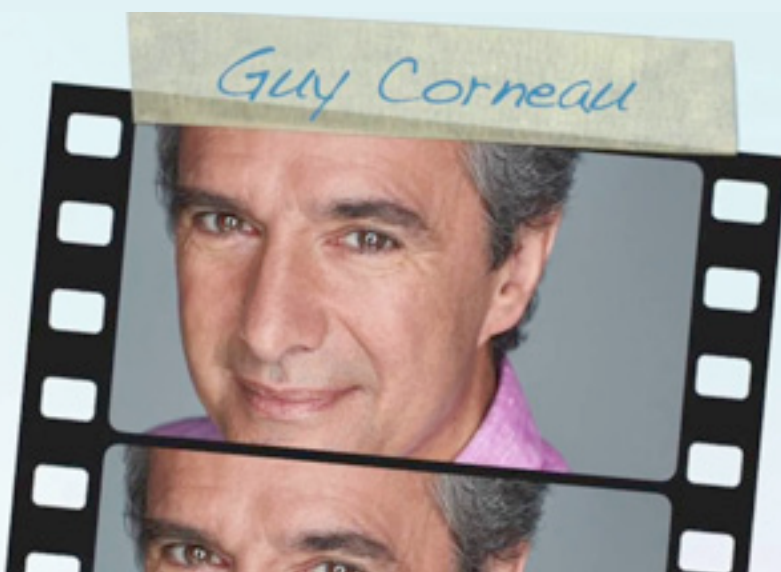


ÉLISABETH HOROWITZ

Ces coïncidences qui nous font signe

Un an après... L'HÉRITAGE DE GUY CORNEAU

Un dossier de Carine Anselme



ISSN 2295-9351



0 977229 593517

74

LE SOMMAIRE

N°74 janvier 2018

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : L'héritage de Guy Corneau p 6

Interview : Elisabeth Horowitz p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La trachée p 15

- Les gaz intestinaux p 16

- Le cancer de l'estomac p 17

- Rubrique « Le plein de sens » p 18

Sensation d'étouffement, herpès labial, douleurs aux genoux

- Décodagenda p 19

- L'ÉVIDENCE DU SENS : La Vie est non-identification p 20

La rubrique de Jean-Philippe Brébion

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Les laitages, une vacherie ? (III) p 21

- Naturo pratique: Réquisitoire contre les chaises (III) p 22

- Bon plan bien-être : Pleine conscience pour seniors p 23

- Paléonutrition : Le passage au régime paléo (II) p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Outils p 27

Article n° 115 : L'Ortho-Bionomy p 28

Abonnement : 7 formules au choix p 31



NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko srl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78 - Fax: +32 (0)2-345 85 44

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1116 U 92531

ISSN: 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef:

Yves Rasir

Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset, Dina Turelle,

Pryska Duccœurjoly, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte,

Jean-Brice Thivent, Elisabeth Murillo, Maité Molla-Petot

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

GUY CORNEAU : DE L'HÉRITAGE AU DÉBALLAGE

Un an déjà que Guy Corneau nous a quittés. Comme je l'ai écrit ici même en février dernier, ce départ inopiné ne pouvait manquer de nous affecter puisque le psychanalyste québécois était en quelque sorte le parrain de *Néosanté*. C'est avec lui en effet, en mai 2011, que nous avons « inauguré » notre mensuel en publiant un grand entretien où il racontait sa traversée du cancer et partageait sa vision de la maladie. Avec sa gentillesse coutumière, l'auteur de « *Revivre* » avait accepté d'accorder une interview à un journal dont il ignorait tout puisque nous n'avions même pas de « numéro zéro » à lui montrer. Il est vrai que l'intervieweuse envoyée à sa rencontre était une personne de confiance. Durant sa déjà longue carrière de journaliste et d'écrivaine spécialisée dans le mieux-être, Carine Anselme avait déjà interrogé Guy Corneau à de nombreuses reprises. Au fil de ces rendez-vous, une relation d'estime mutuelle s'était nouée entre le psy à succès et notre collaboratrice. Sans même enregistrer ses interlocuteurs, celle-ci possède le talent rare – et à mon avis inégal – de coucher leurs paroles sur papier avec une absolue fidélité. Les dizaines d'auteurs rencontrés par Carine pour *Néosanté* se sont toujours réjouis de sa faculté à reproduire leurs propos sans les trahir et à résumer leur pensée sans la déformer. C'est donc tout naturellement à elle que nous avons demandé de rédiger un dossier dressant l'inventaire de l'œuvre de Guy Corneau au sujet de la santé. Intitulé « De l'hommage à l'héritage » (*lire pages 6 et suivantes*), ce texte est une sorte d'écrin où sont réunis les plus beaux bijoux de cet orfèvre en décryptage de l'âme humaine. Notre ultime coup de chapeau à l'homme courageux qui n'avait pas craint de s'intéresser au décodage biologique des maladies et d'en parler ouvertement.

De mon côté, il n'est cependant pas question de baisser le rideau sans revenir sur les circonstances de la mort de Guy Corneau. Dans mon édito sur « son dernier cadeau », j'avais glissé que la mort de sa sœur, quinze jours à peine avant la sienne, n'était probablement pas étrangère à la fulminante maladie du cœur qui l'a emporté le 5 janvier 2017. Mais je ne vous avais pas tout dit. Il y a un an, de deux sources différentes et concordantes, j'ai appris que l'auteur de la « Guérison du cœur » traversait une véritable tempête émotionnelle au moment de son décès prématuré. Une situation totalement dramatique qui éclaire encore bien plus lumineusement sa fatale pathologie cardiaque. Mais avant de vous révéler ce « grand secret », permettez-moi de justifier brièvement ma décision de l'éventer. Il y a douze mois, une de mes sources d'information m'a vivement conseillé d'attendre la fin du temps du deuil avant de débiller ce que je savais désormais. Ce que j'ai fait. L'autre source s'est insurgée contre mon intention de dévoiler publiquement des éléments de vie privée. Selon son opinion – que je respecte, mon intrusion allait inmanquablement bafouer la mémoire du mort et blesser des survivants de son entourage. Au-delà du cas Corneau, ma source dissuasive m'a reproché d'avoir déjà « sauvagement décodé » des célébrités défuntées comme Steve Jobs ou David Servan-Schreiber. Que répondre à cela ? D'abord que le fondement du journalisme consiste à débiller et dire la vérité, même et surtout si elle est dérangeante. Ensuite que je ne suis nullement motivé par le goût du scoop et la gloriole qui va avec. J'ai passé l'âge. Si je passe à l'acte aujourd'hui, c'est parce que je suis animé par la volonté farouche de diffuser au maximum la découverte majeure du Dr Hamer sur l'origine immatérielle des maladies. Émettre des hypothèses sur les chocs psychiques somatisés par des disparus connus, ça fait partie de notre démarche informative. Enfin, je m'offusque à mon tour qu'il faille passer sous silence des faits importants relatifs à des personnalités, histoire de préserver leur réputation et/ou de protéger leur descendance. De nos jours, on ne peut plus ignorer que les traumatismes occultés et les sordides secrets de famille sont de puissants agents pathogènes transmis sur plusieurs générations. Briser les tabous et lever les non-dits sont un service rendu aux individus comme à la société.

Vous n'êtes pas d'accord avec moi ? Vous estimez que j'outrepasse ma mission en dévoilant la tragédie intime de Guy Corneau ? Alors, ne lisez pas les lignes qui suivent. Vous aurez ainsi le sentiment – que je respecte aussi – de réprouver mon impudeur. Après sa maladie, en 2011, le psychanalyste est devenu l'heureux papa d'un petit Nicolas. Jusqu'au jour où un ami médecin lui a fait remarquer que la chimiothérapie de son cancer l'avait forcément rendu stérile. Vérification faite, l'enfant n'était effectivement pas le sien et Guy Corneau a ainsi découvert l'infidélité de sa compagne. Comme si ce choc ne suffisait pas, les relations du couple séparé se sont dégradées et une contestation de paternité était en cours qui aurait pu arracher le fils à son « père de cœur ». En peu de temps, ce dernier a ainsi appris qu'il n'était pas le géniteur de son garçon chéri et que celui-ci allait peut-être être soustrait à son affection. Pouvez-vous imaginer la peine ressentie par les acteurs de ce scénario bouleversant, et singulièrement par ceux qui n'avaient rien à se reprocher ? Personnellement, je peux concevoir qu'un stress aussi violent suffise à déclencher une cardiopathie mortelle. C'est tellement bio-logique qu'il m'a paru impérieux de procéder à ce déballage aux allures de décodage. En hommage encore plus vibrant à notre parrain de cœur.

Yves RASIR

● Le secret de jouvence des Amish



Une étude américaine, dont les conclusions sont parues dans la revue *Science Advances*, a été menée auprès de 177 membres de la communauté Amish, cette « secte » qui vit et cultive la terre comme dans l'ancien temps. Surprise : 43 d'entre eux étaient porteurs de la mutation du gène *Serpine1*, laquelle favorise santé et longévité mais est très rare dans la population générale.

Les 43 femmes et hommes ont vécu en moyenne 10 ans de plus (85 ans) que leurs congénères privés de cette variation génétique. Leur profil métabolique était aussi plus sain et ils souffraient nettement moins de diabète et de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont également constaté que leurs télomères (morceaux d'ADN qui raccourcissent en vieillissant) étaient en moyenne 10% plus longs. Bref, le mode de vie des Amish est visiblement propice à une évolution mutagène bénéfique, le graal de la médecine anti-âge. Faut-il rappeler qu'ils vivent sans médicaments chimiques et qu'ils refusent les vaccins ?

● Médecine & robot

Édifiant : des ingénieurs chinois ont conçu un robot qui a réussi l'épreuve écrite du concours national d'entrée en médecine. Pour franchir cette épreuve sélective, son ordinateur de bord a assimilé 53.000 ouvrages, deux millions de dossiers et 400.000 rapports médicaux. Avec 456 points sur 600, l'humanoïde a obtenu une note largement supérieure à la moyenne (360) mais n'a pas atteint le record de 553, établi par un homme. Ouf, l'honneur est sauf. Mais pour combien de temps ? Les praticiens de la médecine matérialiste moderne sont clairement remplaçables par des machines. (Source : *Egora.fr*)

● Grippe & vaccin

Le 7 novembre dernier, tous les résidents d'une maison de repos près d'Atlanta, en Géorgie, ont été vaccinés contre la grippe. Chacun des seniors a immédiatement développé des accès de fièvre. Dans la semaine qui a suivi, cinq d'entre eux sont morts alors que cet établissement enregistre généralement un ou deux décès tous les six mois, souvent dus à la maladie d'Alzheimer. Coïncidence temporelle ? Non seulement il n'y a pas de preuve que le vaccin antigrippal réduit la mortalité chez les personnes âgées, mais une étude de 2005 parue dans le *JAMA* avait montré que la vaccination pouvait contribuer à une augmentation saisonnière des décès. Espérant démontrer le contraire, les chercheurs avaient hypocritement conclu que le bénéfice du vaccin était « substantiellement surestimé ». (*Health Impact News*)

● Cancer & bactérie

Des chercheurs français ont identifié une bactérie qui, lorsqu'elle est présente dans la flore intestinale du patient, améliore l'efficacité de l'immunothérapie administrée pour combattre le cancer. Ils ont fait cette découverte en observant que les malades traités aux antibiotiques rechutaient plus rapidement et mouraient plus tôt que ceux qui n'avaient pas pris de médicaments bactéricides. Ils ont ensuite déterminé la composition du microbiote de 153 patients atteints d'un cancer du poulmon ou du rein. Ils ont alors remarqué que les hébergeurs de la bactérie *Akkermansia muciniphila* répondaient beaucoup mieux aux protocoles immunothérapeutiques. « Beaucoup de gens portent cette bactérie qui est associée au bien-être. Elle est présente chez les personnes en bonne santé mais est absente chez les personnes obèses ou qui prennent beaucoup de médicaments » a précisé le Dr Routy, l'auteur principal de l'étude parue dans la revue *Science*. En d'autres termes, le bonheur se reflète dans l'intestin et les antibiotiques nuisent aux deux en faisant le lit du cancer.

● Fiasco vaccinal aux Philippines



Le 3 décembre, le gouvernement philippin a annoncé la suspension d'une grande campagne de vaccination contre la dengue, cette maladie virale transmise à l'homme par des moustiques. L'avant-veille, le groupe Sanofi avait alerté que le Denvaxia, premier vaccin contre la dengue autorisé au monde, pouvait aggraver la maladie au lieu de la prévenir. L'inquiétude est vive dans ce pays où plus de 700.000 personnes ont déjà reçu la première injection. Bien sûr, dans le pays de Pasteur et de Macron, la presse ne s'est guère émue de cet échec magistral doublé d'un prévisible scandale. Mais ce qui est dingue, c'est qu'elle n'a même pas pointé les explications aberrantes de Sanofi. Dans son communiqué, le groupe pharmaceutique a en effet déclaré que son produit avait confirmé son action protectrice sur « ceux qui avaient eu une infection antérieure » mais que les complications pouvaient intervenir chez « ceux qui n'avaient pas été précédemment infectés ». Autrement dit, le vaccin n'empêche pas la maladie et risque même de l'aggraver quand le virus ne s'est pas déjà invité chez le vacciné. Comme quoi, la patascience vaccinaliste ne parvient plus à dissimuler ses incohérences. (YR)

● Sclérose & psychose

Selon une étude publiée dans la revue scientifique *JCI Insight*, un médicament antipsychotique, le pimozide, parvient à ralentir la progression de la sclérose latérale amyotrophique (SLA), aussi appelée maladie de Charcot. Cela suggère à tout le moins qu'il y a un mécanisme commun à la psychose et à cette paralysie latérale d'évolution assez rapide. Et en tout cas que cette maladie somatique possède une composante mentale. En médecine nouvelle, la SLA résulte d'un conflit de type relationnel où la personne est dans l'incapacité d'effectuer des mouvements salutaires pour se tasser de côté et fuir un grave danger.

● Diabète & antidépresseurs

latrogénie, quand tu nous tiens ! D'après une étude allemande publiée dans l'*American Journal of Psychiatry*, la consommation de certains antidépresseurs pendant plus de 2 ans est associée à une augmentation de 84% du risque de diabète. Les chercheurs ont fait cette découverte après avoir examiné les dossiers médicaux de 166.000 hommes et femmes ayant reçu une prescription d'antidépresseurs entre 1990 et 2005. Comme les personnes dépressives ont déjà un risque accru de devenir diabétiques, certains commentateurs ont insinué que c'était la dépression et non son traitement qui élevait le risque. Mais cette explication est bancal car tous les antidépresseurs ne sont pas concernés. C'est donc bien le type de remède et non la maladie psychique qui pose problème au pancréas. Néanmoins, les chercheurs ne croient pas à une action toxique directe. Ils pensent que le gain de poids explique la plus grande partie du lien entre antidépresseurs et diabète.

ZOOM

La bientraitance s'inscrit dans les gènes de l'enfant



Il y a quelques années, une chercheuse suisse avait déjà montré que des rongeurs maltraités au début de leur vie présentaient des anomalies génétiques, et que ces dégradations de l'ADN se transmettaient jusqu'à la troisième génération. En 2009, des chercheurs de l'Université Mc Gill (Canada) s'étaient également distingués par leurs travaux sur les effets de la maltraitance infantile. Effectuées à partir de cerveaux de personnes suicidées, leurs recherches avaient montré que les mauvais traitements subis dans l'enfance altéraient de façon durable des gènes impliqués dans la réponse au stress. Cette fois, d'autres chercheurs canadiens, le Pr Michael Kobor et ses collègues du département de génétique médicale de l'Université de Colombie Britannique, viennent de démontrer que les contacts physiques réconfortants entre les bébés et leurs parents ou le personnel soignant pouvaient être détectés dans leur profil moléculaire quatre ans plus tard.

Pas moins de 94 enfants en bonne santé ont participé à cette étude (*) dont les résultats ont été publiés dans la revue *Development and Psychopathology*. Les parents de nourrissons de cinq semaines ont tenu des journaux des comportements de leurs bébés (pleurs, sommeil, réveil, etc.), mais aussi de leurs soins, dont ceux qui comportaient des contacts physiques. Lorsque les jeunes ont atteint l'âge de 4 ans, les chercheurs leur ont prélevé un échantillon d'ADN en frottant un coton-tige à l'intérieur de leurs joues. L'objectif de cette analyse était d'observer la méthylation de l'ADN, un processus biochimique dans lequel certaines parties du chromosome sont marquées avec de petites molécules de carbone et d'hydrogène. Ces molécules agissent un peu comme des commutateurs qui aident à contrôler l'activité de chaque gène et qui ont un effet sur le fonctionnement même des cellules. L'étendue du processus de méthylation et l'endroit précis où il se produit sur l'ADN peuvent être influencés par les conditions extérieures, en particulier au cours de l'enfance.

Les auteurs ont trouvé des différences de méthylation à cinq endroits de l'ADN entre les enfants ayant bénéficié de contacts physiques nombreux et ceux aux faibles contacts. Deux de ces endroits font partie des gènes : l'un joue un rôle dans le système immunitaire et l'autre dans le métabolisme. Les effets exacts de ces changements épigénétiques sur le développement psychique et sur la santé sont encore méconnus. D'autres travaux devront être menés pour mieux les cerner. Mais ce qui est déjà certain, c'est que les enfants de quatre ans qui ont connu moins de tendresse et moins d'attention parentale présentent un profil moléculaire sous-développé pour leur âge. Cette réalité épigénétique, c'est-à-dire qui module l'expression des gènes en fonction de l'environnement et non de l'hérédité, indique probablement que ces enfants sont déjà à la traîne sur le plan biologique. Inversement, les chercheurs pensent que la bientraitance infantile et ses effets sur l'ADN sont synonymes d'une meilleure capacité à s'épanouir. Les câlins, les caresses et les soins néonataux prodigués aux bébés sont donc vraiment le fondement de leur bonheur futur.

Y. R. (Source : *Psychomédia*)

(*) Sara R. MOORE, Lisa M. McEWEN, Jill QUIRT, Alex MORIN : « *Epigenetic correlates of neonatal contacts in humans* », *Development and Psychopathology*, Volume 29, Issue 5.

● Contraception hormonale & cancer du sein

Minimisé ou carrément nié, le lien entre la contraception hormonale (pilule, patch ou stérilet) et le cancer du sein est pourtant une réalité qui vient d'être confirmée par une étude danoise publiée dans le *New England Journal of Medicine*. Des chercheurs de l'Université de Copenhague ont analysé les données médicales de 1,8 million de femmes suivies pendant 10 ans. Comparativement aux femmes qui n'avaient jamais utilisé de contraceptifs hormonaux, les utilisatrices récentes avaient un risque accru de 20% de développer une tumeur mammaire. Après 10 ans d'utilisation, le risque était accru de 38%. Cette variation péjorative renforce l'hypothèse du lien causal.

● Alzheimer & méditation

En permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil, la méditation pourrait avoir un effet préventif sur le vieillissement cérébral et la maladie d'Alzheimer, suggère une étude française publiée dans la revue *Scientific Reports*. Les chercheurs de l'Inserm sont arrivés à cette conclusion en comparant le fonctionnement du cerveau de 6 méditants chevronnés et de 67 néophytes. L'imagerie cérébrale a montré des différences de volumes de matière grise et du métabolisme du glucose.

● Ménopause & traitement hormonal

Alors que la pilule contraceptive est mise en cause (*lire ci-contre*), le traitement hormonal de la ménopause (THM) bénéficie au contraire d'une révision de procès. En 2002, deux études américaines portant sur 26 000 femmes avaient mis en évidence un risque accru de cancer, d'embolie pulmonaire et d'infarctus du myocarde. Quinze ans plus tard, ce sont 23.000 femmes suivies pendant 18 ans qui ont été incluses dans une nouvelle analyse portant sur le taux de mortalité. Bilan : le THM n'entraîne pas une hausse significative des décès. Mais plus encore, le traitement substitutif se révèle bénéfique dans le groupe des femmes âgées de 50 à 59 ans. Dans cette tranche d'âge, la mortalité globale est diminuée de 31% dans le groupe THM par rapport au groupe placebo. Retour à la case départ !

GUY CORNEAU

DE L'HOMMAGE À L'HÉRITAGE

DOSSIER

Par Carine Anselme

Voici déjà un an que Guy Corneau est décédé, quasi au seuil de ses 66 ans. Le choc est passé, pas l'émotion... Psychanalyste, auteur à succès, conférencier, chroniqueur, leader de groupes de parole et de développement personnel, explorateur de mythes, mais aussi homme de théâtre, cet homme éclectique, passionné autant que passionnant, nous avait fait la joie d'accompagner la sortie du numéro 1 de Néosanté, en nous accordant un entretien-phare (et fleuve !) qui résonne encore davantage à l'aune de sa disparition, puisqu'il nous y parlait de la vie, de la mort... Il était naturel, pour nous, qu'il inaugure la série de grands entretiens de spécialistes de la santé du corps et de l'esprit, dont la pensée va au-delà des maux ; de ceux que nous avons à cœur de mettre en lumière depuis les premières heures du magazine. Il venait alors de publier « Revivre ! », récit de sa traversée du cancer. Ce témoignage porteur d'espoir, empli d'humanité et d'humilité, plaide pour une médecine intégrative – « intégrale », disait-il – et le décodage des signes que sont nos symptômes. Ainsi trouver le sens à même d'initier le chemin de la guérison. Dans l'hommage qu'elle lui a rendu, Marie de Hennezel pointe cette phrase : « Les morts ne nous demandent pas de les pleurer, mais de les continuer. » C'est la voie que nous avons choisi d'emprunter avec ce dossier qui prolonge l'œuvre et célèbre l'engagement de Guy Corneau vis-à-vis de notre santé globale. Cœur, corps, conscience.

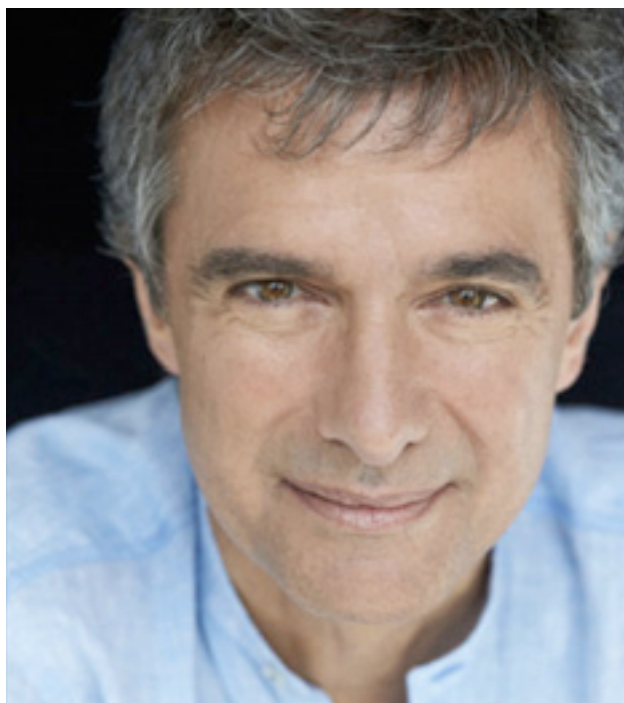
Tout journaliste (vous) le dira : interviewer Guy Corneau reste gravé dans l'esprit comme un moment rare... Profond et sans concession. Chaque entretien accordé en dit long : sur lui, certes, mais surtout sur ses valeurs et ce qu'il souhaitait transmettre.

Je me souviens de l'intensité de notre rencontre, en 2011. Il avait choisi le lieu de notre entretien, *L'Intemporelle* ; le restaurant bruxellois de son ami Jamil, car cet homme de goût avait le plaisir de vivre chevillé à l'âme et au corps. « *C'est encore ce qu'il y a de mieux pour rendre la vie pétillante comme des bulles de champagne* », me confiait-il, sourire au coin des yeux. Cultiver la joie et nourrir le goût de vivre... c'était là, sans conteste, l'un de ses meilleurs atouts santé, qu'il n'a eu de cesse de (nous) transmettre depuis l'épiphanie de la maladie.

J'avais alors été impressionnée par la qualité de ses silences, nombreux durant notre entretien, traduisant la profondeur de ses réponses et le choix en conscience des mots qu'il souhaitait communiquer. Sa journée avait démarré par une méditation ; l'un des engagements pris avec lui-même pour éviter de retomber dans la spirale du trop-plein d'activités, de perte de sens et de déconnexion au Soi, ayant fait, selon lui, le lit de la maladie. Par sa manière d'être, Guy Corneau avait l'art et la manière d'incarner le dépassement des contraires, cher à Jung – sa référence en tant que psychanalyste. Ouvert et généreux dans ce qu'il transmettait en interview, charmeur et charmant, il était néanmoins pudique et gardait une (juste) distance lui permettant de poser le cadre et de gérer les limites de l'intime à ne pas enfreindre. « *Il ne s'agit pas de raconter ma vie, mais de partager mon expérience* », aimait-il répéter, dans ce souci constant d'honnêteté avec lui-même et d'authenticité avec les autres. S'il entretenait le goût de la scène, renforcé par sa notoriété certaine (d'auteur, de conférencier, mais aussi d'homme de spectacle), il veillait constamment à conserver l'humilité propre à sa profonde humanité, évitant l'écueil du donneur de leçon « star », sur lequel butent certaines personnalités du monde de la psychologie et du développement personnel.

Réminiscences comme autant de graines d'enseignement

Rarement entretien ne m'aura menée aussi loin – dans les abysses de l'être et la puissance du sens de l'existence. Des aspects nourris par sa proximité avec les extrémités de la maladie, donc de la vie. Peu avant son décès, tout en poursuivant son parcours d'auteur et de conférencier, Guy Corneau a réalisé le rêve de renouer avec ses premières amours pour le théâtre – notamment en tant que co-auteur et l'un des acteurs de la pièce *L'Amour dans tous ses états* ; psychanalyse d'un couple en crise, où l'auteur de *N'y a-t-il pas d'amour heureux* campait (tout naturellement) le personnage du psy ⁽¹⁾. Tourner son regard vers le théâtre fut un cap essentiel pour lui qui reconnaissait, lors de notre interview, avoir sacrifié une partie de sa spontanéité et de ses talents pour rentrer dans le moule. Sacrifice, ô



combien universel, mais qui, selon lui, peut nuire gravement à la santé. À bon entendeur...

À l'issue de notre entretien, hyper-conscient de sa finitude (comme nombre de ceux qui ont touché les rebords de la mort), il concluait sereinement : « *Le message (impertinent) de mon livre est que la maladie aide à être pleinement vivant. Mais cela ne veut pas dire que l'on n'en mourra pas. Bien sûr que je vais mourir. Peut-être même du cancer. Mais je mourrai heureux de ma trajectoire.* » Finalement, ce n'est pas le cancer qui l'a emporté mais son cœur plus-que-vivant qui a lâché prise, à l'issue d'une cardiomyopathie fulminante, survenue peu après le décès de sa sœur, l'artiste-peintre Joanne Corneau. Gageons que cet homme accompli est parti heureux (ses proches l'ont dit serein), mais sa lumière nous manque... En lui rendant hommage, Jacques Salomé soulignait que Guy Corneau avait su apporter « *le meilleur de soi dans chacun de ses engagements tournés vers le mieux-être* ». Voici donc revisités quelques principes-clés qu'il nous a légués en matière de santé. Une vision où corps et esprit sont indissociables de la quête d'équilibre propice à la pleine expression de notre vitalité et de notre créativité humaine. Car mettre chacun en contact avec son étincelle créatrice reste l'alpha et l'oméga de tout son parcours, de toute sa transmission. « *Nous sommes là pour nous déployer* », m'avait-il partagé.

Matière à réflexion

D'une riche complexité, la personnalité de Guy Corneau était lumineuse, mais son regard pouvait subitement s'ennuager du passage momentané d'un grain de gravité... C'est que les intempéries de la vie n'avaient pas épargné l'auteur de livres aux titres résonnants comme autant d'échos à des blessures biographiques (voir *À lire*). Au-delà de sa traversée du cancer, transmise dans le livre « *Revivre !* » comme un potentiel chemin de guérison du corps mais aussi de l'âme, il a notamment souffert, une grande partie de sa vie, d'une colite ulcéreuse, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Ses troubles de santé ont inéluctablement influencé sa façon de (se) raconter à travers les livres, témoignages et conférences. Il ne se positionnait pas comme un psy « sachant » (« un sujet supposé sa-

voir », comme disait Lacan), mais davantage comme un humble explorateur de l'âme humaine, dont la sienne en premier lieu. Les expériences douloureuses lui ont ouvert le cœur. En partageant cela avec le psychothérapeute Thierry Janssen, il s'en amusait : « *Il vaut mieux que nos souffrances intimes nous ouvrent le cœur plutôt que de le briser.* » Une phrase qui résonne aujourd'hui étrangement, au regard du mal qui l'a emporté... Alors, il parlait souvent de sa propre expérience, avec humilité et humanité, pour témoigner sans fard de ce qui a été rencontré, dépassé comme épreuves, comme souffrance... Ce n'était pas là une manière égotique, ni anecdotique d'écrire ; c'était puiser au plus profond de lui-même « matière » à réflexion, à transmission. Il n'y avait pas de mise à distance du lecteur qui, ainsi, est à même de s'identifier, dans ses forces et ses fragilités. « *Me voici, passé par le gué d'une terrible épreuve, ayant récupéré tant de santé et de joie que j'en suis tout étonné. J'entreprends donc de vous la raconter afin que le bilan qu'elle m'a amené à faire puisse éventuellement vous servir à vous ou d'autres personnes* », témoigne-t-il dans « *Revivre !* ». Pourtant, Guy Corneau reconnaissait qu'il ne trouvait pas facile de se retourner sur lui-même dans ce passage escarpé de son existence. Mais il complétait : « *Je me dis que le jeu en vaut la chandelle s'il peut servir quelques navigateurs égarés sur la mer périlleuse de la maladie. Je souhaite de tout cœur que mon récit puisse inspirer leur cheminement et les guider à bon port, que ce soit ici bas ou dans l'au-delà... Ce n'est pas le psychanalyste qui parle d'abord ici, mais l'homme confronté à sa propre finitude.* » C'est ainsi que ses livres, ses conférences, ses vidéos ainsi que ses écrits sur son site Internet, ont donné le courage de (re)vivre – ainsi que des conseils pratiques – à de nombreuses personnes en souffrance.

Sans en faire pour autant l'apologie, Guy Corneau voyait la maladie comme un « séisme salutaire ». « La compréhension du sens de la maladie débloque la vie, donc la vitalité », soulignait-il.

Du sens de la maladie

Sans en faire pour autant l'apologie, Guy Corneau voyait la maladie comme un « séisme salutaire » (sic). « *La compréhension du sens de la maladie débloque la vie, donc la vitalité* », soulignait-il. Selon lui, toute maladie donne à voir notre déséquilibre intérieur et trahit une rupture avec nous-même : on néglige ses besoins, on épuise ses réserves, on se dit qu'on verra plus tard... mais la maladie (nous) attend au tournant. Dans le cas du cancer, il pointait du doigt une rupture plus fondamentale, remontant généralement à l'enfance. Une vision nourrie naturellement par son approche psychanalytique. « *Mon impression est que les 'grandes' maladies aident à démanteler les structures les plus profondes et sont initiatrices de grandes transformations. J'ai eu une enfance difficile, sur laquelle je ne souhaite pas m'étendre. Pour survivre, j'ai été obligé de rompre avec mon essentiel, avec une partie importante de mon moi profond. J'ai ainsi développé ce que l'on appelle un 'soi de survie', qui m'a éloigné de mon authenticité, de ce que je voulais et de qui j'étais vraiment. Selon moi, beaucoup de cancers prennent racine ainsi. Il faut comprendre que les parties reniées, écrasées, humiliées de soi mènent une existence de sans-abri à l'intérieur de l'être. Tôt ou tard, elles agissent comme des zones d'inflammation qui bloquent le fonctionnement habituel* », reconnaissait-il. Il envisageait donc la maladie comme un processus ouvrant à une mue possible. Et d'ajouter : « *Les par-*

ties reniées de l'être forcent une déstructuration pour une restructuration de la personne. En d'autres mots, elles engagent un bouleversement suffisant de l'organisation psychique pour permettre une réorganisation, si l'on est à même d'entendre le message des profondeurs. Pensez par exemple à un abcès qui se développe sous une couronne dentaire et qui forcera le démantèlement de la superstructure imposée à la dent pour pouvoir être soigné. Une maladie agit comme un abcès qui un jour ou l'autre va obliger une remise en question de l'équilibre global de la personne. Plus vous êtes à même de favoriser cette remise en question, plus vous favoriserez les mécanismes de retour à l'équilibre. Comme dans un cataclysme collectif qui attire la compassion et favorise la naissance d'une nouvelle fraternité humaine, le séisme personnel de la maladie rend possible une nouvelle unification des forces de l'individu et une réorganisation de sa vie, faisant éclater le soi de survie. La personne a alors l'impression de se libérer d'un poids énorme. » Guy Corneau avait ainsi l'intime conviction que la maladie vient nous aider à retrouver l'essentiel, à guérir les blessures les plus profondes. Car la maladie, en ouvrant la voie à une simplification salutaire de l'existence, convie l'individu à cesser de se saboter lui-même. Celui-ci devient alors plus apte à se reconnaître et à s'aimer parce qu'il a retrouvé le lien direct avec ce qu'il ressent véritablement. En contact avec son soi authentique, il cesse de survivre pour vivre pleinement.

Se reprogrammer pour la santé

Même s'il appelait à débusquer le sens de la maladie, Guy Corneau s'opposait à tout diagnostic définitif qui viendrait, de l'extérieur, « plaquer » un sens précis et unique à un symptôme. Lors de notre entretien, en évoquant sa rencontre avec le décodage biologique (approche qu'il trouvait « intelligente et intéressante »), il faisait cependant remarquer : « J'ai la résistance facile, mais je crois que personne ne détient une interprétation définitive : il s'agit d'hypothèses, de pistes de réflexions, pas de dogmes. J'ai besoin d'un certain flou artistique, car il me permet de

Poursuivant la logique de Jung, Guy Corneau y pointait le fait qu'un patient n'est pas simplement malade à cause de son passé mais aussi parce qu'il est, en quelque sorte, mal adapté à son futur.

penser par moi-même. L'essentiel réside dans le fait que ces hypothèses soient porteuses de sens pour la personne qui les reçoit de la part

d'un intervenant. Toutes les démissions sont douteuses, même s'il s'agit de s'en remettre à Dieu ! D'une manière générale, il ne suffit pas de croire ce que l'intervenant dit (qu'il vienne des médecines alternatives ou de la médecine conventionnelle, d'ailleurs), ni d'accepter les choses passivement pour que le problème disparaisse. Il faut s'en mêler : c'est soi qui est malade. Plus que trouver vite, le plus important est de chercher : de se mettre en chemin vers soi-même. » En exergue de son livre « Revivre ! », Guy Corneau citait le poète soufi Rumi : « La maison est en ruine, mais il y veille quelqu'un qui ne peut être ruiné. » Ainsi, (re)prendre sa vie, donc sa santé en main, demeure l'un des grands leitmotivs de son parcours. « Même si les traitements sont indispensables, il ne faut pas les subir passivement. C'est à nous de nous reprogrammer pour la santé. En écrivant Revivre, je voulais engager une réflexion, non seulement de survie, mais aussi de vie, en disant que le cancer est une opportunité de se retrouver, de se transformer, de se développer. » Il n'a eu de cesse, en expérimentant des approches plurielles (médecine psychosomatique, pratiques énergétiques, médecine traditionnelle chinoise, mais aussi la méditation ou

le contact avec la nature...), garantes d'une médecine intégrative dont il faisait volontiers le plaidoyer, de stimuler les mécanismes naturels de régénération. Il reconnaissait que le mot autoguérison fait « peur » tellement il est mal compris, alors que tout l'enjeu est de mettre en place des moyens à même de créer des contextes favorables à la régénération de nos cellules. « Il ne s'agit pas de pensée magique, il s'agit de gros bon sens. Aucun des moyens (présentés dans le livre) n'a le pouvoir de guérir quiconque d'un coup de baguette enchantée. Néanmoins, ils ont tous la capacité de stimuler notre potentiel de guérison, notre médecine intérieure pour ainsi dire », a-t-il écrit en préface du livre de son ami Pierre Lessard, *Éveillez votre pouvoir de guérison* (éd. Le Jour), avec qui Guy Corneau animait entre autres un séminaire Vivre en santé. « Nous préférons souvent confier notre guérison à des 'mécaniciens éclairés', en quelque sorte, et les blâmer s'ils échouent. Cela est injuste, car les médecins font partie d'un tout où nous avons un rôle à jouer », regrettait-il.

Au-delà de la guérison physique

En outre, la guérison en tant que telle n'était pas, pour lui, le graal absolu, comme il l'avait souligné en entretien : « Déjà, le mot 'guérison' n'est pas juste parce qu'il sonne définitif. Personne ne guérit une fois pour toutes, puisque nous sommes tous programmés pour mourir. La santé est un mouvement, une quête perpétuelle de retour à l'équilibre. Les facteurs de dégénérescence sont là ; on peut juste les ralentir grâce à l'amitié, l'amour, la réjouissance, la créativité, la conscience de soi et du moment présent, etc. En ce sens, la maladie nous rend plus vigilants. Plus réceptifs à notre propre vie et à la vie en général. Chaque jour, je décide de mes émotions, de ma joie, de qui je fréquente, de ce que je fais ou de ce que je mange pour maintenir l'équilibre intérieur. » Aller vers le meilleur de soi, telle était donc sa devise qu'il a largement transmise dans ses écrits et enseignements ! Bien avant son livre *Revivre* et l'épreuve du cancer, il partageait déjà dans son très bel ouvrage *La guérison du cœur* (voir À lire), l'apport de Jung (son inspirateur) à la question du sens des symptômes, nous invitant à réunifier notre être dans toutes ses dimensions pour nous déployer pleinement. « (Jung) a observé que, souvent, les symptômes ont un télos, c'est-à-dire une direction », écrivait-il, faisant par ailleurs remarquer qu'en français, « le mot 'sens' est riche puisqu'il recouvre les notions de signification et de direction ». Poursuivant la logique de Jung, Guy Corneau y pointait le fait qu'un patient n'est pas simplement malade à cause de son passé mais aussi parce qu'il est, en quelque sorte, mal adapté à son futur. « Le patient n'est pas ce qu'il doit être pour accueillir ce qui se présente à lui, d'où conflit et blocage. Autrement dit, tout comme le rêve, le symptôme comporte lui aussi une dimension d'exploration et de prospection vis-à-vis de ce qui est à venir... L'inconscient pressent si le présent permet à l'être d'exprimer pleinement tout son potentiel dans la perspective de ce futur. Voilà pourquoi il est intéressant de considérer que les symptômes ne nous parlent pas seulement du passé, mais qu'ils relèvent aussi du présent et sont tournés vers l'avenir de l'être complet que nous sommes. » Dès lors, s'il est de première importance, selon lui, de découvrir les causes d'un problème, il est également nécessaire d'accepter sa dimension prospective, car, ce faisant, « nous nous ouvrons à de nouvelles façons de penser, de sentir et de nous comporter ». Guy Corneau observait que la plupart du temps, nous ne déchiffrons le sens prospectif d'un phénomène qu'une fois le changement amorcé. « Alors seulement, reconnaît-il, nous déclarerons qu'une maladie a changé notre vie dans le bon sens, voire qu'elle nous a sauvé ! Cela explique pourquoi de grands malades ou des gens qui ont eu une enfance pé-



nible peuvent finir par dire qu'ils avaient besoin de ces difficultés pour parvenir à être eux-mêmes. À mesure que l'on se comprend, que l'on explore les différentes avenues où nous entraînent les symptômes, ce sens 'téléologique', celui qui exprime une direction, émerge. L'obstination de la maladie se conçoit alors comme une aide précieuse qui nous force à aller jusqu'au bout du changement. Après un certain temps, la guérison physique peut même passer au second plan lorsqu'on découvre qu'il ne s'agit pas seulement de guérir son corps mais de guérir sa vie. » Au-delà de la guérison physique, il en appelait donc à la guérison psychique, spirituelle. « Même s'il n'y a pas guérison physique, il peut y avoir une guérison de l'être intérieur qui permet de faire sereinement le passage vers l'autre rive. Quand il m'est arrivé d'être au plus mal, j'ai traversé des états de béatitude qui me laissaient entrevoir que j'avais trouvé la vie dans sa plénitude. Je n'avais plus de revendications ; peu importe si je continuais d'un côté ou de l'autre. Si j'étais mort, je serais mort le sourire aux lèvres. Parce que je serais mort avec l'idée que quelque chose d'un retour à un équilibre psychique profond s'est quand même passé. »

La joie qui soigne

« La joie est notre nature profonde », aimait répéter Guy Corneau. Sans nier ses parts d'ombre et une sensibilité à fleur de peau, il cultivait la joie au cœur. « Un cœur heureux éloigne les médecins », m'avait-il confié en entretien. Si la joie est l'expression de notre vitalité, elle la stimule aussi. De plus en plus de recherches montrent, en effet, que les états qui entraînent une expansion joyeuse de l'être contribuent fortement à la santé. Guy Corneau, pour étayer son « hymne à la joie », s'appuyait sur les travaux des chercheurs, dont ceux du Dr Candice Pert, neuropharmacologiste à l'école de médecine de l'Université Georgetown, à Washington. « Le Dr Pert a su démontrer que les émotions sont des phénomènes chimiques et que notre corps y réagit directement. Une émotion agréable entraîne une augmentation de la production d'anticorps IgA (immunoglobuline A) dans la salive, un accroissement de l'activité des cellules immunitaires NK (Natural Killer ou cellules tueuses) dans le sang et un ensemble de modifications biologiques. D'où l'importance de cultiver des affects positifs. » En conférence, en interview ou dans ses interventions vidéos, Guy Corneau ne manquait d'ailleurs jamais une occasion de mettre en évidence le rôle de son « éveil conscient dans la joie » dans sa guérison du cancer. L'une des principales « prescriptions » santé qu'il nous lègue est donc de (nous) inviter à rester proches de ce qui réjouit notre cœur. « La joie, c'est vraiment la santé ! Prenez du temps pour faire au moins une chose par jour qui vous met en joie. C'est la meilleure prévention. La santé n'est pas un but en soi, dans la vie. On est en san-

té pour vivre intensément, sans se détruire (sans plonger dans des compensations). La leçon de tout : c'est être joyeux sans raison ! Ne pas attendre que des événements nous rendent joyeux. Choisir cette autostimulation de la joie en soi. Il ne s'agit pas de pensée magique, de se marteler 'je suis joyeux'. C'est d'abord reconnaître, savoir et comprendre pourquoi je suis triste, en colère, etc. Alors, prendre des décisions, mettre des limites. Autrement dit, mettre en place ce qui (me) permet d'avoir plus d'espace d'expression pour la joie personnelle. C'est ça aussi être joyeux sans raison : se dire, oui, je suis à l'écoute de la tristesse, de la colère, mais une fois que j'ai compris, je passe à autre chose : je choisis d'être joyeux », avait-il confié à Lilou Macé de « La Télé de Lilou », dans une vidéo-entretien (voir aussi l'exercice *Transformer ses états intérieurs*). Il insistait sur le fait que la vie n'est pas « toute-faite » ; que pour accueillir la joie, il faut pouvoir accepter sa part d'ombre, d'insécurité, de remises en question, etc. « C'est ce qui permet de rester en contact avec l'étincelle de vie. Avec soi », me confiait-il... Une « souplesse » émotionnelle dont on sait aujourd'hui, grâce aux études menées par les chercheurs en psychologie positive, qu'elle est une clé essentielle de l'équilibre psychique et, plus largement, de la (bonne) santé. L'importance de ce

libre accès aux émotions campe déjà au cœur de son premier best-seller *Père manquant, fils manqué*, qui demeure l'un des livres les plus éclairants sur la masculinité. Il y soulignait la difficulté fréquente à (se) vivre en tant qu'homme comme un être « cadennassé », incapable d'accéder à ses émotions et leur expression, en raison de l'éducation et des injonctions de la société. Un livre qui a marqué le coup d'envoi des groupes de paroles pour hommes, dont Guy Corneau fut l'un des pionniers (voir www.reseauhombres.com).

« La joie est notre nature profonde », aimait répéter Guy Corneau. Sans nier ses parts d'ombre et une sensibilité à fleur de peau, il cultivait la joie au cœur. « Un cœur heureux éloigne les médecins », m'avait-il confié en entretien.

Prévenir plutôt que guérir

Parlant de (sources de) joie, notre psychanalyste soulignait l'importance du contact à la nature, qui nous permet de retrouver l'unité intérieure perdue, gommant l'écart délétère entre le personnage que l'on est devenu en raison des conditionnements et l'être vrai qui cherche à s'exprimer. « Quand je passe deux heures dans la nature, durant la première demi-heure je continue à gamberger, puis je regarde la nature et elle me dégage du souci de moi-même. Elle permet de se reconnecter à une sorte d'amour inconditionnel de soi. On y est en contact avec la plénitude, avec l'air, la lumière, le biotope : avec l'abondance naturelle de la vie qui nous ramène à l'essentiel. Un essentiel qui n'a rien à voir avec le travail, l'argent ou la réussite. Je ne crois pas que l'on puisse revenir à l'équilibre sans goûter à la paix intérieure, une paix que la tranquillité de la nature peut réveiller en nous », me confiait-il... Or, si la nature peut être guérissante, elle fait aussi partie de la panoplie d'outils qui nous permet de prévenir plutôt que guérir – prévention qui a été l'un de ses grands chevaux de bataille. Le slogan de son livre *Revivre* était d'ailleurs : « N'attendez pas d'être malade pour lire ce livre ! » Ce qui faisait dire à Guy Corneau qu'il n'est jamais trop tôt pour renouer avec son authenticité profonde et s'engager dans une manière de vivre respectueuse de la vie. « Que l'on soit malade ou en bonne santé, il est essentiel d'apprendre à lever le pied, à se retrouver. Le corps se régénère dans la détente. Un stress qui dure nous ferme

SES PRATIQUES « SANTÉ »

Pour Guy Corneau, le retour à l'équilibre, synonyme de santé, est une démarche active. Il aimait citer le Dr Liliane Reuter : « *Le médecin soigne, le patient guérit.* » Ce qui, pour lui, signifie que la guérison vient de l'intérieur. « *Les soins que nous apportent les personnes et les techniques stimulent des mécanismes de réparation et de régulation qui font déjà partie du patrimoine génétique de chaque organisme, de pair d'ailleurs avec les mécanismes d'auto-préservation, d'auto-organisation et d'auto-expression* », notait-il dans son livre « *Revivre !* », soulignant au passage le rôle essentiel de notre imagination. « *La présence consciente à ses propres processus intérieurs constitue un élément fondamental du retour à une santé intégrale qui inclut le corps, l'âme et l'esprit. En tout état de cause, la maladie est une invitation à sortir de l'état de victime qui subit un mauvais coup du destin pour entrer dans celui de la personne qui crée sa vie en collaboration avec les différentes dimensions de son univers tant intérieur qu'extérieur.* » Cette participation créatrice à la guérison (plus largement, la santé) signifie souvent l'exploration de pistes et de techniques inconnues, qui peuvent susciter résistance et rejet. Ce qui lui faisait dire que « *pour atteindre un nouvel équilibre, il est nécessaire de s'ouvrir l'esprit, en particulier en ce qui a trait aux liens étroits qui existent entre le corps et la psyché* ». Ce faisant, il nous convie à quitter nos vérités toutes faites pour nous lancer dans l'aventure de la vie. « *Pour passer de la médication à la méditation, il faut parfois faire un pas de géant* », reconnaissait-il... Impossible donc de réaliser un dossier sur le regard que portait Guy Corneau sur la (bonne) santé, sans intégrer quelques pratiques qu'il a lui-même apprises, mises en œuvre et transmises.

LE DIALOGUE AVEC LES CELLULES

Lors de sa traversée du cancer, Guy Corneau a découvert le rôle des approches énergétiques pour dialoguer avec nos états intérieurs et les changer (voir « *Revivre !* »), notamment avec Pierre Lessard (par la suite, ils œuvreront ensemble dans des séminaires et conférences). Il est éclairant, nous partageait-il, d'apprendre à percevoir les signaux en soi pour stimuler son propre potentiel de guérison. Pour pratiquer l'écoute des cellules, allongez-vous confortablement, seul dans un endroit calme. Commencez par vous détendre, puis portez votre attention sur la partie de vous qui est douloureuse ou affectée. Vous pouvez aussi la visualiser. Puis, demandez-lui : « *Quel message veux-tu me transmettre ?* » ou « *Que veux-tu me dire par cette douleur ?* » ou encore « *Que veux-tu que je transforme pour être en santé ?* » Ce peut être votre foie, votre épaule, votre dos, mais aussi votre tristesse, votre impatience, etc. Écoutez en silence, sans répliquer, sans interpréter, sans justifier, sans expliquer. Votre écoute nécessite une véritable disponibilité à tout entendre, sans vous opposer et sans culpabiliser. Il est fort probable que vous n'entendiez pas lors de la première séance d'écoute. Vous chercherez peut-être à avoir le contrôle ou à obtenir une réponse immédiate qui vous convient et qui ne bouscule pas trop votre vie et vos habitudes. Avec le temps, en établissant une relation d'intimité avec votre corps et votre psyché, vous apprendrez à reconnaître leur voix et à la distinguer de celles de l'ego et de vos besoins. Pour que la complicité s'établisse progressivement et plus facilement, vous pouvez aussi dialoguer avec vos cellules lorsque vous êtes en santé. Sur YouTube, vous trouverez l'exercice guidé de *Dialogue avec les cellules*, par Pierre Lessard & Guy Corneau. Lire aussi *Éveillez votre pouvoir de guérison*, de Pierre Lessard, préfacé par Guy Corneau (Le Jour, 2016).

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les tensions de fond, tout comme les tensions superficielles, affectent la respiration. Et rares sont les personnes qui respirent avec tout leur corps. « *Je me rends compte maintenant qu'il suffit d'y porter attention et d'en maintenir l'intention. Lorsque je m'abandonne à cette respiration consciente, douce et profonde à la fois, j'ai l'impression de communiquer avec l'univers par tous les pores de ma peau. Ma présence s'élargit subtilement et je sens que je communie en toute confiance avec mon environnement. Je me nourris d'air, je me nourris de prâna, cette quintessence de l'air dont parlent les Hindous, que les Chinois appellent le chi et les Japonais le ki. Je respire la lumière, je respire l'eau qu'il y a dans l'air, et je régénère mes cellules en toute conscience. Plusieurs fois dans la journée, je marque une pause pour renouveler mon niveau d'énergie par la respiration consciente* », partage Guy Corneau dans « *Revivre !* » Pour mettre cette respiration en pratique, c'est étonnamment simple : il suffit de fermer les yeux, de respirer profondément, consciemment, pendant quelques minutes. On peut aussi utiliser son imagination pour guider le processus. « *En me visualisant relaxé, j'arrive à respirer plus profondément. Lentement, à travers les épreuves de la vie et de la maladie, j'ai appris à m'abandonner de plus en plus, car la respiration profonde est question d'abandon confiant* », confie-t-il.

LA TRANSFORMATION DES ÉTATS INTÉRIEURS

« *La maîtrise de nos états intérieurs, que nous soyons malades ou en bonne santé, constitue un atout majeur qui favorise l'équilibre en nous* », partageait Guy Corneau, en présentant cet exercice qu'il mettait régulièrement en pratique. Changer ses états intérieurs, en utilisant ses propres ressources, permet de libérer régulièrement la pression de la « cocotte émotionnelle », alors que de plus en plus d'études font le lien entre émotions refoulées, stress et maladies (cancer en tête). Concrètement, la première étape consiste à partir à la rencontre de soi : « *De façon à ne pas refouler mes états affectifs, je me mets à l'écoute de ce que je ressens réellement, en accueillant tout (larmes, peur, etc.) sans jugement et sans tenter de changer quoi que ce soit.* » La deuxième étape consiste à la création de la réalité imaginaire qui permet de transformer graduellement notre état en utilisant le pouvoir de notre imagination. « *Je ferme les yeux et je vais dans ma réalité imaginaire. Je m'immerge dans un champ de marguerites géantes... Je peux m'y étendre à l'abri dans les herbes hautes et vertes. Je me dore au soleil comme on se fait bronzer sur une plage, ressentant la chaleur des rayons sur ma peau...* » À votre imaginaire ! Car les images de Guy Corneau sont les siennes ; laissez aux manettes votre propre imagination. L'étape 3 invite à vibrer de vie. Il s'agit de ressentir la force de vie dans nos entrailles et la vibration de nos talents personnels. « *Je me vois debout dans le soleil, habillé de blanc. Je sens cette puissance se répandre dans mon être et, pour la circonstance, je m'imagine éprouvant le bonheur d'une santé parfaite que je laisse resplendir en moi et autour de moi.* » L'ultime étape (nous) convie à la dégustation intérieure, en méditant, le sourire aux lèvres, afin de prolonger le plus longtemps possible la sensation de bien-être liée à la visite de notre réalité imaginaire. « *Je m'attache simplement à déguster le moment présent en étant ouvert à la vie en moi et autour de moi* », conclut-il. Notez que Guy Corneau détaille davantage cet exercice dans *Revivre !*



et nous met en mode 'combat', ne permettant pas aux cellules de se régénérer et d'éliminer les toxines. Nous avons besoin de plages régulières de ressourcement, tant pour notre santé que pour notre équilibre intérieur. » Dont acte. Enfin, Guy Corneau répétait à l'envi qu'à la fin d'une vie, la seule chose qui compte, c'est : « Quelles traces d'amour a-t-on laissées ? » Voici donc quelques traces, aussi indélébiles que fertiles. Puissent-elles s'inscrire dans le ciel de votre quotidien, de votre vie. ■

⁽¹⁾ La représentation de « L'Amour dans tous ses états » se poursuit au Théâtre Tristan Bernard, à Paris ; le rôle du psy ayant été repris en alternance par Thomas d'Ansembourg et Éric Aubrahn.

POUR ALLER PLUS LOIN

Voici les ouvrages essentiels écrits par Guy Corneau (réédités en Poche). Sachant que « Revivre » est son ouvrage le plus spécifiquement dédié à la santé.

- **Revivre ! Face au cancer, trouver le sens et le chemin de la guérison** (J'ai Lu, 2013).
- **Père manquant, fils manqué. De la blessure à la parole** (J'ai Lu, 2010).
- **Le meilleur de soi. Trouver le chemin vers l'épanouissement** (J'ai Lu, 2009).
- **Victime des autres, bourreau de soi-même. Se réconcilier avec soi-même** (J'ai Lu, 2004).
- **N'y a-t-il pas d'amour heureux ? Comprendre nos comportements affectifs pour une vie amoureuse épanouie** (J'ai Lu, 2004).
- **La guérison du cœur. Au bout de nos épreuves, le bonheur ?** (J'ai Lu, 2003).

POUR PROLONGER CE QU'IL NOUS A LÉGUÉ

RDV sur www.lesproductionsguycorneau.com – Ce site permet de (pour)suivre le fil du parcours de Guy Corneau.

Pour les activités de Productions Cœur.com (ateliers, conférences, voyages, spectacles, accompagnements individuels, de couple, de famille et interventions dans le monde du travail), association que Guy Corneau a fondée en 1997 et dirigée pendant plusieurs années (depuis 2007, c'est Louis Parez qui en assure la direction), tant en Europe qu'au Québec. Voir www.productionscoeur.com.

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**

ÉLISABETH HOROWITZ

« Une supra-conscience nous envoie des informations à décoder »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

C'est un signe ! Élisabeth Horowitz nous emmène à la rencontre de ces « heureux hasards » et autres synchronicités quotidiennes qui nous montrent le chemin à emprunter... ou pas. Dans son dernier ouvrage ⁽¹⁾, cette spécialiste du transgénérationnel et des coïncidences familiales nous entraîne à décoder les signes que l'univers nous adresse, et ainsi à découvrir la signification de ces synchronicités qui tissent la trame invisible de notre vie. En matière de santé, repérer les faux hasards et les signaux avertisseurs est particulièrement utile pour éviter de somatiser les impasses relationnelles.

Qu'est-ce qui vous a poussée à vous intéresser aux signes ?

À titre personnel, j'éprouve, depuis près de vingt ans, le besoin d'écrire le soir ce qui s'est passé, afin de voir comment la journée s'est organisée. Je relève les signes que j'ai perçus, les petites coïncidences et autres synchronicités du quotidien. C'est un besoin naturel qui est apparu en moi, d'observer ma réalité et de voir comment elle me parlait... si elle me parlait.

Avez-vous rapidement repéré des coïncidences dans ce que vous notiez ?

Cela s'est fait progressivement. Plus on observe les signes au fil des mois, des années, plus on est en osmose avec ce langage de l'univers. Notre degré d'observation s'accroît et s'affine avec l'expérience. Au fur et à mesure, cela devient un réflexe d'observer le réel avec une certaine distance et de considérer qu'il y a une intelligence supérieure ; une espèce d'arrière-

plan de l'univers qui essaie de nous envoyer des informations importantes à décoder. Face à ça, deux attitudes possibles. D'une part, on peut penser que les choses nous arrivent par hasard et qu'elles n'ont aucun

Plus on observe les signes, plus on est en osmose avec ce langage de l'univers.

sens. Il s'agit de la vision matérialiste ; les événements se succèdent, je ne les note pas et je n'y apporte ni attention ni signification particulière. C'est un postulat pour encore un grand nombre de personnes. Puis, l'autre postulat, qui est en train de gagner du terrain en ce moment, en résonance avec les découvertes de la physique quantique et l'élévation du niveau de conscience, c'est l'idée que les synchronicités existent (dans le sillage des travaux de Carl Gustav Jung).

Quel est plus précisément ce postulat ?

Il existerait un flux d'informations qui arriverait jusqu'à nous. Ces informations peuvent anticiper ce qui va se passer dans le futur. Donc, elles nous renseignent. Elles nous préviennent et peuvent même parfois nous sauver la vie, si on en tient compte. Il y aurait donc du sens derrière tout ça : peu de choses (nous) arriveraient par hasard, et ça obligerait l'observateur à penser qu'il existe peut-être une intelligence qui cherche à nous aider d'une certaine manière.

L'entraînement serait-il donc une clé ?

L'idée de tenir un journal est centrale. En effet, lorsqu'on rassemble ses notes et que l'on analyse les données recueillies, apparaissent des centaines de détails et de micro-coïncidences que, généralement, par habi-

tude, par manque de disponibilité ou par lassitude, nous ne remarquons pas. Or, ces détails que la plupart négligent peuvent se révéler d'une importance capitale. Ce sont des murmures à la surface de la réalité, autant de signes devenus signaux, pouvant indiquer des opportunités, des solutions, tout autant que des avertissements. C'est extrêmement vaste : quand je relis d'une semaine à l'autre les événements (les gens rencontrés, ce dont on m'a parlé, ce que j'ai lu dans le journal, etc.), je me rends compte que l'on me prévenait souvent déjà longtemps à l'avance – par ces répétitions, par ces signes – avant qu'une chose m'arrive. À force, j'arrive à refaire les liens.

Nul besoin donc d'être clairvoyant pour être au fait de ce qui va nous arriver...

Si certaines personnes sont naturellement plus ouvertes aux signes, les phénomènes de synchronicité ne sont pas réservés à une élite ou à quelques amateurs d'étrange et d'insolite. Leur apparition dépend de notre disponibilité intérieure et de la façon dont nous envisageons le monde : est-ce un territoire fermé, limité, dénué de sens ? Ou, au contraire, un vaste champ d'expériences et d'interactions possibles ?...

Comment s'y fier ? Et comment ne pas voir des signes partout ?

Les signes sont partout, justement (Rire) ! Mais, effectivement, il faut quand même faire la part des choses. Vous pouvez vous y atteler en faisant cet exercice de noter ce qui survient dans la journée, sans que cela ne devienne obsessionnel : relevez par exemple les mots-clés au détour d'une conversation à la table d'à-côté, etc. Il s'agit avant tout d'une observation ; l'essentiel est de prêter attention à ce qui arrive. C'est aussi faire preuve d'humilité : l'univers est d'une grande complexité, il y a donc une intrication complexe d'événements. L'idée est de saisir et de filtrer les informations qui nous parviennent, car elles ont peut-être un sens.

Plus précisément, quelle est la frontière entre le fait d'y prêter attention et l'obsession ?

Certains indices sont révélateurs ; ils nous montrent que nous sommes en présence d'une sorte de supra-conscience qui nous parle. En premier lieu, il y a la répétition. Ce ne sont pas des événements isolés qui vont nous parler ; ce qui compte, c'est la rémanence, les choses qui se répètent. Si, dans la semaine, vous voyez deux ou trois fois une personne que vous n'avez pas rencontrée depuis des mois, voire des années, là il semblerait qu'il y ait un signe. Idem si plusieurs personnes vous parlent d'un même sujet dans la semaine ou que des noms de lieux, de personnes, reviennent à diverses reprises. C'est dans la répétition, semble-t-il, que l'univers cherche à inter-



peller notre conscient sur des choses que l'on n'aurait pas forcément envisagées, ni repérées. Dans cette rémanence, il y a un deuxième principe, c'est la ressemblance. C'est-à-dire que notre conscient peut être interpellé par des choses qui en évoquent d'autres ; si vous croisez, par exemple, dans la rue, des personnes qui ressemblent à des membres de votre famille, à des amis ou à d'anciens amoureux. Quand cela survient, on peut prévoir que l'on va avoir des nouvelles ou qu'il serait peut-être bon de contacter cette personne... Par ces principes de répétition et de ressemblance, cela devient comme une évidence.

Vous parlez aussi de principe d'anticipation : de quelle manière les signes se montrent-ils avant-coureurs de ce qui peut nous arriver ?

Il semblerait que, par un phénomène de miroir, une espèce de supra-conscience nous envoie des informations et anticipe des situations que l'on va vivre. La physique quantique a démontré que des particules peuvent envoyer des informations à rebours, du futur vers le présent. À travers le voyage à rebours (ou la rétro-causalité), ces informations nous préviennent de situations qui vont émerger. Ce qui signifie que le futur serait en quelque sorte déjà inscrit, pour une part du moins. C'est là où les signes peuvent aussi nous sauver la vie ou, en tout cas, nous sortir d'un mauvais pas. Imaginez : vous avez l'intention d'acheter une maison, votre décision est déjà prise intérieurement. Bien sûr, vous êtes enthousiaste, mais l'univers sait que ce n'est pas bon pour vous ; que le voisinage, par exemple, va représenter une nuisance, que la relation que vous êtes en train de bâtir ne marchera pas. Personnellement, vous envisagez quelque chose de positif et la supra-conscience, elle, sait déjà que ça ne va pas forcément se passer comme vous le pensez. Elle va donc vous envoyer des effets à rebours de votre décision (des signes du futur). Dans ce cas de figure, vous pouvez être confronté à des signes négatifs.

Avez-vous un exemple ?

Ça a été le cas d'une amie qui voulait absolument louer un appartement pour lequel elle avait eu un coup de cœur, et son enthousiasme était tel

qu'elle tenait à me le faire visiter. En chemin, nous voyons un accident de voiture. Je lui ai alors demandé si elle avait bien réfléchi, car nous empruntons souvent cet itinéraire, or jamais auparavant nous n'avions été confrontées à un tel accident. Je lui ai dit : « *Si j'étais toi, je ne le prendrais pas.* » Mais sûre d'elle, elle l'a quand même loué. À partir de là, elle n'a eu que des ennuis : un dégât des eaux très important, des voisins qui se sont installés et qui font tellement de bruit qu'elle ne peut pas dormir, etc. D'ailleurs, elle est là depuis à peine quelques mois et elle veut déjà déménager.

De l'importance de tenir compte des signes, si je comprends bien...

Oui, regarder les signes peut littéralement nous sauver la vie ou nous économiser des mois, des années difficiles. Force est de constater que les décisions que notre conscient va nous imposer ne sont pas obligatoirement les meilleures pour nous. Les signes font plus que nous avertir ! Mais nous avons toujours le libre-arbitre de les prendre en compte ou pas. Ils ne nous contraignent en rien. Ils nous obligent à cette humilité de la conscience ; se dire qu'il y a peut-être un champ informationnel plus vaste que nous et qu'il faut en tenir compte. Notre conscient n'est pas tout-puissant sur les décisions à prendre, car nous n'avons pas tous les éléments en main... C'est un changement complet de paradigme sur le réel ! D'ailleurs, je peux en témoigner : il m'est arrivé de ne pas tenir compte des signes, même si j'ai l'entraînement pour les écouter... et ça a été une catastrophe !

Dans notre société hyperconnectée, le fait d'être saturés d'informations et accaparés par nos outils technologiques ne vient-il pas brouiller nos capacités d'observation, d'intuition, qui nous aident à repérer ces signes ?

Le côté négatif, c'est que cette société d'hyperconsommation focalise notre attention toute la journée sur des publicités ou des informations pas nécessairement utiles, et nous coupe de la nature, de l'intuition qu'elle éveille. Nos contemporains se distraient non-stop de ce que l'univers cherche à leur dire, pour rechercher d'autres informations, ailleurs. Je suis, par exemple, contre le fait d'avoir notre téléphone à la main, alors qu'on est en société – ça nous coupe de la pleine attention à ce qui se passe, à ce qui se dit, à ce qui se vit. Je ne sors mon téléphone que lorsqu'on m'appelle, sinon je vais passer à côté de ce que je pourrais voir par moi-même. Il faut être disponible pour ça ! Dans cet espèce de « brouillard » constant, nous sommes comme anesthésiés par la masse de stimuli. Cela ne (nous) laisse plus aucune place : certains me disent que relever les signes, le noter, est une contrainte de plus dans un emploi du temps chargé, or c'est ça l'important !

Dans votre ouvrage, vous dites : « Le centre du monde est partout où vous êtes. » Que voulez-vous dire ?

Tout tourne autour de soi, finalement. Même si on se déplace, l'univers continue à nous envoyer des informations qui nous sont spécialement destinées. Ce champ informationnel est là où qu'on soit ; on peut utiliser ces informations. On est au centre de notre propre petit monde. Si vous êtes dans la rue, au milieu d'une masse de personnes, ce qui va vous arriver à vous, les gens que vous allez croiser à l'instant T, tout ça vous est totalement personnel. On vous dira peut-être : « *Oui, mais tout le monde voit la même chose.* » Ce n'est pas vrai ! Même au milieu d'autres personnes, vous allez voir des choses que d'autres ne percevront pas, vous allez surprendre une conversation, un mot précis, que d'autres ne vont pas entendre. Chaque instant est une intrication unique d'événements. Et c'est ça qui est tout à fait saisissant : chaque moment est unique !

Les signes ne doivent donc pas forcément être extraordinaires, ils peuvent aussi émaner du quotidien...

Il existe bien sûr de grandes coïncidences, qui n'arrivent que quelques fois dans une vie. J'ai beaucoup voyagé, et j'ai rencontré par deux fois des amis à l'autre bout du monde. Cela m'est arrivé dans une ville qui s'ap-

pelle Georgetown ; du coup, dans le bus, je pensais au seul ami, dans mon cercle proche, qui se prénomme Georges... et je le rencontre à la sortie du bus ! On sort là des micro-synchronicités et on entre dans les méga-coïncidences, qui défient les statistiques et sont totalement inexplicables rationnellement. Mais le quotidien, aussi, est source de coïncidences, de signes. Si on y fait attention, c'est une source précieuse de renseignements.

Comment s'opère l'intrication entre coïncidences et transgénérationnel, qui est l'un de vos champs de recherche privilégiés...

J'ai consacré une partie de l'ouvrage aux coïncidences familiales. Parmi celles-ci, le fait de partager une date-clé avec un autre membre de la famille n'est pas un hasard. L'inconscient de type familial cherche à faire émerger les mêmes dates. Là encore, ça a du sens. Il faut en tenir compte. Par exemple, être né à une date qui existait déjà dans notre arbre généalogique n'est pas un hasard, c'est une programmation. Cette programmation survient soit pour remplacer quelqu'un qui est déjà décédé, soit pour compenser des événements familiaux qui se sont mal passés ou qui se révèlent incomplets. Il faut donc analyser ces éléments pour comprendre la mécanique transgénérationnelle. Le deuxième point, ce sont les coïncidences

au niveau des âges de la vie. Il y a des carrefours temporels au niveau de notre existence ; des âges qui ont été sensibles

Beaucoup de symptômes sont une imitation de maladies ou de crises antérieures dans le clan familial.

pour nos parents ou grands-parents. L'âge est un « réactivateur » du passé familial et peut faire émerger des événements à des âges spécifiques, à des carrefours de vie. La chronogénéalogie est précisément l'étude des âges-clés et de ce qu'on appelle les syndromes d'anniversaire. Comme je l'explique dans les deux derniers chapitres de « *Quelle coïncidence !* », en analysant ces coïncidences familiales, on peut les anticiper, s'y préparer et en comprendre la mécanique.

Vous évoquez également le lien entre santé et coïncidences...

Il s'agit, là aussi, d'un point important sur le plan transgénérationnel : on s'aperçoit qu'à des dates-clés, à des âges-clés, il y a des somatisations. Il peut y avoir une identification aux symptômes des membres de la famille. Freud en était déjà conscient. Quand il recevait un patient, il disait : « *Qui tentez-vous d'imiter de votre famille ?* » Beaucoup de symptômes sont donc une imitation de maladies ou de crises antérieures sur le plan familial. Au niveau santé, repérer les coïncidences revient à analyser les événements ou les dates de possibles somatisations, qui peuvent aller jusqu'à se « programmer » (inconsciemment) pour mourir au même âge qu'une personne de la famille.

Dans le livre, vous soulignez, par ailleurs, qu'il faut éviter certaines coïncidences au niveau santé...

Oui, si on a des problèmes de santé, mieux vaut éviter de se faire hospitaliser dans des lieux où ont déjà été soignés, voire où sont morts, des membres de la famille. Il s'agit aussi d'éviter des médecins qui portent le même nom que certaines personnes du cercle familial. Dans ces cas-là, il est nettement préférable d'éviter la coïncidence. C'est très important de tenir compte des signes sur le plan de la santé ! L'enjeu est d'essayer de trouver la cause (de la maladie), et si possible faire attention aux signes qui nous disaient déjà en amont de nous protéger... Car beaucoup de somatisations sont dues à des relations dans lesquelles on s'est engagé et qui n'étaient pas bonnes pour nous. Jusqu'à nous rendre malade ! Si on avait écouté les signes, on ne se serait peut-être pas engagé dans cette voie-là...

Du coup, sur le plan relationnel, quel est l'impact des signes ?

Il est essentiel ! Lorsqu'on rencontre quelqu'un ou lors d'un premier rendez-vous amoureux, il faut faire TRÈS attention (elle insiste, ndlr) aux signes. Je peux vous citer l'exemple d'une amie qui a quitté la stabilité de sa vie de famille, pour se lancer dans une nouvelle relation qui l'a menée à un échec cuisant. Elle m'a dit qu'elle avait déjà les signes dès le départ, mais qu'elle n'avait pas voulu les voir. Lors d'un des premiers rendez-vous, ils étaient allés au cinéma, et cette amie avait envie de voir une comédie. Or, son compagnon l'a convaincue d'aller voir un film très sombre, très triste, sur la condition des femmes. Elle m'a dit : « *J'avais déjà le signe de ce qu'allait être cette relation. Il ne fallait pas que je m'engage.* » Comme dit le Yi King, tout est dans le commencement. Tout est en germe dans les débuts. C'est dans les débuts que l'on voit potentiellement ce qui pourrait nous arriver. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas y aller, mais si on tient compte des signes, on garde une objectivité, un recul salutaire.

On a pas mal parlé de signes qui nous avertissent de quelque chose de négatif, mais il y a aussi des signes positifs...

Absolument, il y a aussi des signes qui nous donnent le feu vert, qui semblent nous dire que l'on peut y aller ! Je cite souvent l'exemple d'Aristote Onassis, qui avait un sacré instinct en tant qu'homme d'affaires ; il disait qu'il embauchait toujours une personne quand les cours de la bourse étaient à la hausse et qu'il faisait beau le matin... Je prends !! Avec ce type de signes positifs, on a même l'impression que l'on nous pousse dans cette direction. Il y a aussi des situations qu'on n'attend pas, qui viennent nous prendre par surprise. En fait, souvent les choses arrivent lorsqu'on est dans le lâcher-prise. L'univers peut alors nous envoyer les « bonnes » choses. Tout l'enjeu est de ne pas avoir de projets ; ça va paraître contradictoire avec les injonctions de la société moderne, qui nous presse d'avoir des objectifs et qui nous dit qu'il faut se battre. Or, je pense plutôt qu'il faut laisser faire le flux de l'univers qui veut notre bonheur. Fréquemment, c'est parce qu'on fait de mauvais choix, où l'on cultive des intentions qui ne correspondent pas à notre être profond, que l'univers nous envoie des signes et nous prévient de faire attention. Mais si on ne se focalise sur rien, si on est ouvert, l'univers peut, par la surprise, faire survenir des événements positifs parce que, justement, on ne s'est pas cristallisé sur ce qu'on voulait à tout prix et qui peut être une illusion.

Dans notre société qui essaie de tout maîtriser, c'est un sacré défi ?!

C'est en effet un travail de longue haleine de se défaire, de se déprogrammer de ces formatages qui (nous) affirment qu'il faut se battre et provoquer les événements. Je préconise absolument le contraire ! Il faut ne rien décider... du moins avant d'avoir observé les signes. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

Élisabeth Horowitz, www.elisabeth-horowitz.com

À lire : (1) *Quelle coïncidence ! Hasards, surprises et synchronicités : suivez les signes de votre vie* (Dervy, 2017). Pour compléter ce thème, lire également son ouvrage *La Chronogénéalogie* (Ixelles Éditions, 2012). Notez que vous retrouverez un article sur l'un de ses derniers ouvrages, *La Courrier-Thérapie* (Jouvence, 2017) dans le numéro 72 de votre *Néo-santé* (novembre 2017), ainsi qu'un entretien dans le numéro 24 de *Néo-santé* (juin 2013), où Élisabeth Horowitz évoque les secrets de famille. À ce sujet, voici quelques titres parmi les nombreux livres qu'elle a publiés sur le transgénérationnel : *Les Fantômes du passé* (Dervy, 2005), *La Psychogénéalogie* (Ixelles Éditions, 2012), *Les Nouveaux Secrets de famille* (Ixelles Éditions, 2012) et *Chamanisme. Rapport aux ancêtres et intégration transgénérationnelle* (Écoditions, ouvrage collectif, 2016).

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 310 LA TRACHÉE ou la flûte à six schtroumpfs

La trachée est un conduit qui fait communiquer le larynx avec les bronches et sert au passage de l'air. Sa paroi est formée d'une superposition d'anneaux cartilagineux horizontaux en forme de fer à cheval qui, en arrière, sont fermés par un tissu musculaire. Elle est située en avant de l'œsophage, auquel elle adhère étroitement. Elle se divise au niveau de la 5^e vertèbre dorsale en deux bronches principales. La maladie la plus courante de la trachée est la trachéite, une inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse tapissant l'intérieur de la trachée, d'origine infectieuse, bactérienne ou virale, ou parfois irritative, ou encore allergique. La forme la plus fréquente est la trachéite aiguë virale.

L'étymologie

Le mot trachée, anciennement trachée-artère, vient du grec « artéria trakheia » = conduit respiratoire raboteux, de « trakhus » = dur, raboteux, qui a des aspérités. On cherchera donc ce qui est dur, raboteux, ce qui a des aspérités dans notre vie et nous empêche de faire rentrer et sortir l'air librement. Il y a quelque chose qui est coincé là et qu'on n'arrive pas à faire passer dans un sens ou dans l'autre, et le résultat est que notre chant est perturbé. Qu'est-ce qui devrait être lisse et a malheureusement des aspérités ? Qu'est-ce qui fait obstacle à nos paroles, à notre voix profonde ? Qui, dans notre entourage, est dur(e) alors qu'il ou elle devrait être tendre ?

L'écoute du verbe

Trachée = traqué(e) = une forme de menace de mort particulière. Je me sens traqué(e) par quelqu'un ou quelque chose et j'ai peur d'être

coincé(e) dans un étranglement, dont je ne pourrai plus m'échapper et où, bien sûr, on va m'étrangler.

La trachée des phoques

Les phoques ont un cartilage épais au niveau de la trachée. Cette disposition anatomique leur permet de nager dans les eaux profondes en évitant le risque que leur trachée s'affaisse suite à la pression hydrostatique. On cherchera donc des mémoires de noyade forcée (réelle ou symbolique) qui pourraient être à l'origine d'une pathologie de la trachée.

Le sens biologique

La trachée est constituée du même tissu de l'ectoderme que le larynx, elle est donc sensible au même type de conflit : frayeur, peur bleue, peur de mourir où le danger est sur moi, où je subis la situation sans pouvoir réagir. Il s'y ajoute souvent une notion de séparation. La trachéite est une manifestation de la phase inflammatoire qui suit la résolution du conflit, donc c'est un conflit solutionné qu'on doit chercher. Voici encore d'autres pistes conflictuelles qui sont données par diverses personnes :

- dispute ;
- tiraillement potentiellement mortel dans le choix entre la raison et le plaisir, gauche et droite, danger et affectif ; conflit des parents, maris, femmes indignes, qui veulent plusieurs partenaires en même temps ;
- liberté étouffée ; qui est-ce qui m'étouffe, me méprise, m'écrase ?

La tumeur de Guy-Pirlouit

À l'âge de 6 mois, Guy a connu le grand stress de la peur de mourir étouffé suite à une tumeur à la trachée et aux traitements qui ont suivi, dont la trachéotomie. Il faut dire que sa mère avait eu la malencontreuse idée de l'appeler Guy en souvenir d'un martyr chrétien, Guy de Fontgalland, mort à 11 ans étouffé suite à une diphtérie. C'est un enfant purement spirituel que la mère attendait. Il y a mieux comme projet de vie. Et Guy faillit y rester. Heureusement, après avoir passé 6 mois entre la vie et la mort, il survécut. Mais c'était un oiseau pour le chat comme on dit. Un roseau fragile, puisqu'on peut comparer la trachée à un roseau. Au point que son père, un homme plus charnel, qui n'était pour rien dans le choix de son prénom, décida de le surnommer Pirlouit, en référence au héros de la bande dessinée Johan et Pirlouit. Pirlouit est petit, râleur, glouton, froussard, un peu voleur et piètre musicien. Un magnifique projet/sens pour Guy, d'être à la fois Guy de Fontgalland et Pirlouit. D'un point de vue physique, il ressemble à Johan, l'autre héros de la bande dessinée. En fait, Johan est peut-être la synthèse de Pirlouit et de Guy de Fontgalland. C'est cela la vie de Guy, osciller entre ces deux pôles pour correspondre au double projet inconscient de ses deux parents. Mais s'il faut choisir, mieux vaut être du côté de Pirlouit, non ? Quitte à avoir parfois du mal à jouer de sa flûte à six schtroumpfs. Bonjour Guy, où que tu sois, cela m'a fait plaisir de réécrire succinctement ton histoire si extraordinaire et si banale à la fois, car nous sommes tous le fruit de deux projets parentaux et le sens de notre vie est d'en réaliser la synthèse.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

DÉCODAGE 311 LES GAZ INTESTINAUX

ou la peur de s'incarner

Tout le monde connaît la solution du pu-tois qui chasse de son territoire les indé-sirables en leur envoyant dans la gueule un gaz puant. La première piste que nous indique cet animal est celle du marquage de ter-ritoire, en l'occurrence aérien, une façon de dire aux autres : ici c'est chez moi, il y a des li-mites à ne pas franchir, que votre odorat en soit bien imprégné. Qui est-ce que j'ai besoin de gazer ? Cette solution intéressera particu-lièrement les humains incapables de le faire en parlant. C'est le conflit du non-dit et des demandes implicites. La guérison passera par l'instauration d'un dialogue vivant, limpide et cordial avec les personnes qui nous entourent.

La maladie

Nous parlons ici plus d'un dysfonctionnement que d'une maladie, qui toucherait 1/3 de la population. La présence de gaz dans les in-testins répond à une nécessité physiologique : faire avancer la crotte jusqu'à l'anus. Mais point trop n'en faut. Quand on a une produc-tion anormalement élevée, c'est un dysfonc-tionnement qui peut avoir des conséquences « emmerdantes », si vous me permettez l'ex-pression, car la personne qui en souffre quoti-diennement voit sa vie sociale perturbée, que ce soit au travail ou dans l'intimité de l'alcôve amoureuse.

Il s'agit d'un processus de fermentation dans les intestins, générant la fabrication de gaz nauséabonds, sous l'action des bactéries, des hydrates de carbone et des protéines, parfois dans le but de digérer certains composants d'aliments qui n'ont pas été complètement absorbés. L'alimentation joue donc un rôle dans son apparition, par exemple les excès de consommation de glucides et de sodas ga-zeux. Mais le plus souvent il s'agit d'un trait fa-milial qui ne dépend pas des aliments ingérés.

Le point de vue de la médecine chinoise

Alain Scohy nous rapporte qu'en médecine chinoise, les gaz intestinaux correspondent à un trouble de fonctionnement de la « rate », non pas l'organe ainsi nommé en médecine occidentale, mais l'entité énergétique qui re-groupe plusieurs fonctions digestives de l'es-tomac, du foie et du pancréas et qui coordonne la digestion depuis l'estomac jusqu'à l'anus et permet la répartition des nutriments dans tout l'organisme. La rate a une polarité YIN. Les ballonnements apparaissent chaque fois que cette polarité s'accroît. Pour en gué-rir, il est donc utile de stimuler le YANG, sans excès. Voici quelques idées au niveau de l'ali-mentation : manger une glace sucrée en fin de repas, éviter tous les aliments réchauffés au four à micro-ondes, boire chaud et abondam-

ment pendant tout le repas, prendre les crudi-tés en début de repas.

L'étymologie

Le mot « gaz », dérivé du flamand « gas », vient du latin « chaos », pour désigner une subs-tance subtile mêlée au corps. Il y a donc la re-cherche d'une certaine subtilité, une volonté d'échapper à la grossièreté, chez celui qui fait des gaz. Paradoxalement, elle s'exprimera en produisant des pets vulgaires ! Et l'atmosphère sera le plus souvent à la querelle, comme dans l'expression « mettre de l'eau dans le gaz ».

Il existe bien sûr de nombreux synonymes, comme « ballonnement », « flatulence » ou « vesse », ce dernier étant employé dans le dic-tion « celui qui vesse bien, vit bien », un signe que ce dysfonctionnement n'est pas si grave que cela. Après tout, un homme, ça pète ! C'est ce mot « pet » qui est le plus souvent utilisé, désignant un gaz intestinal qui s'échappe de l'anus avec bruit. C'est l'anus qui parle, qui crie, à la place de la bouche qui reste fermée ? Des dérivés du mot « pet » sont utilisés dans plu-sieurs expressions tantôt positives, comme « péter la forme », tantôt négatives, comme le bruyant « pétard » ou son emploi pour dé-signer une cigarette améliorée... Quant au « pet-de-nonne », sachez qu'il désigne un beignet soufflé, très léger, confectionné avec de la pâte à choux. Après tout, ne serait-ce pas à cela que nous sert ce gaz intestinal : nous allé-ger... On gonfle le ballon pour qu'il s'envole.

L'écoute du verbe

Pet = paix. Le ressenti conflictuel concerne des guerres, et des guerres intestines puisque nous sommes dans les intestins, des guerres fratricides dans les familles et dans les entre-prises, des guerres matrimoniales dans les couples, des guerres là où il devrait y avoir la paix, des guerres qui rendent l'union paisible impossible. Il ne me reste que mes pets pour avoir la paix biologique.

Intestin = un / teste / un. Dans les intestins, a lieu le grand test de l'unité du corps et de l'es-prit. Pas pour rien que nos intestins soient si sensibles à nos pensées ! Le morceau de ma-tière ingéré, qui se trouve dans nos entrailles, ne correspond pas à nos pensées, à nos pro-jets, c'est cela le drame. C'est là en bas qu'a lieu le tri sélectif et le choix de ce qu'on s'incorpore, un choix définitif, qui nous rendra irrémédia-blement différent. Le grand test de l'incarna-tion.

Le sens biologique

Lorsque le décodage se fait à la musculature lisse de l'intestin, c'est un conflit sur la mo-tricité du péristaltisme, d'où la nécessité de

« mettre les gaz ». Il y a accroissement de la production de gaz, dont le sens est de faire avancer plus vite le morceau indigeste, ce qui correspond au conflit suivant : je suis impuis-sant à faire avancer le « morceau » (réel, ima-ginaire, symbolique ou virtuel) que je dois éli-miner, dans une sous-tonalité de crasse, de saloperie. Selon Robert Guinée, le ballonne-ment est le signe que, devant absolument avancer dans une tâche, je dois me consacrer à d'autres choses, je ne peux plus suivre, on me harcèle, on abuse de ma bonne volon-té, donc je ne suis pas capable de faire avancer le morceau que j'ai commencé à digérer pour le terminer et donc l'éliminer. Il y a accumu-lation des problèmes : après la résolution d'un, un autre arrive tout de suite. Je veux vite éli-miner les emmerdements pour retrouver mon espace de liberté.

Mémoires conflictuelles

Chez les personnes souffrant de gaz intesti-naux, on retrouve des mémoires de drames où la survie était en jeu, liés bien sûr à l'utili-sation de gaz : incendie suite à une explosion, chambre à gaz lors de la Deuxième Guerre mondiale, gaz moutarde lors de la Première, mais aussi des situations mortelles d'occlusion intestinale. Ah, si mon arrière-grand-père avait eu des gaz à sa disposition, il ne serait pas mort prématurément avec un nœud dans les intestins... C'est peut-être pour cela que moi aujourd'hui, au moindre stress, ma machine à gaz interne se met en route : pour me rassu-rer que je ne vais pas mourir d'une occlusion intestinale.

Enfin, en référence aux morts qui gonflent sous l'action des gaz qui se forment dans leur corps post mortem, Gérard Athias nous lance à la recherche d'un ancêtre qui n'aurait pas été bien enterré, un deuil non fait, une mé-moire de sépulture conflictuelle. On pourrait aussi étendre la quête aux stress liés à la gros-sesse, qui fait gonfler le ventre des femmes : une grossesse cachée, un mensonge par rap-port à une grossesse, une naissance non atten-due qui crée une situation dramatique ? Dans ce cas, le gonflement du ventre par les gaz in-testinaux sera la solution parfaite pour donner l'apparence de la grossesse. Maintenant il est temps d'être « gonflé », non plus de l'intérieur, mais de l'extérieur, d'avoir l'audace, le culot de prendre sa place en s'in-carnant pleinement et de mettre définitive-ment fin, comme dit Pascal dans ses *Pensées*, à la « guerre intestine de l'homme entre la rai-son et les passions ».

Bernard Tihon

DÉCODAGE 312 LE CANCER DE L'ESTOMAC

ou la colère réprimée

La maladie de Bernard Tapie a fait beaucoup de bruit ces dernières semaines et beaucoup m'ont demandé mon avis. En tant que Marseillais ayant passé de bons moments au stade Vélodrome (OM), je partage ici un point de vue sur la « maladie » de l'ancien dirigeant de l'OM, vainqueur de la Ligue des champions en 1993. D'abord, je suis tombé sur un article qui m'a surpris, puisque rédigé par un médecin, le Dr Éric Du Perret, qui déclare que « *le rôle du stress dans le déclenchement du cancer de l'estomac est une cause bien connue des médecins* ». Je partage évidemment ce point de vue. Cela n'a pas toujours été le cas, surtout venant des « sommités médicales ». Pour rappel, voici ce qu'a déclaré Siddhartha Mukherjee, sommité médicale américaine : « *Ceux qui propagent ce genre d'idées sont des charlatans, qu'ils arrêtent de culpabiliser les patients !* » Ce jugement lapidaire illustre encore une fois la méfiance de la plupart des médecins envers la psychologie.

Mais revenons à l'article du Dr Du Perret dont voici une longue citation : « Bernard Tapie se bat contre un cancer de l'estomac pour lequel il a reçu une chimiothérapie au sein du service d'oncologie de l'hôpital Saint-Louis. Une prise en charge classique pour cette forme de cancer ; comme le précise l'Institut national du Cancer (INCA), le traitement médicamenteux est indiqué dans les formes 'localement avancées' avant ou après l'intervention chirurgicale. Le cancer de l'estomac touche souvent des hommes correspondant au profil de Bernard Tapie. Deux tiers des patients diagnostiqués sont de sexe masculin, et généralement âgés de plus de 50 ans. Chaque année, 6 550 nouveaux cas sont diagnostiqués. Cela représente 3% des nouveaux diagnostics de cancer en France. Le taux de mortalité a fortement chuté mais le pronostic reste relativement mauvais si des métastases se sont formées.

Le stress responsable ?

« Pourquoi j'ai une tumeur aussi grave à l'estomac, alors qu'en général ce sont les gens qui boivent bien, qui fument bien, qui bouffent bien ? Le docteur m'a dit : Vous avez entendu parler de se faire du mauvais sang ? Et vous savez ce que c'est de se faire de la bile ? Ben voilà. Vous avez compris pourquoi vous avez un cancer. » « Les dernières années, les médias ont été assez durs », « j'ai été martyrisé pendant cinq ans. Ils veulent profiter de ce moment où je suis très affaibli pour me porter l'estocade ».

Bernard Tapie, avec la franchise de ton qui est habituelle chez lui, et son sens de la synthèse, a éliminé les causes habituelles de ce cancer : alcool, tabac, une alimentation trop riche en produits salés et pauvre en légumes et fruits frais, des antécédents de cancers du même type dans la famille... En revanche, l'inflammation chronique de l'estomac est un grand facteur favorisant. En particulier les effets gastriques du stress. Bernard Tapie en fait la principale cause de la maladie grave qui le touche. Sans que cela ne puisse être prouvé, c'est certainement une des explications les plus plausibles, que ne réfutent pas, d'ailleurs, les spécialistes consultés. » (Fin de la citation de l'article)

Influx nerveux et nerf vague

Justement, comment le stress psychologique peut-il déclencher un cancer de l'estomac ? Oui, il entraîne une inflammation chronique, mais pas que ça. Voici un cours de biologie accéléré : au niveau de l'estomac, c'est le système parasympathique (nerf vague) qui transmet le « stress psychologique » aux cellules. Je précise ici que le terme stress psychologique est bien vague et que je préfère de loin parler d'émotions réprimées. Car une émotion exprimée ne stresse plus.

Ainsi, le stress psychologique, transmis via le nerf vague, augmente la production d'acide chlorhydrique favorisant le développement de l'ulcère de l'estomac (Ellard, 1990). Et cela même en l'absence d'infection à *Helicobacter pylori* ou de la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (Hanauer, 2015). D'après les chercheurs, le nerf vague a un rôle central dans le développement du cancer de l'estomac : « *Le nerf vague régule le développement de cellules souches gastriques et favorise la tumorigénèse gastrique* ». « *L'innervation vagale est nécessaire à la tumorigénèse gastrique* ». Inversement, l'ablation du nerf vague (ou dénervation vagale) supprime la tumorigénèse gastrique : « *La dénervation chirurgicale ou pharmacologique de l'estomac (vagotomie troncale bilatérale ou unilatérale, ou l'injection locale de toxine botulique de type A) réduit de façon marquée l'incidence et la progression du cancer de l'estomac chez la souris. La suppression tumorale induite par la dénervation est associée à l'inhibition de la voie de signalisation Wnt et à la suppression de la multiplication des cellules souches du cancer. La toxine botulique A a permis de bloquer l'influx nerveux dans le cancer de l'estomac*

et fait désormais figure de thérapie anti-cancéreuse prometteuse » (Zhao, 2014).

Chirurgie émotionnelle

Si donc le stress est responsable, ne faudrait-il pas le traiter ?

Attendu qu'aucun problème n'a jamais été réglé en s'abstenant de traiter la cause, le traitement du stress se pose en priorité.

Un moyen naturel de « sectionner » le nerf vague serait de libérer, d'exprimer les émotions réprimées (stress ou poids qui « pèse sur l'estomac ») comme la colère, la rage « *d'avoir été traité aussi durement par les médias, martyrisé pendant 5 ans, et maintenant que je suis à terre, ils veulent porter l'estocade* ».

Ce traitement de « chirurgie émotionnelle » sera le seul capable de stopper l'activation du nerf vague et de stopper définitivement la multiplication des cellules souches du cancer de l'estomac, cellules « racines » du cancer et sur lesquelles le traitement conventionnel n'a aucun, sinon peu d'effet.

Dans l'article, on peut lire aussi que Bernard Tapie est « *un malade habitué à se battre* ». Or, on ne peut pas espérer guérir définitivement une maladie en utilisant le même état d'esprit que celui qui l'a créée : se battre contre les médias, les banques, et enfin le cancer...

La colère réprimée est la vraie cause du cancer (même si on ne peut pas le prouver) et une attitude de combat ne ferait que renforcer la cause.

L'attitude « gagnante » est la libération de la colère qui permet de retrouver la paix, ce qui désactivera le nerf vague et stoppera la multiplication des cellules souches du cancer. En témoigne une étude de l'Université de Stanford qui montre un doublement (au minimum, certaines vivent 8 ans, d'autres plus) de la survie chez les femmes ayant un cancer du sein qui suivent un programme d'expression de la colère. Cette paix intérieure sera obtenue en s'entourant de médecins, psychologues, ou autres spécialistes de la libération des émotions qui utilisent des outils de psychologie moderne, énergétiques, comme l'EFT, l'hypnose, la méditation, l'EMDR... et une pratique régulière du patient.

Sur mon blog, je donne un exemple d'exercice de libération de la colère. Je souhaite de tout cœur à Bernard Tapie de retrouver la paix intérieure.

Julien Drouin



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

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

SENSATION D'ÉTOUFFEMENT SOUS LA DOUCHE **Élisabeth Murillo, naturopathe (France)**

Valérie éprouve depuis quelques semaines une très forte sensation d'étouffement dès qu'elle prend sa douche. Elle suffoque, tousse, panique. Elle est obligée de garder la porte de la salle de bain ouverte, tellement les crises sont violentes. Nous faisons une séance d'EFT et au bout de quelques minutes, elle fait la connexion avec une triste aventure qu'a vécue son fils il y a quelques années. Parti seul à l'étranger, il a été arrêté avec de la drogue dans son coffre – un paquet dont il ignorait l'existence – et s'est retrouvé 3 ans en prison, en attendant son jugement. Sa mère vit toute cette période avec beaucoup de courage, s'efforçant chaque jour de garder confiance malgré sa détresse. Là-bas, Mathias connaît la solitude, les restrictions, notamment au niveau de l'eau : un simple seau d'eau froide pour se laver. Aussi, chaque fois qu'elle prend sa douche, Valérie culpabilise d'avoir, elle, le loisir de le faire, aussi longtemps qu'elle le souhaite et avec de l'eau chaude... Seule, sous la douche, en pensée auprès de son fils, elle vit tous les jours une profonde angoisse à l'idée de le perdre. Le jugement a lieu, aucune peine n'est retenue contre Mathias, il revient chez ses parents. Tout semble rentrer dans l'ordre. Oui... jusqu'au jour où il annonce qu'il va prendre son indépendance et quitter la maison. L'idée même d'imaginer son fils loin d'elle réactive chez Valérie, dans son inconscient, la peur de la mort avec laquelle elle a vécu pendant 3 ans. Peur de la mort qui, selon la médecine nouvelle du Dr. Hamer, s'inscrit dans les poumons. C'est au moment où Mathias explique qu'il va quitter la maison qu'elle commence ses crises d'étouffement sous la douche, la douche étant un des rails dans lequel s'est inscrite son angoisse à l'idée de perdre son fils.

HERPÈS LABIAL **Extrait du site www.learninggnm.com**

Récemment, il m'est arrivé quelque chose qui m'a donné un bon argument en faveur de la Nouvelle Médecine Germanique, et qui est un bon exemple de sa précision. Voici ce qui est arrivé : ma paille à boire était tombée par terre et je n'ai pas pu la ramasser tout de suite parce que quelqu'un sonnait à la porte. Quand je suis revenu, la paille était sur la table – quelqu'un l'avait déjà ramassée. J'ai donc pris la paille, je l'ai remise dans mon verre et j'ai continué à boire. À ce moment, quelqu'un m'a dit : « Ne bois pas avec cette paille, le chat l'a léchée ! » J'ai eu un haut-le-cœur, j'ai dit : « Beurk ! » et j'ai immédiatement jeté la paille [conflit de séparation, de « vouloir se séparer de quelqu'un ou de quelque chose » ; ici : ne pas vouloir que la paille touche la peau à cet endroit]. La paille avait touché le coin droit de ma bouche ; le soir même, ma lèvre était déjà douloureuse... et le lendemain, j'avais un beau bouton d'herpès sur la lèvre inférieure, du côté droit. Le plus important à savoir, c'est que le chat n'a jamais touché la paille, mais je ne l'ai su que plus tard ! Je trouve que c'est remarquable et je remercie le Dr Hamer de m'avoir permis de prendre connaissance de la Nouvelle Médecine Germanique, surtout par votre site web. Merci encore ! C'est vraiment étonnant comme la GNM peut être vraie, avec toutes ses corrélations entre les organes, le cerveau et le psychisme. J'en ai eu la preuve, juste avec ce petit bouton d'herpès.

DOULEURS AUX GENOUX **Extrait du site www.learninggnm.com**

C'était en 1996. J'étais à peine capable de marcher à cause de la douleur insupportable aux deux genoux. Et cela à seulement 26 ans ! Jusqu'à ce moment-là, j'avais toujours été très actif physiquement. Je jouais au tennis et je faisais de l'aérobic parfois six fois par semaine. Le premier médecin que j'ai vu m'a dit qu'il ne restait pratiquement plus de cartilage dans mes genoux et il m'a prescrit des analgésiques, qui n'ont pas aidé du tout. Ensuite, il m'a fait des injections de cartilage dans les genoux et m'a recommandé des suppléments de cartilage. Cela n'a pas marché non plus. Bref, les médecins ne pouvaient rien pour moi. L'année suivante, la douleur a disparu sans aucun traitement. Aujourd'hui, je suis déjà familier avec la Nouvelle Médecine Germanique depuis trois ans. En utilisant la carte scientifique de GNM comme référence, j'ai été vite en mesure d'identifier le « conflit de dévalorisation personnelle », ou plutôt le « conflit de performance physique » qui avait affecté mes genoux. Comme je l'ai déjà mentionné, je jouais au tennis, comme passe-temps mais aussi en compétition. En 1995, j'ai rencontré ma femme et mon intérêt pour le tennis a diminué. Je perdais tous les matchs, que je jouais seul ou en double. C'en était embarrassant. Toutefois, mes coéquipiers ont insisté pour que je reste jusqu'à la fin de la saison, mais j'ai continué à perdre tous les matchs, jusqu'à ce que, finalement, je laisse tomber. Encore plus gênant, parce que j'avais tellement perdu de matchs, j'ai perdu ma cote de classement. Imaginez un peu, avant que je commence à perdre, personne n'osait se battre contre moi. Tout à coup, même les jeunes joueurs inexpérimentés se qualifiaient pour jouer contre moi. Ma femme et mes parents étaient présents à tous les matchs. Cela prouve l'existence d'un conflit « mère-enfant » et d'un « conflit avec le partenaire » (ce dernier incluant mes coéquipiers, qui avaient des attentes élevées envers moi) et explique pourquoi mes deux genoux ont été affectés. La douleur a commencé quelques mois après que j'aie renoncé au tennis. À cette époque, je me demandais pourquoi j'avais mal, puisque j'avais arrêté de jouer. Avec la GNM, on sait que, dans les SBS touchant les os et les cartilages, la douleur se manifeste dans la phase de guérison. Je me considère moi-même chanceux d'avoir vécu un conflit de dévalorisation personnelle plutôt léger, qui s'est seulement manifesté de cette façon. Si cela avait été plus sévère, j'aurais probablement fini avec un diagnostic de cancer des os et avec les deux jambes amputées. Et tout cela, pour avoir perdu des matchs de tennis !

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Une lectrice française cherche le décodage de **l'augmentation des Gamma GT** (chez un homme qui ne boit pas d'alcool)

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

Dr OLIVIER SOULIER à Bruxelles



- **Anicée Fradera, Didier Frère, Roberto Fradera & Alain Lechat** animent les 20 et 21 janvier près de Charleroi une formation de base en « *Décodage biologique* » (cycle de 8 week-ends)
Info : +32 (0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be
- **Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau**, animent les 22 et 23 janvier à Bruxelles un séminaire de « *Médecine sensitive coopérative et généalogie : décryptage biomédical des malaises, maladies et accidents* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 16 au 18 février à Bruxelles un séminaire sur « *Du couple à l'enfant* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com

FRANCE

JEAN-BRICE THIVENT près de Strasbourg



- **Le Dr Alain Scohy** anime les 6 et 7 janvier à Lerm & Musset (33) une formation sur « *Les vaccins et les maladies infantiles* »
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – www.alain-scohy.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 13 au 14 janvier à Paris un séminaire sur « *Symboles dans l'art et la création* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 13 et 14 janvier près de Strasbourg un stage sur « *Troubles alimentaires et syndrome métabolique : approche naturopathique et psychobiologique* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com
- **Le Dr Alain Scohy** anime les 13 et 14 janvier à Lerm & Musset (33) une formation sur « *Béchamp et les microzymas* »
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – www.alain-scohy.com
- **Pierre-Olivier Gely** anime du 18 au 21 janvier à Lyon (13) un séminaire sur « *Décodage biologique : conflictologie* »
Info : +33 (0)6-06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 19 au 21 janvier à Bordeaux un séminaire sur « *Votre clé de santé* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Le Dr Alain Scohy** anime les 27 et 28 janvier à Lerm & Musset (33) une formation sur « *Les préprogrammations d'après Marc Fréchet : changer le cours de sa vie !* »
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – www.alain-scohy.com
- **Mirella Vallance** anime du 2 au 4 février à Grenoble (38) une formation sur « *Bases du biodecodage* »
Info : +33 (0)6-06 61 77 86 22 – www.biodecodage.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 2 au 4 février à Toulon un séminaire sur « *Présence dans la rencontre* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 10 et 11 février près de Strasbourg un stage sur « *Les troubles de l'enfant : approche naturopathique et psychobiologique* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 16 au 18 février à Vichy un séminaire sur « *La Loi du Principe* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com

SUISSE

Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU à Lausanne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 15 janvier à Lausanne, le 17 janvier à Moutier et le 18 janvier à Bienne une conférence sur « *Mémoires cellulaires, cycles biologiques* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrephilae.com

QUÉBEC

LUCIE VINCENT à Montréal



- **Lucie Vincent & Bertrand Lemieux** animent le 10 février à Montréal un atelier pratique de « *Décodage des micro-organismes associés aux maladies* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca

ÉVIDENCE DU SENS

La chronique de la Loi du Principe

LA VIE EST NON-IDENTIFICATION... EN PRINCIPE !

Aujourd'hui mon propos sur la Loi du Principe ¹ – qui est la structure du concept de la Bioanalogie – porte sur son application dans le processus de non-identification en reformulant plus concrètement ce que cela implique.

Issu d'une famille très catholique dans laquelle la vie m'était présentée comme un *choix* entre le chemin du « paradis » et celui de « l'enfer » sans autre alternative, j'ai constaté très jeune le fait que l'humain fonctionnait dans la dualité. Et je n'arrivais pas à concevoir un Dieu qui, dans « son amour infini », « sauverait » certains humains et d'autres pas. Ces interrogations précoces ont forgé la base de toute ma vie et m'ont amené au concept de la Bioanalogie, hors toute causalité et toute dualité.

Petit point de clarification :

Considérons un courant d'air : nous savons qu'il s'agit d'un mouvement entre une masse d'air chaud et une masse d'air froid. Mais « le chaud » n'a aucune existence propre s'il n'est pas en relation avec « le froid ». Et réciproquement.

En bref, ces deux éléments n'ont *aucune existence propre*. Ainsi, un courant d'air est un *mouvement* entre deux éléments qui n'ont aucune réalité propre, autrement dit aucune **identité** propre.

Et c'est bien ce que nous dit la physique quantique lorsqu'elle affirme que **rien n'existe en tant qu'objet unique, seule existe une relation entre les objets**.

Mais ignorant ce constat, nous continuons de faire référence à notre mental en faisant exister un chaud et un froid. De même que « le bien » et « le mal » de notre éducation judéo-chrétienne.

C'est de cette façon que fonctionne l'animal qui identifie la vie à travers un objet extérieur à lui : *l'espèce*. Il se doit de la faire exister dans le temps et dans l'espace en la faisant perdurer concrètement dans le futur. Mettant ainsi la vie à l'extérieur de lui, l'animal est capable de se sacrifier pour la survie de son espèce.

Le plus souvent, en tant qu'humains, nous survivons comme l'animal en nous attachant à assurer les trois paramètres de la survie : *Descendance, Alimentation et Territoire*. En cherchant, par exemple, une validation ou une reconnaissance extérieure (Descendance), en nous accrochant à une idée ou à une relation que nous considérons en termes de manque (Alimentation) ou encore, en protégeant un rôle ou un objet auquel nous nous identifions (Territoire).

Les sciences humaines telles que la psychologie ou la sociologie ont permis à l'homme de *s'individualiser* et de reconnaître son fonctionnement dual. Elles ont également révélé les stratégies de comportements qui nous ont permis de survivre jusqu'à maintenant. Cette observation de nous-même nous a donc permis de nous identifier, en prenant conscience de notre façon de considérer le monde en deux parties bien distinctes : « *Moi et l'extérieur* » ou « *Moi et l'autre* ».

À mon sens, cette observation de nous-même fait écho aux propos du physicien Heinz Pagels : « *L'électron ne semble exister en tant qu'objet réel que lorsque nous l'observons ! (...) La réalité quantique est rationnelle, mais elle n'est pas visualisable* ».

Pour compléter cette dernière phrase, on pourrait ajouter : « *La réalité quantique est relationnelle, elle n'est pas saisissable* ».

Sachant que **la vie est relation**, dès que l'on fait exister un objet par lui seul, on est dans l'illusion de la dualité et non dans la relation, donc on n'est pas dans la vie.

Notre véritable dimension est celle de la conscience.

La physique quantique nous démontre ce que les sagesse traditionnelles – comme l'Advaita Vedanta ² – nous ont enseigné : « une partie est la totalité, temps et espace ne sont qu'illusion, etc. »

Et malgré cela, nous continuons à survivre et à être en conflit en différenciant l'extérieur – l'autre ou l'événement – de nous-même. De même, si « je » m'observe, je m'identifie à un personnage qui met la vie en dehors de lui, puisque c'est le personnage que je crois être qui observe. Nous avons à sortir de l'identification en cessant de faire de ce personnage un objet identifiable.

En quoi la Loi du Principe peut-elle nous aider à sortir de toute identification ?

Prenons un exemple très concret :

Je ne trouve pas les clés de ma voiture alors que je dois aller à un rendez-vous important.

Tout d'abord, rappelons que cet événement, que je considère comme extérieur, ne l'est pas puisqu'il déclenche instantanément une tension et des modifications dans ma biologie. C'est déjà une preuve qu'il y a une *relation* entre Moi et le fait de ne pas avoir les clés de ma voiture !

Et c'est *l'interprétation dans la dualité* qui m'empêche de vivre cette relation. En effet, je veux un extérieur conforme à ce que veut le personnage que je crois être : « MOI ».

Or, l'événement seul n'existe pas... pas plus que Moi !

Incarner cette évidence, c'est être la relation, neutre, libre de tout poids !

Et c'est la seule façon de ne plus survivre.

Revenons aux clés de voiture :

Dans la Loi du Principe, les clés représentent un outil pour accéder à la voiture qui est *l'autonomie extérieure* (personnage).

L'événement se lirait donc comme *une invitation à vivre pleinement ce que je suis, en cessant de chercher une solution (clé) à travers une autonomie extérieure*.

Si je suis identifié, je réagis à l'événement et je suis dans la survie en voulant « donner un sens » à ma vie. Or, **la vie n'a pas de « sens »**, puisqu'elle est hors du temps et de l'espace

Mais il est **un sens – immatériel – qui se révèle dans l'expérimentation**.

Pour conclure, être vivant, c'est *s'inscrire dans la certitude que l'autre – ou l'événement – n'est que nous-même*.

Alors, cessons de souhaiter un monde extérieur identique à nous-même et accédons, consciemment, à la certitude d'être un univers unique. ■

⁽¹⁾ Énoncée dans « L'Evidence », Ed. Dauphin Blanc – Québec 2011

⁽²⁾ L'Advaita Vedānta (sanskrit ; devanāgarī) est la forme la plus répandue de la philosophie du Vedānta. Advaita signifie littéralement « non deux » et se traduit le plus souvent par non-dualité. (Source Wikipédia)



Auteur et conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** a développé le concept original de Bioanalogie, laquelle propose des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Son best-seller « *L'Empreinte de naissance* » (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Dans « *L'Evidence* » (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 ? (III) La question du lactose

Dans les articles précédents, j'ai évoqué la problématique des perturbateurs endocriniens et le (faux) problème des graisses des produits laitiers. Si l'on ne retient que ces critères, on pourrait dire qu'un laitage issu d'un élevage bio (pâturages et fourrages) reste approprié à l'homme. Mais est-ce que la donne change si l'on tient compte de la question du lactose ?

Le lactose est un sucre, un dissaccharide, c'est-à-dire qu'il associe deux molécules de sucre simple : le glucose et le galactose. Pour réaliser sa digestion et donc passer d'une molécule double à deux molécules simples, il est nécessaire que notre système digestif soit équipé d'une enzyme spécifique : une lactase. Les détracteurs des produits laitiers affirment souvent qu'après l'âge de 3 ou 4 ans, cette enzyme (qui nous permet de digérer le lait maternel) disparaît. Nous perdriions ainsi progressivement notre capacité à digérer le lait. Cette affirmation est souvent associée au fait que l'homme serait le seul mammifère sur terre à continuer de consommer du lait après l'enfance, ou encore que les laitages ne font pas partie des aliments spécifiques de l'espèce humaine. L'élevage et la consommation de lait ne seraient apparus en effet que dans les 10 mille dernières années, ce qui ne représente pas grand-chose à l'échelle d'une évolution qui se compte en centaines de milliers d'années. Mais cela suffit-il pour affirmer que les produits laitiers ne sont pas adaptés à notre génétique de chasseur-cueilleur ?

Un aliment presque paléo

Tout d'abord, ce n'est pas parce que nous n'avons pas consommé couramment un aliment au cours des 500 000 dernières années que cet aliment est forcément nuisible pour l'organisme. Cela voudrait dire, par exemple, que nous ne pourrions pas consommer d'huile d'olive puisque celle-ci n'est consommée que depuis 6 000 ans. Croire que nous ne sommes pas adaptés au lait animal est un leurre. En effet, déjà au paléolithique, c'est-à-dire il y a plus de vingt mille ans ⁽¹⁾, durant la dernière période glaciaire, nos ancêtres, lorsqu'ils capturaient ou tuaient une femelle bison ou une jument... qui allaitait ses petits, ne se gênaient pas pour boire son lait. C'est d'ailleurs une des raisons de la création de l'élevage : avoir chaque jour à portée de mains un aliment très riche en



nutriments. Il faut se replacer dans le contexte de cette époque glaciaire. L'Europe est une zone froide et l'apport calorique se fait essentiellement à partir d'aliments animaux. Les peuples du Nord ont très tôt développé l'élevage. Le lait, puis plus tard ses dérivés, sont devenus des aliments essentiels à leur survie sur une terre très pauvre en végétaux. Plus de dix mille ans après, certains d'entre nous ont conservé cette capacité à digérer le lactose, mais aussi la caséine ou le lactosérum du lait.

Beurre, fromage, yaourt : naturellement sans lactose

La moitié de la population française aurait gardé cette capacité enzymatique. Bien sûr, on trouve beaucoup plus d'intolérance au lactose dans le Sud de l'Europe que dans le Nord. Et même si vous ne digérez pas le lactose, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas consommer de beurre ou la plupart des fromages. Ces deux aliments ne contiennent pas ou très peu de lactose (moins de 2% pour les fromages). Il existe une autre alternative, les produits laitiers fermentés. La fermentation du lait est une réaction biochimique qui fait intervenir la lactase, l'enzyme qui transforme une partie du lactose en acide lactique, d'où le goût acide des laits fermentés. Déjà prédigérés, certains laitages fermentés peuvent être consommés par les personnes intolérantes au lactose. Le yaourt est le mieux supporté du fait de la présence de *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*. Dans l'absolu, si vous avez la chance de ne pas être trop allergique au lactose, alors vous pourriez consommer du fromage d'animaux élevés sur pâturage. Mes arrière-grands-parents maternels, qui vivaient d'un peu d'agriculture et d'éle-

vage dans les Hautes-Pyrénées, ont pour beaucoup d'entre eux vécu jusqu'à des âges canoniques. Le fromage était un de leurs aliments de base. Bien sûr, il ne s'agissait pas des vaches d'élevage d'aujourd'hui, mais les produits laitiers étaient parfaitement digérés et ne les rendaient pas malades.

Petit bémol

De nombreuses personnes aujourd'hui développent une hyperperméabilité intestinale : la muqueuse intestinale devient une vraie passoire et laisse passer des molécules indésirables susceptibles de déclencher des réactions auto-immunes. Ces personnes sont généralement intolérantes au lactose. Dans ma position de naturopathe, pour ces sujets fragiles sur le plan digestif, le lait et peut-être même tous les produits laitiers feront l'objet d'une éviction systématique. Par contre, pour la majorité d'entre vous, même si vous ne digérez pas parfaitement le lactose, pourquoi devriez-vous vous priver d'un bon fromage bio de pâturage ou d'un beurre de qualité fourragère ? Ces aliments n'apportent pas de lactose (sauf à l'état de trace) mais sont en revanche très riches sur le plan nutritionnel : acides gras saturés à chaînes courtes et moyennes, cholestérol (une molécule indispensable), minéraux... et des acides aminés essentiels ! Encore une fois, l'individualisation s'impose. Il nous reste donc à explorer les autres aspects des laitages : la digestibilité et les effets métaboliques de leurs protéines (caséines, lactosérum) et la problématique des facteurs de croissance, très polémique à l'heure actuelle. En attendant d'en apprendre plus sur le sujet, seul un peu de bon sens et d'auto-observation vous permettront de savoir si vous êtes fait pour consommer certains produits laitiers ! ■

(1) Le début de l'ère paléolithique vient d'être daté à 300.000 ans et s'achève après un réchauffement climatique important il y a environ 20 mille ans. C'est le début de l'ère néolithique avec l'apparition de l'agriculture et le développement de l'élevage.



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



Réquisitoire contre les chaises... (III)

Chaises, fauteuils ou canapés : en inscrivant dans notre corps une posture voûtée, bassin en rétroversion chronique, notre mobilier de « confort » est l'un des grands responsables du mal de dos et de bien d'autres maux, digestifs notamment. Pour le dernier volet de cette trilogie, je vous propose de renouer avec les positions à genoux et accroupie en douceur.

La position assise à genoux, talons sous les fesses ou sur les côtés des fesses, est l'une des plus naturelles qui soient. Les enfants l'adoptent spontanément et la maintiennent sans dommage pendant de longs moments au cours de leurs jeux, s'appuyant tantôt sur une fesse, tantôt sur l'autre, pliant alternativement une jambe devant eux et l'autre derrière ou bien écartant largement leurs talons, bords internes des pieds à plat sur le sol. Les adultes occidentaux ont parfois mal aux genoux rien qu'à les regarder ! Or tout ceci est parfaitement ergonomique et ne devrait surtout pas être dissuadé. Les enfants à qui l'on ne propose pas de mobilier pendant la période de l'apprentissage de la motricité – par exemple dans les crèches s'inspirant de l'approche Loczi – adoptent spontanément ces positions qui gardent les muscles et les tendons dans leurs axes justes. Une adulte de mes amies, qui a vécu avec peu de mobilier pendant son enfance, a gardé elle aussi intacte la capacité de s'asseoir... comme un enfant. Le maintien de la souplesse et de la mobilité à l'âge adulte n'est donc pas une question d'ethnie mais de mode de vie. C'est sa perte qui est anormale. Si vous souhaitez gagner en ergonomie posturale mais que la position à genoux, talons sous les fesses, vous est inconfortable, vous pouvez l'adopter en rehaussant vos fesses à l'aide d'un coussin épais (Cf. photo 1). Vos chevilles et vos genoux subiront alors moins de contraintes. Pour plus d'ergonomie, placez vos pieds dans le prolongement de l'axe de vos jambes. Vous pouvez également utiliser une brique de yoga (Cf. photo 2). Une fois installé dans cette position, afin d'éviter les tensions dans le dos, Marie-Dominique Cazes, professeure de yoga, conseille, comme pour la position en tailleur, de se pencher en avant et de saisir les os d'ischion avec

le bout des doigts puis de les écarter et de les amener en arrière afin de s'asseoir à l'avant de ces os et d'avoir le sacrum vertical. Ainsi, le dos peut être maintenu droit sans effort.

Allier ergonomie et élégance

Un autre moyen de retrouver une assise à genoux naturelle, tout en limitant les contraintes sur les chevilles et les genoux, est d'adopter ces sièges japonais également appelés bancs de méditation qui ont le mérite d'allier ergonomie et élégance. Comme indiqué précédemment, ajustez votre posture afin d'être assis à l'avant de l'os d'ischion pour que votre sacrum soit vertical. (photos 3,4,5)

La squatting posture, un geste de prévention

Une autre posture parfaitement naturelle mais souvent oubliée au point que peu d'adultes occidentaux sont aujourd'hui capables de l'adopter sans inconfort, est la position accroupie pieds à plat, autrement appelée *squatting posture*. Comme je l'indiquais dans un précédent Naturo-pratique, c'est la posture habituelle qu'adoptent spontanément bien des habitants d'Afrique ou d'Asie lorsqu'ils se livrent à leurs occupations quotidiennes comme la cuisine, le bricolage, la lecture ou la défécation. En Occident, sa perte au profit de la position assise sur les toilettes a coïncidé avec l'apparition de l'appendicite, maladie encore absente des contrées où l'on évacue les selles en mode paléolithique. Selon Martin Wrinkler, médecin, blogueur et grand dénonciateur des violences médicales, la position accroupie est la plus physiologique et celle que les femmes adoptent le plus souvent pendant

l'accouchement tant qu'on ne les contraint pas à s'allonger sur le dos... Le nombre d'épisiotomies, une intervention chirurgicale consistant à inciser le périnée pour faciliter l'expulsion, explose dès lors que les femmes accouchent allongées, avec des conséquences parfois lourdes en termes de qualité de vie. Cultiver ou retrouver la *squatting posture* est donc un geste de prévention non négligeable. Comme le montre Marie-Dominique Cazes sur la photo (Photo 6), adoptez-la en creusant bien les aines, en allongeant la taille et en gardant le dos droit. Pour cela, appuyez vos avant-bras contre vos genoux et poussez de manière à allonger la taille et laisser votre ventre dégagé de toute pression. Retrouver cette position naturelle exige parfois un certain entraînement.

Si elle ne vous est pas confortable, commencez par écarter suffisamment les pieds avant de descendre. Peu à peu, vous pourrez rapprocher vos pieds. Si vous ne parvenez toujours pas à entrer dans la posture ou à la tenir, vous pouvez vous appuyer contre un mur, mettre une serviette pliée sous vos talons ou vous tenir à un meuble par les mains. Une fois en position, restez-y quelques instants puis prolongez ce temps jour après jour. Progressivement, vos tendons d'Achille et vos hanches s'allongeront. Idéalement, le poids du corps doit être sur l'avant des pieds. Si vous êtes fatigué, mettez votre poids en arrière, sur les talons, pendant un certain temps avant de repasser en avant. Au bout de quelques jours ou de quelques semaines, cette position deviendra probablement tenable puis franchement agréable. Attention cependant, si vous avez mal aux genoux quand vous entrez dans cette position, n'insistez pas. ■



Un coussin épais sous les fesses ou une brique de yoga limitent les contraintes sur les genoux et les chevilles dans la position à genoux.

Même avec un mobilier ergonomique, il est conseillé d'ajuster sa posture afin d'obtenir une verticalité sans effort.

La position accroupie assouplit les chevilles et les hanches et allonge et soulage le bas du dos.



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).



Pleine conscience pour les seniors

Le vieillissement de la population lance d'immenses défis, personnels et sociétaux. S'inscrivant dans la quête d'un « mieux vieillir », le programme novateur MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) initie à la pleine conscience à travers huit séances adaptées aux spécificités des seniors ⁽¹⁾. Cet entraînement propose d'être pleinement là. Présent, vivant, car « la vie, c'est maintenant ».

« Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années », affirmait John Fitzgerald Kennedy. Le programme MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) a été initié, originellement, par Brigitte Zellner Keller, alors qu'elle travaillait au sein de la Consultation de gérontologie de l'Université de Lausanne. « L'intention était de proposer un programme d'entraînement à la pleine conscience à des seniors en assez bonne santé et souhaitant 'vieillir vivants', c'est-à-dire souhaitant prendre en main leur vieillissement plutôt que le subir », apprend-on dans le livre « Pleine conscience pour les seniors » ⁽¹⁾. Ce manuel complet s'adresse en priorité aux instructeurs de pleine conscience, mais chacun y trouvera de quoi nourrir sa pratique et répondre aux défis de l'avancée en âge.

Des outils spécifiques

Ce programme novateur sert notamment de socle à une étude européenne sur la santé mentale et le vieillissement (*MeditAgeing* ou *étude Silver Santé Study*). Un des volets de ce vaste projet de recherche vise à étudier les effets de la méditation sur la santé et la qualité de vie des personnes volontaires de plus de 65 ans, entraînées à la méditation et la compassion. Concrètement, le MBCAS comporte deux types d'ingrédients : d'une part ceux que l'on retrouve dans tout entraînement de pleine conscience, et d'autre part des dispositifs permettant l'accueil de questions en lien avec le vieillissement (le corps vieillissant, la redéfinition de son quotidien après la retraite, les variations d'humeur, la perspective de sa finitude, etc.). Outre les pratiques méditatives, ce programme propose des exercices et des pratiques de mouvements conscients. « Avec le regard bienveillant et curieux de la pleine conscience, le programme MBCAS permet de revisiter ses registres comportementaux acquis de longue date, de les contextualiser et les réévaluer, de les adapter. C'est une façon de valoriser avec bienveillance des stratégies anciennes qui ont eu leurs raisons d'être, tout en autorisant l'émergence fluide et créative d'autres réponses possibles », expliquent les auteures, Brigitte Zellner Keller, Claude Maskens et Jackie Attala (toutes trois spécialistes de la pleine conscience). Étala sur huit mois, ce programme permet une intégration en douceur.

Neuroplasticité, méditation et vieillissement

C'est l'une des révolutions actuelles : les neurosciences ont démontré que le cerveau pouvait se modifier jusqu'à la fin de la vie. Tout au long de l'existence, des neurones s'interconnectent dans le cerveau d'une façon particulière en fonction de nos activités. Plus on répète une même activité, plus les réseaux neuronaux correspondants sont renforcés et affinés. Le neuropsychiatre Daniel Siegel rapporte ainsi que l'activité méditative favorise l'augmentation du nombre de connexions entre neurones, reliant ainsi davantage de parties cérébrales entre elles, et aboutissant de fait à un cerveau mieux « intégré ». « Une personne entraînée à la pleine conscience acquiert probablement une habileté particulière à capter plus vite les variations de son intériorité, une façon de mieux collaborer avec son esprit, ses émotions et son corps – la conscience d'être là, avec des effets bénéfiques non seulement sur l'activité mentale et le cer-

veau, mais aussi sur l'ensemble du corps », soulignent les auteures de « Pleine conscience pour les seniors ». D'où l'intérêt d'une pratique adaptée aux problématiques des seniors. Ainsi, une participante retraitée a pris conscience de ses changements respiratoires et comportementaux chaque fois qu'elle entrait dans un supermarché. Arrivant calmement en voiture, dès qu'elle prenait un caddie, elle activait son pilote automatique qui consistait à faire les courses en mode turbo, même si, dans sa vie de retraitée, il n'existait plus de pression de temps. De fait, elle associait courses et stress. « Grâce à cet éclairage de la conscience, il devenait intéressant d'explorer si se dépêcher aujourd'hui pouvait être actif sans stresser, voire être vécu de manière positive en lien avec le plaisir de se sentir efficace. L'attachement à l'image de la performance dans le contexte de son vieillissement pouvait ainsi être réexaminé. » Le programme MBCAS s'inscrit donc dans la perspective d'être en contact et de maintenir vivante toute son histoire, avec ses aptitudes, habiletés et fragilités : s'entraîner à être là avec bienveillance, à sentir son corps tel qu'il est, à se décentrer des pensées et émotions accaparantes. ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Pleine conscience pour les seniors. Programme en 8 mois. Approche cognitive*, Brigitte Zellner Keller, Claude Maskens et Jackie Attala. Préface de Jon KABAT-ZINN (De Boeck Supérieur, 2017).

PRATIQUE



Si notre esprit est capable d'aller et venir entre passé, présent et futur, **notre corps ne peut vivre qu'au présent**. Si la perspective d'un moment à venir nous stresse, qu'une pensée négative ou un sentiment ou un problème physique sont repoussés, ils auront probablement tendance à revenir sur le devant de notre scène mentale, probablement même fortement, car nous ne les aurons pas écoutés vraiment ! En nous entraînant à nous soustraire de l'emprise de ces états d'âme et pensées négatives, il devient possible de les accueillir sans peur et de développer avec eux un rapport différent, sans nous noyer, sans nous tendre, sans nous laisser submerger corps et âme par le flot des événements mentaux. **Concrètement : dès qu'une pensée vers un futur inquiétant ou difficile aspire notre attention, sentir ce processus d'aspiration hors du présent. S'arrêter, s'ouvrir et observer ce qui se déploie en prenant du recul. La première étape est de s'arrêter et constater ce qui se passe en nous. Par exemple : « Il y a beaucoup de pensées d'inquiétude qui me traversent, cela me stresse au niveau de la gorge et du cou, j'ai du mal à respirer et avaler. » Cette identification de l'événement et de son état intérieur permet d'observer et de s'engager avec davantage de confiance et bienveillance dans ce qui est dérangement, puis de choisir quoi faire avec ces informations, comment s'adapter et s'ajuster.**

Le passage au paléo (II)

Dans cette série d'articles, Yves Patte explique comment passer progressivement d'une alimentation conventionnelle à un régime de type paléolithique. Nous avons vu le mois dernier les deux premières étapes : la réduction des sucres et l'augmentation des acides gras Oméga-3. La troisième priorité consiste à réduire la consommation de céréales.

Retrouvons notre ami Pierre, que nous suivons depuis le mois passé dans la reprise en main de sa santé et de sa condition physique. Pour rappel, nous essayons de définir ses « priorités » : quels seront les changements qui auront le plus grand impact pour lui. Et cela fait maintenant un mois qu'il a fait ce qui est le plus important : réduire sa consommation de sucre, d'une part, et rééquilibrer sa balance Omega 3/ Omega 6, d'autre part. Pierre se sent déjà probablement mieux : il boit moins de sodas, ne met plus de sucre dans son café, mange moins de sucreries et davantage de légumes. Il a déjà certainement perdu un peu de poids, se sent moins fatigué, et il ne le sait pas encore, mais avec un taux d'insuline moins élevé en permanence dans le sang, il a réduit ses risques de développer un diabète de type II. Félicitons Pierre, et poursuivons, après le sucre et l'équilibre $\Omega 3/\Omega 6$, avec une troisième étape : réduire l'inflammation chronique due aux éléments inflammatoires des céréales.

Des nutriments inflammatoires

En fait, Pierre a déjà commencé, sans le savoir. En réduisant sa consommation de sucre, et en privilégiant les légumes et les fruits, par rapport aux pâtes et au pain, il a déjà réduit sa consommation de produits céréaliers. Mais peut-être en consomme-t-il toujours dans une quantité qui pourrait lui causer tout un ensemble de troubles ? Après tout, est-ce que les grandes surfaces ne regorgent pas de céréales « Minceur » pour le petit-déjeuner, et autres produits « Régime » : biscottes, biscuits aux céréales complètes, etc. ? Les céréales ne sont pas seulement chargées en sucre, elles contiennent également tout un ensemble de nutriments inflammatoires, comme le gluten, les lectines, les phytates. Les inflammations dues au gluten sont les plus fréquentes. Le gluten est un composé de protéines (majoritairement prolamine et glutéine) que l'on trouve dans la plupart des céréales : blé, orge, seigle, avoine, etc. Il est responsable de tout un ensemble de troubles de santé, qui ont été listés en 2012, par *BMC Medicine*. Il y a trois grandes catégories : les réactions auto-immunes (maladie cœliaque, dermatite herpétiforme,



ataxie au gluten), les réactions allergiques (allergie au blé) et les réactions non auto-immunes et non-allergiques (sensibilité au gluten). La maladie cœliaque est la plus connue, elle se caractérise par une destruction de la paroi de l'intestin grêle, due à l'ingestion de gluten. Cette paroi étant endommagée, tout un ensemble de micro-nutriments ne sont plus absorbés convenablement par le corps. Au-delà des douleurs intestinales, la raison pour laquelle Pierre se sent aussi fatigué est peut-être à aller chercher dans cette mauvaise assimilation des micro-nutriments au niveau intestinal.

Sensibilité au gluten

Mais tout le monde n'est pas intolérant au gluten, me direz-vous. Non, effectivement. Et pourtant, on remarque que de plus en plus de personnes présentent des réactions négatives à l'ingestion de blé par exemple. C'est ce qu'on appelle le NCG/WS pour « Non Celiac Gluten/Wheat Sensitivity » : la sensibilité au gluten et/ou au blé pour des personnes qui n'ont pas la maladie cœliaque. Et cela a fait l'objet d'un nombre croissant de recherches ces dernières années ! En 2015, la revue *World Journal of Gastroenterology* publiait deux articles (juin et juillet), l'un montrant que les troubles liés au gluten étaient une préoccupation en augmentation, et l'autre, définissant ces troubles : des symptômes rapides après ingestion de gluten, mais qui disparaissent rapidement lorsqu'on enlève le gluten de son alimentation.

Le problème est qu'il n'existe pas encore de marqueurs pour ces troubles non liés à la maladie cœliaque. Une étude australienne a montré que si seulement 1% de la population était atteinte de la maladie cœliaque, bien davantage de gens se plaignaient de troubles après ingestion de gluten (*The Medical Journal of Australia*, 2017). En

2016, la revue *Gut* avait également montré des traces de dommages à la paroi intestinale et d'activation immunitaire chez des personnes sensibles au blé, mais pas cœliaques.

La consommation quotidienne de produits céréaliers peut contribuer à la manifestation d'inflammation et de maladies auto-immunes (*Nutrients*, 2013). La gliadine (une protéine du gluten) et l'agglutinine du germe de blé (WGA en anglais) augmentent la perméabilité de la paroi intestinale et activent le système immunitaire.

Les autres « anti-nutriments »

Les céréales ne contiennent pas que du gluten. Beaucoup contiennent également des lectines et des phytates. Les lectines peuvent provoquer des troubles de la digestion, des ballonnements, des gaz, et une destruction de la paroi intestinale : elles se lient aux récepteurs de l'intestin et entrent intactes dans le système. En somme, elles forcent le passage et « ouvrent la brèche » par laquelle d'autres éléments passeront. De plus, une fois dans le système, des réactions immunitaires apparaissent : notre corps attaque les lectines, mais également du coup les tissus qui y sont attachés. Le corps s'auto-attaque.

Gluten, lectines et phytates sont parfois appelés « anti-nutriments » en ceci qu'ils empêchent l'assimilation des bons aliments en endommageant la paroi intestinale. Les phytates par exemple (très présents dans les céréales et les légumineuses) entravent l'assimilation du phosphore, du magnésium, du calcium, du zinc, etc., et inhibent l'activité d'enzymes digestives : l'amylase, responsable de la dégradation de l'amidon, ainsi que la trypsine et la pepsine, responsables de la dégradation des protéines. Votre digestion et l'assimilation des macro- et des micro-nutriments sont donc perturbées. En réduisant les céréales, comme la plupart des gens que j'ai eu la chance de suivre, Pierre se sent mieux : moins de gênes au niveau intestinal, moins d'inflammation. Son système immunitaire est renforcé et il tire davantage de nutriments de ce qu'il mange. Et comme il s'est mis aux légumes, riches en micro-nutriments, c'est tout bénéfice pour lui !

Nous retrouverons Pierre le mois prochain...



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>.

Le bio est bien bénéfique pour la santé



Certains en doutaient encore, mais c'est désormais une certitude. À la demande du Parlement européen, des scientifiques ont réalisé la plus vaste analyse des études existantes concernant les effets d'une alimentation bio sur la santé. Publié le 27 octobre dans la revue scientifique *Environnemental Health*, ce rapport montre notamment que l'excrétion urinaire de résidus de pesticides est nettement réduite après une semaine seulement de consommation d'aliments biologiques. Selon les études, manger bio pendant la grossesse et l'enfance fait baisser les risques de surpoids et d'obésité et ceux d'allergies et d'eczéma. Autre point positif : les expérimentations animales indiquent des effets favorables sur la croissance et le développement cognitif. Concernant le cancer, une seule mais vaste recherche a montré une réduction significative de l'incidence du lymphome non hodgkinien chez les consommatrices bio. Enfin, la teneur des produits bio en bons micro-nutriments et bons acides gras est bien meilleure.

Dépression & magnésium

Le magnésium est sûr et efficace pour traiter la dépression de sévérité légère à modérée, selon une étude américaine publiée dans la revue scientifique *Plos One*. Ce minéral aide à combattre l'inflammation et il joue un rôle dans la régulation de l'humeur. Les chercheurs ont mené un essai clinique au cours duquel les participants dépressifs ont pris pendant 6 semaines un comprimé de 248 mg de magnésium par jour. Les résultats montrent une amélioration des symptômes de dépression et d'anxiété comparable à celle des antidépresseurs. Principales sources alimentaires de magnésium : fruits de mer, noix et fruits secs oléagineux, céréales complètes et légumes à feuilles vert foncé.

Chocolat & arythmies cardiaques

Pour une étude parue dans *Heart*, des chercheurs danois ont suivi plus de 55.000 adultes pendant 13 ans. Ils ont trouvé une association entre la consommation modérée de chocolat et un risque réduit de développer une fibrillation auriculaire, un type d'arythmie cardiaque qui accroît le risque d'AVC. Les consommateurs de chocolat avaient aussi moins d'hypertension ou de diabète que ceux qui n'en mangeaient jamais. Comme ces bénéfices proviennent probablement du cacao et de ses flavonoïdes, il est conseillé de privilégier le chocolat noir.

Autisme & régime cétogène

Plusieurs études ont montré ces dernières années que le régime sans gluten pouvait améliorer la qualité de vie des enfants autistes. Une nouvelle étude a comparé un régime sans gluten et sans caséine avec un régime cétogène (riche en graisses et pauvre en glucides) et un régime classique sain et équilibré. Verdict : les deux groupes ayant suivi les régimes spéciaux ont enregistré une réduction significative des symptômes autistiques. Par rapport au sans gluten, le régime cétogène a donné de meilleurs résultats en termes de cognition et de sociabilité. (Source : *LaNutrition.fr*)

Cœur & fruits à coques

Des chercheurs de Harvard ont recueilli les données de plusieurs études portant au total sur 210.000 personnes suivies pendant 30 ans. Il en ressort que la consommation de fruits à coques (noix, amandes, cacahuètes...) est inversement associée aux maladies cardiovasculaires. Avec au moins cinq portions de 28 g par semaine, le risque de faire un infarctus ou un AVC est diminué de 20%. (*Journal of the American College of Cardiology*)

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



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



Médecine des âmes



Dans un monde de plus en plus survolté et anxiogène, où le sens de ce que nous faisons se perd dans la multiplicité des informations et la pression croissante, l'acte de méditer permet de retrouver un calme intérieur et un espace salvateur. D'autant que, affirmée de la religiosité et forte des études scientifiques qui prouvent ses bienfaits, la méditation peut se concentrer aujourd'hui sur le mieux-être et la recherche personnelle, et que sa pratique sert également à équilibrer la santé, la fatigue, les dépressions, les phobies et addictions diverses. Ce livre, qui réunit les contributions de spécialistes (Christophe André, Thierry Janssen, Frédéric Lenoir, Fabrice Midal, Matthieu Ricard...), est un parcours riche d'enseignements où la recherche de l'intériorité se mêle à la vie quotidienne. Méditer permet de soigner son mal-être et de se montrer meilleurs pour autrui comme le prouve, avec efficacité et empathie, les nombreux témoignages réunis ici au fil des rencontres d'Auréli Godefroy, journaliste au *Monde des Religions* et à France 2.

Méditer, une médecine des âmes

AURÉLIE GODEFROY
Éditions Albin Michel

Le bouquin du mois

Dénouer la colonne



Dans les douleurs de dos et les déviations plus ou moins marquées de la colonne, le mauvais réflexe consiste à lutter contre le courant en générant épuisement et découragement. Il existe pourtant d'autres solutions que l'acharnement ou l'intervention chirurgicale. La petite révolution apportée grâce au yoga par Rachel Krentzman, diagnostiquée scoliotique à l'adolescence et promise à de sévères handicaps, propose de ne pas aller contre la scoliose et les malformations, mais de se lover avec elles. Ce livre montre comment un travail physiologique et psychologique progressif réalise, par synergie, les micro-ajustements nécessaires au retour à l'équilibre et à la prévention des aggravations.

Yoga et scoliose

RACHEL KRENTZMAN
Éditions Chariot d'Or

Quand bébé meurt



Que faire devant la détresse des parents qui ont perdu leur bébé à la suite de fausses couches ou d'interruptions de grossesse (in)volontaires ? La mort d'un si petit être se vit souvent dans le silence, entre honte, culpabilité et incompréhension. Mère et père se débattent dans un deuil particulier, mal reconnu et peu accompagné. Ce livre s'adresse non seulement à la famille, mais aussi à l'entourage médical, psychologique, social et spirituel, qui se sent souvent démuné devant ces douleurs secrètes. Le deuil périnatal a des spécificités qui imposent des conditions particulières pour être traversé. L'auteure en explique chaque étape et ouvre ainsi le chemin pour surmonter l'épreuve et se reconstruire.

Deuils périnataux, douleurs secrètes

FLORENCE D'ASSIER DE BOISREDON
Éditions Desclee de Brouwer

La joie, mode d'emploi



Comment développer plus de joie dans votre vie de tous les jours ? Jackie Kelm répond à cette question en proposant un programme de 28 jours basé sur 3 exercices quotidiens très simples pour prendre du recul, apprendre à apprécier chaque instant et porter un regard positif sur ce qui vous arrive. En prenant conscience de la façon dont ses pensées le rapprochent ou l'éloignent de la joie et en réalisant que celle-ci est déjà là, présente mais voilée, le lecteur observera des changements significatifs dans sa perception du bonheur. L'auteure décline une méthode pratique éprouvée et tirée d'une approche américaine de développement des organisations : la démarche appréciative.

La joie : comment la vivre au quotidien

JACKIE KELM
Éditions Le Souffle d'Or

Menus crétois



Les bénéfices pour la santé du régime crétois ne cessent d'être confirmés par la science. Entre autres bienfaits, l'alimentation méditerranéenne protège de l'obésité, des maladies cardio-vasculaires, du cancer, du diabète et de la maladie d'Alzheimer. Le Dr Avril a recueilli 120 « vraies » recettes traditionnelles lors d'un séjour prolongé en Grèce. Salade de chou rouge au gingembre, filets de rougets aux artichauts, tourte aux épinards et à la fêta, côtelettes d'agneau au fenouil... : voici de quoi se régaler au quotidien sans culpabiliser. En plus, ces menus sont simples à réaliser, même quand on n'a pas l'habitude de cuisiner, et nécessitent peu d'ingrédients à la fois peu coûteux et faciles à trouver.

Je mange méditerranéen au quotidien

DR GUY AVRIL
Éditions Thierry Souccar

Symptômes et chakras



La conscience est le point de départ de tout processus de guérison. Telle est l'évidence qui accompagna Martin Brofman quand il échappa à un cancer diagnostiqué incurable. Il vécut 30 années supplémentaires qu'il consacra au décryptage des maladies et de leur sens. Cet ouvrage répertorie plus de 800 symptômes en décrivant sa vision de leurs causes intérieures, leurs manifestations physiques et les chakras correspondants dans la tradition yoga. Dans le prolongement du best-seller « *Tout peut être guéri* », ce livre posthume approfondit les recherches de Martin Brofman sur la relation corps/esprit et sur les profils de personnalité prédisposant à telle ou telle affection.

La cause intérieure des maladies : ce que disent les symptômes

MARTIN BROFMAN
Éditions Dangles

Herbier médicinal



C'est le genre de beau-livre à glisser sous le sapin pour les amateurs de médecine naturelle. Trop tard pour cette fois, mais les occasions d'offrir ou de s'offrir ce superbe ouvrage ne vont pas manquer car il n'est pas près de devenir obsolète et de déparer une bibliothèque. Illustré par des planches botaniques et d'exceptionnelles photographies montrant avec un luxe de détails toutes les parties de la plante fraîche, ce grand manuel de phytothérapie conçu comme un herbier présente 100 plantes médicinales communes de nos régions, la plupart indigènes. Signés par un duo d'experts, les textes résument l'histoire et les vertus de chaque plante et donne tous les conseils utiles pour concocter soi-même des remèdes efficaces.

L'herbier des plantes qui guérissent

FRANÇOIS COUPLAN & GÉRARD DEBUIGNE
Éditions Larousse



CONGRÈS

Médecine chinoise



Comment rester en bonne santé ? Tel est le thème du grand congrès de Médecine Traditionnelle Chinoise qui se tiendra du 1 au 3 février à Dinard/ Saint-Jacut de la Mer (22), à l'initiative du Tong Ren Institut. Parmi la vingtaine d'orateurs renommés, citons Jean-Marie Lepeltier, Yves Requena, Jean Pelissier ou encore Michel Bremont. Cette réunion annuelle des praticiens en méthode de santé chinoises est ouverte à tous, débutants ou déjà initiés. Les matinées sont consacrées aux conférences et les après-midis à des ateliers pratiques sur les thèmes évoqués par les conférenciers.

www.tong-ren-institut.eu

DOSSIER

Vaccins obligatoires



Dans la polémique suscitée par la décision du gouvernement français de rendre 11 vaccins obligatoires, le point de vue des « antivaccins » se résume très souvent aux positions d'Henri Joyeux, Luc Montagnier ou Romain Gherardi. Or ceux-ci n'ont jamais été opposés aux vaccinations, ils ont juste contesté la pertinence de certains d'entre eux et mis en doute l'innocuité des adjuvants. C'est un écran de fumée pour ne pas donner la parole à d'autres experts (médecins, biologistes, chercheurs) qui osent critiquer le principe même de la vaccination et démonter le mythe de ses prétendues victoires. Exception médiatique notoire : le magazine *Nexus* qui, dans son édition de novembre/décembre a publié un dossier sur les « anciens » vaccins imposés (polio, tétanos, diphtérie). Un excellent travail de ré-information.

www.nexus.fr

CITATION

Dans la nature sauvage je saisis le miracle de la vie, et nos réalisations scientifiques deviennent alors des futilités.

Charles Lindbergh

MAGAZINE

Les plantes pensent aussi



La biologie est totale : autrement dit, la logique de vie est à l'œuvre dans tous les règnes du vivant, qu'ils soient humain, animal ou végétal. Pour l'avoir clamé haut et fort, certains médecins avant-gardistes ont été cloués au pilori. Or les découvertes scientifiques ne cessent d'apporter de l'eau à leur moulin, notamment à propos de la remarquable intelligence des plantes. Dans son numéro de décembre, le magazine *Science & Vie* vient encore de publier un passionnant dossier révélant que les plantes disposent d'un véritable cerveau et que leurs capacités cognitives sont aussi exceptionnelles que celles des animaux. La relation au monde végétal entre dans une nouvelle dimension.

www.science-et-vie.com



néosanté
éditions

NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

Nouvel article

en accès libre

dans la rubrique « Extraticles »



LE STRESS POST-TRAUMATIQUE En sortir et reprendre sa vie en main

par Ambre Kalène

Depuis que la télévision est entrée dans nos foyers, nombre d'entre nous reçoivent de plein fouet les informations de début de soirée, et leur cohorte de mauvaises nouvelles, et souvent à l'heure du dîner familial. Il faut dire que ces dernières années, les mauvaises nouvelles traumatisantes sont légion : guerres, catastrophes climatiques, et depuis quelque temps, attentats, etc. Il n'est donc plus nécessaire de faire la démarche d'acheter son quotidien, ni de courir le monde, pour être confronté à ces divers traumatismes émotionnels, presque malgré nous. Or cette « confrontation » passive génère chez chacun d'entre nous un stress latent, plus ou moins grave, voire destructeur, surtout chez les plus sensibles, notamment les enfants, souvent sans que nous en soyons conscients. Ces micro-fragilisations insidieuses sont loin d'être anodines, car elles vont laisser, elles laissent, au cœur même de notre cerveau, des cicatrices émotionnelles prêtes à s'ouvrir au moindre choc : décès d'un proche, licenciement, rupture sentimentale, et même un déménagement, etc.

(...)

[Lire la suite...](#)

L'ORTHO-BIONOMY® ou l'accompagnement du corps

Dérivée de l'ostéopathie, l'Ortho-Bionomy® envisage le corps dans ses dimensions physique, émotionnelle et énergétique.

Visant le développement harmonieux de la personne dans une action préventive, elle a pour principe de base d'accompagner le corps dans ses mouvements instinctifs de régulation plutôt que de lui imposer une technique directive.

ARTICLE N° 115

Par Maïté Molla-Petot

L'Ortho-Bionomy® est une méthode douce mise au point au 20^e siècle par un ostéopathe canadien désireux d'aller plus loin que ce qu'on lui avait enseigné durant son cursus. Cet homme, décédé en 1997, s'appelait Arthur Lincoln Pauls. Il recherchait notamment les manipulations sans douleurs et sans les « cracking » qui étaient très en vogue dans le milieu de l'ostéopathie à l'époque durant laquelle il avait fait ses études.

Le physique et l'énergétique

Fondée sur les principes de l'ostéopathie, l'Ortho-Bionomy® s'en distingue pourtant clairement par son approche novatrice du patient. Au lieu d'essayer d'appliquer des mouvements appris

Au lieu de vouloir corriger le corps, le praticien n'est là que pour l'aider à reconnaître son déséquilibre et à retrouver seul son harmonie.

en cours et de s'en tenir à cela, le praticien en Ortho-Bionomy® se met à l'écoute du corps de celui qui vient le consulter. Et quand je dis « corps », je parle du corps au sens large, c'est-à-dire celui que tout le monde peut voir et toucher mais aussi le système énergétique, l'ambiance émotionnelle, mentale, spirituelle... Le praticien reste ouvert à toute information. L'Ortho-Bionomy® est véritablement une technique holistique, globale.

Partant de son écoute et de sa neutralité, étant ancré et centré, le praticien va accompagner le corps là où il en a besoin pour permettre une auto-régulation au lieu d'imposer une correction par une technique directive.

Extérieurement, une personne non avertie pourrait croire, à ce stade, que l'on est encore dans l'ostéopathie traditionnelle. Pourtant il n'en est rien. On a déjà un pied dans l'énergétique, « l'intuition » comme certains diraient, le ressenti. Formé pendant au minimum 3 ans (le plus souvent 4), le praticien en Ortho-Bionomy® apprend à sentir « le fil conducteur » de la séance : par où commencer, d'où vient tel problème exactement (parfois la cause d'une douleur se trouve pratiquement à l'autre bout du corps !), comment dérouler tout cela pour que la cause comme les conséquences puissent se réguler...

Et, au lieu de vouloir corriger le corps, le praticien n'est là que pour l'aider à reconnaître son déséquilibre et à retrouver seul

son harmonie. C'est ainsi, par exemple, qu'au lieu de « tirer » sur un os pour remettre une articulation en tension dans son axe d'origine, le praticien en Ortho-Bionomy® va accentuer légèrement le déséquilibre, pousser encore plus l'articulation du côté où elle dévie, ce qui amène un relâchement complet des muscles en jeu. Puis, l'accompagnement tout en douceur de la zone traitée, jusqu'à ce que tout reprenne sa place « normale », clôturera la mobilisation. Dans la vie quotidienne (ou dans les arts martiaux notamment), si quelqu'un résiste à un mouvement que vous tentez de lui imposer, vous n'avez qu'à aller un bref instant dans le sens de la personne puis vous pourrez alors la tirer sans difficulté dans l'autre sens, celui que vous vouliez au départ. Eh bien, en Ortho-Bionomy®, c'est un peu le même principe. Sauf que tout se déroule très lentement et sans brusqueries ni douleurs.

« Et cela suffit à réellement faire du bien ? »

Oui ! La simplicité est trop souvent un facteur d'incrédulité chez bon nombre de personnes. Pourtant les résultats sont là : l'Ortho-Bionomy® ça marche ! Scolioses redressées, sciatiques disparues, lombagos oubliés, entorses et autres tendinites envolées après des mois voire des années de souffrance inutile...

Écouter le corps et aller dans son sens, on n'a pas trouvé plus efficace ! En fait, il est parfaitement logique que cela fonctionne : l'Ortho-Bionomy® n'est que le petit coup de pouce qui permet au corps de se servir de sa capacité infinie d'auto-régulation. De nombreux enseignants connaissent cette anecdote, vraie, sur Arthur Lincoln Pauls et la racontent aux étudiants durant la formation : Arthur marchait dans la rue et un peu plus loin s'avancait une femme qui tenait un panier rempli de linge. À un moment, un vêtement glissa du panier et tomba par terre. Arthur interpella alors la dame qui se tourna vers lui. Il lui désigna le bout de tissu d'un geste. La dame comprit immédiatement, ramassa ce qui était sur le sol et s'en alla. Eh bien l'Ortho-Bionomy® c'est pareil, c'est aussi simple que cela : il n'y a pas eu besoin de dire à la dame qu'elle avait perdu une chaussette, qu'elle allait devoir se baisser, la ramasser, se relever avec son panier, etc. Non : il a juste fallu lui montrer le problème et elle a tout fait toute seule comme une grande. L'Ortho-Bionomy® c'est la même chose : on montre au corps son déséquilibre, puis il fait tout le travail. Il se détend, trouve une solution, revient en place, trouve un nouvel équilibre...



À force de séances d'Ortho-Bionomy®, le corps a de moins en moins besoin de soins car il apprend à conserver son équilibre ou à le retrouver seul. Plusieurs fois, il m'a été donné d'aider des gens qui ne tenaient pas plus de deux mois entre deux séances d'ostéopathie alors qu'avec l'Ortho-Bionomy®, ils tiennent 9 mois, voire un an entre deux rendez-vous !

À la recherche de l'équilibre perdu

Mais ce n'est pas tout. Lors d'une séance, vous verrez assez souvent les mains du praticien s'écarter du corps du patient, pour vérifier par exemple que l'aura – notre enveloppe énergétique – est bien centrée par rapport au corps physique. Car Arthur Lincoln Pauls a réuni les principes de l'ostéopathie et ceux des « sciences énergétiques » au sein de sa méthode, ce qui explique son efficacité indéniable. L'essayer, c'est l'adopter !

Ici aussi, tout se fait dans l'écoute, la douceur et le respect. Le respect ne passe pas seulement par la politesse lorsque l'on s'adresse à la personne qui vient nous consulter, par exemple. C'est beaucoup plus profond et subtil que cela. Le respect passe également par la manière d'être au cours d'une séance. Même animée d'une bonne intention, si je place mes mains de part et d'autre d'une aura décalée pour la pousser vers le corps et donc la remettre en place, d'une certaine manière, je ne laisse pas le choix au corps, au patient, et je ne lui laisse pas la possibilité de se rendre compte de son déséquilibre et d'y remédier par lui-même. « Remettre une aura en place », ce n'est pas de l'Ortho-Bionomy®. En revanche, « accompagner une aura », oui ! Plutôt que de pousser l'aura en direction du corps, le praticien en Ortho-Bionomy® va lui donner une très légère pression dans l'autre sens, comme pour la pousser encore un peu plus loin du corps. Un réflexe va alors s'enclencher automatiquement : le praticien va sentir sans problème, la main toujours au contact de cette aura, que cette dernière revient d'elle-même vers le corps, dans l'axe d'origine. Accentuer très légèrement le trouble de départ a permis au corps énergétique de se rendre compte qu'il était en déséquilibre et de remédier seul à son problème. Comme si l'on poussait légèrement une personne mal assise sur une chaise et qu'elle en profite alors pour se remettre un peu plus d'aplomb.

Au final, l'Ortho-Bionomy® peut faire tout ce que les diverses techniques énergétiques au sens large peuvent elles aussi (relancer l'énergie dans n'importe quel organe ou partie du corps, recadrer une aura, remédier à divers parasites énergétiques, reboucher des fissures énergétiques par exemple au niveau de cicatrices qu'elles soient récentes ou anciennes, harmoniser les chakras...), mais l'Ortho-Bionomy® le fait à sa façon ! Et, puisqu'au final le praticien n'est qu'un intermédiaire mais que c'est bel et bien le patient qui fait tout le travail sans même s'en rendre compte, les résultats sont durables.

C'est un peu comme avec l'histoire de la dame qui avait perdu son linge : si un praticien, même bien intentionné – ce n'est pas le problème – passe tout le temps derrière cette femme, ramasse son linge et le lui remet dans son panier, elle n'a rien vu, rien appris, le problème peut durer toute une vie ! Ça, c'est ce que font beaucoup de thérapeutes dans bien des domaines, faute de connaître une autre méthode. L'Ortho-Bionomy® préfère interpellier la dame, qui se retourne alors et règle seule son problème. Et si elle en vient à se faire interpellé souvent, elle va finir par moins remplir son panier à linge, ou en acheter un plus grand, ou lui ajuster un couvercle pour arrêter de perdre des objets... C'est également

Accentuer très légèrement le trouble de départ permet au corps énergétique de remédier seul à son problème.

ainsi avec l'Ortho-Bionomy® : à force de s'auto-corriger, le corps (physique ou énergétique, peu importe : le corps dans sa globalité) finit par trouver un nouvel équilibre, des astuces diverses pour ne plus revenir vers ses tensions. Quand un équilibre peut être retrouvé, en tout cas. Je ne nie pas que, parfois, le corps est tellement abîmé qu'il lui est difficile de retrouver son équilibre de jeunesse. Mais, même dans de tels cas, l'Ortho-Bionomy® soulage efficacement et le patient peut bien souvent espacer peu à peu ses séances. Un mieux-être très net s'installe même quand le total bien-être n'est pas possible sans aide plus ou moins régulière.

Le déroulement d'une séance

Une séance dure environ une heure. Il faut savoir que l'Ortho-Bionomy® est venue des États-Unis puis s'est répandue en Europe où elle est d'ailleurs portée et surveillée par une unique association regroupant tous les enseignants européens (l'O.B.E.A.T. : Ortho-Bionomy® European Association of Teachers). Selon les pays, on peut, malgré cette unité, rencontrer quelques différences. Par exemple, les Français ont la réputation de donner des séances plus courtes, de 45 minutes ou parfois moins, par rapport aux praticiens d'autres pays qui n'hésitent pas à faire durer une heure et quart. Ce qui ne veut pas dire que cela est moins ou plus efficace. C'est une question de rythme et de touche personnelle.

Et cela dépend également du trouble du patient : certains problèmes se règlent bien plus rapidement que d'autres. Donc, lorsque je dis « une heure », c'est pour vous donner une idée.

Ce qui est sûr, c'est que lors de cette séance, les différentes manières d'accompagner (physique ou plus énergétique), les différentes « phases » comme on dit dans le jargon, s'enchaînent selon ce que le praticien perçoit, selon les zones qui appellent, etc. Par exemple et pour parler concrètement, le praticien peut commencer un travail physique au niveau de la nuque puis sen-



tir un besoin d'écarter les mains pour aller écouter l'aura autour de la tête, puis revenir de manière plus physique aux côtes, etc. Chaque séance est différente. Arthur Lincoln Pauls disait que l'Ortho-Bionomy® est un art où chaque séance est une création.

Scolioses redressées, sciatiques disparues, lumbagos oubliés, entorses et autres tendinites envolées après des mois ou des années de souffrance inutile...

Le tout se fait sans aucune douleur ni aucun craquement. Si un mouvement n'est pas possible sans douleur pour le patient – le plus souvent allongé sur une table de mas-

sage – le praticien trouve un autre mouvement ou passe par plus d'énergétique et moins de physique. Il y a toujours moyen de faire. C'est aussi ce qui rend l'Ortho-Bionomy® si intéressante. Au pire, on peut même donner une séance à une personne assise dans un fauteuil. On peut aider une personne très âgée comme un bébé qui vient de naître.

Évidemment, l'Ortho-Bionomy® s'applique très bien à nos amis les animaux, même si tous les praticiens ne sont pas intéressés par le travail avec ce type de patients, ce n'est pas une obligation. Mais, pour ceux qui le veulent, c'est une belle occasion d'accompagner sur le chemin du bien-être chevaux, ânes, chiens, chats. En ce qui me concerne, parmi les animaux que j'aide (ou que j'ai aidés et qui n'ont plus du tout besoin de mes services pour l'instant) se trouvent aussi des lapins et même un python royal et un orvet !

L'Ortho-Bionomy® : pour quoi exactement ?

Pour tout ! Bien sûr, comme pour toute médecine « douce » ou allopathique, le résultat n'est jamais garanti. Mais on peut toujours tenter.

Les grands axes de l'application de l'Ortho-Bionomy® sont :

- Les déséquilibres, tensions et douleurs de la structure ostéo-musculaire : douleurs diverses, lumbagos, sciatiques, entorses, tendinites, suites de chutes, d'opérations, d'accidents, scoliose, cyphose, lordose et j'en passe !
- La libération des tensions corporelles et des émotions qui y sont liées.
- Les déséquilibres des grandes fonctions corporelles : troubles du sommeil, fatigue...
- La gestion des syndromes post-traumatiques.
- Les dysfonctions ou douleurs de n'importe quel organe (digestion, respiration, etc.) et quelle que soit la cause de départ (infection ou non...).

- Bien des troubles pour lesquels la médecine ne peut rien faire comme les acouphènes et les vertiges par exemple (vertiges que l'on attribue à un problème d'oreille interne alors qu'ils sont dus le plus souvent à des tensions de l'atlas), etc.
- La prévention de tous ces troubles également.
- L'apprentissage d'exercices d'auto-correction, pour améliorer et conserver sa mobilité articulaire.
- Pour mieux vivre son corps tout simplement.
- Pour accéder à un mieux-être global. Souvent, les gens qui viennent pour un problème bien physique voient également leur univers psycho-émotionnel, voire spirituel, se modifier au fil des séances, sans que rien n'ait été entrepris directement dans ces domaines. Il s'agit d'un effet global de la séance. Les gens sont détendus, vont « mieux », se sentent « mieux », peu importe ce que ces termes signifient exactement pour eux. Il faut dire que l'Ortho-Bionomy®, grâce à sa prise en charge globale, libère de toutes les émotions liées à chaque point de tension qu'elle relâche. C'est donc un grand nettoyage qui s'opère pendant la séance, que le patient le sente ou pas ! Bien des problèmes se règlent sur la table sans en avoir l'air...

Au final, pour vous donner une idée de la diversité des motifs de consultation, je dirais qu'en une semaine je peux être amenée à passer d'une sciatique à une sinusite qui ne veut pas guérir, puis d'une hernie discale que les médecins ne veulent pas encore opérer à une séance « post-accouchement » pour une mère et son enfant, puis je suis confrontée à un chien qui a des troubles digestifs d'origine inconnue et inexplicables, suit ensuite un cheval retraité du monde des courses qui a besoin d'entretien régulier pour ses membres fatigués et pleins d'arthrose, et enfin une femme arrive pour un surmenage au travail, un mal-être général.

Il y a les personnes – humaines ou animales – auxquels l'Ortho-Bionomy® suffit (et évite même parfois des opérations ou traitements lourds, mais jamais sans l'avis d'un médecin évidemment !) et il y a celles pour lesquelles cette magnifique technique vient en complément de diverses médecines, naturelles ou non. ■

Infos pratiques

Pour trouver un praticien ou des compléments d'information, vous pouvez vous tourner vers le site de l'A.F.O.B. (Association Française d'Ortho-Bionomy®) : www.ortho-bionomy.fr

Les formations en Ortho-Bionomy® sont ouvertes à tous, même sans aucun diplôme préalable.



Praticienne en Ortho-Bionomy® pour humains et animaux, **Maïté Molla-Petot** pratique également l'Harmonisation Globale®, la lithothérapie et le chamanisme. Elle est aussi l'auteure de nombreux ouvrages de santé naturelle, principalement aux éditions Bussière. Elle a étudié la biologie et vit maintenant de ses passions : les soins naturels pour tous et la transmission de ses compétences (conférences, livres, stages qu'elle anime...).

Soins : xavier-maite-soins-holistiques.over-blog.com

Livres : larbreauxmerveilles.over-blog.com (facebook L'Arbre aux Merveilles)

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

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

| | Belgique | France (+UE+Dom-Tom) | Suisse | Québec (+ Reste du monde) |
|--|----------|-------------------------|---------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE | 50 € | 60 € | 80 CHF | 100 \$ |
| <input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN | 60 € | 70 € | 100 CHF | 120 \$ |
| <input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE | 75 € | 90 € | 120 CHF | 150 \$ |
| (Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente) | | | | |
| Abonnement PARTENAIRE | | | | |
| <input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires | 150 € | 175 € | 240 CHF | 300 \$ |
| <input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires | 200 € | 225 € | 320 CHF | 400 \$ |
| (Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix) | | | | |
| <input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE | 40 € | 40 € | 48 CHF | 50 \$ |
| (Vous recevez chaque mois la revue en format PDF) | | | | |
| <input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ | 70 € | 80 € | 106 CHF | 126 \$ |
| (Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF) | | | | |

ANCIENS NUMÉROS :

☐ Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (73 numéros) - 105 €
mon adresse mail est:

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |
| 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | | | | | | | | | | | |

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)
(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (105 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

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

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

☐ Par virement bancaire

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

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

date et signature:

☐ Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS !

Parrainez les nouveaux abonnés de *NÉOSANTÉ* et gagnez votre abonnement gratuit !



Le principe est simple : vous remplissez le talon ci-dessous en nous renseignant de 1 à 4 personnes susceptibles d'être intéressées par la revue *Néosanté*. Si elles ne sont pas encore abonnées, nous leur envoyons gratuitement un exemplaire accompagné d'une proposition d'abonnement. Et si une de ces personnes s'abonne, nous prolongeons votre propre abonnement de 3 mois. Si les quatre le font, **vous gagnez ainsi un an d'abonnement gratuit**. Vous pouvez photocopier cette page et parrainer autant de nouveaux lecteurs potentiels que vous le désirez. En choisissant bien ses filleul(e)s, il est donc possible de rester abonné(e) gratuitement en permanence !

TALON à remplir EN MAJUSCULES et à renvoyer à
Néosanté /« page parrainage » – Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles – (Belgique) (de France, timbre à 95 centimes)
Fax : +32 (0)2.345.85.44 - E-mail : info@neosante.eu

☐ **Je suis abonné(e) à *Néosanté***
NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :

☐ **Je parraine les personnes suivantes**
1) NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :

2) NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :

3) NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :

4) NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville : Pays :

Veillez leur envoyer un exemplaire gratuitement

- ☐ de ma part
☐ sans préciser l'identité du parrain