

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°94

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 9^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

Novembre 2019

DÉCODAGES

Dents noires
Troubles cardiaques
Syndrome sec
Cancer du sein

HIRUDOTHÉRAPIE



Les mille vertus des
morsures des angues

NATURO PRATIQUE
Se nettoyer le cerveau
avec l'autohypnose

BIEN-ÊTRE
Écrire pour
mieux vivre

MODÈLE PALÉO
Nature et
santé mentale

Interview



Extraits

LES RACINES INCONSCIENTES DE LA PRISE DE RISQUE

par Emmanuel Ratouis

ISSN 2295-9351

9 772295 935107

OLIVIER MASSELOT

S'ouvrir à l'intelligence neurosensorielle

LE SOMMAIRE

N°94 novembre 2019

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

EXTRAITS : Les racines inconscientes de la prise de risque p 6

Interview : Olivier Masselot p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La symbolique des sports extrêmes & métiers dangereux p 15

- Les troubles cardiaques p 16

- Les dents noires p 17

- Rubrique « Le plein de sens » p 18

Syndrome sec, cancer du sein

- Décodagenda p 19

- Anatomie & pathologie : tumeurs cérébrales p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Comment manger santé ? (II) p 21

- Naturo pratique: Se nettoyer le cerveau avec l'autohypnose p 22

- Bon plan bien-être : Écrire pour mieux vivre p 23

- Modèle paléo : Nature et santé mentale p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Outils p 27

Article 131 : L'hirudothérapie p 28

Abonnement : 7 formules au choix p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

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

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1121 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 Ducœurjoly, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin,

Viviane de Laveleye

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-

Jean Thomas-Lamotte, Irène Landau, Hanna Houdayer,

Emmanuel Ratouis.

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

ON NE SE HASARDE PAS PAR HASARD

« Le hasard, disait Albert Einstein, c'est Dieu qui se promène incognito ». Et Dieu, ajoutait-il, ne joue pas aux dés. Pour le génial physicien, cette double formule était une façon de dire qu'il ne croyait pas à un monde surgi de nulle part et dénué de sens. Hostile aux religions, qu'il ravalait au rang de superstitions, il était cependant un homme de foi émerveillé par l'harmonie à l'œuvre dans le cosmos. Comme il l'a clarifié dans une lettre de 1936, « *N'importe qui de sérieusement impliqué dans la poursuite de la science devient convaincu qu'un esprit est manifeste dans les lois de l'Univers, un esprit largement supérieur à celui d'un homme* ». Malheureusement, beaucoup de scientifiques ne sont pas aussi sages et ne discernent dans la nature aucun dessein intelligent, aucune finalité cachée offerte à notre curiosité. Fruits du « hasard et de la nécessité », nous ne serions que des sacs de cellules sans âme ballottés par la loterie de la vie. Depuis Freud, on sait pourtant bien que la psyché humaine est pilotée par deux cerveaux, le conscient et l'inconscient. Et à notre époque, seuls les sots pensent encore que le premier tient les commandes. Selon la métaphore par laquelle le Dr Claude Sabbah introduisait son enseignement de biologie totale, la conscience est la pointe d'un iceberg cérébral dont la partie émergée ne représente qu'un minuscule pourcent : 99% de nos choix et de nos comportements sont en réalité adoptés à l'insu de notre plein gré !

Il faut donc s'en faire une raison : ce qui nous arrive résulte généralement des calculs opérés par la partie de notre encéphale échappant à notre libre arbitre. Or ce cerveau « automatique » prend ses décisions en fonction des émotions enregistrées depuis notre conception, comme l'a mis en exergue Françoise Dolto. Selon le psychologue clinicien Marc Fréchet, l'influence périnatale précéderait même la fécondation et débiterait neuf mois avant, dans le projet parental. Grâce à Anne-Ancelin Schützenberger, nous savons aussi que la programmation commence encore plus tôt, dans le vécu émotionnel des ascendants dont nous portons les gènes. Périnataux ou ancestraux, ces différents conditionnements peuvent éclairer à peu près tout : depuis le prénom que nous portons jusqu'à la profession que nous exerçons, en passant par le déroulement de notre accouchement, nos attirances relationnelles, nos traits de caractère ou nos problèmes de santé. Paradoxalement, notre ordinateur intérieur peut en effet « choisir » de nous mettre en danger pour assurer notre survie immédiate et nous donner le temps de régler le conflit sous-jacent en le décodant. Mais qu'en est-il, alors, des maladies létales et des accidents mortels ? Comment se fait-il que certaines personnes se tournent vers des métiers très dangereux ou des activités de loisir mettant leur existence en péril ? Est-ce leur funeste destinée de mourir accidentellement ? Sous le masque de la fatalité, le hasard serait-il impliqué dans ces décès prématurés ? Pas du tout : même le cerveau des trompe-la-mort est animé par un instinct vital. Même les suicidaires n'ont aucune envie d'en finir. S'ils prennent tant de risques, c'est qu'une souffrance intime et intense les pousse à se surpasser. Leur folle inconscience est en quelque sorte un cri de l'inconscient qui voudrait tant les alerter, les conscientiser et leur rendre la liberté ! « *Ce qui ne parvient pas à la conscience nous revient sous forme de destin* » a si bien énoncé Carl-Gustav Jung.

Un qui s'est réveillé à temps, c'est notre collaborateur Emmanuel Ratouis. Explorateur et aventurier intrépide, ce Savoyard d'adoption avait naguère une passion immodérée pour l'escalade à mains nues et le ski de l'extrême. Fasciné par la haute montagne, il ne se contentait pas d'y accompagner les touristes : dès que possible, il grimpait des parois verticales ou dévalait des pentes vertigineuses. Vingt fois au moins, il a manqué se rompre le cou sans se poser de questions. Jusqu'au jour où sa hardiesse lui a fait prendre le risque de trop et a vraiment failli le conduire au cimetière. Il s'est alors interrogé : pourquoi ai-je si peu froid aux yeux ? Qu'est-ce qui a fait de moi une tête brûlée ? Il a alors accompli, selon ses dires, son voyage le plus extraordinaire : il s'est initié à la psychogénéalogie, a établi son arbre familial et en a remonté les branches jusqu'à découvrir le « programme caché » à l'origine de son désir inconscient de mourir au plus vite. Il a compris que ses exploits hasardeux ne devaient absolument rien au hasard ! Je ne vous révèle pas l'information capitale qui l'a sauvé car celle-ci figure dans son dernier ouvrage, « *Les racines inconscientes de la prise de risque* », dont il nous fait l'amitié de divulguer quelques extraits dans *Néosanté* (lire pages 6 à 11, ainsi que la page 15 du *Cahier Décodages*). Aujourd'hui, Emmanuel est toujours guide de haute montagne et il s'adonne toujours à ses sports alpestres préférés. Mais désormais, il mesure les risques et les prend consciemment, sans y être accro, ce qui fait toute la différence et redouble le plaisir. Devenu analyste transgénérationnel, il offre également un accompagnement thérapeutique à d'autres sportifs en quête des causes de leur témérité hors-normes ou à de « simples » patients aux prises avec des addictions destructrices, ce qui revient au même et renvoie souvent aux mêmes types de mémoires héritées d'une histoire familiale. Ce n'est pas par malchance qu'on naît sous le signe de l'imprudence.

Yves RASIR

● Les os impliqués dans la réponse au stress !



Lorsqu'un animal (et l'Homme en est un !) fait face à un prédateur ou à un danger soudain, son rythme cardiaque augmente, sa respiration s'accélère et le carburant sous forme de glucose est pompé dans tout le corps pour le préparer à se battre ou à fuir. Jusqu'à présent, on pensait que ces changements physiologiques étaient surtout déclenchés par la libération d'adrénaline. Mais une nouvelle étude publiée dans la revue *Cell Metabolism* suggère que les vertébrés ne peuvent pas générer cette réponse au danger sans leur squelette. Les chercheurs américains ont en effet découvert, chez la souris comme chez l'humain, que le cerveau en état d'alerte ordonne aux os de libérer dans la circulation sanguine de l'ostéocalcine, une hormone chargée de désactiver le système nerveux parasympathique.

● Cancer & immunothérapie

Coup de tonnerre dans la médecine du cancer : alors qu'on pensait le contraire, l'étude européenne PROMISE-meso vient de montrer que l'immunothérapie n'améliore nullement, par rapport à la chimiothérapie, la survie des malades atteints de mésothéliome. Or cette forme agressive de cancer bronchique était déjà l'une des rares pathologies cancéreuses où la méthode de stimulation immunitaire semblait donner des résultats prometteurs, avec le cancer du rein et certaines formes de mélanomes. Une déception de plus pour l'oncologie classique... (Source : Medscape)

● Santé & sexualité

Quoi de plus banal qu'un homme de 50 ans et plus se plaignant de troubles de l'érection ? Et quoi de plus fréquent qu'une libido en berne chez des femmes du même âge ? Pourtant, ces symptômes méritent d'être pris très au sérieux si l'on en croit l'étude que viennent de publier des chercheurs européens dans les *Archives of sexual behavior*. En analysant les données médicales de milliers d'hommes et de femmes, les épidémiologistes se sont aperçus que l'apparition de troubles sexuels précédait souvent la survenue d'une maladie grave dans l'année qui suit. Par exemple, les hommes en proie à des problèmes de bandeau doublent leur risque de crise cardiaque et augmentent de 73% celui de développer un cancer. Les femmes en déclin libidinal multiplient par deux le risque d'accident vasculaire cérébral.

● Médecine & intelligence artificielle

Les robots remplaceront-ils bientôt les toubibs ? On peut en tout cas se poser la question. Selon un article publié dans la revue *The Lancet Digital Health*, l'intelligence artificielle commence à rivaliser avec les médecins pour l'établissement d'un diagnostic. L'IA médicale utilise la méthode du *deep learning*, ou apprentissage profond, qui permet à des machines d'effectuer des tâches complexes comme la reconnaissance vocale ou visuelle. En analysant les études actuellement disponibles, les chercheurs ont trouvé que ces appareils faisaient déjà aussi bien, et même un peu mieux que les médecins pour diagnostiquer une maladie sur base d'images médicales (scanner, IRM, etc.) : ils détectent correctement une pathologie 87 fois sur 100, contre 86% pour les professionnels de santé.

● Santé & médecins

Les cordonniers sont les plus mal chaussés... et les médecins les plus mal en point. C'est ce que démontre une enquête en ligne de la *Mutuelle du médecin* dévoilée en septembre dernier. Une bonne moitié des médecins libéraux interrogés s'estiment moins bien soignés que leurs patients et 55% des praticiens se disent concernés par le risque cardiovasculaire, dont une toute petite minorité (14%) est engagée dans une démarche de prévention. Autres chiffres choquants : un tiers des médecins estiment qu'au moins un de leurs confrères devrait arrêter d'exercer du fait de son état de santé, et une moitié d'entre eux déclarent connaître un confrère sujet à une addiction. Hippocrate n'en reviendrait pas.

● Paracétamol & hyperactivité

Des études avaient déjà montré que les femmes enceintes consommant du paracétamol risquaient davantage que leur enfant soit diagnostiqué autiste ou asthmatique. Cette fois, des chercheurs britanniques ont débusqué une corrélation entre la prise de l'antidouleur durant la grossesse et la fréquence du TDAH dans la progéniture. Après avoir suivi 14 000 nourrissons jusqu'à l'âge de 17 ans, ils ont découvert que les enfants ayant « goûté » au paracétamol in utero étaient davantage sujets à l'hyperactivité et aux troubles de l'attention : à 7 mois de grossesse, 43% de leurs mamans avaient déjà absorbé du paracétamol à plusieurs reprises, surtout durant le premier trimestre. (*Paediatric and Perinatal Epidemiology*).

● Pleine conscience & Parkinson

Un essai clinique a été mené à Hong Kong pour comparer les effets d'un programme de yoga « pleine conscience » avec ceux d'exercices d'étirement et de renforcement chez des patients souffrant de maladie de Parkinson. Bilan : la méditation yogique a été aussi efficace que l'activité physique pour améliorer le dysfonctionnement moteur et la mobilité, avec comme avantages supplémentaires une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression. (*JAMA Neurology*)

● Un virus du rhume guérit la vessie !



Dans un article publié dans la revue *Clinical Cancer Research*, des chercheurs britanniques révèlent qu'un virus du rhume, le CVA21, est capable de cibler, d'infecter et de détruire les cellules cancéreuses chez des patients atteints d'un cancer non invasif de la vessie. Testée sur 15 patients qui ont reçu le CVA21 au moyen d'un cathéter dans la vessie, l'exposition à cette banale souche virale a été très efficace puisqu'aucune trace de tumeur n'a été retrouvée chez les malades traités. Selon les auteurs de l'étude, l'agent viral oncolytique pourrait bien détrôner rapidement tous les autres traitements existants. De leur côté, les praticiens en décodage biologique ne seront guère étonnés qu'un virus du rhume agisse sur la vessie, étant donné la parenté conflictuelle (problématiques territoriales) qu'expriment les deux pathologies.

● Angine de poitrine & acupuncture

Parue dans *JAMA Internal Medicine*, une étude chinoise a réparti en quatre groupes 400 adultes souffrant d'angine de poitrine chronique : le premier groupe a reçu un traitement d'acupuncture sur le méridien et les points conseillés par la médecine traditionnelle chinoise, le second a été traité sur un autre méridien et le troisième a eu une « fausse acupuncture » puisque les aiguilles étaient plantées n'importe où. Le quatrième groupe servait évidemment de témoin. Résultats : les participants du premier groupe ont eu en moyenne quatre à six crises de moins que les patients des trois autres groupes. Ceux traités sur les bons points du bon méridien ont également mieux satisfait à des épreuves physiques.

ZOOM

Les atouts santé du « sport express »



Des chercheurs de l'Université d'Abertey Dundee, en Écosse, ont recruté des volontaires âgés de 60 à 75 ans et les ont soumis à un entraînement pendant dix semaines, à raison de deux séances hebdomadaires. Pas très original comme démarche expérimentale, sauf que les seniors enrôlés pour l'expérience ne devaient pas beaucoup se dépenser physiquement, seulement faire du vélo pendant une minute lors de chaque entraînement ! Et encore : ils ne devaient pédaler que durant six secondes, puis se reposer six secondes, et ainsi de suite pendant 120 secondes. L'exercice n'était toutefois pas de tout repos puisque les participant(e)s devaient sprinter de toutes leurs forces entre les plages de récupération.

C'est ce que la médecine du sport appelle l'*High Intensity Interval Training (HIIT)* ou l'« entraînement fractionné de haute intensité » en bon français. Au total, les volontaires ont joué à Eddy Merckx ou à Jeannie Longo durant 20 minutes réparties sur deux mois et demi. Suffisant pour observer un impact positif ? Eh bien oui ! Les cobayes avaient en effet été sélectionnés parmi des hommes et des femmes du 3^e âge souffrant d'hypertension artérielle. Or à la fin de l'étude, leur tension était retombée à un niveau normal et ce, sans changement de régime ou de médicaments. Ce sont donc bien les « fractions » d'activité intensive qui ont permis de régulariser la pression sanguine trop élevée. Pour le Dr John Braja, auteur principal de l'étude, ce test ouvre des perspectives nouvelles dans la prévention du diabète, de la démence sénile, et de toutes les maladies cardiovasculaires favorisées par l'hypertension. À quand de l'HIIT sur ordonnance et des salles de fitness dans les maisons de repos ?

La recherche écossaise n'est pourtant pas la première du genre. En 2016, des chercheurs de l'Université McMaster à Hamilton (Canada) ont recruté 25 hommes jeunes et sédentaires qu'ils ont entraînés trois fois par semaine pendant trois mois. Selon un premier protocole, dix volontaires ont suivi un entraînement d'intensité modérée de 50 minutes. Neuf autres jeunes gens s'adonnaient à des séances de 7 minutes alternant 2 minutes de pédalage en roue libre et des sprints de 20 secondes à puissance maximale, soit une minute d'exercice intensif au total. Les six derniers formaient l'échantillon témoin et ne devaient donc rien faire, juste se tourner les pouces. Résultat des courses : les inactifs n'ont évidemment pas tiré bénéfice du repos imposé tandis que les deux groupes entraînés ont amélioré leur capacité respiratoire, leur sensibilité à l'insuline et l'activité enzymatique de leurs muscles, trois paramètres reflétant l'état de santé général. Le VO2Max notamment, c'est-à-dire le volume d'oxygène maximal « consommé » par les poumons, était augmenté en moyenne de 19% chez les participants soumis aux deux formes d'entraînement. Selon cette étude canadienne publiée dans la revue *Plos One*, il est par conséquent permis de conclure qu'une minute de sport intensif est aussi bénéfique que 50 minutes modérées.

Ce n'est pas non plus une révélation récente. Depuis la fin du siècle dernier, beaucoup d'autres travaux scientifiques ont démontré que l'effort intense fractionné apportait autant, si pas plus d'avantages sanitaires que les exercices d'endurance prolongés. Publiée en 1994, une autre étude effectuée au Canada avait déjà montré que l'HIIT permettait aux sportifs de perdre du poids tout en conservant leur masse musculaire. Par rapport au groupe contrôle soumis à un entraînement traditionnel, le groupe « fractionné » avait perdu neuf fois plus de graisse ! Deux ans plus tard, c'est une équipe japonaise qui, en comparant les deux méthodes, avait estimé que l'« *Interval Training* » bonifiait plus rapidement l'amplitude pulmonaire et le transport d'oxygène vers les cellules. Selon une étude américaine de 2001, l'effort intense intermittent permet aussi de mieux assimiler la nourriture ingérée et de réduire ainsi les quantités sans nuire aux performances. Bref, on comprend pourquoi le fractionnement de l'entraînement a été adopté par de nombreux sportifs professionnels, par leurs coaches et par leurs clubs. Les athlètes de haut niveau ne passent pas moins d'heures à s'entraîner mais leurs séances sont désormais décomposées en phases de faible, moyenne et (très) haute intensité. Et ça commence à se savoir. Aux États-Unis, le « sport express » est devenu une mode grand public et il suffit d'aller sur l'Apple Store pour s'en rendre compte : plus de 100 applications proposent des programmes d'entretien et de remise en forme en quelques minutes chrono ! Ce n'est pas le reflet d'une addiction à l'accélération, le symptôme d'une société de plus en plus pressée, mais le fruit d'expérimentations scientifiquement concluantes : au lieu de s'activer lentement et longuement, on peut se donner à fond pendant de courtes séquences et en tirer autant de bienfaits pour sa santé !

Yves Rasir

● Vaccination & oreillons

Même les autorités sanitaires et les médias vaccinolâtres sont bien obligés de l'admettre : les épidémies d'oreillons sont de plus en plus fréquentes et elles se déclarent dans des populations correctement vaccinées, parfois à 100%. Puisqu'il n'est plus possible d'accuser les antivax de miter la couverture collective, il fallait bien chercher une explication que pense avoir trouvée une équipe américaine : avec le temps, l'immunité humorale faiblit et il n'y a plus assez d'anticorps disponibles chez les jeunes gens et les adultes malgré une première dose dans l'enfance et une deuxième vers l'âge de 15 ans. Manque de bol : des études ont déjà montré qu'une troisième dose ne changerait pas grand-chose. Spécialiste du vaccin ROR à la Clinique Mayo, le Dr Richard B. Kennedy a déclaré ceci : « *En fait, nous ne savons pas exactement ce qui nous protège contre les oreillons. Les anticorps sont en jeu, mais il n'existe pas de corrélation claire entre leur nombre et la protection contre la maladie. Les choses sont donc plus complexes* ». Un bel aveu d'ignorance trahissant le simplisme vaccinaliste...

LES RACINES INCONSCIENTES DE LA PRISE DE RISQUE

Qu'est-ce qui pousse certaines personnes à choisir un métier dangereux, à s'adonner à des sports périlleux ou à adopter des comportements intrépides mettant leur vie en jeu, voire à s'autodétruire par des addictions suicidaires ? Bref, d'où vient cette étrange attraction pour la prise de risque à l'origine d'accidents mortels ou de maladies fatales ? Thérapeute en analyse transgénérationnelle installé en Haute-Savoie, Emmanuel Ratouis y est aussi guide de haute montagne, une haute montagne qu'il a longtemps escaladée avec une grande témérité ou dévalée à vitesse folle en pratiquant le ski de l'extrême. C'est en découvrant les racines périnatales et généalogiques de sa propre tendance à défier la mort qu'il a décidé d'aider les autres à explorer le sens de leurs audaces excessives. Déjà auteur de deux ouvrages sur ce thème (« Pour-quoi j'aurais dû mourir en montagne » et « Nos accidents ont-ils un sens ? »), Emmanuel vient de publier un nouveau livre sur « Les racines inconscientes de la prise de risque ». En exclusivité pour Néosanté, voici quelques bonnes feuilles de cet ouvrage potentiellement salutaire puisqu'il éclaire les causes profondes de l'imprudence mortifère.

EXTRAITS

Par Emmanuel Ratouis

La prise de risque, ce n'est pas seulement pratiquer le parapente, le parachute, la plongée ou la spéléologie. Je l'entends au sens large. Ce peut être évidemment se droguer, boire plus que de raison, conduire trop vite, toute forme d'autodestruction pouvant aller jusqu'au suicide. Une dépression, un mal-être hérité de l'arbre généalogique peut conduire celui ou celle qui le récupère vers toutes sortes de murs concrets. Au fil du temps, j'ai découvert cinq chemins d'accès à l'origine de ce type de comportement. Voici les 3 premiers :

1. Les enfants non désirés, ou comment payer une dette de non-amour
2. Syndromes d'anniversaire : les mémoires transgénérationnelles de victimes et de bourreaux
3. Une dette excessive, impossible à rembourser, qui place la barre trop haut pour les suivants

1) Les enfants non désirés, ou comment payer une dette de non-amour

« Les manques d'amour dont nous souffrons parfois dans notre enfance peuvent avoir instillé en nous une "culpabilité d'exister" que nous allons chercher à réparer de différentes manières. De nombreuses personnes à l'enfance difficile ont eu le sentiment qu'elles étaient de trop. Quelque part nous sommes en dette, et certains d'entre nous n'en finissent pas de la payer... »

Dr Philippe Dransart (« La maladie cherche à me guérir », 1999)

Lorsque quelqu'un vient me voir pour comprendre l'origine de sa prise de risque « excessive », la cause la plus évidente à rechercher, c'est l'empreinte de naissance ou de conception négative. Première question à se poser : y a-t-il eu un désir de mort de l'un ou l'autre des parents ou des deux sur lui ? Le cas échéant, sa dette risque fort de consister à disparaître pour réparer « l'inconvénient causé par sa naissance », comme aurait pu l'écrire Cioran. Après un travail sur soi, il sera fort intéressant de prendre ses parents séparément et de leur poser sans le moindre jugement les questions suivantes : « Sans trop réfléchir, dis-moi en une phrase ce que tu as ressenti quand tu as

appris que tu allais avoir un enfant, que mon processus était enclenché ? Y a-t-il eu un moment durant ma gestation où tu t'es dit : si seulement je n'étais pas là ? Quels ont été les stress durables ou puissants que tu as subis pendant cette période ? Et en une phrase également, qu'as-tu ressenti quand tu m'as pris la première fois dans tes bras ? » Il ne fait absolument aucun doute qu'il y aura de grandes différences d'impact sur l'enfant entre des phrases prononcées durant la grossesse ou à la naissance du style : « Génial, un garçon ! », « Merde, pas possible ! Encore un garçon ! », « Pourvu qu'il ne lui arrive pas la même chose qu'à Antoine, mais j'aimerais quand même lui donner le même prénom ! », « Pourvu qu'il ne soit pas anormal ! », « C'est fabuleux, je suis enfin parent ! »... Autant de phrases, autant d'empreintes de naissance, autant de destins préformés. Car ces pensées se transmettent de cerveau à cerveau entre le fœtus à venir et ses géniteurs, particulièrement de la mère à l'enfant.

Lorsqu'à un moment ou un autre de la gestation, l'enfant n'est vraiment pas le bienvenu, il s'agit d'une véritable programmation de mort, souvent au nom de loyautés familiales invisibles. Et quoi de plus tragique en effet que de succomber à ce genre de programmation sans avoir eu accès à la notice de désamorçage de la bombe à retardement ? Pour survivre, un enfant qui a posé un énorme problème à son clan familial dès sa naissance, devra impérativement élever son niveau de conscience afin de parvenir à dépasser son impérieuse quête d'autodestruction. Ces empreintes concernent souvent les aînés et les derniers des enfants. On peut ajouter que dès lors qu'un enfant porte un prénom mixte, il porte souvent le regret de l'un de ses parents qu'il ne soit pas du sexe opposé. Cela suffit à placer l'enfant dans une position difficile, surtout lorsqu'il s'agit de l'aîné. Pas facile d'être un garçon ou une fille manquée. Comment rembourser ma dette ? Comment devenir un homme lorsqu'on m'attend désespérément comme une femme et réciproquement ? Indépendamment de l'homosexualité, il restera souvent une part de dévalorisation. Tant que rien de tout cela n'a été conscientisé ou exprimé, une autre conséquence directe de ces empreintes concrètes peut être la prise de risque.

Durant la gestation, l'enfant est un vrai « buvard ». Il capte toutes les vibrations extérieures en positif et en négatif. Sur ce thème des



conditionnements de départ, voici les propos de Jean-Philippe Brébion dans son livre « *L'empreinte de naissance* » : « *Il est essentiel de savoir si un enfant a été désiré et/ou accueilli car cela imprime sur lui des tonalités bien différentes. S'il a été désiré, l'a-t-il été pour lui-même ? Pour remplacer un enfant ou un aïeul disparu ? Pour offrir un compagnon de jeu à un enfant unique ? Être conçu sous conditions (concernant le sexe de l'enfant par exemple) peut également avoir des conséquences très lourdes pour l'enfant concerné. Selon la tournure des événements, l'enfant pourra plus tard déclencher sans raison apparente des maladies ou entrer dans une phase de dépression.* » L'hypothèse toute simple que je formule est la suivante : plus le problème posé aux parents par l'enfant sera important dans leur ressenti, plus sa prise de risque pourra s'avérer grande par la suite. Selon sa problématique, il pourra alors aller jusqu'à mourir en montagne, sur l'autel symbolique de son père, ou bien en mer ou sous terre, sur celui de sa mère. Par ailleurs, comme dit précédemment, il existe bien d'autres façons de prendre des risques comme tout simplement la conduite automobile. Qui conduit vite dans la famille ? Qui s'autodétruit en consommant de l'alcool ou de la drogue ?

En prenant des risques, l'enfant cherche donc inconsciemment à réparer le problème qu'il a posé en venant au monde. Si je meurs, qui j'arrange ou qui je libère dans l'arbre généalogique ?

Quelques illustrations :

L'histoire d'Odette

Un bébé survivant à une tentative d'avortement (extrait du livre du docteur Claude Imbert : « *L'avenir se joue avant la naissance* »)

« C'est une arrivée au monde chargée d'un lourd fardeau, déjà placé dans le ventre de la mère, que celle de l'embryon ayant vécu un non-désir débouchant sur une décision d'interruption volontaire de grossesse. Certains en sont porteurs à leur insu, d'autres l'ont entendu durant leur enfance ou après, de la bouche de leur

mère, de leur père ou d'un entourage se voulant bien intentionné dont l'ignorance les a régulièrement culpabilisés d'avoir survécu ou de s'être bien accroché ! Il s'agit bien sûr de situations antérieures à la médicalisation de l'IVG. Quel que soit le mode de la tentative d'avortement revécue, direct au moyen de sondes, d'injections, d'aiguilles à tricoter, ou indirectement par des contentions abdominales, des chutes provoquées, des sports excessifs, la volonté de ne pas prendre les précautions de repos ou de traitements préconisés, avec le souhait que l'enfant parte, le schéma des réactions embryonnaires est identique. À quelques variantes près, il se croit doublement coupable d'une part d'être arrivé dans un ventre où il n'était pas désiré et d'autre part d'y être resté. Se renforçant juste avant son arrivée au monde, ces empreintes sont à l'origine de scénarios de vies dramatiques pouvant mener au suicide, aux accidents ou maladies mortelles et souvent à des états dépressifs graves associés à une profonde dévalorisation, doublée d'une culpabilité omniprésente, signant la douleur et le regret d'être resté là contre la décision parentale, comme en témoigne le cas suivant :

« *Mon père me répétait sans cesse que je ne comprenais rien, que je serais une bonne à rien. Jamais,*

il ne me montrait d'affection, comme ma mère d'ailleurs. Combien de fois il m'a oubliée à l'école ! Je me croyais abandonnée ! »

Odette garde de ses parents l'image d'un couple en perpétuelles disputes avant leur divorce précoce.

Alain, l'enfant en trop

J'ai noté dans mon expérience que, parmi les jumeaux ou triplés et autres, apparaît souvent le prénom Alain. Dans la langue des oiseaux, ce prénom exprime l'idée que sans cet enfant, (« a-lain » = « sans l'un »), c'eût été beaucoup mieux. C'est pourquoi, lorsque des jumeaux débarquent dans une fratrie sans prévenir (c'était plus fréquent autrefois), celui qui sera considéré comme « en trop » se verra souvent désigné par ces cinq lettres : Alain. Sans lui, c'eût été tellement préférable. Des jumeaux, c'est donc lui qui deviendra l'enfant difficile. C'est lui qui sera conduit à prendre le plus de risques, en conduisant vite par exemple, en se droguant ou en adoptant une profession à risque.

Je connais 4 histoires qui illustrent exactement ce cas de figure. Dans deux d'entre elles, des accidents improbables ont entraîné la mort d'un Alain avant 30 ans. Je me souviens d'un médecin que j'avais reçu et qui était très étonné de constater que de ses oncles jumeaux, seul celui qui se prénomait Alain prenait des risques. Il était décédé à 23 ans dans un tragique accident de moto, pendant que son frère jouait du piano. Dans une autre d'entre elles où il s'agissait même de triplés naturels, celui des trois qui se prénomait Alain était de très loin celui qui prenait le plus de risques, puisqu'il était devenu moniteur de spéléologie alors que les autres occupaient des professions parfaitement paisibles. Pour moi, il est évident qu'il avait été « désigné » par ses parents comme celui qui était en trop dès le départ.

Manifestés des enfants non désirés

Un seul de ces manifestés ne suffit pas à refléter la réalité, mais lorsqu'il y a convergence, il n'est pour moi pas nécessaire de tergiverser. Quelques exemples : un électricien qui s'appelle Didier et roule en voiture rouge, exprime par là sur un plan à la fois concret et symbolique le non-désir de son père et la colère de naissance qui en a résulté ; un spéléologue qui se prénomme Jean-Baptiste ; un guide de haute montagne ou un cascadeur qui porte l'un des prénoms de la prise de risque énumérés ci-dessous.



Les prénoms qui parlent d'un projet-sens défavorable sont en particulier : Aimé, Alain, Albert, Baptiste, Ben, Bénédicte, Benjamin, Benoît, Christophe, Christian, Claude, David, Désiré, Didier, Dieudonné, Dominique, Emmanuel, Eugène, Germain, Guy, Jean-Baptiste, Jean-Noël, Joël, Jonathan, Matthias, Mathieu, Michel, Natacha, Nathalie, Nathan, Noël, Pascal, Philippe, Roger, Swann, Thierry. Et parmi ceux-ci, plus précisément, les prénoms des enfants non désirés consciemment : Aimé, Bénédicte, Benjamin,

Dans le cas d'infanticides, d'homicides involontaires ou de meurtres perpétrés par un ancêtre, il y a pratiquement toujours création d'une crypte, à savoir d'une chape de silence propre à laisser planer le drame autour d'un clan familial sur plusieurs générations..

Benoît, David, Désiré, Didier, Dieudonné, Emmanuel, Jonathan, Natacha, Nathalie, Nathan, Swann...

Conduire vite, posséder une voiture rouge, la peur de l'eau, les personnes qui pensent qu'un complot se prépare contre elles, les conflits très marqués à l'autorité. Une propension à avoir des accidents. Là où l'on rejoint les syndromes d'anniversaire, c'est que l'accident pourrait notamment se produire à l'âge qu'avait l'un de nos géniteurs lorsque nous avons été conçus ou lorsque nous sommes venus au monde (ou évidemment à l'âge qu'avait l'ancêtre avec qui on est en lien lorsqu'il a subi ou commis l'indicible). Les enfants non désirés vont souffrir des maladies liées à la dévalorisation, au manque d'amour et aux problématiques de filiation. Il s'agit notamment des « mal à dit » suivantes :

Arthrose : cette maladie renvoie à un conflit de dévalorisation profond. Il est essentiel d'observer quelle est la zone concernée. Chaque os, chaque vertèbre a un sens. Mais méfions-nous des réponses toutes faites, des réponses « tiroirs ». La symbolique nous offre des pistes de travail, pas des certitudes ! L'arthrose peut aussi être liée à une mère étouffante, castratrice qui veut transmettre à ses enfants un excès de structure ou à de simples usures mécaniques bien évidemment.

Problèmes de foie : dans la symbolique, le foie qui sert notamment à stocker les glucides et à les déverser dans le sang selon les besoins est l'organe du manque. Il peut être lié au manque d'amour de la mère, du père ou des deux, mais également au manque de nourriture et à bien d'autres choses encore.

Névrologies : les nerfs sont les donneurs d'ordre. Tout problème concernant peut donc renvoyer à un conflit au père ou à l'autorité sous toutes ses formes. Ce sont les grands nerveux, les personnes particulièrement sensibles à la douleur ! Cela touche en priorité ceux qui sont sur des problématiques au père et à l'autorité qu'il symbolise.

Sacrum : les problèmes de sacrum peuvent nous renvoyer à l'enfant sacrifié. L'enfant que l'on ne veut pas consciemment mais qui arrive quand même. Le sacrum peut aussi évoquer des histoires en lien avec la perte de quelque chose de sacré, comme une relation amoureuse que l'on jugeait sacrée.

2) Syndromes d'anniversaire : les mémoires transgénérationnelles de victimes et de bourreaux

En se formatant durant notre gestation, notre disque dur inconscient enregistre une grande somme d'informations cachées qui proviennent des histoires de nos ancêtres, et plus particulièrement de celui avec qui nous sommes en lien privilégié. Ces informations concrètes peuvent entraîner de néfastes répétitions sur plusieurs générations. Nous allons détailler **2 types de syndromes d'anniversaire** :

- Ceux issus de mémoires de viol ou d'inceste
- Ceux issus d'autres stress indicibles de nature différente générant eux aussi des mémoires de victimes et de bourreaux.

Comme nous l'avons vu, il est parfaitement illusoire de croire que l'on vient au monde vierge de toute information. Dès le départ, notre disque dur inconscient est riche d'une foule d'informations transmises via l'ADN à partir des traumatismes de nos prédécesseurs, particulièrement ceux qui ont mis en danger le clan familial. Il contient aussi toutes les émotions indicibles de ceux avec qui on se trouve en lien. Celles qui nous impactent le plus sont les plus « terribles » évidemment mais aussi parfois les « meilleures » quand elles constituent un trop plein ingérable : aussi étrange que cela puisse paraître, une joie trop intense peut créer des dégâts considérables. Le mécanisme est simple : si je suis en lien avec un ancêtre qui a commis ou subi l'enfer, l'indicible, je pourrais « m'organiser » pour disparaître avant d'atteindre l'âge qu'il avait lors de son drame personnel. J'ai utilisé les mots « subi » ou « commis » à dessein. Cela renvoie ici aux mémoires de victimes et de bourreaux. L'être qui récupère un tel héritage (faillite ou déshonneur retentissant, prison, camp de concentration, traumatisme issu de la guerre, viol, meurtre, infanticide, etc.) peut également développer une aptitude à la prise de risque, une maladie fulgurante ou un accident, qui a des « chances » de se manifester juste avant l'âge qu'avait cet ancêtre au moment des faits. Se « coucher » ou disparaître avant l'échéance funeste constitue la solution parfaite au problème posé. Voilà qui rend la détection de ce genre d'histoire plutôt compliquée. Tout peut aller bien jusqu'à un certain âge. L'individu semble posé, équilibré. Tout roule pour lui. Et puis peu à peu, sans que rien ne l'explique dans sa vie actuelle, il peut développer des comportements à risques, une maladie grave sans le moindre rapport avec son niveau de stress du moment.

Les principaux conflits à l'origine des syndromes d'anniversaire et leurs histoires associées sont :

a) Les mémoires de viol et/ou d'inceste

Les mémoires de viol et d'inceste sont légion dans nos arbres généalogiques. Ce n'est probablement pas un hasard car l'inceste est omniprésent dans notre inconscient collectif : Jésus n'est-il pas le produit symbolique de la liaison entre sa mère, la Vierge Marie, et Dieu, son propre père, grâce à l'intermédiaire du Saint-Esprit ? Jung écrivait à ce sujet : « *Le thème de l'inceste qui passe dans la tradition chrétienne et se retrouve jusque très avant dans l'alchimie du Moyen Âge débute donc dans la Haute Antiquité de l'Égypte. Horus avait engendré ses fils avec sa mère Isis...* » On le retrouve omniprésent également dans les contes du « Petit Chaperon rouge » ou de « Peau



d'âne », histoire dans laquelle un père tout-puissant oblige sa fille à se marier avec lui. Malgré tous ses efforts, « Peau d'âne » ne parviendra pas à lui échapper.

Au sujet de ces funestes mémoires, on pourra objecter avec raison que tout arbre en détient une accrochée à l'une ou l'autre de ses branches. C'est un fait avéré, seulement, de la même manière que dans une fratrie, tout le monde ne récupère pas les mêmes « dossiers », à une plus grande échelle, dans un arbre généalogique, toutes les branches ne portent pas de mémoire de viol. Et puis, avec le temps, de l'ordre de trois à quatre générations, les pires histoires (lorsqu'elles n'ont pas créé entretemps de destin similaire) finissent par disparaître de l'inconscient familial. De ce fait, tout le monde, heureusement, n'est pas concerné au même titre ou avec la même intensité par ce type de problématique. Quelles sont les conséquences de ces histoires ? Allons droit au but : elles peuvent entraîner leurs héritiers vers un syndrome d'anniversaire en tant que victime ou en tant que bourreau pour ne pas risquer d'atteindre l'âge qu'avait celui ou celle qui a commis ou subi l'impensable, l'indicible, l'innommable.

Les histoires suivantes apportent des éclairages précis sur le fonctionnement des mémoires de viol :

L'accident improbable de Serge

Serge est né le même jour que sa tante Sylviane. Cette dernière est aussi sa marraine. Porteuse d'une mémoire de viol et l'ayant probablement subi elle-même, Sylviane s'est suicidée à 29 ans et 10 mois. Serge s'est toujours senti très lié à sa tante Sylviane. Sa mort fut un choc pour lui ainsi que pour le clan familial. Le sujet évidemment sensible devint rapidement tabou. Un jour de novembre, Serge se trouve au volant de sa voiture à un carrefour. Il s'arrête au stop et voit très clairement sur sa gauche un véhicule qui se rapproche. Il n'a aucune raison d'avancer, pourtant, il enclenche la première et démarre. La collision est inévitable. Pare-choc arraché, beaucoup de dégâts matériels.

Plus tard, Serge, en avançant dans ses compréhensions, découvre en songeant à ce 5 novembre très particulier, qu'il s'agissait de la Sainte-Sylviane. Par ailleurs, et ce n'est pas la moindre des « coïncidences », Serge avait 29 ans et 7 mois ce jour-là, pratiquement l'âge auquel sa tante est décédée. Prétendre que le lien de Serge avec le sort et la trajectoire de vie de sa tante préférée Sylviane n'existe pas, serait tout simplement déraisonnable. D'autant que Serge s'est toujours trouvé des affinités avec Georges, le fils de cette dernière. Lui-même, comme son cousin, a plusieurs fois ressenti des pulsions pédophiles qui l'ont à la fois troublé et effrayé. Voilà donc un accident qui ne doit absolument rien au hasard.

Enseignement : on voit jusqu'où peut aller se nicher l'inconscient familial. Le savoir-faire, l'organisation dont il est capable est sans limite, puisqu'il peut conduire un homme parfaitement lucide qui voit une voiture arriver en face de lui à accélérer pour provoquer un accident dont le sens conscient lui échappe totalement. Et tout cela au même âge et le jour de la fête de l'ancêtre avec lequel il est en lien direct. Cela signifie que notre cerveau inconscient dispose

du calendrier complet des fêtes et de toutes les dates importantes de notre histoire nationale (de la Saint-Barthélemy aux grandes guerres des XIX^e et XX^e siècles, aux dates de leurs armistices...). Cela signifie également l'importance des dates dans l'analyse a posteriori d'un accident. Entre autres pistes, il faut toujours veiller à observer le saint calendrier concerné. Pour ce faire, on ne peut que recommander l'ouvrage de Colette Pioch, « *Prénoms, mémoire de notre futur* » qui permet un travail fiable (en dépit des changements historiques de calendriers) sur ce sujet.

Jean et Violaine

Jean n'a qu'un seul frère. Tous deux ont connu un grave accident à l'âge de 48 ans. Leur père aussi a failli mourir dans un accident du même ordre à 48 ans. Le grand-père paternel de Jean a brusquement déserté le foyer conjugal à l'âge de 48 ans. Ce fut un traumatisme qui introduisit par ailleurs le manque de père dans l'histoire familiale. La question que Jean me posa fut : « *Ces événements sont-ils liés ?* » Après avoir remonté son arbre, je lui répondis qu'il était probable que le véritable traumatisme se trouve au niveau de son grand-père paternel ou même au-dessus. Une séparation même difficile ne justifie pas qu'on manque de se tuer sur deux générations au même âge. Comme je l'ai dit précédemment, il faut en règle générale trois ou quatre générations pour obtenir les manifestés les plus puissants à la suite de traumatismes passés. Je pense par conséquent

que le « coupable » est plutôt le père ou un grand-père de celui qui a quitté sa femme à 48 ans. Qu'a-t-il commis autour de cet âge d'innommable, d'impensable ? Le fait que Jean soit marié à Violaine laisse sous-entendre une histoire de viol et peut-être d'inceste qui s'est engrammée dans les mémoires de ses descendants. D'autres indices qu'il m'a livrés penchent pour cette hypothèse.

C'est par conséquent pour ne pas commettre le même crime que les loyautés familiales invisibles ont conduit le grand-père de Jean à quitter sa famille avant qu'il ne soit trop tard. Pire encore, pour les deux générations suivantes, c'est « à cause » de cet ancêtre que, par la suite, les hommes ont manqué de se tuer au même âge. Et c'est ainsi que Jean, en correspondance avec sa problématique familiale, a « choisi » un métier à risque souvent relié à une tonalité de manque de père. En allant chercher dans l'arbre de Violaine, il est presque certain qu'on trouverait une histoire de viol et de haine. Aujourd'hui, Jean, qui en plus d'être guide de haute montagne est devenu sophrologue (celui qui, ayant appris à vivre avec sa propre souffrance, peut aider les autres à gérer la leur), a décidé de se tourner aussi vers la psychogénéalogie. Cette version de son histoire familiale lui a énormément parlé.

b) Les autres traumatismes indicibles (infanticide, meurtre, homicide involontaire, internement, déportation...)

Leur nature étant différente de celle des mémoires de viol, leurs manifestés associés sont donc différents, mais leur conséquence est pratiquement la même : la préparation inconsciente de syndromes d'anniversaire. Dans le cas d'infanticides, d'homicides involontaires ou de meurtres perpétrés par un ancêtre, il y a pratiquement toujours création d'une crypte, à savoir d'une chape de silence propre à laisser planer le drame autour d'un clan familial sur plusieurs générations. Il se crée alors également une mémoire de victime et de bourreau.

Dans ces cas-là, le silence à tout prix étant le maître mot pour préserver la survie du clan familial, il est souvent plus aisé d'identifier celui qui récupère la mémoire du bourreau que celui qui hérite de



celle de la victime car ses manifestés sont plus apparents : on pourra peut-être le repérer s'il porte un prénom de la mort violente, s'il prend beaucoup de risques et/ou exerce un métier marqué symboliquement, comme on le verra dans certains des exemples qui suivent... Celui ou celle qui hérite de la place de la victime d'un infanticide portera peut-être une

L'inconscient familial peut conduire un homme parfaitement lucide à provoquer un accident dont le sens conscient lui échappe totalement.

grande peur de s'incarner dès la naissance pouvant conduire à certaines formes d'autisme. On pourra se poser la question par exemple quand cela arrive à l'aîné d'une fratrie. En effet, l'aîné récupère toujours le gros dossier parental inconscient. Dans

certaines généalogies, l'aîné fait systématiquement l'objet d'une fausse couche, d'un avortement. J'ai en mémoire un des cas les plus terribles qui m'aient été soumis. L'histoire d'un enfant diagnostiqué autiste, aîné de sa fratrie, qui ne parlait ni ne bougeait (il souffrait d'une atrophie musculaire généralisée) et qui, dès qu'il fut en mesure de le faire, se mettait dans la position de la tortue ou de l'autruche comme pour ne pas être vu, ne pas être repéré. Il était l'héritier d'une histoire d'infanticide qui s'était déroulée trois générations au-dessus de lui dans son arbre généalogique maternel. L'histoire s'était du reste répétée d'une certaine manière sur les deux générations qui le précédaient puisqu'à chaque fois l'aîné, né hors mariage dans un contexte de scandale, avait posé problème et subi de terribles traitements. L'un de ces aînés était, par exemple, régulièrement enfermé pendant des jours dans une cave sans être nourri.

Deux bébés congelés, un cas de double infanticide

L'autre jour, à la télévision, on nous parle d'un énième cas d'infanticide qui s'est déroulé cette fois dans l'Ain. Deux bébés congelés ont été retrouvés par le mari et un voisin de la famille. Très vite le conjoint a été mis hors de cause et la mère, en revanche, a été envoyée en prison. On nous montre le mari et le voisin qui discutent devant la maison. Ils semblent consternés... Deux toutes petites informations sont fournies par les journalistes en fin de reportage. Le mari qui n'était au courant de rien a quand même déjà à son actif plusieurs peines de prison pour attouchements sexuels et sa femme s'appelle Virginie. Or le prénom Virginie pose une question très précise : « *Comment ma mère a-t-elle perdu sa virginité ?* » Le plus souvent, il s'agira d'un viol ou d'un rapport sexuel ressenti comme tel. Par conséquent, je dirais que très vraisemblablement, la mère de Virginie a été violée quelque temps avant ou lors de la conception de sa fille. Durant sa grossesse, cette pauvre femme n'avait qu'une seule idée en tête : que son ventre jamais ne grossisse ! Que ce bébé ne vienne jamais au monde. C'était affreux, terrible, insupportable ! Peut-être a-t-elle essayé comme elle a pu de le faire partir ?... En tout cas, s'il avait disparu, cela aurait résolu son stress ingérable. Et puis Virginie s'est accrochée pour venir au monde. En âge de se reproduire, elle s'est comme par hasard associée à un violeur potentiel et vivait probablement les rapports sexuels avec son mari

comme autant de viols. Lorsqu'elle est tombée enceinte, elle a répondu au stress de sa mère en s'inscrivant dans le prolongement de ses ressentis par deux dénis de grossesse et deux infanticides. En tuant ses enfants, elle a résolu d'une certaine manière (et même si c'est terrible à dire) le traumatisme ingérable de sa mère qui ne supportait pas l'idée d'accueillir l'enfant de son viol. C'était certainement plus fort qu'elle ! Doit-on dire que c'est elle ou bien sa mère à travers elle qui a accompli ce geste ?

Récemment, une autre affaire d'infanticide est venue confirmer encore une fois la nature de ce propos. Il s'agit de la petite Marina déçédée à la suite de violences répétées depuis sa naissance. Ses parents avaient voulu faire croire à un enlèvement. Après un mois d'enquêtes infructueuses, ils s'étaient retrouvés contraints de reconnaître les faits. La mère de Marina se prénomme Virginie. Une fois de plus, celle qui porte la mémoire de viol, n'a pas pu faire autrement que de la répercuter sur l'un de ses enfants. On peut supposer que toute femme héritant d'une mémoire de viol a de grandes chances de ressentir une pulsion destructrice pour l'un ou l'autre de ses enfants, celui qui à son tour symbolisera le fruit du viol. Elle pourrait au contraire manifester un besoin de surprotection par rapport à ses enfants. Lors des récents procès portant sur ce type d'affaire, on l'a bien senti, la vérité sur l'origine traumatologique réelle de ces dénis de grossesse était toute proche d'être révélée. Elle affleurerait notamment à travers les propos d'experts comme le docteur Israël Nisand. Mais toujours, par incapacité de regarder en face le poids concret des histoires familiales passées, les différents protagonistes ne sont pas parvenus à aller au bout de leurs tentatives de compréhension du phénomène.

Le résistant et sa descendance

À l'âge de 38 ans, un homme est mort torturé par la Gestapo pendant la Seconde Guerre mondiale. Engagé dans la Résistance, il a vécu très intensément les trois dernières années de sa vie jusqu'à ce 28 mars 1943. Amateur de femmes, il eut plusieurs aventures, de courte durée, étant donné les circonstances. De l'une d'elles, naquit une fille hors mariage qui elle-même donna naissance à Marianne. Celle-ci devint infirmière. Très jeune, elle se mit à appréhender l'arrivée du printemps et plus particulièrement le 28 mars. Plus les années passaient, plus la venue des bourgeons évoluait de manière problématique pour elle. Devenue trentenaire, des manifestés biologiques et psychologiques sont apparus de plus en plus intenses : peurs paniques, crises d'asthme, sensation d'étouffer quelques jours avant le 28 mars... Depuis que Marianne a atteint et dépassé (elle a aujourd'hui 43 ans) l'âge de son grand-père, le phénomène a pris encore plus d'ampleur. Ces dernières années, elle a dû être hospitalisée pour des crises d'asthme aiguës. Ayant peur d'y laisser la vie, elle a entamé un travail en analyse transgénérationnelle. Il était grand temps. Son dernier 28 mars, elle l'a passé au bloc opératoire, ayant été poignardée par un patient en colère le jour anniversaire de la mort de son grand-père, celui-là même qu'elle redoutait tant. *Enseignement* : en lien direct avec son grand-père, Marianne a hérité d'un syndrome qui se produit chaque année, le jour anniversaire de la disparition de celui-ci, par identification à son grand-père caché. Les héritiers de résistants ou de toute personne ayant dû se dissimuler en éprouvant des stress intenses peuvent développer des comportements paranoïaques, la nécessité de se cacher pour éviter l'ennemi qui les traque en permanence.

3) Une dette excessive, impossible à rembourser, qui place la barre trop haut pour les suivants

J'ai assez vite compris que les frustrations et dévalorisations excessives héritées, lorsqu'elles sont vraiment puissantes pouvaient

conduire certains de leurs dépositaires droit dans le mur bien plus vite que d'ordinaire. Il faudra en faire toujours davantage pour réparer et lorsque les transmissions sont particulièrement puissantes, ce ne sera jamais suffisant. Rien de plus terrible qu'une barre placée trop haut qu'on s'évertuera à franchir désespérément toute une vie alors qu'elle est simplement hors d'atteinte. Les origines du sentiment d'incapacité à rembourser sa dette sont multiples : en plus des frustrations hors normes héritées de celles ou ceux qui n'ont pas pu vivre leur vie, on trouvera de puissantes dévalorisations, des histoires passées honteuses nécessitant réparation ou au contraire héroïques imposant pour leur héritier le maintien d'un niveau hors norme. Les drames peuvent se produire lorsque la personne concernée se trouve dans l'incapacité de rembourser sa dette. Son héritage lui apparaît comme une montagne infranchissable et elle ne voit pas d'autre solution que de se coucher à son pied en attendant une aide extérieure, un sauveur qui ne peut être qu'elle-même. Concernant tous ces mécanismes insidieux, une « simple » prise de conscience peut s'avérer infiniment salvatrice.

Voici quelques histoires en guise d'illustrations :

Héritages de frustrations

Dans le milieu de l'alpinisme extrême, j'ai réalisé que de nombreux protagonistes, notamment parmi les plus médiatisés, avaient hérité d'énormes frustrations issues des générations précédentes. Ces frustrations constituèrent leur funeste moteur. Pendant plusieurs années, dans les pentes extrêmes du massif du Mont-Blanc, j'ai côtoyé Marco Siffredi, le plus grand surfeur de l'époque, mort à 23 ans sur les flancs de l'Everest dans sa tentative de première descente de son versant tibétain. Philippe, le père de Marco, fils d'agriculteurs italiens, voulait absolument devenir guide de haute montagne à Chamonix. Seulement sa mère s'y opposa. Métier trop dangereux ! Elle avait entendu trop d'histoires de guides morts accidentellement dans l'exercice de leur métier, y compris dans sa propre famille. Elle « obligea » ainsi son fils, qui ne rêvait que d'ascensions et de parois, à devenir coiffeur pour dames à Chamonix. Essayons de nous glisser dans les ressentis de celui qui doit travailler ses mises en pli, le regard tourné vers les montagnes. Été après été, hiver après hiver, une immense frustration grandit en lui à force de voir passer ses amis guides accompagnés de leurs clients en route pour les cimes. Philippe eut un premier fils qui s'entraîna dur pour devenir guide et mourut accidentellement avant d'y parvenir. Ensuite, il y eut deux filles, puis près de 20 ans après l'aîné, le jeune Marco sur qui reposaient désormais tous les espoirs du père. Ainsi, en plus de sa propre vie, Marco devait réaliser celle de son frère aîné et celle de son père simultanément. Trois existences à accomplir en une ! Beaucoup pour un seul homme, en réalité, cela ne serait jamais suffisant. Et même si cela n'explique en rien l'origine de son mental et de ses jambes, ça explique selon moi pourquoi sa première descente en surf de l'Everest via le couloir Norton ne lui suffisait pas. Il faudrait toujours plus, tant de frustrations pesaient au-dessus de lui. Mon seul regret est qu'il n'ait pas pu toucher ces compréhensions. J'aurais aimé qu'il saisisse son héritage, le regarde en face et décide après, si la face nord de l'Everest justifiait une telle prise de risque. Si, après avoir pris conscience de sa dette, son objectif restait cette même face nord de l'Everest, alors rien à dire, car tout aurait été parfait, absolument parfait et ses prises de risque ne me poseraient aucun problème. Tout l'enjeu est là. Vivre sa vie en conscience. Ne pas mourir au nom des regrets, des actes manqués, des frustrations de nos prédécesseurs.

L'histoire de Marco est également celle de Patrick Vallençant : son père passionné de montagne revint du STO (service du travail obligatoire) en 1945 avec une jambe en moins. Il dut quitter sa Maurienne adorée pour devenir ouvrier dans une soierie lyonnaise. Malgré sa jambe de bois, il lui arrivait certains week-ends de partir en

bicyclette jusqu'en Maurienne en emmenant Patrick avec lui. Nul doute pour moi, que chaque coup de pédale qu'il donnait à ce moment-là, alimentait directement le réservoir de ses ambitions à venir. Pour Patrick, ce ne serait jamais suffisant. Ces frustrations héritées le conduiront à une surenchère extraordinaire de prises de risque jusqu'à son décès accidentel troublant à 43 ans. C'est également le cas de Patrick Berhault et de bien d'autres. À noter que le prénom Patrick signifie « le battant » et peut exprimer la réparation de la frustration du père. Il est assez présent dans le milieu des personnalités médiatisées de la montagne. En plus des deux au-dessus, on peut citer Patrick Edlinger et Patrick Gabarou.

À noter que si je suis en lien avec un ancêtre qui a apporté la honte ou la gloire dans mon clan familial, ma barre sera placée très haut au-dessus de moi (dans le premier cas pour racheter la faute, dans le deuxième, pour maintenir à tout prix le niveau). Et j'aurais probablement grandement intérêt à en prendre conscience pour parvenir à ramener cette barre à une hauteur plus raisonnable et dans un domaine qui me convienne. ■
(...)

À lire aussi :

La symbolique des sports extrêmes, en page 15 du *Cahier Décodages*.

Le silence à tout prix étant le maître mot pour préserver la survie du clan familial, il est souvent plus aisé d'identifier celui qui récupère la mémoire du bourreau que celui qui hérite de celle de la victime car ses manifestés sont plus apparents.

Où trouver le livre ?



Publié par les éditions *Les méandres*, le livre « *Les racines inconscientes de la prise de risque* » peut se commander dans toute bonne librairie (diffusion : La Cartothèque) sur un site de vente en ligne ou directement chez l'auteur :
Tel. : 00 33 (0)6 80 42 58 64.



Issu de la ville, **Emmanuel Ratouis** est venu à la montagne par l'escalade et le ski extrême. Il partage sa vie entre son métier de guide de haute montagne, les expéditions lointaines, l'écriture et la psychogénéalogie. Il est aujourd'hui analyste transgénérationnel, spécialiste des correspondances entre les histoires familiales et les différentes formes de prises de risque. Il a publié une dizaine de romans et essais, dont « *Cent histoires pour mieux comprendre l'inconscient familial* ».

www.tupilak.com

OLIVIER MASSELOT

S'ouvrir à l'intelligence neurosensorielle

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Plus que jamais, la situation du monde nous demande de nous réinventer. L'intelligence neurosensorielle, aux confins des apports des neurosciences et de la (re)découverte de notre sensorialité, permet de trouver des solutions opérationnelles que notre intellect seul ne peut envisager, en rétablissant une communication en temps réel entre notre corps et notre cerveau. Dans Les promesses de l'intelligence neurosensorielle ⁽¹⁾, Olivier Masselot et Samy Kallel, coachs et formateurs, expliquent concrètement comment faire appel à notre meilleur guide : l'observation de nos sensations corporelles, afin de nous libérer des blocages issus de notre conditionnement et stimuler notre lucidité, notre intuition et notre créativité. Clair et concis, ce manuel concentre des exercices et protocoles qui permettent de calmer le mental, de (mieux) vivre l'instant présent et de lâcher prise. Ainsi passer du mode automatique au mode adaptatif. Mais par-dessus tout, cet ouvrage a du cœur. En nous invitant à déployer une alliance en conscience corps/cœur/esprit, il favorise le retour à soi, l'ouverture à l'autre et le bien-vivre ensemble. En toute bienveillance.

Directement opérationnel, cet ouvrage, qui pose les bases de l'approche neurosensorielle modélisée par Samy Kallel et Olivier Masselot, est une « pierre philosophale », capable de transformer ce qui nous plombe en or. Ultra-concentré pour répondre à l'équation cruellement actuelle « manque de temps et urgence vitale à se transformer », il va à l'essentiel. Il y a quelques années, j'avais rencontré Olivier Masselot pour le Transurfing, un modèle quantique de développement personnel mis au point par Vadim Zeland, dont il avait traduit le livre (voir « À lire ») ; il s'occupait alors de la diffusion de cette approche dans les pays francophones. À l'époque, Olivier Masselot nous invitait déjà à *faire l'expérience* de ce flux capable de nous mettre au diapason de nos aspirations. Avec l'intelligence neurosensorielle, il nous convie à un alignement intérieur, puissamment transformateur.

Quel est le pont entre le Transurfing et l'intelligence neurosensorielle ?

Lorsque j'ai traduit *Transurfing*, j'ai fait des liens avec le modèle de Jacques Fradin ⁽²⁾, auquel j'ai été formé. Cette posture d'observateur qui est au cœur du Transurfing, c'est la posture préfrontale mise en avant par Fradin ; cette capacité à prendre du recul, à avoir une vision globale. À ce moment-là, j'ai écrit le livre *Neuroquantis* (« À lire »), reliant les neurosciences, le modèle de Fradin, avec le Transurfing. L'idée est que l'entreprise doit se charger d'épanouir l'individu pour s'épanouir elle-même, plutôt que le contraire. Dans la foulée, j'ai rencontré en stage Samy Kallel, formateur en entreprise, et j'ai apprécié sa créativité. Nous avons commencé à co-créer des outils qu'il a expérimentés en entreprise, y compris avec des novices dans le développement personnel (des syndicalistes, dirigeants...). Mais il manquait encore une dimension : la connexion avec le ressenti. Dès lors, nous avons cherché comment brancher les gens sur cette sensorialité. Ainsi est née l'approche neurosensorielle. On y retrouve les apports des neurosciences, avec l'aspect corps en plus.

Quel est l'enjeu de cette approche neurosensorielle ?

Il s'agit d'optimiser cette capacité à utiliser ce fabuleux lien entre le

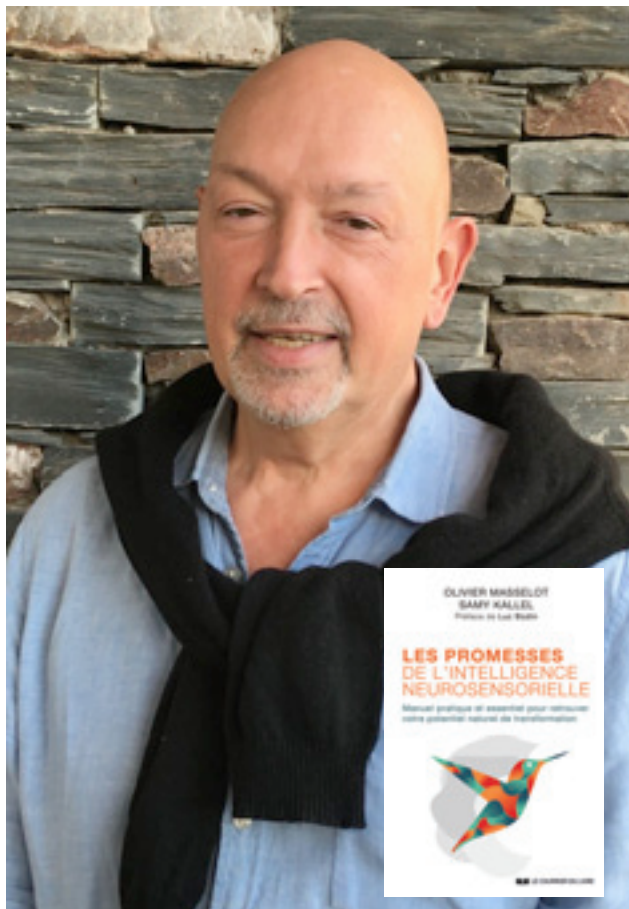
corps et le cerveau pour faire face à toutes les situations. C'est la voie la plus rapide pour nous libérer de nos conditionnements. Si nous sommes plongés depuis la naissance dans cet état d'identification qui nous enferme dans nos problèmes, c'est parce que personne ne nous a donné d'indications pour en sortir. Avec l'intelligence neurosensorielle, l'enjeu est de rétablir une communication en temps réel entre le corps et le cerveau pour retrouver notre pouvoir personnel. Et le fruit de cet alignement, c'est le cœur, avec comme indicateurs de résultat : l'enthousiasme, la joie, l'amour et la réussite personnelle. L'approche neurosensorielle est en quelque sorte une synthèse de beaucoup d'autres approches. Dans les protocoles, simples à mettre en pratique, on va, entre autres, utiliser des outils de la Méthode de libération des cuirasses, de la psychosynthèse, de techniques de libération des émotions perturbatrices et peurs inconscientes (Tipi), etc.

Comme ce concept est inédit, comment définir l'intelligence neurosensorielle ?

Il s'agit de la capacité à se connecter au présent via nos sensations corporelles pour stimuler la lucidité, la sérénité, l'intuition, la créativité et permettre l'apport de solutions que l'intellect n'a pas apprises. Elle s'appuie sur la constatation qu'il existe entre le corps et le cerveau un double flux ininterrompu d'informations non parasitées par l'intellect. D'une part, un flux cerveau/corps : notre intelligence supérieure, adaptative (préfrontale), s'exprime à travers l'intuition, la créativité et les sensations corporelles – notre ressenti. D'autre part, le flux corps/cerveau : les sensations corporelles sont les signaux les plus fiables que cette intelligence supérieure peut analyser. Comme l'affirme Jung : « *L'esprit est le corps vivant vu de l'intérieur, et le corps est la manifestation extérieure de l'esprit vivant, les deux étant réellement un.* »

Si la modélisation de cette intelligence neurosensorielle est novatrice, je suppose que certains en font usage, sans y accoler ce nom-là ?

Absolument, il y a des personnes qui l'utilisent dans leur pratique quotidienne. L'ostéopathe (énergéticien, etc.) pose la main et ressent ce qui



se passe dans le corps et dans la pensée de son patient. Le chaman, lui, est capable de guérir à partir de ses perceptions. Le jardinier, relié aux plantes, comprend leurs besoins. Les danseurs laissent le corps réagir aux sonorités et rythmes qu'ils perçoivent, etc. Il y a du génie chez ces gens-là, et ce génie découle directement de leur capacité à se connecter à leur sensorialité.

Vous écrivez : « Si l'intelligence émotionnelle a marqué la fin du siècle dernier, l'intelligence neurosensorielle se révèle un outil puissant pour le monde de demain. » Quelle différence ou complémentarité faites-vous entre l'intelligence neurosensorielle, émotionnelle et intuitive ?

L'approche neurosensorielle, ce sont des outils qui vont développer l'intelligence émotionnelle. Les protocoles permettent de se retrouver soi, de se connecter à notre meilleur guide : notre ressenti. Cette meilleure connaissance de soi et cette plus fine compréhension de ce qui se passe chez l'autre vont potentialiser l'intelligence émotionnelle. Quant à l'intuition, pour qu'elle s'exprime, il faut que le mental se taise ; se connecter au vide. Quand je pose une question, je propose toujours de laisser un espace de silence, de se connecter à la sensation corporelle avant de répondre. Sinon, la réponse qui surgit est celle du mental, et il va sortir en mode automatique ce qu'il a appris. Par contre, en étant à l'écoute de la sensation corporelle, la réponse sera beaucoup plus profonde, plus authentique. Pareil pour l'intuition : c'est parce qu'on va laisser le mental inactif, en étant totalement connecté aux sensations corporelles, qu'on va pouvoir laisser émerger l'intuition. Dès qu'on déconnecte le mode automatique, on a accès à ça. Or, le corps est le meilleur moyen de déconnecter ce mode. Parce que si nous observons les sensations corporelles, l'attention est complètement mobilisée dans la perception du ressenti. Et le mental est alors entièrement au service de cette attention ; il observe.

Ce qui m'a aussi touchée dans votre livre, c'est l'élan collectif qu'il souhaite initier. Se reconnecter à l'intelligence neurosensorielle, oui, mais pour mieux vivre ensemble et affronter les enjeux de notre monde en souffrance...

Oui, nous souhaitons apporter une petite pierre et contribuer à un (nécessaire) élan salvateur. Entre le moment où nous avons écrit ce livre et sa publication, un certain nombre de mouvements extrêmes se sont produits, en France et à l'échelon planétaire. La situation du monde nous exhorte à nous réinventer, en toute agilité. Nous devons entretenir le désir ardent de construire une humanité nouvelle, et non de maintenir ce qui ne fonctionne plus. À travers les faits violents qui émaillent l'actualité, il est très facile de rentrer en « mode survie » – un mode automatique, rapide et instinctif, mais qui n'est pas le plus adapté dans le contexte actuel, loin de là, puisqu'il incite à provisionner, stocker et thésauriser, même si cela se fait au détriment de l'humain et de la vie sur Terre. Alors, face à ces défis de taille, nous avons la capacité (heureusement !) de passer en « mode vie », c'est-à-dire à rentrer dans des dynamiques adaptatives de construction et d'intelligence collectives, même si cela demande un effort qui doit venir de notre intériorité.

Avec l'intelligence neurosensorielle, l'enjeu est de rétablir une communication en temps réel entre le corps et le cerveau pour retrouver notre pouvoir personnel.

Cette ouverture à l'intelligence neurosensorielle est-elle une façon de renouer avec l'enfant, capable de court-circuiter le mental, d'être pleinement dans ses sensations et ce qu'il fait ?

Absolument ! Notre préfrontal, notre intelligence supérieure, nous prévient de la nécessité de changer de mode mental par le moyen du stress et des émotions qui s'expriment à travers notre ressenti corporel. Donc, un des premiers bénéfices majeurs de l'intelligence neurosensorielle est de savoir en temps réel si notre vision d'une situation est adéquate ou inadaptée. Nous devons simplement observer si notre ressenti corporel est de type crispé, neutre ou parfaitement détendu. Nous proposons, à travers l'approche neurosensorielle, de mesurer facilement notre qualité d'énergie selon cinq critères : *Waouh*, l'enthousiasme et la joie ; *Miam*, le plaisir et la dégustation de l'instant ; *Il faut*, la contrainte de la mise en mouvement ; *Bof*, la nécessité de se forcer à quelque chose qui nous déplaît ; *Berk*, le rejet et, en même temps, un signe qu'il est temps de passer à autre chose. Le *Waouh* et le *Miam* renvoient à une énergie de création, alors que les autres (*Il faut*, *Bof* et *Beurk*) témoignent d'une énergie basse.

Le *Waouh*, c'est tout l'enfant, non ?!

C'est ça ! L'être humain doit être capable de retrouver cet enfant qui joue, s'amuse, s'émerveille. Lorsqu'on est sérieux, qu'on établit des stratégies, bien souvent s'y mêle de l'inquiétude : « *Est-ce que ça va marcher ?* », « *Suis-je à la hauteur ?* » Or, lorsqu'on est dans cette inquiétude, on se désaligne, parce qu'on perd cette confiance que l'intelligence du vivant va pouvoir apporter ce dont on a besoin. L'enfant, lui, n'a pas cette inquiétude ; il est juste dans l'expérience. Il peut passer d'une émotion à une autre en deux secondes ; il ne reste pas « embourbé ». Ce serait si simple de retrouver cette spontanéité, mâtinée de notre maturité... mais, non, on s'enferme dans des non-dits, des rigidités, le refus de certaines émotions !

Cette capacité qu'ont les enfants à passer en toute fluidité d'une émotion à une autre nous ramène aux travaux de la psychologie positive ayant montré que c'est cette souplesse des émotions qui est garante du bien-être, psychique et physique, bien plus que d'être non-stop dans des émotions positives...

Oui, cette agilité est une clé. Refuser certaines émotions, c'est de l'énergie engrammée dans le corps qui agit à notre insu, y compris sur la santé. Accueillir la tristesse, accueillir la peur... nous proposons des exercices qui vont plonger les personnes dans la peur, mais il faut une forme de courage, pour aller imaginer, visualiser une situation qui fait peur. En même temps, une fois qu'on l'aura imaginée, visualisée, vécue, le cerveau va (se) dire : « Ce n'est que ça ? ! » Par la grâce des neurones miroirs, les zones du cerveau s'allument à peu près aux mêmes endroits que l'on vive quelque chose, ou qu'on le visualise. Le fait d'aller visualiser des moments potentiellement dramatiques nous permet de relativiser. Et la relativisation est une capacité du préfrontal : on voit les choses avec plus de recul, donc on va arrêter de dramatiser. Tout passe par l'acceptation. Dans la courbe du deuil, c'est à partir de l'acceptation (du choc) que l'on va pouvoir reconstruire.

Cette intelligence neurosensorielle est-elle un outil de santé ?

Beaucoup de personnes ont fait des liens entre l'état psychologique et la santé – de la médecine allopathique officielle, jusqu'aux travaux du Dr Hamer. Personnellement, j'ai eu une leucémie à 47 ans, et quelqu'un qui connaissait Hamer m'a demandé : « Mais qu'est-ce qui t'est arrivé dans les huit à dix mois qui ont précédé ? » Et, effectivement, j'avais eu une grosse dispute avec la mère de mes enfants, ma première femme,

et voilà... Leucémie, cancer du sang, rupture du lien familial. Je suis persuadé qu'il y a un lien entre les chocs psychologiques que l'on vit et les maladies que nous développons. Sans parler de tout l'impact du stress et du cortisol – l'hormone qui y est associée – sur le corps ! Ce n'est plus à démontrer. Alors, plus on a

cette capacité à être aligné – dans une forme de sérénité par rapport à un futur et à un inconnu que nous allons vivre comme une expérience, en se disant qu'on a toujours la capacité à trouver une solution et de s'adapter – moins on a de chance, à mon avis, de développer une maladie. Mais je ne suis pas médecin... et beaucoup de personnes diront que c'est n'importe quoi ! Force est de constater que l'on entend de plus en plus parler de ce lien entre stress, émotions et maladie. L'intelligence neurosensorielle, qui nous permet de trouver une sérénité et une présence au présent, peut nous accompagner sur la voie de la santé.

Cette écoute fine du ressenti sert-elle de baromètre pour déceler si on est dans le « rouge » ?

C'est même plus radical et plus rapide que ça ! On décrit trois formes de stress en neurosciences : fuite, lutte, figement. Ce qui annonce la fuite, c'est un léger sentiment d'anxiété, la lutte, c'est un petit sentiment d'impatience et l'inhibition, un découragement qui pointe. Dès qu'on a ce ressenti dans le corps – « Tiens, je ressens une petite fermeture... » – et qu'on fait le lien avec ce qui se passe dans la tête, nous avons immédiatement la possibilité de sortir du stress. Il ne faut même pas attendre d'être dans le « rouge » ! Plus on aura cette lecture fine, plus vite on apportera la correction. Tout comme un pilote, on modifie alors la trajectoire en temps réel. On peut « automatiser » l'écoute de ce qui se passe en nous. Rien qu'en observant notre état intérieur à travers trois canaux

– nos pensées, nos émotions et nos sensations, ce que nous appelons la M.A.P (Mental, Affect, Physique, ou la carte de notre état intérieur), nous prenons un premier recul qui nous dissocie de la peur et nous reconnecte au présent. À partir du moment où nous sommes capables de lire cette « map » consciemment, constamment, et que nous savons quoi faire en fonction de ce que l'on y décèle, nous pouvons traverser les situations... et, surtout, apporter des solutions. ■

(2) Jacques Fradin a développé l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). Il a mis l'accent sur les liens entre les changements d'attitude et les structures neuronales impliquées.

POUR ALLER PLUS LOIN

Plus d'informations sur oliviermasselot.com et neurosensorial-institute.com

À LIRE : ⁽¹⁾ *Les promesses de l'intelligence neurosensorielle. Manuel pratique et essentiel pour retrouver votre potentiel naturel de transformation*, Olivier MASSELOT et Samy KALLEL, Préface de Luc BODIN (Le Courrier du Livre, 2019). Les deux co-auteurs ont également publié *Le leadership du cœur. Les quatre postures des nouveaux leaders* (Gérésio, 2018). Olivier Masselot est par ailleurs l'auteur de *NeuroQuantis. L'entreprise Neuro-quantique, un modèle quantique d'épanouissement de l'individu et de toute organisation* (Le Courrier du Livre, 2012). Il a aussi notamment traduit l'ouvrage du physicien quantique russe Vadim Zeland, *Transurfing, modèle quantique de développement personnel, Tome 1 : L'espace des variantes* (Exergue, 2010).

SE BRANCHER SUR LE GÉNIE DE L'INTUITION

Olivier Masselot et Samy Kallel ont modélisé les quatre axes de l'intelligence neurosensorielle, à travers le processus V.O.I.R. : V pour « Va vers toi », l'axe de la responsabilité ; O pour « Observe et investigate », l'axe de l'exploration ; I pour « Interroge ton intention », l'axe de la motivation ; R pour « Relâche », l'axe de la confiance. « La maîtrise de ces quatre axes et des compétences qui y sont rattachées permet de naviguer en toute confiance dans l'incertitude », expliquent-ils. Ils ont conçu des protocoles simples pour revenir à nos sensations corporelles, débloquent une situation et accéder aux ressources de notre intelligence adaptative.

Parmi les propositions, épinglons le protocole NeuroSens Intuition qui permet de déterminer un objectif ou de faire un choix en reconnectant le mental. Processus : le principe de la constellation systémique. Après avoir écrit différentes possibilités au dos de feuilles cartonnées, on pose les feuilles par terre côté vierge au-dessus, sans savoir ce qui est écrit au recto et l'on ressent ce qui se passe lorsqu'on est debout sur ces feuilles. « C'est un protocole très spectaculaire – le corps peut répondre, il a de véritables éléments de réponse. C'est une analyse très rapide avec une vision globale de la situation ; l'inconscient apporte des réponses avec le sensoriel, tandis que le mental et la réflexion sont totalement déconnectés », soulignent les auteurs.

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 370 LA SYMBOLIQUE DES SPORTS EXTRÊMES ET MÉTIERS À RISQUES (I)

Alpiniste

Dans toutes les traditions, des Indiens aux taoïstes, le ciel est le lieu du Père (pour les chrétiens et les juifs, Moïse rencontre Dieu son père au sommet du Sinaï) ainsi que le lieu des âmes, le royaume des morts (l'âme monte au ciel). Les alpinistes, cherchant par nature à se rapprocher du ciel, leur moteur inconscient est donc soit un manque ou un conflit au père, soit un deuil non fait. Dans le premier cas, il s'agira de rejoindre à tout prix le père ou de l'« arranger ». Dans le deuxième, aller saluer le mort qui pèse sur le clan familial, ce qui n'implique pas nécessairement une prise de risque considérable (cela concerne notamment les enfants de remplacement comme de nombreux guides de la vallée de Chamonix. Patrick Cordier, grand alpiniste, avait changé de prénom pour ne pas porter le prénom de son frère mort juste avant sa conception. René Desmaison portait la mémoire d'un membre de son clan familial qui devait renaître à tout prix.). Les alpinistes qui prennent le plus de risques sont souvent ceux qui ont posé un problème à leur père. Il s'agira pour eux de mourir sur leur autel symbolique en laissant un genre de signature symbolique : « Tu vois papa, je meurs comme tu me l'as demandé » en venant désespérément vers toi... L'histoire typique qui « fabrique » un bon alpiniste : ce sont tous les enfants qui ont empêché leur père de vivre la vie dont il rêvait : un homme obligé de se marier avec une femme qui est tombée enceinte mais qu'il n'aime pas, un homme qui doit quitter un métier qu'il aime parce que son enfant pose problème et que l'on doit déménager à cause de lui, quittant un paradis qu'on ne retrouvera jamais !

Archéologue, explorateur

Ils ne sont pas tous Indiana Jones mais la symbolique est claire. Cette quête détournée des origines peut résulter d'un secret de filiation. Si l'explorateur va sur les mers, ce peut être une façon de retrouver sa vraie mère, si cela se déroule dans

les montagnes ou les déserts, cela peut consister à chercher son vrai père. La piste à suivre sera donc celle d'un géniteur caché dans la généalogie. Ce peut même être un prêtre. Ce géniteur non officiel peut se cacher jusque 3 ou 4 générations au-dessus de l'archéologue, le temps pour l'histoire cachée de faire tache d'huile et de prendre de l'ampleur.

Aviateur, parapentiste

On trouve les mêmes problématiques de deuil non fait et de problématiques au père que chez les alpinistes. En restant le plus longtemps là-haut dans le ciel, le pilote d'avion à réaction, de planeur ou le parapentiste rend visite à celui que le clan regrette. C'est sa mission, quitte à y laisser son existence et ainsi alimenter la problématique familiale par un nouveau deuil difficile. J'ai souvenir d'un René, pilote de planeur et d'une championne de parapente en lien avec sa grand-mère décédée de manière violente, jeune et très injustement... A priori, un pilote d'airbus, de planeur ou un parapentiste paisible sera plutôt en lien avec un deuil non fait, tandis qu'un pilote d'avion de chasse ou un parapentiste, qui prend beaucoup de risques, pourra se trouver en conflit avec son géniteur.

Base-jump, chute libre, parachutisme

Aujourd'hui, on estime que des pratiquants assidus de base jump ont environ 3 à 5 ans d'espérance de vie. Personne ne se dirige vers ce genre de pratiques par hasard. J'ai rencontré récemment un base jumper de 28 ans. Enfant non désiré, touché par mon livre « *Nos accidents ont-ils un sens ?* », il désirait échanger avec moi. En seulement quelques années, il avait déjà perdu la moitié de ses amis du départ, soit 10 personnes. C'est ce qui m'est arrivé mais en 25 ans de pratique du ski-extrême. Aujourd'hui, on assiste à des accélérations dans certaines formes de prises de risque. Ne serait-ce pas aussi un besoin d'éprouver ses limites face à une société devenue excessivement sécuritaire ?

La symbolique est très particulière : puisque le pratiquant risque de mourir en touchant le sol (s'écraser sur la terre), cela peut renvoyer à une problématique à la mère. Y a-t-il eu un désir de mort de la part de la mère sur l'enfant pendant la gestation ? Il suffit d'avoir songé à avorter de manière insistante ou stressante durant cette période. Parachutisme, base jump, c'est exactement la même symbolique avec une prise de risque totalement différente. On supposera dès lors que le *base jumper* qui se situe au sommet de ce type de prise de risque a pu poser un « très » gros problème à sa mère !

Je me souviens de Sylvia, une pratiquante de chute libre dont l'histoire était la suivante : sa mère avait vécu une grossesse très difficile, notamment sur la fin où les médecins avaient craint pour sa propre vie et celle de Sylvia. Un moment même, s'était posée la question de devoir choisir éventuellement entre la mère et l'enfant. On peut donc affirmer qu'en venant au monde, Sylvia a failli tuer sa mère. Il reste, 40 ans après, une forme de colère entre les deux femmes, ce qui est assez fréquent dans ces cas-là. Symboliquement, lorsque Sylvia saute dans le vide, au risque de s'écraser à l'atterrissage sur la terre-mère, je suis convaincu qu'elle rejoue la scène traumatique de sa naissance. On peut citer également le cas de Karina Hollekim, célèbre base jumpeuse, enfant non désirée qui a très mal vécu dans sa petite enfance l'abandon de sa mère. Suite à un terrible accident, cette dernière ne parvenait plus à la reconnaître alors qu'elle vivait jusque-là un lien fusionnel avec elle. Karina vécut cette non-communication comme un puissant abandon, une porte maternelle fermée d'un coup, devenue inaccessible, la plongeant dans un sentiment de solitude insupportable. Ce fut le stress fondateur de sa vie qui la conduisit à risquer sa vie à chaque fois qu'elle tentait d'atteindre le sol (sa mère) saine et sauve.

Emmanuel Ratouis

Le cœur est un organe musculé et contractile qui est situé dans la partie médiane gauche du thorax, entre les deux poumons, et qui assure la circulation du sang dans le corps grâce à ses contractions régulières, comme une pompe. Il se compose de quatre cavités (deux oreillettes et deux ventricules) contenues dans une enveloppe (le péricarde). Le cœur est divisé en deux par une cloison étanche. Le côté droit du cœur est chargé de recueillir le sang désoxygéné dans l'oreillette et de le propulser par le ventricule jusqu'aux poumons via l'artère pulmonaire. Le côté gauche du cœur est chargé de recueillir dans l'oreillette le sang oxygéné qui revient des poumons et de le propulser par son ventricule dans tout le corps via l'artère aorte. En plus de l'infarctus du myocarde et du souffle au cœur, qui ont fait l'objet d'un autre article et ne seront pas traités ici, les pathologies principales sont les suivantes :

- troubles du rythme : arythmie (le rythme normal se situe entre 60 et 90 battements à la minute, à corriger en fonction des spécificités individuelles, et pour un grand sportif cela peut descendre jusqu'à 40), extrasystoles (contractions prématurées), tachycardie (accélération brusque et passagère du rythme), bradycardie (diminution brusque et passagère du rythme), fibrillations auriculaires (contractions anarchiques et inefficaces) et insuffisance cardiaque dont les causes peuvent être diverses ;
- cardiopathies congénitales ou acquises : malformations, cœur pulmonaire chronique, hypertrophie ;
- pathologies inflammatoires : péricardite, myocardite, endocardite.

Le développement embryonnaire du cœur

Le cœur est le premier organe du fœtus qui se met à fonctionner. Le fait d'entendre les battements du cœur est d'ailleurs un moment exaltant pour les parents, qui leur confirme que la vie est bien là. Le cœur commence à se former dans la tête de l'embryon. Notre cœur est donc d'abord dans notre tête avant de descendre dans la poitrine ! Ce n'est pas pour rien car chacun sait bien qu'aimer avec la tête (la raison), ce n'est pas la même chose qu'aimer avec le cœur. Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. Le cœur se forme le 21^e jour de la gestation par la fusion des tubes latéraux de l'endocarde. Le cœur a d'abord la forme d'un U, puis d'un I, puis d'un S, puis d'un 88. U/I/S/88 = l'équation de la fusion/division. À partir du 28^e jour, il se divise en 4 cavités pour obtenir sa forme définitive.

L'étymologie

Le mot cœur vient du latin « cor » = cœur, sentiment, amour, intelligence, esprit, bon sens. Que de qualités accordées à celui (celle) qui a du cœur ! Et que de nombreux sens et usages de ce mot dans la langue française, qui ouvrent les pistes d'interprétation du sens caché des maladies cardiaques :

- le cœur = le centre, la partie centrale, essentielle de quelque chose, comme dans les expressions « au cœur de l'hiver » ou « le cœur du sujet » ;
- le cœur = le siège des phénomènes affectifs, comme dans les expressions « si le cœur vous en dit » ou « rester sur le cœur » (en parlant d'une chose dont on garde le ressentiment), et plus encore, le cœur est symboliquement l'organe même de l'amour ;
- le cœur = le siège de la sensibilité morale et des sentiments altruistes, comme dans l'expression « avoir le cœur sur la main » ;
- le cœur = le siège du sentiment intérieur, de la pensée intime et secrète, comme dans l'expression « en avoir le cœur net » (pour ne plus avoir aucun doute) ;
- le cœur = le siège de la connaissance et de la mémoire, comme dans l'expression « connaître par cœur » ;
- le cœur = l'organe de l'intelligence intuitive, par opposition à l'intelligence analytique du cerveau, et plus encore, le cœur est la source des grandes qualités du caractère que sont l'audace, le courage, l'énergie et la force.

Mais le plus important est sans doute de savoir aller dans la vie « d'un cœur léger », c'est-à-dire avec insouciance, qui est le signe de la guérison pour le cœur. Car, l'usage du cœur, au sens propre et au sens figuré, est essentiel à la vie et, comme le dit un proverbe chinois : « quand le cœur n'y est pas, les mains ne sont pas habiles ».

Le sens biologique

Le cœur, chef d'orchestre de la circulation sanguine, représente d'une manière générale la maison familiale, où la famille, les personnes ayant un lien de sang, vont et viennent, entrent et sortent, dans un double mouvement centripète et centrifuge, féminin et masculin, où ces personnes reviennent se ressourcer après un long voyage, voire où elles viennent se reproduire (comme les saumons), d'où elles repartent ensuite vers de nouvelles aventures. C'est la maison que l'on veut quitter sans pouvoir le faire, ou que l'on doit quitter sans le vouloir. C'est « le » territoire vital par excellence dont la perte est un grand stress. C'est le lieu de l'amour nourricier et de sa circulation, avec tous les conflits que cela peut engendrer.

Le myocarde, en tant que muscle, est particulièrement sensible au conflit d'impuissance, de perte de capacité, d'efficacité du cœur, souvent dû à un diagnostic médical à la suite duquel le patient voit son cœur comme inefficace et ne se sent pas capable d'améliorer la situation. Il s'agit donc de renforcer et d'exalter son fonctionnement.

Le péricarde, en tant qu'enveloppe, est particulièrement sensible au conflit de ressentir une attaque contre son cœur ou une atteinte à l'intégrité du cœur et ce, de manière réelle, imaginaire, symbolique ou virtuelle (par exemple : ma sœur m'attaque en me disant que je n'ai pas bon cœur, que je ne suis pas généreux, que je suis avare et ingrat, je dois me protéger contre ses piques). Il s'agit donc de faire une carapace plus épaisse pour protéger son cœur.

Enfin, pour diverses pathologies, voici quelques pistes de décodage, venant principalement de Christian Flèche :

- **arythmie** : je veux vivre à mon rythme, dans mon temps à moi ; je risque de perdre mon territoire, donc il va falloir surprendre l'adversaire pour le conserver ;
- **fibrillation auriculaire et arythmie avec tachycardie** : frustration affective, sexuelle, avec combat désordonné ; l'amour que je reçois n'est pas régulier, c'est haché, j'en reçois, je n'en reçois plus ;
- **tachycardie** : j'ai peur d'être frustré en amour, donc j'anticipe en accélérant ; ce n'est pas de ce rythme-là, de cette relation affective que je veux, je veux quelque chose de plus fort ; touche les gens qui se sentent toujours en danger, dans le combat en permanence (par exemple, chaque fois que le téléphone sonne, c'est pour annoncer la mort) ;
- **bradycardie** : frustration affective, sexuelle, avec résignation ; je veux économiser mon cœur, je donne mon amour avec parcimonie ; je veux garder les déchets en moi, la mort en moi ;
- **extrasystoles** : je dois lutter et redoubler de force et/ou d'amour pour ne pas perdre mon territoire (par exemple, suite à la venue d'un petit frère qui prend ma place au sein de maman) ;
- **insuffisance cardiaque** : manque d'amour du père ou mon père m'a empêché de vivre, m'a empoisonné l'existence ; abdication (voir en plus quelle est l'origine médicale de l'insuffisance cardiaque pour les autres tonalités conflictuelles) ;
- **hypertrophie** : dévalorisation de ne pas avoir de territoire ; je ne me sens pas à la hauteur avec ce petit cœur-ci, il m'en faut un plus grand.

Bernard Tihon

DÉCODAGE **LES DENTS NOIRES**

372 ou le sourire en deuil

La maladie

Les dents temporaires des nouveau-nés sont au nombre de 20 et poussent à partir de l'âge de 6 mois jusqu'à l'âge de 30 mois. Les dents permanentes sont au nombre de 32 et poussent à partir de l'âge de 6 ans jusqu'à l'âge de 12 ans. Il y a quatre types de dents. Les incisives sont coupantes comme des lames, elles tranchent les aliments dans un mouvement de cisaillement. Les canines sont plus pointues, elles permettent de déchirer les aliments. Les prémolaires sont des broyeuses, moins puissantes que les molaires, ces dernières terminent de broyer les aliments par l'action que l'on appelle mastication. Outre cette fonction digestive, les dents jouent un rôle dans l'esthétique du visage (soutien des lèvres et des joues) et dans la prononciation des sons. La plaque dentaire est un enduit collant et blanchâtre qui se dépose à la surface des dents et des gencives. Un brossage correct permet de l'éliminer. Dans certains cas, la plaque dentaire est noire, lorsqu'il y a des bactéries mélanogènes, qui produisent un pigment noir, dans la salive.

Le tartre se forme lorsque la plaque dentaire persiste trop longtemps à la surface de la dent, elle se calcifie. Le tartre ne s'en va pas au brossage, l'intervention du dentiste est nécessaire pour détartrer les dents. Les surfaces les plus exposées sont celles qui se trouvent en regard des canaux excréteurs des glandes salivaires (faces internes des incisives du bas et faces externes des molaires du haut). Le tartre brunit ou noircit avec le temps sous l'action des colorants alimentaires (thé, café...) et du tabac.

L'étymologie

Le mot noir vient du latin « niger », à l'origine aussi du mot nègre, qui désigne, de manière souvent péjorative, un homme de race noire. Les dents noires renvoient à des mémoires généalogiques de racisme et d'esclavage. En français, le mot « noir » a des significations variées et complexes, qui seront autant de pistes conflictuelles :

- qui, pouvant être blanc et propre, se trouve sali, noirci ;
- qui est privé de lumière, plongé dans l'obscurité, dans l'ombre ;
- qui, pouvant être clair, se trouve obscurci, assombri par quelque cause ;
- assombri par la mélancolie, dépressif (la personne qui a des « idées noires » ou qui « voit tout en noir ») ;
- marqué par le mal ;
- marqué par le mal qu'on dit de lui, par la mauvaise réputation ;
- caché, suspect (comme le « travail au noir ») ;
- mystère où l'on ne comprend rien (être dans

le noir le plus complet).

D'un point de vue symbolique, le noir représente l'inconnu, la profondeur et l'inconscient. Le noir est le contraire de la lumière et qui dit pas de lumière, dit pas d'amour : on est fermé à l'amour, la bouche ne laisse plus entrer la lumière de l'amour. Le noir est la couleur du deuil : une piste à creuser est la recherche d'un deuil non fait (l'art dentaire = l'art d'enterre), qui empêche de sourire de toutes ses dents éclatantes. Enfin, dans les castes hindoues, le noir est associé aux serviteurs qui suivent, tels des ombres, leurs maîtres. Conflit de dévalorisation : seules les vedettes ont le droit d'être dans la lumière et d'avoir les dents bien blanches qui brillent. Le mot tartre quant à lui vient du latin médiéval « tartarum », de « Tartarus » = enfer. Il se développe particulièrement chez celles et ceux qui ont une vie d'enfer et qui sont toujours « sur les dents ».

L'écoute du verbe

Dent = Adam, qui est en conflit avec Dieu, son Père qui est aux cieux, avec la puissance de l'amour divin dont il n'arrive plus à accueillir les dons, et sans cela il n'est plus rien. Cherchez le conflit avec le « père ».

Dents noires = dans / noix / re. Je veux retourner dans ma noix, dans ma coquille, dans le ventre maternel. Je mets une coque, une carapace autour de mes dents car dans cette vie qui ressemble à un combat de boxe en 36.000 rounds, je prends des coups de poing dans la gueule tout le temps. Les mots des autres m'agressent et me souillent et je ne peux pas m'en débarrasser, les renvoyer à l'expéditeur. La solution, c'est le boomerang, c'est apprendre à répliquer.

Le sens biologique

Robert Guinée nous enseigne que l'émail des dents réagit aux conflits où on s'interdit d'agresser, où on n'a pas le droit d'agresser. C'est le conflit du Saint-Bernard qui n'a pas le droit moral de mordre le teckel, sinon il le tue. Chez les humains, c'est par exemple une femme qui n'accepte pas ce que sa sœur lui dit, mais qui ne peut pas lui répliquer car sa sœur est dépressive et suicidaire, elle a peur qu'elle en meure. Il y a déjà un tel chaos dans ma famille, que je ne peux risquer d'en rajouter, donc je la ferme. Lorsque le pigment noir est dû à des bactéries mélanogènes, on s'intéressera au conflit du mélanome, vu aussi précédemment, qui est un ressenti d'atteinte à l'intégrité, d'arrachement, dans une connotation de souillure. Je me sens mutilé(e), défiguré(e), déformé(e). D'un point de vue réel ou symbolique (par exemple, par des rumeurs qui souillent). Qu'est-ce qu'on te dit et que tu n'aimes pas qu'on te dise ? Ce sont des mots qui souillent en bouche, qu'on ne peut pas

recraché, des insultes, des mots grossiers... La mélanine se développe à l'endroit où le conflit a été ressenti, en l'occurrence dans la bouche, sur les dents. Le sens est de faire une carapace protectrice pour ne plus que l'intégrité soit atteinte à l'endroit du conflit. Pour reprendre et développer l'exemple précédent : alors que je suis enceinte, en train de porter la vie, je ne veux plus que ma sœur me souille et souille mon enfant par ses annonces verbales de projets de suicide, et en même temps je dois me préparer à sa mort potentielle, faire le deuil avant pour que ce soit moins dur, sinon je n'arriverai jamais à faire un enfant, à faire le 3 (père + mère + enfant). Selon Eduard Van den Bogaert, le tartre dentaire provient du conflit de ceux qui ont eu du mal, qui n'y croyaient plus, et après un long chemin, finissent par accepter le 3, leur paternité ou maternité. La notion de temps est importante : d'abord vient le temps de mordre, je le fais ou pas, puis apparaît la plaque dentaire, le déchi-quetage est impossible, enfin la plaque devient tartre et je peux à nouveau mordre, mais d'une autre façon.

Intéressons-nous aussi aux glandes salivaires qui interviennent dans l'apparition des taches noires sur les dents et qui résonnent au conflit de ne pas avoir le droit, de ne pas pouvoir, vouloir, manger, emmagasiner, incorporer. C'est un conflit fréquent chez les petits enfants, qui ne veulent manger de rien, en tout cas de ce qui n'est pas sucré, à qui on dit tout le temps « mange ! » et qui ne peuvent pas dire non. De plus, quand la mère reprend le travail, l'enfant est placé chez une gardienne et c'est la rupture de l'unité qu'il formait avec sa mère, conflit d'atteinte à l'intégrité, un grand deuil à faire, qui peut se marquer sur les dents. Les dents noires de l'enfant sont une solution biologique de survie pour préserver ses dents et pouvoir mordre sa mère quand il pourra à nouveau fusionner avec elle. Bref, on fusionne avec quelqu'un qui va vous mordre dans cette famille ! Chez les adultes, ce sera plus souvent le conflit de ne pas pouvoir attraper ou recracher le « morceau » langue parlée, un problème fréquent chez les émigrés qui ont du mal à comprendre la langue du pays d'adoption, et encore plus à répliquer à leurs interlocuteurs.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

www.neosante.eu

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

SYNDROME SEC - Hanna Houdayer (naturopathe à Paris)

C'est en lisant l'article de Bernard Tihon sur le syndrome sec paru dans *Néosanté* de septembre 2019 (n°92) que l'idée m'est venue de décrire un cas intéressant auquel j'ai été confrontée récemment, portant sur la conflictologie liée à ce syndrome. Une jeune femme de 40 ans me consulte pour une maladie auto-immune. Oncologue dans un hôpital parisien, sa consœur rhumatologue lui diagnostique « un petit Sjogren » des yeux et de la bouche (syndrome sec). Souhaitant écarter la prise de médicaments à vie, elle communique avec un ami d'enfance, docteur en médecine traditionnelle chinoise d'un pays d'Amérique latine. Ce dernier lui conseille de boire des tisanes. À sa grande surprise, l'effet est positif, mais les mois passant, elle rencontre des difficultés pour s'approvisionner, certaines plantes sont devenues introuvables dans ce pays ! En l'absence de ce remède, le syndrome réapparaît et crée une gêne quotidienne. Sur les conseils d'une amie, elle décide alors de frapper à ma porte mais avoue tout ignorer de la naturopathie... Sachant qu'elle est médecin, je lui propose d'emblée une piste d'exploration de la maladie auto-immune en général. L'engagement de l'immunité par le corps, et en particulier le syndrome sec, signifie une faille identitaire. Quel est donc le conflit qui conduit à garder tout pour soi : retenir ses larmes (ses émotions) et moins saliver (pour éviter d'avaler). Ces pistes lui parlent. Elle me raconte son vécu familial et le départ, il y a 11 ans, de son pays natal. Son père chirurgien, espoir d'une famille nombreuse d'origine modeste, est devenu à force de travail « un pont » reconnu dans sa spécialité et a fondé une clinique urologique réputée. Son frère, reprenant « l'affaire » familiale, a suivi la voie paternelle. Sa sœur, n°2, est devenue chirurgien pédiatrique. Ma patiente, n°3 de la fratrie, attendue comme garçon, s'est quant à elle farouchement opposée au souhait du père qui l'aurait bien programmée pour réussir dans le domaine largement masculin de la chirurgie urologique... afin de poursuivre son œuvre. Ma patiente avoue que son départ pour la France a été une fuite face à son père. Sa mère, trop douce, devant se soumettre aux ordres d'un mari tyrannique. C'est alors que des larmes abondantes coulent sur ses joues... Serait-ce un début de rémission ? Avouer, dire, se confier à un professionnel qui écoute de façon active mettrait-il le patient sur la voie de la guérison ? Développer une maladie auto-immune avec la présence d'auto-anticorps suite à un conflit psycho-émotionnel lui apparaît maintenant comme clairement plausible ; elle m'avoue en fin de consultation que, si elle n'était pas affectée par ce mal depuis un an, elle n'aurait jamais cru au concept. Mon approche actuelle, sous-tendue par une pratique antérieure de médecin néphrologue hospitalier, a vraisemblablement joué dans ma crédibilité. Grâce à l'appui d'exemples concrets, je pense lui avoir montré que l'origine psycho-émotionnelle concerne presque toutes les maladies, y compris les cancéreuses. Une graine a été semée chez cette consœur oncologue urologique (loyauté familiale ! ?) qui revisitera peut-être les dogmes et protocoles de médecine occidentale appris sur les sièges de la fac et durant sa vie professionnelle...

CANCER DU SEIN - Irène Landau (thérapeute à Jérusalem)

Chloé est une Parisienne de 60 ans qui me consulte par Whatsapp. Elle a vu ma vidéo sur le cancer du sein et m'a appelée immédiatement. Elle a déjà été opérée mais elle désire avoir mon avis. Nous commençons un travail en profondeur afin de comprendre comment elle est rentrée en maladie et comment elle peut en sortir. Je lui dis qu'elle a dû avoir un grand choc qui a déclenché sa maladie et elle me répond du tac au tac : "Et quel choc !"

"Je suis issue d'une famille française de la très haute bourgeoisie. Mon père était magistrat et nous avons toujours vécu dans le 16^e arrondissement de Paris : les beaux quartiers. Je me suis mariée avec un enseignant et j'ai eu trois enfants : deux garçons et une fille. Je suis très dynamique et j'ai ouvert une petite entreprise qui a pris de l'essor. Au bout de quinze ans de mariage, j'ai décidé de divorcer car je trouvais que mon mari était mou, permissif, trop gentil avec les enfants, c'était moi qui devais faire la loi. Pour moi, il n'était pas à la hauteur. Mon ex était très triste et s'est installé près de chez nous pour continuer à prendre soin des enfants, surtout que j'étais souvent absente à cause de mon travail. Les enfants ont grandi et mon second fils Fabien est parti à l'université. C'est là-bas qu'il a rencontré une jeune fille, Zara, avec laquelle il s'est lié d'amitié. Il m'en parlait de temps en temps. Un jour, il m'a dit qu'il voulait se marier. À 23 ans, c'est normal mais c'est lorsque Fabien m'a annoncé que son amie était musulmane que j'ai eu un choc. Sans être de fervents catholiques, Fabien a quand même été baptisé. Mes parents y tenaient beaucoup. Nous fêtons Pâques et Noël. Bref j'ai eu un choc énorme. Je ne comprenais plus ce qui se passait dans ma vie. Immédiatement, je me suis formellement opposée à ce mariage. Mais Fabien ne voulait rien entendre, c'est comme s'il avait été ensorcelé par cette très belle jeune fille. Un jour, il a fini par m'annoncer qu'il s'était converti à l'Islam et qu'il fréquentait la mosquée, pour épouser Zara. C'est là que je me suis vraiment effondrée ! J'ai perdu tous mes repères. Comment cela est-il arrivé ? Suis-je coupable d'avoir divorcé ? Il a trouvé une famille très unie et très accueillante chez son amie alors que, par ma faute, notre famille s'est disloquée... Fabien m'a annoncé la date de son mariage et j'ai précisé que je n'y assisterais pas. Ce que j'ai fait la mort dans l'âme. Je pleurais jour et nuit. Il s'est marié sans moi. J'étais outrée, affolée, désespérée... Comment cela était-il possible ? Qu'il change de religion, qu'il se marie sans mon accord et sans moi ! Après quelques mois, j'ai appris qu'ils attendaient un enfant et mon petit-fils est né sans que je le connaisse ni que je le voie ! J'étais désespérée... D'autant plus que mon ex-mari avait gardé le lien avec mon fils qui venait le visiter avec son enfant, et il m'envoyait les photos. Ma souffrance était intense..." Quelques mois après cette naissance, Chloé a découvert son cancer du sein gauche, le côté biologiquement en rapport avec les enfants chez une droitière...

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Un lecteur français cherche le décodage de la tumeur vénérienne canine transmissible
- Une lectrice suisse cherche le décodage des grains de milium

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

DANIEL MIRON à Arlon



- **Daniel Miron** anime les 16 et 17 novembre à Arlon un stage sur « *La douleur, les symptômes et la maladie : opportunités de changements ?* »
Info : +33 (0)6-61 68 59 64 – www.methodemiron.com
- **Le Dr Jean Lermينياux et son équipe** animent du 6 au 8 décembre à Bruxelles une formation sur « *Initiation à la psychothérapie de la libération du ressenti par le dialogue tonico-émotionnel* » (Module 2)
Info : +32 (0)475 39 42 77 – www.sfp-asbl.com

FRANCE

ANGELA HOFFMANN à Paris



- **Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau** animent le 16 novembre à Lyon et le 28 novembre à Marseille une conférence sur « *Psychogénéalogie : l'arbre-minute* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Alain Scohy** anime du 29 novembre au 1^{er} décembre dans la région parisienne une formation sur « *La médecine somato-psycho-spirituelle* » (module 2)
Info : +33 (0)5-56 25 75 36 – www.alain-scohy.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 29 novembre au 1^{er} décembre à Paris un séminaire sur « *Processus de maladie et de guérison* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Angela Hoffmann** anime du 29 novembre au 1^{er} décembre à Paris une formation sur « *Le décodage biologique* » (4 modules de 3 jours)
Info : +33 (0)6-16 81 35 94 – www.illuminare.lu
- **Linda Demeusy** anime les 30 novembre et 1^{er} décembre à Mulhouse une formation sur « *Biobases : décodage biologique pratique* » (Module 1)
Info : +33 (0)6-27 88 27 01 – www.biodecodage.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 30 novembre et 1^{er} décembre près de Nancy un stage sur « *Les bases du décodage psycho-bio-généalogique des maladies* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com
- **Daniel Miron** anime les 30 novembre et 1^{er} décembre à Fertel (Bretagne) un stage pratique pour thérapeutes sur « *L'accompagnement des patients dans leur dynamique émotionnelle* »
Info : +33 (0)6-61 68 59 64 – www.methodemiron.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent les 5 et 6 décembre à Paris une formation sur « *L'émotion au cœur du couple* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Jean-Brice Thivent** anime le 7 décembre près de Strasbourg un stage sur « *Décodage de son arbre généalogique* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.com

SUISSE

OLIVIER SOULIER à Neuchâtel



- **Le Dr Jean-Claude Fajean** anime le 10 novembre à Vetroz un atelier sur « *Déprogrammation de l'histoire de naissance (projet-sens)* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 15 au 17 novembre à Neuchâtel un séminaire sur « *Gynécologie-andrologie : masculin & féminin* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Coralie Oberson Goy** anime du 6 au 8 décembre à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux* »
Info : + 41 (0)77-495 68 87 – www.decodage.ch

QUÉBEC

- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 16 novembre à Montréal une table ronde sur « *Les maladies auto-immunes* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca

ANATOMIE & PATHOLOGIE

Rubrique de compensation symbolique inconsciente (CSI)



Par le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte avec les membres du CRIDOMH – Centre de Recherches Indépendant De l'Origine des Misères Humaines

Site : Cridomh-Csi – Contact : cridomh@gmail.com

Le moment du symptôme (II) : La fin d'une dévalorisation

Introduction

Contrairement aux propositions du docteur Hamer, le cancer n'apparaît pas forcément juste après un conflit vécu dans l'isolement dans un contexte de sympathicotomie. Les conflits relationnels voient au contraire l'apparition d'un cancer au moment où se termine une plus ou moins longue phase de dévalorisation personnelle ou familiale. C'est par exemple le cas des tumeurs cérébrales, dont l'exérèse complète est la plupart du temps impossible, étant donné la multitude des zones fonctionnelles indispensables du cerveau que le neurochirurgien doit impérativement respecter.

1/ Rappel historique

Les tumeurs primitives du cerveau existent et elles sont responsables de la mort de trois mille personnes en France chaque année. Elles sont constituées de cellules gliales qui prolifèrent plus ou moins vite, donnant des gliomes bénins ou malins (glioblastomes). Elles s'accompagnent d'une prolifération vasculaire qui est en partie fonction de la malignité de la lésion. Les marqueurs cellulaires et génétiques ont permis d'avancer dans la connaissance de ces tumeurs du cerveau pour guider le traitement.

2/ La « PREMIÈRE FOIS »

Le cerveau est symboliquement l'organe relationnel des projets dans leurs grandes lignes. La réalisation précise de ces projets est dédiée aux nerfs qui commandent les muscles. C'est au moment où le sujet peut enfin « réaliser son rêve » qu'une tumeur cérébrale se développe.

Un jeune garçon est très doué pour la musique, utilisant divers instruments : piano, violon... Au moment du choix d'une orientation professionnelle, il souhaite tout naturellement faire carrière comme musicien. Mais il ne peut faire face au veto de ses parents complètement hostiles à ce projet. « *Tu ne pourras jamais vivre de la musique* ». Dépit, le jeune homme s'oriente vers l'architecture, et tout en exerçant sa profession, il continue à jouer de la musique et à travailler pour sa participation à l'orchestration. C'est au moment de la retraite qu'il décide de réaliser enfin son projet d'opéra dans une ville étrangère. C'est un réel succès. Quelques mois plus tard, on lui découvre un cancer du cerveau dont il décède rapidement.

3/ D'accident en accident : le rail des compensations

D'autres fois, il est possible de suivre un véritable rail de la pathologie, de compensation en compensation, selon un calendrier parfaitement organisé. Prenons le cas d'un jeune de 10 ans et demi, Jean-Pierre, qui fait une chute sur la route en jouant au football. L'enfant voit une voiture arriver sur lui et se croit déjà mort écrasé, mais les roues passent juste à côté de lui. Il s'est inquiété pour rien. Pourquoi est-il très choqué ? À sa naissance, son grand-père est mort d'un accident. Sa maman fait une dépression : elle aurait aimé que son père voie son fils grandir à proximité mais cette fierté lui est refusée. Cette « folie » de se croire mort alors qu'il ne s'est rien passé n'ayant pas été avouée à une personne, il va falloir une compensation de cet événement survenu à dix ans et demi.

À 21 ans, Jean-Pierre fait un tournoi de football en sixte avec son cousin. Il gagne le tournoi et les équipiers arrosent abondamment cette victoire. Jean-Pierre n'empêche pas la mort accidentelle mais prévisible de son cousin qui, ayant trop bu, meurt en encastrant sa voiture dans un arbre. Il n'a rien fait pour l'empêcher de prendre sa voiture alors qu'il savait qu'il avait trop bu pour prendre le volant. Une mort prévisible qui se réalise. Belle déculpabilisation de l'événement de ses dix ans mais aussi grosse culpabilité de ne pas avoir pris les clés de la voiture pour empêcher son cousin de se tuer.

Cette culpabilité est bien plus grave que celle qu'il a connue enfant. Il n'en parle pas. Il va donc falloir une nouvelle compensation symbolique inconsciente 21 ans plus tard. À 42 ans, c'est son beau-frère qui est tué dans un accident d'hélicoptère sur des lignes à haute tension. À la suite de cet accident qu'il n'a pas pu prévoir car il n'avait pas connaissance de ses activités, Jean-Pierre est enfin délivré de toute culpabilité liée à la prévision des morts accidentelles. C'est à partir de ce moment qu'il développe un cancer du cerveau dans la « zone de la prévision du danger » du cerveau stratégique, située dans la région occipitale droite.

4/ Discussion

Dans cette succession de mises en place d'accidents de football et d'hélicoptère, il est bien sûr impossible de voir des programmes spéciaux de la nature transmis depuis le monde animal des premiers temps. Seuls les inconscients peuvent programmer avec précision de telles compensations dans le temps, dans leur nature (le football dans l'exemple cité).

Les propositions du Dr Hamer de trouver des liens entre les tissus, le monde microbien et l'embryologie sont entachées de multiples erreurs que les non-médecins n'ont pas la capacité de réfuter. Par exemple, dans les explications embryologiques proposées, on conçoit difficilement que, dans le cerveau reptilien, il y ait un relais pour gérer le sein. Qui a vu un crocodile avec une poitrine opulente ? Personne...

Les tumeurs cérébrales ont tous les critères des tumeurs du cerveau, elles ont un sens par rapport à une dévalorisation au sein d'un projet relationnel ; les méningiomes ont tous les critères des tumeurs de la dure-mère. Et ce n'est pas un hasard si, à un moment donné de la vie d'une personne, la « **solide maman** » s'épaissit et se développe pour protéger « son enfant », le cerveau. Nous sommes bien dans la compensation symbolique inconsciente (CSI) difficile à comprendre pour celui qui ne connaît pas les symboles, mais compensation déjà présente dans la Bible depuis Adam et Eve !

Conclusion

Qu'il s'agisse d'échanges d'idées, de discussions, de partage de convictions, de sexualité, de maternité (sein), d'identité... les conflits relationnels mènent souvent à la dévalorisation (complexe d'infériorité d'Adler). Si la culpabilité qui s'y rattache n'a pas été confiée, la pathologie tumorale éventuelle va survenir automatiquement lorsque la situation s'inverse. Il s'agit d'une compensation et non d'une guérison. ■



Comment manger pour optimiser sa santé ? (II)

Dans cette nouvelle série d'articles, notre consultant-naturopathe expose ses opinions sur l'alimentation naturelle. Après avoir beaucoup lu et avoir testé plusieurs méthodes, ses idées sur la manière de se nourrir sainement sont désormais ancrées dans des connaissances objectives débarrassées de préjugés et de fausses croyances. Il ne prétend pas détenir la vérité mais il peut pointer certaines erreurs propagées par telle ou telle théorie à la mode.

Dans ce deuxième article, il confesse son passé de crudivore végétan dogmatique...

Selon les paléontologues, il y a 20 000 ans environ, à l'époque de l'ère glaciaire, nous étions grands et robustes (1,80 cm en moyenne). Ce n'est qu'après l'apparition de l'élevage et de l'agriculture, avec les céréales et légumineuses comme base alimentaire, que sont apparues les maladies de civilisation (diabète, surpoids, hypertension, AVC...) il y a 8000 ans environ. Mais cela veut-il dire qu'une alimentation basée sur les produits de l'agriculture (céréales et légumineuses) est mauvaise pour tout le monde ?

On voit ce qu'on croit

Durant 30 ans, j'ai expérimenté de nombreuses approches alimentaires : végétarisme, végétalisme, crudivorisme, alimentation dissociée, régime paléolithique et cétogène. Rien de tel, me direz-vous, que d'expérimenter pour savoir ce qui nous convient le mieux ! Eh bien, pas toujours ! Car il est facile de se faire piéger lorsque l'on est pré-formaté pour croire en certaines théories sur la nutrition. Au fil de mes études d'hygiéniste et de naturopathe, j'ai très vite adhéré sans retenue à des théories apparemment très sérieuses et semblant s'appuyer sur des arguments tous plus convaincants les uns que les autres. Je me lançais dans des expérimentations alimentaires, persuadé, chaque fois, que j'avais trouvé le régime idéal. Comme beaucoup d'« adeptes », je tombais alors dans un certain obscurantisme, refusant d'écouter les arguments contradictoires. Le problème, dans tout cela, c'est que vous n'êtes plus lucide ni objectif quant à l'évolution de votre santé (physique et mentale). Vous trouvez toujours un argument pour valider votre mode alimentaire. Après quelque temps de crudivorisme végétan, voici quelles étaient mes justifications face aux remarques :

- « Vous perdez du poids et de la force » : c'est normal, c'est la détox ! (Alors que vous êtes en train de vous dévitaliser).



- « Vous êtes plus irritable » : ce n'est pas le régime alimentaire, c'est lié au travail ou au stress de la vie urbaine !
- « Vous avez des ballonnements » (fermentations intestinales) : vous croyez que c'est à cause d'un écart à votre régime ou que vous avez trop mangé alors que c'est tout simplement la trop grande quantité de fibres et de glucides consommés qui fermentent.

Quand on veut croire, on trouve toujours des justifications !

La clé de l'objectivité

La clé pour vraiment trouver ce qui nous convient le mieux en matière d'hygiène de vie, c'est d'expérimenter en restant le plus objectif possible, c'est-à-dire sans chercher à défendre une idéologie. Ainsi, l'un des moyens les plus efficaces pour faire des bons choix alimentaires est d'observer rationnellement certains aspects de notre santé :

- Il s'agit de comparer son état de forme (avant régime et après régime) en tenant compte de nombreux paramètres (tonicité tissulaire, endurance, force, stabilité du niveau d'énergie sur une journée, fatigabilité nerveuse, tension...). Les analyses de sang peuvent compléter le bilan (profil lipidique, protéine C-réactive, glycémie...) même si elles ne sont pas toujours évidentes à interpréter.
- La qualité des digestions (lenteur, somnolence, ballonnements...) est bien sûr un indicateur essentiel de la qualité de vos choix alimentaires. Je précise qu'avoir des gaz (ballonnements) n'est pas normal pour l'homme, ils témoignent d'une insuffisance digestive

souvent associée à des fermentations qui libèrent des éléments agressifs pour la muqueuse digestive, même s'ils sont en partie neutralisés par la flore et le foie. C'est en associant ces observations à de nombreuses théories nutritionnelles que j'ai enfin pu faire des choix alimentaires adaptés.

Mais j'ai aussi ouvert mon champ de vision sur ce qui se passait ailleurs dans le monde.

Il suffit en effet d'observer comment vivent et se nourrissent de nombreuses peuplades du monde entier pour s'apercevoir que les graisses, les viandes ou certains produits laitiers tant décriés aujourd'hui ne sont pas responsables de maladies de civilisation et sont même considérés comme des facteurs de longévité ! Mais peut-être que ces peuples ont développé au fil des générations des adaptations génétiques ? Sans doute que nous nous adaptons aux ressources de notre terroir et qu'une alimentation trop riche et provenant du monde entier rend plus difficile notre adaptation.

À chacun selon ses besoins

Le dernier point essentiel qui m'a permis de comprendre comment orienter les choix alimentaires est qu'il est important d'individualiser l'alimentation en tenant compte de nombreux facteurs (capacité digestive, tempérament, activité, besoins et objectifs de la personne, culture, climat, génétique...). Il est évident qu'un homme de 80 kg, sportif, vivant en Suède et travaillant dans le froid ne devra pas s'alimenter de la même façon qu'une femme de 45kg, sédentaire et stressée, vivant en Provence... Aujourd'hui après toutes ces années de réflexion autour des problématiques alimentaires, je ne prétends pas avoir trouvé « la vérité » mais je pense être capable d'éviter de faire certaines erreurs préjudiciables tout en offrant à chacun de regarder avec lucidité et discernement ses choix alimentaires. Nous verrons dans les prochains numéros certaines réflexions sur des thèmes faisant polémique autour de l'alimentation. ■



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



Un autre moyen de se NETTOYER LE CERVEAU

Le mois dernier, je vous exposais la manière dont le sommeil permet à notre cerveau de se nettoyer et de faire de la place pour traiter de nouvelles informations. Or il existe un autre moyen, disponible à tout moment, pour pratiquer l'élagage synaptique et retrouver rapidement notre efficacité. Ce moyen, c'est l'autohypnose. Je l'ai testée pour vous...

1 5h30, un mercredi de septembre. La journée a été chargée et riche en émotions. Articles en cours de rédaction, formalités administratives et problèmes de famille à résoudre ne m'ont pas laissé un instant de répit. Je le sens bien, je commence à être moins cohérent dans ma pensée, moins efficace. Pour tout dire, je suis un peu fatigué. Une micro-sieste serait la bienvenue pour réinitialiser mes circuits neuronaux. D'expérience, je sais qu'après 15 à 20 minutes dans les bras de Morphée, je repars en pleine possession de mes moyens... Sauf que présentement, je suis à l'extérieur, assis (seul) dans une salle d'attente. Impossible de m'abandonner au sommeil donc...

L'hypnose porte conseil

Il me faut utiliser une autre technique. Je pense à cette forme d'hypnose fondée par le psychologue Bernard Sensfelder : l'Einothérapie. Ultimement, le but de cette approche est de mettre fin au mal-être. Vaste programme dont l'une des premières étapes consiste en une induction hypnotique permettant de lâcher prise tout en restant éveillé. Or une telle hypnose, quoique légère, présente déjà quelques caractéristiques communes avec certaines phases du sommeil. Parmi elles, se trouve la capacité de libérer les tensions présentes tout en réinitialisant le cerveau. Autrement dit, d'élaguer les connexions neuronales inutiles pour retrouver disponibilité et clarté d'esprit !

L'autohypnose en pratique :

Voici les indications de base fournies par Bernard Sensfelder pour entrer en état d'hypnose, extraites de son livre *Vaincre peurs et culpabilités par l'hypnose* (Dangles Éditions, 2017).

« Asseyez-vous confortablement. Soulevez un peu votre poignet droit et fixez un point sur le dessus de votre main droite. Obligez les yeux à rester fixés sur ce point.

Spontanément, les yeux vont vouloir bouger, balayer le champ. Obligez-les à rester fixés sur le point. (...)

Au début, tout est net puis le point reste net et autour, le flou s'installe. Enfin, soit tout devient flou, soit l'image se déforme.



Maintenant, attendez sans rien faire que la main droite se mette en mouvement toute seule vers votre visage. C'est plus ou moins long. Dès que vous avez constaté un ou deux petits mouvements par à-coups de la main, fermez les yeux. Là, toujours les yeux fermés, concentrez-vous sur votre main gauche, attendez, sans rien faire, qu'elle se mette toute seule en mouvement vers votre visage. Peut-être le fera-t-elle, peut-être pas. (...)

Il se peut que cela ne fonctionne pas, alors recommencez un autre jour (...). Cela viendra quand le corps le décidera.

Voilà pour une façon d'entrer en autohypnose. Si rien ne se passe, c'est que le contrôle est trop fort. Dans ce cas, travaillez les culpabilités et votre vision du monde afin de commencer à y intégrer un peu de lâcher-prise, puis réessayez. Tôt ou tard, vous sentirez la détente et pourrez utiliser l'autohypnose. »

J'ai appuyé sur le bouton RESET

Assis dans le fauteuil de la salle d'attente, je soulève mon poignet droit et fixe un point sur le dessus de la main, comme me l'a appris Bernard Sensfelder. Il y a quelques années, les mouvements involontaires de ma main, signes de lâcher-prise, se seraient produits au bout d'un certain temps. Aujourd'hui, ils se manifestent presque aussitôt que je fixe le point. Question d'habitude... Les circuits neuronaux de l'état hypnotique sont disponibles et pleinement actifs chez moi. Je laisse alors monter les tensions physiques présentes. Il s'agit juste de laisser le corps faire, sans intervenir... Des tensions montent puis se re-

lâchent d'elles-mêmes, à leur rythme, juste parce qu'étant relaxé, je les laisse se déployer totalement, jusqu'au bout... D'autres tensions physiques peuvent se manifester et suivent le même chemin, plus ou moins rapidement, jusqu'à ce qu'un relâchement plus profond se manifeste. Quand le corps se détend, l'esprit aussi. Après le relâchement d'une tension physique, je suis souvent pris de bâillements, comme si j'allais dormir. Mais je ne dors pas ! Je suis à l'intérieur de moi-même, laissant mon cerveau faire un peu de ménage. J'ai juste appuyé sur le bouton RESET. Je réinitialise mon disque dur. Parfois, il arrive qu'aucune tension ne monte. Alors je goûte simplement à un agréable repos du corps et de l'esprit, laissant divaguer mon imagination, comme dans un rêve. Au bout d'un moment, je sens que ma conscience revient à la surface, spontanément... Je reprends contact avec le monde. Mes yeux s'ouvrent. Je me sens de nouveau l'esprit alerte, plus détendu aussi. Une autre fois, ce seront les sollicitations extérieures qui me tireront de ma rêverie éveillée. Dans les deux cas, j'aurai gagné en détente et en disponibilité. Il arrive même qu'une idée créative ou une solution m'attende à la porte de sortie.

Un couteau suisse de l'esprit

Mon état d'être après une séance d'autohypnose ne me semble pas tellement éloigné de celui qui suit une micro-sieste... Je suppose que, comme au cours du sommeil, j'ai relâché une grande partie du contrôle de moi-même et permis à mon cerveau de se promener à sa guise dans ma psyché, envoyant au recyclage les connexions inutiles ou nuisibles et renforçant les plus importantes. Mais pas jusqu'à m'empêcher de dormir ! Au contraire, l'entrée en état d'hypnose peut également faciliter l'entrée dans le sommeil profond si mon corps en a besoin. C'est pourquoi je l'utilise parfois le soir dans mon lit. Et quand je me réveille le matin, il m'arrive également de m'offrir un petit temps d'hypnose pour commencer ma journée du bon pied. L'hypnose, c'est le couteau suisse de l'esprit...

Le mois prochain, je vous ferai part d'autres ressources accessibles à partir de cet état de lâcher prise. ■



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).



ÉCRIRE pour mieux vivre

Et si nous jetions l'encre dans la tourmente, dans les flux et reflux de la vie ? Écrire, de manière brève et active, a un pouvoir libérateur : les pensées que nous ruminons, les joies qui nous animent, une fois jetées sur le papier, nous permettent de mieux analyser les événements et de clarifier nos idées. C'est à ce précieux rendez-vous avec soi-même que nous convie Michel Le Brigand dans son ouvrage pratique Écrire pour mieux vivre. À votre stylo !

« Renoncer à nommer, c'est consentir à se noyer », affirmait l'éditeur et écrivain Hubert Nyssen. Alors, écrire comme on respire, pour mieux vivre. Écrire, pour se délester de ce qui pèse, pour recueillir le suc de nos jours et de nos nuits, pour esquisser en douce l'avenir. Écrire, pour se dire, se découvrir et grandir... Pour transmuter les maux en mots. Plonger ainsi en soi permet, paradoxalement, de prendre du recul. Plus largement, libérer sa plume offre une reconnexion joyeuse à sa créativité qui, bien au-delà de l'écrit, rejaillit sur toute la vie. « *Écrire c'est cueillir et semer en même temps* », poétise Fanny, citée dans le livre de Michel Le Brigand⁽²⁾. Méthodique, ce livre propose de prendre rendez-vous avec soi-même, muni d'un stylo et d'une feuille de papier, pour résoudre les dilemmes intérieurs et combattre les pressions extérieures. Au fil d'une trentaine d'exercices et de nombreux témoignages, l'écriture devient une occasion répétée de gérer les situations et les événements de la vie courante.

J'écris donc je suis

« En somme, pourquoi écrire ? Pour dire ce qui se loge en moi, pour avancer sur l'interprétation et, au final, tirer certaines leçons de mon existence », partage Michel Le Brigand. Le parti d'écrire sur soi au quotidien permet d'exprimer notre expérience, de fixer les choses par écrit, d'apaiser aussi les tensions inhérentes à notre condition d'être pluriel et de les surmonter. Écrire pour soi et sur soi de manière fréquente est donc un moyen d'accéder à une meilleure hygiène de vie. « *Écrire au moins une fois par jour comment vous vous sentez conduit à exprimer votre subjectivité. De la sensation, on opère une traduction vers l'émotion. Écrire ce qui est bien ou ce qui ne l'est pas, sert à délivrer l'émotion : j'entre en moi et je commence par ce qui va mal, pour retenir ce qui va bien. Il est d'abord nécessaire d'épuiser les émotions qui perturbent avant de mettre à jour les émotions plus satisfaisantes* », explique Michel Le Brigand, rappelant au passage le rôle que peuvent jouer les émotions. Elles servent, en effet, à nous adapter à la réalité perpétuellement changeante. Par nature (un vieux réflexe de notre cerveau reptilien), elles nous entraînent le plus souvent à penser ce qui ne va pas, en guise d'alerte pour nous préparer au pire alors que, lorsque tout va bien, les choses se déroulent tel « *le flux des vagues qui bercent le voilier vent arrière par beau temps* ». Dérouler le fil(m) émotionnel permet de ne pas s'emmêler dans la valse-hésitation des émotions.

Devenir l'auteur de sa vie

Pour profiter pleinement des effets bénéfiques de cette écriture-thérapie (qui ne remplace pas une thérapie, dicit l'auteur), il est important de répéter régulièrement ces relevés existentiels. « *On écrit mieux avec un cadre, dans un but. La contrainte est libératrice* », relève Michel Le Brigand. Alors, il nous invite à nous interroger sur nos raisons d'écrire... Pour mieux s'organiser, gagner du temps, ne rien oublier ? Pour énoncer ce qui est juste, ce qui rétablit la vérité dans une réalité encombrée ? Pour s'en remettre à ses émotions, ses sentiments et se réajuster sur ce qui est bénéfique ?... « *Quel que soit le choix, l'écriture du quotidien, ponctuelle ou régulière, aide à mieux maîtriser sa vie parce qu'elle a la vertu de mettre les choses noir sur blanc* », dit-il. Et de citer le relaxologue James Brosseau, créateur de la méthode « Script-Action »⁽³⁾, qui dit de l'écriture active qu'elle possède un pouvoir cathartique, car elle

nous libère des épisodes anxiogènes. Dans les méandres souvent tortueux du quotidien, on écrit donc seul pour vivre mieux. Et de l'écriture intime à l'écrit-imaginaire, il n'y a qu'un pas... ou plutôt quelques traces d'encre. La fin de ce livre qui nous éclaire sur nos écrits, initiée à l'écriture poétique, métaphorique, symbolique, automatique. Et nous embarque doucement sur la voie de la fiction. « *Le réel, c'est quand on se cogne* », affirmait Jacques Lacan. Ici, grâce aux exercices proposés, Michel Le Brigand ouvre en grand toutes les portes de nos perceptions et de notre imagination. Ainsi, mieux se connaître et prendre soin de soi, et vice-versa. « *De quoi créer toutes les conditions favorables pour être le sujet de votre vie !* » ■

Carine Anselme

⁽²⁾ **Michel Le Brigand** est formateur consultant. Spécialiste des métiers de la relation, il enseigne dans plusieurs écoles et universités. Du travail sur autrui au travail sur soi, il conseille les professionnels sur la manière d'élaborer les procédés d'ajustement oraux et écrits nécessaires à leur activité. Il met de l'écriture dans son métier, sa vie et son activité artistique avec la parution de plusieurs recueils poétiques.

⁽³⁾ **Maîtrisez votre stress avec l'Écriture Active. Méthode Script-Action**, James Brosseau (Dangles, 2008).

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Écrire pour mieux vivre. Développer son potentiel par l'écriture au quotidien**, Michel Le Brigand (Eyrolles, 2019).

PRATIQUE

Le jeu des (bonnes) vérités



Pour progresser au fil de soi, il est essentiel d'aller chercher des ressources consistantes, des appuis intérieurs. Michel Le Brigand conseille cet exercice : **sélectionnez ou rédigez chaque jour une vérité**. « *Vous verrez combien ces formules vous soutiennent par la force de leur signification, parce qu'elles sont adaptées à vous-même. Elles peuvent avoir un style publicitaire, militant, poétique, peu importe. Au fil des jours, vous repérez les plus stimulantes, celles qui se répètent, celles qui vous protègent, les vérités qui vous touchent de près. C'est d'autant plus porteur et gratifiant que ces formules sortent de vous* », confie-t-il.

Vous trouverez de nombreux autres exercices dans *Écrire pour mieux vivre*.



NATURE et santé mentale

Le mois passé, nous observions à quel point le contact avec la nature était important pour notre santé physique. Mais qu'en est-il de notre santé mentale ? Si notre corps est mieux adapté à un environnement naturel que nous avons connu durant des millions d'années, qu'en est-il de notre cerveau ?

La question est importante, parce que la part de population mondiale vivant dans des zones urbanisées ne fait qu'augmenter. Alors qu'on considérait qu'en 1950, 55% de la population mondiale vivait en zones urbanisées, ce pourcentage est passé à 78% en 2011. Et les prévisions montent jusqu'à 86% en 2050 (*Sustainability*, 2015). Cela veut dire qu'aujourd'hui, une grande part de la population mondiale n'a plus accès, au quotidien, à la nature et à la biodiversité, auxquelles avaient accès leurs grands-parents.

Le vert et le noir

Même si le terme n'a pas encore de valeur médicale, des chercheurs commencent à travailler sur le « trouble de déficience en nature ». En 2015, une étude sur le sujet, parue dans *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* montrait qu'un camp « nature » améliorait le bien-être, diminuait le stress, favorisait les émotions positives et diminuait les émotions négatives, auprès d'adolescents. Et cela, indépendamment que ce camp implique ou pas des activités sportives. Personnellement, j'ai connu plusieurs personnes en burnout ou en dépression, qui s'en sont sorties d'abord par le contact avec la nature : marches en forêt, horticulture, etc. La revue *Health and Preventive Medicine* a publié, en 2017, une recherche portant sur la « thérapie par la forêt ». Selon les auteurs, celle-ci pourrait jouer un rôle important en matière de promotion de la santé et de prévention des maladies. Les effets sont effectivement positifs par rapport au stress et à la dépression. Mais le phénomène, disent les auteurs, nécessite davantage de recherches.

Depuis, cette même revue *Health and Preventive Medicine*, a publié de nombreuses études sur la question. Ainsi, en 2019, une étude a porté sur 155 participants, dont 37% présentaient des tendances dépressives. Après un « bain de forêt », ces participants sont testés sur le test « POMS », pour « *Profile of Mood States* », qui permet d'évaluer les états psychologiques. Bilan : celles et ceux qui présentaient des tendances dépressives avant le bain de forêt reviennent de la forêt avec des résultats similaires aux non-dépressifs. Une autre revue scientifique a publié de nombreuses re-



cherches sur les bienfaits du contact avec la nature pour la santé mentale : *International Journal of Environmental Research and Public Health*. En 2017, un article de cette revue recense déjà 64 études sur les « bains de forêt ». L'année suivante, la revue publie un papier montrant qu'une marche en forêt a des effets plus bénéfiques qu'une marche en ville pour les niveaux d'anxiété, de dépression et d'hostilité. Ces niveaux sont également évalués par le test « POMS ».

Thérapie horticole

À défaut de forêt à proximité, certains thérapeutes investissent la thérapie « horticole ». Ainsi, à Shanghai, 110 patients schizophrènes internés ont été divisés de manière aléatoire en deux groupes. Même médication pour les deux groupes, mais un groupe suit une thérapie horticole de 12 semaines, à raison de 3 séances de 90 minutes par semaine. À l'issue de cette expérience, le test « PANSS » (*Positive And Negative Syndrome Scale*) montre des effets positifs pour la thérapie horticole, qui améliore, remarque-t-on, le traitement médicamenteux. Si ces découvertes ouvrent de voies en matière de traitement des maladies mentales, elles ouvrent également des perspectives en matière d'aménagement du territoire, en particulier au niveau urbain. Toujours dans *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2019), une recherche effectuée en Corée du Sud montre qu'il existe une association inversement proportionnelle entre la verdure urbaine et les symptômes de dépression.

L'étude se conclut sur cette perspective : « *Notre enquête suggère qu'il y a bien des bénéfices pour la santé à la verdure, et pourrait fournir une base scientifique pour les politiques publiques et la planification urbaine* ».

Nous le disions le mois passé, les pays asiatiques ont probablement un peu d'avance sur nous à ce niveau-là. En 2019, toujours dans la même revue, une autre recherche présente une cohorte de 869.484 individus sans antécédents de schizophrénie. Durant les années de l'étude, 5069 individus de la cohorte sont diagnostiqués comme étant atteints de schizophrénie. Ceux qui habitent à moins de 20 minutes à pied d'un espace vert ont moins de chances de développer des symptômes de schizophrénie (indépendamment du sexe, du niveau économique, etc.). Ça se confirme en Australie : une étude portant sur 46.786 personnes, de 45 ans et plus, a montré que dans les quartiers où la couverture d'arbres représente 30% du territoire (par rapport à des quartiers où ce n'est pas plus de 9%), les adultes ont une meilleure santé, dont une meilleure santé mentale, avec 31% de chances en moins de développer de la détresse psychologique. Et cela, même lorsqu'on ajuste par rapport au sexe, à l'âge, au niveau économique et au niveau scolaire. (*JAMA Network Open*, 2019).

Règle de quatre

Très récemment, *Frontiers in Psychiatry* (2019) synthétisait toutes ces recherches sur l'intérêt du contact avec la nature, en les rapportant aux quatre éléments : le feu, l'eau, la terre et l'air. De fait, des recherches montrent des positifs à s'exposer à la lumière et à la chaleur (feu), à recourir à l'hydrothérapie/balnéothérapie (eau), à évoluer en forêt et à pratiquer l'horticulture (terre), et à s'exposer à l'air frais et à faire des exercices de respiration (air). Du point de vue de notre évolution, c'est précisément en nous adaptant à ces éléments que nous avons survécu et évolué durant des millions d'années. Dans de nombreux domaines liés à la santé, les recherches vérifient l'hypothèse selon laquelle nous en couper n'est pas bon pour nous. ■



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>.

Retour en grâce pour la viande rouge ?



Quatorze experts du NutritRECS (*consortium international pour les recommandations nutritionnelles*) ont passé en revue les études sur la consommation de viande rouge et leur impact sur la santé. Pour la viande non transformée, ils ont trouvé une très faible réduction du risque cardiovasculaire, de diabète de type 2 et de mortalité par cancer lorsqu'on diminue les portions carnées. Pour la viande transformée, la diminution du risque d'événements pathologiques et de mortalité néoplasique est également minime. Leur conclusion est que la réduction de la part de la viande rouge dans l'alimentation n'amène qu'une baisse insignifiante des risques cardiovasculaires et de cancer. Et encore, avec un faible niveau de preuve ! (*Annals of Internal Medicine*)

Oignon et ail & cancer du sein

Des chercheurs américains et portoricains ont examiné l'association entre le cancer du sein et la consommation d'ail et d'oignon, deux ingrédients clés du sofrito, un condiment de base dans la cuisine portoricaine. Il ressort de leur étude que les participantes qui consommaient du sofrito plus d'une fois par jour avaient un risque réduit de 67% par rapport à celles qui n'en mangeaient jamais. L'effet antitumoral des oignons et de l'ail résiderait dans leur richesse en flavonols et en composés organosulfurés. (*Nutrition and Cancer*)

Grossesse & régime paléo

Une nouvelle étude parue dans la revue *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* s'est intéressée à l'effet du régime paléolithique sur la santé des femmes enceintes. Elle montre que, par rapport au groupe contrôle suivant un régime alimentaire classique, les femmes du groupe paléo avaient de meilleurs résultats au test d'hyperglycémie provoquée par voie orale, lequel est un prédicteur fiable de la résistance à l'insuline. Leur statut en fer était également meilleur et leur prise de poids plus faible.

Thé & plastique

Les sachets de thé et de tisanes en nylon, qui ont récemment fait leur apparition sur le marché, libèrent des milliards de micro- et nanoparticules de plastique dans l'eau chaude, selon une étude publiée dans la revue *Environmental Science & Technology*. Au moyen de la microscopie électronique, les chercheurs canadiens ont constaté qu'un seul sachet soumis à la température d'infusion libérait dans l'eau quelque 11,6 milliards de microplastiques et 3,1 milliards de nanoplastiques. Ces niveaux sont des milliers de fois supérieurs à ceux détectés dans d'autres aliments !

Pommes & bactéries

En plus de ses vitamines, sa pectine et son phosphore, la pomme possède d'autres composants bénéfiques pour la santé : ses microbes ! Une étude autrichienne vient en effet de mettre en évidence qu'une pomme contient environ 100 millions de bactéries qui aboutissent, pour son plus grand bien, dans le microbiote humain. Parce que le fruit est mal lavé ? Non pas : il y a dix fois plus de bactéries dans la pulpe que dans la peau. Les chercheurs ont également trouvé que la diversité bactérienne était plus grande dans les pommes biologiques et que les pommes conventionnelles renferment plus de souches potentiellement nuisibles. Raison supplémentaire de consommer bio ! (*Frontiers in Microbiology*)

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.eu
et **inscrivez-vous**



Inverser le diabète



Le diabète de type 2 est une maladie chronique et progressive selon la plupart des médecins, des diététiciens et même des diabétoques. Mais comme le démontre le Dr Jason Fung, médecin néphrologue à Toronto, dans cet ouvrage iconoclaste, la vérité est ailleurs : le diabète est réversible ! Dans ce livre choc, vous comprendrez pourquoi les traitements conventionnels reposant sur l'insuline et sur d'autres médicaments qui abaissent la glycémie peuvent en réalité exacerber le problème, entraînant des prises de poids importantes voire des maladies cardiovasculaires. Pour lutter contre le diabète de type 2, la seule méthode véritablement efficace s'avère non pas la prise de médicaments, mais plutôt une approche combinant un régime faible en glucides et la pratique du jeûne intermittent. Il est donc possible de prévenir et de faire régresser la maladie naturellement : tel est le message radical et plein d'espoir de cet ouvrage écrit dans un langage clair et très convaincant. Changement de paradigme en vue !

Les lois du diabète

DR JASON FUNG
Éditions Eyrolles

Le bouquin du mois

Médecine comportementale



Contrairement à la psychologie analytique, le comportementalisme privilégie l'action à l'introspection : c'est en changeant de comportement qu'on peut modifier ce qui ne va pas dans sa vie. Pareil pour la Médecine Comportementale : c'est en invitant le patient à passer à l'acte qu'elle lui promet d'améliorer sa santé, son espérance et sa qualité de vie. Les solutions proposées concernent à la fois les troubles qui entraînent des maladies et les maladies elles-mêmes, génératrices de souffrances et de troubles. Cardiologue de profession, Jean Valt préconise particulièrement cette approche en réponse aux addictions et aux facteurs de risque (obésité, stress...) qui exposent aux accidents cardiaques.

La médecine comportementale en actes

JEAN VALTY
Éditions Frison-Roche

Les autres effets du jeûne



Encore un livre sur le jeûne ! Mais on ne va pas s'en plaindre, tant cette pratique de santé plurimillénaire et pluriculturelle mérite d'être redécouverte. Dans une société où tout s'accélère, le jeûne est une occasion exceptionnelle pour ralentir le rythme et laisser agir l'autorégulation du vivant. Vous trouverez dans cet ouvrage une multitude de conseils pratiques et d'indications thérapeutiques. Mais son principal atout est de ne pas se limiter aux bienfaits physiques du jeûne et d'en décrire les autres bénéfices insoupçonnés sur le plan psychique, spirituel et social. L'abstinence alimentaire se fait ainsi tremplin vers une vie plus harmonieuse et voie royale vers la santé globale.

Le jeûne, une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit

ALAIN HUOT
Éditions Dangles

Un autre accompagnement du cancer



Le Dr Souchou a cessé son activité de médecin généraliste pour se consacrer à l'étude du lien corps-esprit et à l'accompagnement des personnes atteintes de cancer ou de maladies chroniques invalidantes. Formée à l'hypnose, à la PNL et au Qi Gong, elle anime des séances de sophrologie et de méditation pour ces patients confrontés à des traitements lourds et à des pronostics médicaux incertains. À ses yeux, les découvertes récentes en neurosciences, épigénétique et psychologie positive permettent d'envisager une prise en charge plus vaste et des nouveaux chemins de guérison. L'ouvrage propose des séances guidées de relaxation ainsi que des exercices de sophrologie et d'écriture.

Votre coach mental face au cancer

DR VALÉRIE SOUCHOU
Éditions Quintessence

Le pouvoir de guérir



En alliant les soins énergétiques aux bienfaits de la méditation et de l'hypnothérapie, cet ouvrage propose de découvrir, comprendre et activer le pouvoir de guérison et d'autoguérison. Par le biais d'enseignements théoriques, de contes initiatiques et d'histoires vécues, l'auteure transmet comment guérir les blessures émotionnelles, dépasser les peurs et surmonter les conditionnements limitants. Grâce à des exercices pratiques, des méditations et des protocoles énergétiques complets, le lecteur apprend à libérer ses blocages (ou ceux d'autrui), tant physiques que psychologiques, afin d'atteindre un bien-être profond et une paix intérieure durable, gages d'un retour à la santé.

J'éveille mon pouvoir d'auto-guérison

ELINA VORGER
Éditions Jouvence

Changer sa vie



Savoir qui je suis et ce que je veux, connaître mes forces, oser être moi-même, me libérer de mes scénarios de souffrance, apprendre à m'aimer et à avoir confiance en moi : tels sont les 5 grands objectifs que cet ouvrage entend aider à atteindre. On y découvrira le pouvoir d'une décision ferme, celui des bilans personnels et des exercices de transformation, mais aussi comment les conclusions que nous tirons de situations émotionnelles donnent naissance aux équations qui dirigent notre vie. Fondatrice de la métamédecine (Attention : rien à voir avec la métamédecine exploitant, en Amérique du Nord, les découvertes du Dr Hamer), Claudia Rainville a formé des centaines de praticiens à son approche psychosomatique.

J'ouvre la porte à ma nouvelle vie

CLAUDIA RAINVILLE
Éditions Guy Trédaniel

Pardonner, c'est se libérer



Selon l'auteur de ce livre, thérapeute énergétique, la conception habituelle du pardon fait fausse route car elle met la souffrance traumatique en avant et verrouille ainsi le ressentiment, car tout traumatisme génère un ressentiment. Dans la vision nouvelle qu'il propose, pardonner devient un geste simple, positif et valorisant qui vise essentiellement à se faire du bien. C'est une recette de liberté qui permet de sortir de ses blocages et de rompre la répétition des schémas familiaux. Mais comment pardonner ? Bernard Chaumeil propose une démarche méthodique pour accéder à cette ressource libératrice. Quand on arrive à son terme, promet-il, on éprouve un sentiment extraordinaire.

Se guérir par le pardon

BERNARD CHAUMEIL
Éditions Dauphin



CAMPAGNE

Dépistage émotionnel



Quelque peu agacé par l'accueil discret (c'est un euphémisme) réservé par les médias au livre du Dr Bernard Duperray (voir son interview dans *Néosanté* 93), le Dr Julien Drouin s'est dit que la propagande d'Octobre Rose méritait une concurrence informative originale : le **Dépistage Émo-**

tionnel ! Baptisée « *Octobre Arc-en-Ciel* », cette campagne se propose de promouvoir la prévention des blessures émotionnelles (colère, peur, culpabilité...) menant au cancer du sein et de s'en libérer. Contrairement au dépistage mammographique, la détection et la gestion des émotions pathogènes seraient encouragées toute l'année, un peu comme le brossage des dents. Sur son site, Julien Drouin explique comment participer aux journées de sensibilisation et comment accomplir les premiers gestes préventifs.

www.juliendrouin.com

PODCAST

Réflexions naturopathiques



Pourquoi pas ? Notre consultant-naturopathe Jean-Brice Thivent vient de se lancer dans la production d'un podcast sur iTunes. Intitulé « *Réflexions santé naturopathiques* », cette émission audio aborde des thèmes santé sous l'angle de la naturopathie traditionnelle, mais elle traite aussi de la conception psychobiologique de la maladie. Par ce canal, notre

collaborateur va également diffuser certaines de ses conférences enregistrées.

iTunes – Apple Podcasts

CITATION

"Ne confonds pas ton chemin avec ta destination... Ce n'est pas parce que c'est orageux aujourd'hui que cela signifie que tu ne te diriges pas vers le soleil."

Anthony Fernando

RENCONTRES

Autour du stress



Ouvert il y a un an, Le Télégraphe est un lieu de culture et de débat situé dans l'ancienne poste de Toulon. On lui doit déjà la création de *L'Ecole des Sages*, un espace de communication dédié à la santé globale et permettant à Marion Kaplan d'organiser des événements plus intimes que de grands colloques. Quatre fois par an, durant deux jours, cette petite structure va organiser un dialogue thématique entre un public réduit (100 personnes) et une brochette d'intervenants enrichissants. Le premier de ces mini-congrès aura lieu les 30 novembre-1er décembre et traitera du stress, avec notamment la participation d'Eduard Van den Bogaert, Vincent Castronovo et Thierry Janssen.

<https://letelegraphe.org>



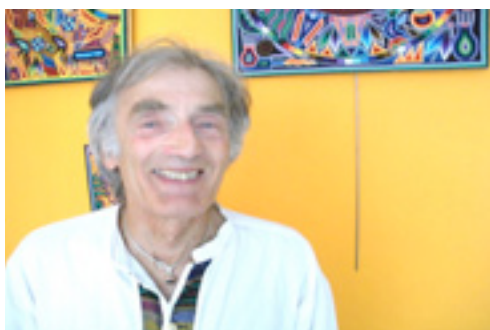
néosanté
éditions

NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

Un nouvel article en accès libre
dans la rubrique « Extraticles »

L'INSTANT PRESENT,
Clé de toutes les guérisons

par Paul Degryse



Même si le passé et le futur sont nécessaires, la vraie vie, là où nous agissons dans le monde réel, n'est ni dans l'un ni dans l'autre mais dans l'instant présent car c'est là que nous existons pleinement, corps, mental et cœur réunis. C'est là que nous pouvons profiter de notre expérience passée, de nos connaissances et que nous réalisons nos espoirs et désirs que nous avions projetés dans le futur. C'est là que nous écrivons notre vie.

Le problème de l'homme contemporain c'est qu'ayant un cortex cérébral très développé par l'usage surabondant de la pensée et du langage, il n'est jamais dans l'instant présent car c'est le ressassement du passé et du futur qui absorbe son attention quasiment en permanence. On peut dire que le point d'équilibre du couple passé/futur est l'instant présent. C'est la seule portion du temps où nous vivons réellement, esprit et corps réunis.

[Lire la suite](#)

L'HIRUDOTHÉRAPIE ou les mille vertus de la sangsue

Utilisée depuis l'Antiquité, la thérapie par les morsures de sangsue est très populaire en Russie et dans les pays de langue allemande pour ses nombreux bienfaits en chirurgie réparatrice et en médecine générale. Dans les pays francophones, par contre, on ne trouve pas d'hirudothérapeutes à tous les coins de rue. Notre journaliste-enquêteur a cependant rencontré quelques praticiens et assisté à des séances de soins. Intrigant et impressionnant !

ARTICLE N° 131

Par Viviane de Laveleye

Patricia est assise dans un fauteuil, la jambe gauche posée sur un marchepied. Sur sa peau, le mauve, le bleu et le bordeaux s'alternent, remontant le long de sa jambe jusqu'en dessous des genoux. Sylvie revient dans la pièce avec un bocal dans lequel s'agitent sept petites sangsues de la taille d'une phalange. Elle en insère une dans une canule en verre dont elle pose le bout sur les endroits les plus abîmés du pied. Ensuite, patiemment, Sylvie et Patricia attendent que ça morde. La première a inséré ses 240 dents dans la peau de Patricia, qui l'a à peine sentie, tellement elle est habituée. Une autre, par contre, lui procure de temps à autre des picotements. « La morsure de la sangsue ne fait pas plus mal qu'une piqûre d'ortie. Sinon, pendant la succion, c'est indolore, excepté quelques petites sensations similaires à de légères décharges électriques », confie Patricia, qui souffre de troubles de la circulation sanguine et a développé un gros ulcère à la jambe gauche. « Ma jambe se raidissait de plus en plus, j'avais peur de perdre en mobilité, tout le sang était concentré dans ma cheville, qui était complètement bleue. Après quelques séances mensuelles, ma cheville va nettement mieux, elle est plus mobile et reprend des couleurs. Le sang circule mieux », témoigne Patricia. Les sangsues ondulent légèrement en aspirant son sang. Une fois repues, elles tombent d'elles-mêmes. Elles ont quintuplé de volume pour atteindre la taille d'une grosse limace. On dit qu'elles peuvent atteindre jusqu'à 10 fois leur poids après un repas. Sylvie les ramasse et les laisse digérer dans un contenant qui finira plus tard dans le congélateur afin de leur assurer une mort douce. Côté réfrigérateur, les trois étages sont colonisés par une armée de sangsues bien vivantes qui attendent leur tour dans des bocaux, pour un festin derrière l'oreille, sur l'avant-bras ou le creux du genou de son prochain consultant. Sylvie Liefhooghe est naturopathe et, notamment, hirudologue depuis 10 ans.

UNE SALIVE ULTRA POLYVALENTE

Utilisées comme soigneuses depuis l'Antiquité, les sangsues ont comme première particularité de sucer le sang, prodiguant les bienfaits dépuratifs et décongestionnants d'une saignée locale. Mais leur force de frappe réside surtout dans la salive qu'elles injectent, qui comprend pléthore de substances bénéfiques. « On en compte une centaine, dont une quarantaine ont été testées », indique le Pr Michel Salzert, qui a longtemps travaillé sur la question au sein de l'Université de Lille. La protéine salivaire la plus connue est l'hirudine, responsable de la fluidification du sang. Son action est complétée par les propriétés anticoagulantes de l'apyrase, la collagénase, la caline, la bdelline, la collagénase, l'hyaluronidase, et les fibrinases. S'y ajoute la destabilase, qui permet la dissolution des caillots sanguins. La salive de sangsue peut donc, non

seulement empêcher la formation de thromboses, mais elle peut aussi dissoudre un caillot déjà formé. Ce cocktail baveux contient également de l'égline, qui constitue un puissant anti-inflammatoire, ainsi que des substances antidépressives – potentiellement du tryptophane, précurseur de la sérotonine –, antivirales, antibactériennes, analgésiques ou anesthésiantes, qui n'ont pas encore été isolées.

Les sangsues sont par conséquent prisées pour leurs vertus thérapeutiques contre certaines affections, au premier ordre desquelles les problèmes circulatoires tels que les varices, les hémorroïdes, l'hypertension, les glaucomes ou les thromboses – elles participent donc à la prévention des AVC ou des infarctus. Les troubles inflammatoires tels que l'arthrose, les entorses ou les tendinites ne sont pas en reste non plus. « J'ai 80 % de réussite sur l'arthrose du genou », ponctue Sylvie Liefhooghe. Ces vers hématophages sont également connus pour leurs bienfaits contre les maux de tête et de dos, les pertes d'audition dues au vieillissement, à un acouphène ou à une otite par exemple, ou encore les douleurs menstruelles.

Sambo Danh Sang travaille même en collaboration avec des gynécologues sur l'endométriose, maladie pour laquelle il n'existe pas de traitement. Rassurez-vous mesdames, les sangsues ne sont pas pour autant placées dans l'utérus : « Elles sont comme une tête chercheuse : ce qu'il faut éliminer, elles l'éliminent. Une de mes patientes avait fait une IRM de son utérus : on ne voyait rien, l'image était noire. Après six ou sept séances de pose de sangsues, tous les organes étaient visibles sur la nouvelle IRM. J'ai également deux patientes qui se sont débarrassées d'un papillomavirus grâce aux sangsues », raconte cet infirmier d'origine cambodgienne qui a ouvert un cabinet d'hirudothérapie à Paris. Les sangsues entrent dans sa vie en 1975, quand les Khmers rouges forcent sa famille à quitter sa maison. Il a 17 ans. Durant la longue marche de l'exode, il se blesse à la cheville, qui s'infecte faute de soins. Il doit la vie à une sangsue qui l'a mordu lors de la traversée d'une rizière et a nettoyé la plaie. « De là, j'ai eu l'idée de faire des recherches sur la sangsue », raconte-t-il. Aujourd'hui, des généralistes lui envoient des patients, souffrant de maux aussi variés que des allergies – « une sangsue sur la langue suffit pour éliminer une allergie au pollen, aux poils de chat ou aux acariens, car elle corrige durablement l'immunité » – ou des maladies neurodégénératives telles Alzheimer ou Parkinson. « Les sangsues ne guérissent pas Alzheimer mais peuvent en prévenir les séquelles comme les pertes de mémoire. Concrètement, les cellules nerveuses des malades génèrent trop de déchets, de gaz carbonique et manquent d'oxygène. En créant un flux sanguin, les sangsues amènent l'oxygène à ces cellules. C'est comme pour le burnout : le cerveau est saturé par le stress et elles font l'effet d'une sorte de



lavage du cerveau. » Ces soigneuses rampantes peuvent aussi être utilisées pour détoxifier le foie, notamment en cas de cirrhose. « *Les résultats ne trompent pas, cela se vérifie facilement en faisant un bilan sanguin avant et après quelques séances* », affirme Sambo Danh Sang, qui traite également le diabète, l'alopecie, les parodontoses ou les problèmes de vue. « Un de mes patients était presque aveugle. Après trois séances de pose de sangsues, l'IRM cortico-cérébral montrait quelques points noirs épars, là où, avant traitement, les trois quarts de l'image étaient recouverts de taches noires. » Il existe toutefois quelques contre-indications à l'hirudothérapie, telles que la prise d'anticoagulants, l'anémie, la grossesse, l'immunodépression ou les troubles de la cicatrisation.

HÉMATOPHAGES À JEUN

La sangsue fait partie de la famille des annélides, comme son cousin le ver de terre. Il en existe plus de 600 espèces dont 35 à 40 seraient médicinales. Celles utilisées chez nous sont les *Hirudo medicinalis*. Elles sont hermaphrodites, mais ne peuvent s'autoféconder. Elles se reproduisent deux fois par an entre le printemps et l'automne en déposant dans la terre un cocon rempli de jeunes qui sortent au bout d'un mois. D'une dizaine de centimètres de long en moyenne, elle possède cinq paires d'yeux, une ventouse à chaque extrémité de son corps pour s'accrocher, ainsi que trois palets osseux, comprenant un total de 240 dents. Ces mâchoires en forme de Y ne sont parfois pas utilisées pendant deux ans, période durant laquelle les sangsues sont capables de jeûner. Espèce menacée et protégée, les sangsues ont disparu des rivières et marais européens. On en trouve encore à l'état sauvage en Turquie, où elles sont vendues sur les marchés mais, en thérapie, ce sont généralement des sangsues d'élevage qui sont utilisées. Il existe une poignée d'élevages dans le monde : Zaug en Allemagne, Biopharm au Royaume-Uni, Leeches aux États-Unis, Ricarimpex en France et le Centre international de la sangsue médicinale en Russie. Les *Hirudo medicinalis* d'élevage sont nourries environ une fois par mois de sang de volaille. Avant d'être vendues aux hôpitaux, médecins, vétérinaires, naturopathes, pharmaciens ou laboratoires pharmaceutiques, elles sont mises à jeun pendant trois à six mois. « *Comme ça, elles ont faim en arrivant chez nous. La morsure d'un patient, c'est un peu le repas de leur vie* », commente Sylvie Liefoghe. Arrivées à destination, elles se conservent au frigo, dans des boîtes avec de l'eau minérale – qui doit être changée quotidiennement –

et de l'air. Après avoir mordu, les sangsues ne peuvent être réutilisées, elles sont donc incinérées.

UN LONG PASSÉ THÉRAPEUTIQUE

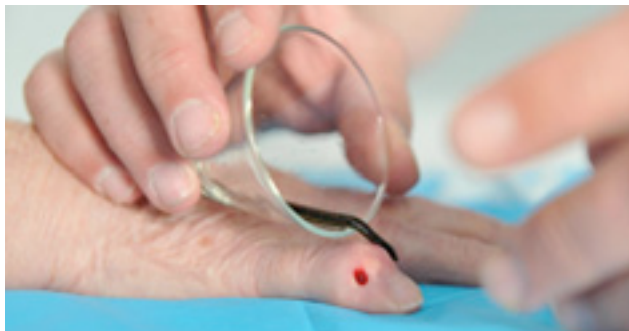
L'hirudothérapie fait partie de la médecine traditionnelle de plusieurs pays comme la Turquie, l'Inde ou la Russie, où l'utilisation des sangsues n'a jamais décliné. « *En Russie, on les applique dans tous les milieux hospitaliers. C'est une des premières thérapies, avant la médication. On y traite des cancers du col de l'utérus, des Alzheimer et des Parkinson* », indique Sylvie Liefoghe. Chez nous, cette pratique remonte à l'Antiquité grecque et était notamment utilisée au Moyen Âge. Au 19^e siècle, elle est à l'apogée de sa popularité. Un médecin français, François Broussais contribue à l'explosion de son usage. La consommation de sangsues en France est telle qu'il faut en importer massivement depuis les pays d'Europe de l'Est. En 1824, la France aurait consommé plus de 80 millions de sangsues. Au point qu'elles ont influencé la mode puisque ce qu'on appelait les « robes à la Broussais » reproduisaient des sangsues comme motif¹. Le succès mène à l'excès et signe aussi le début du déclin. Broussais et ses disciples appliquaient une centaine de sangsues par patient, lequel mourait de la saignée. Du coup, elles ont perdu en crédibilité et on a commencé à parler de vampirisme. La surexploitation de ces infirmières rampantes, la diminution de leur disponibilité en Europe et la croissance consécutive de leur prix participent d'un progressif délaissement à partir du milieu du 19^e siècle. L'arrivée de la médecine moderne et, notamment, la découverte de la bactériologie et de la stérilisation par Robert Koch et Louis Pasteur signent vers 1860 la fin de l'engouement pour ces annélides en Europe de l'Ouest – même si, paradoxalement, Louis Pasteur guérira d'une apoplexie avec hémiparésie gauche grâce aux bons soins d'une quinzaine de sangsues en 1886.

Au 20^e siècle, l'hirudothérapie sort de l'oubli et fait son retour, notamment dans la chirurgie esthétique et réparatrice². « *Les sangsues sont très utiles dans les hôpitaux lors de greffes d'organes. Elles font circuler le sang dans les moindres petites capillarités reliant le corps du patient et la greffe et empêchent le rejet de celle-ci* », détaille Sambo Danh Sang. En médecine générale, c'est surtout dans les pays de langue allemande qu'elle reprend du galon. Au point que la sangsue est reconnue comme médicament en Allemagne depuis 2008. Plusieurs études cliniques prouvant son efficacité, notamment dans l'arthrose, y ont déjà été publiées³. En Suisse, la pose des sangsues est même remboursée par les assurances complémentaires. La sangsue y est considérée comme un auxiliaire médical, tout comme aux États-Unis depuis 2004. C'est d'ailleurs en Suisse que se forment la plupart des praticiens français et belges, auprès du Dr Dominique Kaehler Schweizer, référence européenne en termes d'hirudothérapie, qui dispense des formations en français et en allemand⁴. En France et en Belgique, la pose de sangsues en médecine générale reste nettement plus anecdotique, même si la France a classé récemment la sangsue comme médicament.

Les sangsues sont notamment prisées pour leurs vertus thérapeutiques contre les problèmes circulatoires tels que varices, hémorroïdes, hypertension, glaucomes ou thromboses.

DÉGOÛT ET PRÉJUGÉS

« *La nuit des sangsues* », « *L'attaque des sangsues géantes* », « *Dead sea* »... Avec un seau de popcorns et quelques amis cinéphiles friands d'épouvante, il est loisible de s'organiser une nuit entière de visionnage de films à sensations sur les sangsues. La culture populaire a contribué à en faire une espèce mal vue, repoussante, limite effrayante, ce qui dessert leur utilisation thérapeutique. « *Pourtant, jusque dans les années 70, les sangsues étaient vendues en pharmacie sous prescription médicale, avec un petit mode d'emploi. Mais c'était avant que n'apparaisse l'hépa-*



rine synthétisée. Aujourd'hui, la sangsue suscite beaucoup de réticences », constate Sylvie Liefoghe. « Dans la société actuelle, on cultive un peu la peur, donc les gens hésitent beaucoup avant de recourir à la pose de sangsues. Je n'ai que deux patients par mois environ qui viennent pour ça », indique Sabine Maertens, naturopathe près de Roubaix, qui consulte des

La sangsue est reconnue comme médicament en Allemagne depuis 2008. Plusieurs études cliniques prouvant son efficacité, notamment dans l'arthrose, y ont déjà été publiées.

deux côtés de la frontière. « Il y a probablement davantage de patients en région parisienne car la population est plus diversifiée. Ici en Moselle, les gens sont plus carrés, plus cartésiens, donc moins friands de ce genre de thérapies », raconte Hélios Alemany, naturopathe près de Thionville, qui effectue une di-

zaine de séances mensuelles de pose de sangsues. On compte deux hirudothérapeutes à Paris, dont Sambo Danh Sang, qui reçoit plus de 100 patients par mois – dont un nombre croissant de médecins – ainsi que des animaux. « Entre les appréhensions ou le scepticisme des gens et le lobby des laboratoires pharmaceutiques qui ne vendraient plus de médicaments si les sangsues se popularisaient, la pratique reste discrète », dit-il. Selon ses estimations, hors hôpitaux, il y aurait une cinquantaine de praticiens en hirudothérapie en France. Ce sont généralement des naturopathes. En Belgique, ils se comptent sur les doigts d'une main.

Concrètement, une séance dure généralement une heure et demie minimum puisque la succion d'une sangsue peut durer entre 20 minutes et deux heures. Quand elle est repue, elle se détache d'elle-même après avoir absorbé 5 à 20 ml de sang. Les sangsues sont posées à des endroits précis, dans la zone à traiter. « J'en pose trois lors de la première séance puis jusqu'à une par 10 kg de poids », détaille Sylvie Liefoghe. « Je préconise en moyenne cinq ou six séances mais cela dépend du problème. Quatre séances suffisent pour les varices, trois pour les tennis elbow et deux pour les acouphènes, par exemple. » S'ensuit un saignement abondant et continu à l'endroit de la morsure pouvant durer jusqu'à douze heures après le traitement. Le patient « sucé » repart donc avec des pansements imposants. « Il ne faut pas travailler ce jour-là. La première fois, les saignements étaient particulièrement abondants. Je me suis réveillée en pleine nuit, ça avait coulé sur mes draps », se souvient Patricia. En termes d'effets secondaires, les infections sont très rares et sont le plus souvent dues au grattage des plaies. Dans de nombreux cas, des démangeaisons surviennent, causées par une réaction allergique locale à l'histamine injectée par la sangsue, qui fait aussi partie du traitement. Elle disparaît naturellement après deux à trois jours.

Patricia ressort de son rendez-vous chez Sylvie délestée d'un bon décilitre de sang et de 40 € pour la consultation, plus 10 € par sangsue. Chez Sambo à Paris, il faut compter 90 € pour la pose de trois sangsues et 150 € pour le double. L'hirudothérapie n'étant pas reconnue, il n'y a pas de remboursement prévu, à moins de trouver un médecin qui la pratique, comme le Dr Étienne Braquenier, qui propose des séances depuis plus de 10 ans près de la frontière franco-belge. Il permet un remboursement de 50 à 70 € pour une consultation de 40 € plus 15 € par sangsue.

Avec les cellules salivaires encore non identifiées, cet animal reste un grand mystère. « Une fois qu'elle a mordu, la sangsue s'adapte aux besoins de la personne, ce qui donne parfois des résultats inattendus. À chaque séance, je découvre des choses », confie Sylvie Liefoghe. Et les recherches sont rares sur ce sujet. « Malgré l'usage plus courant en chirurgie dans les hôpitaux, c'est un milieu restreint et fermé, où il n'est pas facile d'obtenir des informations. L'hirudothérapie se trouvant dans une sorte de vide judiciaire, on n'en parle pas, ça reste un domaine mystérieux. » Le seul livre en français paru sur ce thème depuis 1890 est celui du Dr Kaehler en 2008. Sylvie Liefoghe a commencé à écrire le suivant il y a cinq ans, mais a été forcée de mettre le projet sur pause par manque de données scientifiques. « Depuis quelques mois, les publications se multiplient, ça prend un peu d'envol. Du coup, j'ai prévu de sortir le livre début 2020. J'espère qu'il contribuera à faire aimer les sangsues. D'autant que ce sont des petites bêtes fascinantes. Quand j'ouvre mon frigo, elles ne sont jamais dans la même position. Si elles sont toutes en haut du bocal, par exemple, c'est généralement signe de pleine lune. »

Ce qui pourrait contribuer à changer la donne est la demande d'ouverture d'établissement pharmaceutique et d'autorisation de mise sur le marché déposée par Ricarimpex auprès de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). « La demande est toujours en cours. Le dossier a été déposé en mars 2018 », déclare la société d'élevage de sangsues, qui les vend pour l'instant principalement pour la chirurgie réparatrice. « Avec la mutation des virus et le problème croissant de la résistance aux médicaments et antibiotiques, les sangsues sont un espoir. Elles offrent l'avantage d'être disponibles immédiatement, contrairement aux nouveaux médicaments qui mettent généralement 10 ans à être développés », conclut Sambo Danh Sang. ■

Notes

- (1) Michel VALENTIN, François Broussais, empereur de la médecine : jeunesse, correspondance, vie et œuvre, Association des amis du Musée du pays de Dinard, 1988, 319 p.
- (2) KNOBLOCH K, GOHRITZ A, BUSCH K, SPIES M, VOGT PM, *Plastische Hand- und Wiederherstellungschirurgie*, Handchir Mikrochir Plast Chir. 2007 Apr; 39(2): 103-
- (3) MICHALSEN A, KLOTZ S, LÜDTKE R, MOEBUS S, SPAHN G, DOBOS GJ, *Effectiveness of leech therapy in osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial*. Pain. 2008; 137 (2):452-459
- (4) <https://www.leeches.ch>

POUR ALLER PLUS LOIN

- « Thérapie par les sangsues. Secrets et bienfaits de l'hirudothérapie », Dr. Dominique KAEHLER SCHWEIZER, Éditions Jouvence, 2008
- À PARAÎTRE : « Les sangsues : amies de notre santé », Sylvie LIEFOOGHE et Ludmilla DE BARDO, autoédition, 2020
- <http://sangsue-medicinale.com/>

POUR CONSULTER

- À PARIS : Sambo Danh Sang, +33670264548, <https://www.therapie-sangsues.fr/>
- À BRUXELLES : Sylvie Liefoghe, +32472133685, sylvie.liefoghe@gmail.com
- ENTRE LES DEUX :
 - Dr. Etienne Braquenier, +3265457669, <http://hirudotherapie.be>
 - Sabine Maertens, +33624425533, sabine.maertens@free.fr, <https://sabine-maertens-naturopathe.webnode.fr>
 - Hélios Alemany, +33644963503, hirudo57@laposte.net
- AILLEURS EN FRANCE : <https://www.annuaire-therapeutes.com/therapies/125-hirudotherapie>

POUR SE FORMER

<https://www.leeches.ch>

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 (94 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	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94											

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



NOUVEAU !

OUI, la maladie a un sens !

LE SENS DES MAUX, TOME 4 Bernard Tihon



Comme les trois tomes précédents, le Tome IV du SENS DES MAUX est constitué principalement de 80 nouveaux articles, classés de A à Z, sur le sens des maladies ou dysfonctionnements, avec un schéma de présentation identique traitant de l'étymologie, de l'écoute du verbe, de l'analogie avec les animaux, de la symbolique et du sens biologique : en quoi cette « mal a dit » est-elle une solution de survie du cerveau inconscient et pour résoudre quel conflit ? Là est la question que l'auteur cherche à résoudre en explorant à chaque fois plusieurs pistes d'interprétation, inspirées de son expérience personnelle ou des recherches des pionniers du décodage.

Du même auteur et toujours disponibles : Les 3 premiers Tomes du SENS DES MAUX, les 3 tomes de DÉCODER LE SENS DE LA VIE et LE BIODICO (dictionnaire abrégé du Sens des Maux)



OFFRE DE LANCEMENT PRIVILÈGE

20 % de réduction et frais de port gratuits !

En tant qu'abonné(e) à la revue Néosanté, vous pouvez acheter ce livre en bénéficiant d'une **ristourne exceptionnelle de 20 %** (20 € au lieu de 25 €) et de la gratuité des frais de port pour tout pays (à l'exception du Canada)

Remplissez le talon ci-dessous et renvoyez-le à Néosanté éditions - 64, avenue de la Jonction - 1190 Bruxelles (Belgique)

Fax: + 32 (0)2.345 85 44- E-mail: info@neosante.eu

NOM: Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville: Pays:

je commande.....exemplaire(s) du livre «LE SENS DES MAUX – TOME 4»

O Je paie la somme totale de..... €

☐ 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



Vous pouvez aussi profiter de cette offre en allant sur notre site (www.neosante.eu) dans la catégorie « promotion » de la boutique