

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°102

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 10^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada) juillet-août 2020

DÉCODAGES

Coronavirus

Confinement

Hypoxie

Embolie pulmonaire

MASQUES & VIRUS



Une supercherie
scientifique

AVANTAGE NATURE
Redéfinissons la santé !

MODÈLE PALÉO
L'art de l'expiration

BIEN-ÊTRE
Le Haka de guérison

Interview



TREMBLEZ POUR VOTRE SANTÉ !



Ces thérapies qui secouent le corps
pour guérir l'esprit

COVID-19



Le bilan accablant
du confinement

Par les Dr Nicole &
Gérard Delépine



CHRISTOPHE HAAG

« Les émotions se transmettent mieux que les virus »



LE SOMMAIRE

N°102 juillet-août 2020

SOMMAIRE

Éditorial p 3

DOSSIER : Les sains tremblements p 4

Interview : Christophe Haag p 12

CAHIER DÉCODAGES

- Surpoids (III) p 15

- Les messages du coronavirus p 16

- Le confinement p 17

- L'endothélite p 18

- Anatomie & pathologie : la symbolique du corps (I) p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Redéfinissons la santé ! p 21

- Naturo pratique : Masques : la vérité par le corps p 22

- Bon plan bien-être : Le Haka de guérison p 23

- Modèle paléo : L'art de l'expiration p 24

Interview : Le bilan accablant du confinement p 25

Article 138 : Masques : une supercherie scientifique 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 Ducoeurjoly, 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, Hanna Houdayer, Dr J.-C. B.

Photo de couverture: DR

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

L'URGENCE DE (SE) SECOUER

Retour à la normale ? Pas tout à fait. La structure habituelle de notre mensuel est encore légèrement modifiée pour faire place à des articles d'actualité coronavirale. Déconfinement aidant, le *Décod'Agenda* fait son retour mais la reprise poussive des éditeurs nous pousse encore à postposer la réapparition de la rubrique « *Espace Livres* ». Rendez-vous en septembre pour un *Néosanté* plus complet et plus varié. En revanche, notre dossier du mois n'est plus consacré à une thématique de type « Covid ». Quoique ! Vous allez voir que le sujet de ce dossier présente un intérêt certain dans le contexte de la pseudo-pandémie qui a traumatisé et terrifié tant d'êtres humains. Trembler pour sa santé ? Cela fait longtemps que nous nous intéressons à cette floraison de thérapies basées sur les tremblements du corps. Ces dernières années, nous vous en avons déjà présenté quelques-unes, comme la TRE, la *Somatic Experiencing* ou la danse extatique. Mais comme il y a pléthore d'autres approches, nouvelles ou ancrées dans une tradition ancestrale, j'ai demandé à Carine Anselme de les recenser avec exhaustivité et d'expliquer plus avant pourquoi elles constituent un puissant outil de guérison : secouer l'enveloppe corporelle est un moyen incroyablement efficace de soigner l'esprit, d'en chasser le stress et d'effacer les traumatismes qui s'y sont imprimés. Et pourquoi pas de résoudre nos conflits psycho-émotionnels ? C'est l'hypothèse que je formule avec assiduité tant elle me paraît fondée : en se secouant physiquement, l'individu surstressé psychologiquement sortirait automatiquement de l'« inhibition d'action » décrite par Henri Laborit et déclencherait spontanément ce que le Dr Hamer appelait la « crise épileptoïde », autrement dit le point de bascule entre un conflit actif et sa phase de résolution. Imitons la gazelle qui vient d'échapper au prédateur mais apprenons surtout à réveiller le tigre qui est en nous et qui ne se laisse pas terroriser par les marchands de paranoïa pasteurienne !

Dans le grand sac fourre-tout où les virophobes forcenés ont entassé une foultitude de maladies et symptômes différents en les étiquetant Covid, deux manifestations somatiques se sont clairement distinguées par leur fréquence et leurs potentielles conséquences : l'hypoxie silencieuse (manque d'oxygène dans le sang) et les troubles thrombotiques pouvant mener à l'embolie pulmonaire. Le sens biologique de cette dernière est logiquement exploré par le Dr J.-C. B. dans son article de décodage des « messages du coronavirus » (*lire pages 16 à 18*). Quant à l'hypoxie latente, elle est éclairée par Yves Patte dans son deuxième article (*page 24*) sur la respiration : beaucoup d'entre nous sont hyperventilés sans le savoir et le déséquilibre gazeux qui en résulte est terriblement délétère ! En bref, c'est l'excès de stress conjugué à l'insuffisance de mouvement et à une mauvaise manière de respirer qui est à l'origine de ce fléau contemporain révélé par l'épidémie : notre corps réclame des efforts « à l'ancienne » pour évacuer la tension générée par la vie moderne et son cortège de facteurs anxio-gènes. D'ailleurs, on dirait que beaucoup d'entre nous ont instinctivement compris la nécessité de compenser l'immobilité et la sédentarité infligées par le confinement : les ventes de vélos ont explosé et la pratique du running a décollé ! L'activité sportive intensive, et notamment ces deux disciplines, est aussi une façon de se secouer le corps et d'échapper à la sidération pathogène. Comme je l'ai plusieurs fois signalé à propos du cancer – une maladie qui n'est JAMAIS mortelle chez les sportifs professionnels, je souligne que le Covid-19 n'a fait, à ma connaissance, aucune victime parmi les athlètes de métier en activité. Docteur Sport, quand donc vous décernera-t-on le prix Nobel de médecine ?

Se secouer, c'est aussi un protocole thérapeutique à adopter au sens figuré : se réveiller, reprendre conscience, émerger d'un état d'apathie ou sortir de la prostration. Depuis le mois de janvier, j'ai personnellement l'impression d'assister à un spectacle d'hypnose à échelle planétaire : une grande majorité de la population mondiale s'est laissé subjugué par des annonceurs de faux cataclysmes et a obéi sans broncher à leurs suggestions démentielles, jusqu'à accepter des mesures dictatoriales et laisser s'installer une méga-crise économique-sociale. L'isolement des bien-portants, c'est un pur délire qui a transformé en quelques mois l'Occident en mélange d'Union Soviétique et de Chine populaire, mutation qui aura aussi un très lourd impact sanitaire. Va-t-on encore se laisser faire ? Va-t-on encore tolérer que nos libertés élémentaires soient bafouées et supporter d'être assignés à résidence lorsque la virose saisonnière va renaître en automne ? Serons-nous assez fous pour nous laisser imposer un vaccin à hauts risques qui est déjà commandé par nos gouvernements avant même sa mise au point ? Vous, lecteurs de *Néosanté*, êtes probablement de ceux que ces perspectives révoltent. Alors il faut secouer le cocotier, remuer les moutons endormis et agir concrètement par des initiatives citoyennes, voire politiques. De notre côté, nous allons continuer à vous distribuer des armes informatives pour mener ce combat fatidique. Dans ce numéro, vous trouverez un article sur le bilan affligeant du confinement et sur la mascarade des masques, dont même l'OMS reconnaît qu'ils n'ont aucune utilité démontrée. C'est au tour des menteurs de trembler de peur.

Yves RASIR

Toutes les ressources du SAIN TREMBLEMENT

DOSSIER

Un dossier de Carine Anselme

Tremblez... c'est bon pour votre santé ! Renversant ? Guérisseur, surtout. De peur, de nervosité, de colère, parfois de joie, nous tremblons. Naturellement. Mais dans cette société qui ne tolère pas la vulnérabilité, nous inhibons ce qui est considéré comme une marque de faiblesse. Or le tremblement est un mécanisme instinctif grâce auquel le corps peut relâcher ses tensions et traumatismes. D'ailleurs, qu'il s'agisse de transe en danse ou autres pulsations rythmiques, les humains ont toujours eu l'intuition de faire vibrer et trembler leurs enveloppes corporelles pour éveiller leur docteur intérieur et s'harmoniser avec le pouls de l'univers. « Ce que l'esprit a oublié, le corps s'en souvient... heureusement », reconnaissait Freud. Prenons exemple sur la gazelle et allons « Réveiller le tigre », comme nous y invite Peter A. Levine dans son livre éponyme. Car l'aptitude de l'animal sauvage (et domestique) à se ressaisir en tremblant après une menace, nous montre la voie pour sortir de ce qui nous fige et renouer avec l'élan du vivant. Secouons-nous donc physiquement pour évoluer psychiquement : redécouvrons notre part animale, instinctuelle et réactive. De la T.R.E à la Somatic Experiencing, en passant par la danse extatique ou encore le trampoline, petit tour d'horizon de techniques qui vont nous faire trembler... et rebondir. Shake, shake, shake !!

La scène est saisissante. En plein JT, nous voilà propulsés dans une gare indienne bondée. Sur les voies, un singe gît, plus mort que vif. Cette femelle macaque s'est électrocutée. Un de ses congénères se précipite à son secours, lui mord la tête puis le cou, sans réaction. D'instinct, il se met à la secouer... et tout le corps de la primate se met à trembler, mais elle reste inanimée. Dans un ultime sursaut, il la trempe dans une flaque d'eau et la secoue à nouveau. Et le miracle de se produire : elle ouvre les yeux, sonnée, (littéralement) secouée, mais vivante. Son sauveur, pour l'aider à sortir de la catalepsie, lui prodigue encore un massage pour recaler ses énergies. Respect ! « *Les animaux sauvages nous donnent un aperçu du processus biologique de guérison. Ils offrent un éclairage précieux sur la façon dont nous pourrions fonctionner si nos réponses étaient purement instinctuelles. Les animaux sont nos professeurs, nous donnant l'exemple de la nature en équilibre* », s'enthousiasme le psychologue et éthologue Peter A. Levine, dans *Réveiller le tigre* – à mon sens, l'un des meilleurs ouvrages sur l'art de guérir du traumatisme ⁽¹⁾. Ici, les tremblements ont été provoqués par les secousses de ce macaque aussi instinctif qu'empathique, mais tout animal (donc l'humain aussi) possède la capacité de se débarrasser d'un traumatisme en tremblant. Il s'agit là de l'une de nos réactions les plus primitives.

Tremblement de taire

« *L'homme n'est rien qu'un jonc qui tremble au vent* », écrivait Victor Hugo... Dans notre société actuelle, qui inocule pourtant l'effroi à fortes doses (a fortiori en ces temps de pandémie), on n'accepte pas les manifestations physiques qui vont de pair avec la peur. La voix qui chevrote, les mains qui tremblent, sont interprétées comme des signes de faiblesse. Et la faiblesse a mauvaise presse ! Pour le thérapeute et chamane américain Bradford Keeney, qui prône la *Shaking Medicine*, dans un livre éponyme, « *le corps qui tremble constitue le dernier grand tabou de notre époque* », renvoyant à la perte de contrôle. Il n'empêche, nous avons déjà tous fait l'expérience d'un tremblement involontaire lorsque nous sommes effrayés, nerveux ou en colère. Mots à maux, les expressions parlent d'elles-mêmes : « *Je tremblais comme une feuille* », « *J'étais vibrant de colère* », « *Mes genoux s'entrechoquaient de peur* »... Même un événement heureux, tel un mariage, peut déclencher d'irrépressibles tremblements. Le Dr David Berceli, expert international de l'intervention traumatique, relate dans « *La méthode T.R.E. pour se remettre d'un stress extrême* » ⁽²⁾, le récit d'un ami, qui témoigne du caractère automatique du tremblement physique. Après avoir échappé de justesse, avec quelques compagnons, à une voiture fonçant droit sur eux, puis avoir subi le choc sanglant de la scène de l'accident, ces compères ont attendu quelques jours pour se raconter leurs émotions. L'un d'eux, qui tremblait de tout son corps, s'était rendu dans un bar où il avait bu plusieurs verres d'alcool pour se calmer. Un autre était rentré chez lui sagement secoué, avait pris des somnifères et était allé se coucher sans rien dire de l'accident. Deux autres tremblaient si fort que des policiers leur avaient proposé de les ramener. « *Le point*



commun à tous était ce tremblement incontrôlé. Pour arrêter de trembler, l'un d'entre eux avait bu jusqu'à engourdir son corps, un autre s'était mis au lit (mais deux jours plus tard, il s'était remis à trembler de façon incontrôlée), et les deux hommes qui avaient été ramenés chez eux n'avaient cessé de trembler des heures durant », partage David Bercei. Que signifie ce tremblement ? Pourquoi notre corps réagit-il ainsi ? Surtout, pourquoi faisons-nous nous taire ce tremblement salutaire – cette manifestation instinctive, réparatrice même ? Et comment trembler pour de « bon » ? Éléments de réponse dans ce dossier « au poil » (il est quand même question de réveiller le tigre !).

Du drame au trauma

Remontons d'abord aux sources du traumatisme... « Tout événement potentiellement traumatisant, réel ou imaginaire, produit des réponses physiologiques qui ne varient guère d'une personne à l'autre, si ce n'est en amplitude. Il s'agit d'un phénomène commun à tout le règne animal », précise Peter Levine, à qui l'on doit la Somatic Experiencing, thérapie de résolution du traumatisme. « Une réaction traumatique n'est autre que la réponse élémentaire d'urgence que développe l'organisme lorsqu'un événement, qui déborde notre stratégie de défense habituelle, l'amène à passer en mode survie », complète David Bercei qui a travaillé sur le syndrome de stress post-traumatique dans de nombreux pays en guerre. Âge, biographie, gravité de la menace, possibilité de fuir ou degré de dommage physique, sont autant de facteurs à même d'influer sur les réactions et le rebond possible. Bonne nouvelle : guérir du traumatisme serait aussi naturel que le traumatisme lui-même. Encore faut-il trouver la clé pour activer ce processus, ne pas le bloquer dans son intelligence instinctive... « L'humain n'est pas différent des autres organismes vivants : il est génétiquement programmé pour lâcher prise et récupérer de ses traumatismes afin de passer outre les expériences susceptibles de bloquer ou de perturber le processus d'évolution naturelle de son corps. Sans cela, notre espèce se serait éteinte peu après son apparition », fait remarquer David Bercei. Le corps a

donc été conçu pour se renouveler dans une continuelle autocorrection. Selon Peter A. Levine, les symptômes du traumatisme renferment l'énergie et les ressources qui permettent sa transformation et sa guérison. Le traumatisme n'est donc pas une condamnation à vie... ni à mort ! « Cette règle sociale qui nous pousse à nous comporter en 'Superman' porte préjudice tant à l'individu qu'à la société. Quand nous voulons continuer notre vie sans tenir compte de la nécessité de transformer nos expériences traumatiques, notre apparente solidité n'est qu'un leurre : les effets du traumatisme s'amplifient, se consolident, se chronicisent et les réponses inachevées, figées dans notre système nerveux deviennent des bombes à retardement qui un jour se déclencheront », alerte Peter Levine. Dont acte. Surtout en ces temps troublés...

Stupeur et tremblements

Dans « Trauma et Mémoire », autre livre-phare de Levine, il résume : « Le traumatisme choque le cerveau, stupéfie l'esprit et fige le corps. » Traumatisme, il y a donc lorsque nous sommes incapables de libérer les énergies bloquées, de traverser complètement les réactions physiques et émotionnelles allant à l'expérience blessante (accident, deuil, divorce, viol, violences, catastrophe naturelle, conflits, opération chirurgicale, etc.). « Le traumatisme n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous gardons en nous en l'absence d'un témoin empathique », poursuit Levine. L'origine du mal-être peut être lié à un événement du passé, parfois oublié, qui a laissé des traces traumatiques. Lors du choc, la personne – enfant, adolescent ou adulte – n'avait pas les ressources nécessaires pour le gérer en restant en sécurité (fuir, demander de l'aide ou du soutien, se défendre).

Les animaux sauvages nous donnent un aperçu du processus biologique de guérison. Ils offrent un éclairage précieux sur la façon dont nous pourrions fonctionner si nos réponses étaient purement instinctuelles.

Que le danger soit réel ou seulement perçu (fantasmé, imaginé) par le Système Nerveux Autonome (SNA), ne change rien. Ce dernier reste sur le qui-vive. De telles situations peuvent produire des sensations insupportables et ingérables sur le moment. Le corps est comme figé, immobilisé. Intérieurement, on est submergé : le cœur bat à tout rompre, les jambes flageolent, les mains tremblent... Pour étouffer ces débordements, le corps va se couper de ses émotions et se dérégler. Le système nerveux qui traverse les moindres recoins du corps – de la pointe des pieds au sommet du crâne – en reste « choqué » ; le cœur se ferme, la respiration se restreint, le corps se crispe. D'énormes tensions s'accumulent dans la « cocotte-minute »... prête à exploser, dicit le Dr Julien Drouin qui a étudié finement le lien entre stress chronicisé, émotions enkystées et cancer déclaré dans un livre dédié (éd. Trédaniel). Or, depuis les expériences du biologiste Henri Laborit, on sait que si l'inhibition et le figement se prolongent, cela fait le lit de la maladie (voir entretien, dans le *Néosanté* du mois de juin, avec le Dr Patrick Clervoy, spécialiste du stress post-traumatique).

Une réaction « musclée »

L'étude des phénomènes traumatiques s'est donc considérablement affinée ces dernières années. D'où une meilleure compréhension des mécanismes corporels impliqués dans le trauma... et le rebond qu'ils permettent. L'accompagnement des chocs et traumatismes extrêmes – subis notamment par des populations affectées par des conflits armés ou des attentats – a permis de mettre au point des outils efficaces également sur une population plus large et des traumatismes variés. David Bercei, en tant que thé-



rapeute psychocorporel, spécialiste du stress post-traumatique, ayant œuvré dans de nombreuses régions en crise et en guerre, témoigne dans son ouvrage consacré à la T.R.E. : « *Nous avons plongé sous la porte juste avant que l'obus de mortier ne tombe à l'endroit exact où nous étions assis quelques secondes avant. De la poussière, de la boue et des pierres se sont déversées sur notre dos. À quatre pattes, nous nous sommes rués à travers le petit couloir et*

Dans notre société actuelle, qui inocule pourtant l'effroi à fortes doses (a fortiori en ces temps de pandémie), on n'accepte pas les manifestations physiques qui vont de pair avec la peur.

mis à l'abri derrière un mur arrondi. Recroquevillés en position fœtale, protégeant nos têtes de nos mains, nous avons attendu jusqu'à ce que le bombardement cesse. Ces quinze minutes ont paru être une éternité... »

Ce n'est que deux ans plus tard que David Berceci, après avoir passé un an au Liban, durant l'époque la plus violente que ce pays ait connue dans l'histoire moderne (à la fin des années 1970), s'est rendu compte que ces multiples expériences de guerre avaient généré en lui des réactions traumatiques, qui allaient se manifester ultérieurement sous forme de syndrome de stress post-traumatique, avec tout un tas de symptômes physiques et psychiques pour lesquels la médecine ne trouvait ni cause ni traitement. En étudiant le traumatisme, il a « ouvert une sorte de boîte de Pandore » (*sic*) qui l'a amené à mieux comprendre et accompagner ce qui est à l'œuvre, corps et esprit, en cas de traumatisme. Il s'est ainsi intéressé à l'implication de la musculature dans la réaction de protection lors du trauma et l'importance de celle-ci pour réduire l'impact du trauma sur l'organisme. « *Nos muscles squelettiques sont conçus pour se contracter en cas de danger – un mécanisme qui permet à notre corps de rouler sur lui-même et de protéger ainsi son bas-ventre des blessures potentiellement mortelles, et pour se détendre une fois le danger passé en relâchant la tension musculaire excessive qui était nécessaire pendant l'épisode traumatique* », explique David Berceci, dans son ouvrage consacré à la T.R.E. Au cœur de ce dispositif de défense se trouve le psoas iliaque. « *Considéré comme étant pour l'espèce humaine le groupe de muscles de la réponse combat/fuite, le psoas iliaque est comparable à une sentinelle qui protégerait le centre de gravité du corps humain, situé juste devant la troisième vertèbre sacrée (S3). Il relie le dos avec le bassin et les jambes* », détaille David Berceci. Or, en cas d'expérience traumatisante, le psoas iliaque se contracte. Afin de se libérer des contractions physiques déclenchées par un trauma, ces muscles profonds doivent pouvoir relâcher leur tension protectrice et revenir à un état de détente. « *Lorsqu'il est contracté, voire blessé, le psoas iliaque donne souvent lieu à de fortes douleurs lombaires... Ce que l'on oublie sou-*

UN EXERCICE T.R.E.

Parmi les exercices présentés dans l'ouvrage de David Berceci, « *La Méthode T.R.E. pour se remettre d'un stress extrême* » (voir « À lire »), épinglons l'exercice n°6. En pratique, installez-vous dos au mur, les genoux fléchis comme si vous étiez assis sur une chaise : cette posture tend les muscles avant des cuisses (quadriceps). Au bout de quelques minutes, il se peut que vous ressentiez une légère sensation de douleur, de brûlure, de contraction ou de tremblement. Lorsque la position devient légèrement douloureuse, remontez d'environ 5 cm en glissant contre le mur. Il se peut que le tremblement augmente et que la douleur commence à s'estomper. Si cette position commence à son tour à devenir un peu douloureuse, remontez de nouveau d'environ 5 cm le long du mur. Essayez de trouver une position dans laquelle vos jambes tremblent sans ressentir de douleur. Enfin, après avoir tremblé entre 3 et 5 minutes, détachez-vous du mur et penchez-vous vers l'avant. Pliez légèrement les genoux en mettant si possible les mains au sol. Normalement, le tremblement devrait augmenter. Restez dans cette position pendant 1 minute environ. *Notez qu'idéalement, cette méthode gagne, dans un premier temps, à être accompagnée par un praticien formé et les exercices ne se substituent pas à un suivi thérapeutique.*

vent, c'est que lorsque le psoas iliaque se contracte et tire le torse vers l'avant, il génère des contractions musculaires secondaires dues au fait que le corps tente de compenser cette traction », poursuit David Berceci. Ces tensions, sur la longueur, peuvent s'avérer domageables. Et cette traction musculaire finira par causer des douleurs secondaires au niveau des épaules et du cou. Sans oublier que le diaphragme, lui aussi, contribue aux tensions musculaires de cette zone vulnérable du corps... « *Le long de la colonne vertébrale, le psoas recouvre le muscle iliaque mais aussi le diaphragme. Ensemble, ils relient le torse avec le bassin et les jambes. Comme il s'agit d'une zone corporelle stratégique pour la protection de l'individu en cas de danger, c'est également ici que se trouve le plus grand nombre de nerfs sympathiques - impliqués dans les réactions de combat ou de fuite* », éclaire David Berceci. Après avoir détaillé cette réaction autonome de protection, venons-en au mécanisme de relâchement post-traumatique...

Trembler comme une... gazelle

« *Ce corps humain si mystérieux, dont de nombreux pans de la mécanique fine demeurent opaques, fonctionne avec précision et simplicité lorsqu'il s'agit de nous protéger du danger* », souligne le fondateur de la T.R.E. (*Trauma Releasing Exercises*), David Berceci. Ainsi, le fait de trembler face à l'adversité est une réponse naturelle, primitive même, permettant à l'organisme d'évacuer la tension excessive et la surcharge de substances neurochimiques générées par un choc, et de retourner ensuite à un état de repos et de détente. En équilibre. Pour comprendre ce que trembler apporte à l'être humain, il faut se pencher sur la façon dont tous les mammifères gèrent les chocs. La vie des animaux sauvages n'est pas à proprement parler un long fleuve tranquille... Dans leur habitat naturel, ils sont fréquemment confrontés à des dangers. Mais contrairement aux humains, ils n'ont pas réprimé leur capacité innée à évacuer, par le tremblement, le trop-plein d'énergie que génère leur corps durant un événement traumatique. Prenons le cas d'une gazelle qui boit tranquillement au bord d'une mare, en sécurité dans son troupeau. Un lion s'approche. Les animaux passent



Sous haute tension

« Certains d'entre nous considèrent que s'accrocher rend fort, mais parfois c'est le lâcher prise », soulignait l'écrivain Hermann Hesse. Les animaux ne considèrent pas le figement comme un signe de faiblesse. Nous, les humains, ne le devrions pas non plus. Mais, nuance, les animaux entrent et sortent aussitôt de cette réponse de figement, au contraire de nous... « *La nature ne nous a pas oubliés, c'est nous qui l'avons oubliée. Le système nerveux d'une personne traumatisée n'est pas endommagé ; il est figé dans une sorte de mouvement suspendu* », analyse l'éthologue Peter Levine. Car tout humain dispose bel et bien du même mécanisme qui lui permet, en tremblant, de relâcher automatiquement la pression. Malheureusement, nous l'avons inhibé – tiraillés entre « l'être humain pensant » et « l'animal instinctif » que nous sommes par nature. Comble du paradoxe : nous avons un impératif biologique de lâcher prise... pourtant,

Le corps a été conçu pour se renouveler dans une continuelle autocorrection. Selon Peter A. Levine, les symptômes du traumatisme renferment l'énergie et les ressources qui permettent sa transformation et sa guérison.

notre ego (tellement humain) le refuse. « *Ce contrôle du Moi crée un conflit entre le corps et l'esprit. Tandis que le corps aspire instinctivement à trembler pour évacuer la tension accumulée, le mental refuse de le laisser faire* », interpelle David Berce-li. Or, dans notre société, le mental gagne en général ! Pour gérer cette surcharge énergétique immense, le corps n'a d'autre choix que de la « stocker ». Il contracte alors les muscles et, ce faisant, contient l'énergie jusqu'à ce qu'elle puisse être déchargée... D'où un état de tension chronique qui « gangrène » l'organisme. C'est là l'une des sources du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Comme pour notre gazelle (et Lucky), une fois passé l'événement traumatique, le système nerveux humain est conçu pour s'activer et évacuer par le tremblement l'ensemble des substances neurochimiques et des tensions résiduelles, informant ainsi le cerveau que le danger est passé et qu'il peut quitter le mode « alerte ». Mais si le système nerveux ne s'active pas, le mécanisme d'alerte tourne en boucle : le cerveau se croyant toujours en danger continue de commander au corps de rester prêt à fuir ou à combattre, tandis que la tension corporelle élevée suggère au cerveau que le danger n'est pas passé. L'hypervigilance devient constante. « *L'énergie volcanique du traumatisme est verrouillée dans l'association peur-figement. La clé qui permet de sortir du traumatisme consiste à dissocier le figement (normalement limité dans le temps) de la peur qui lui est associée* », conseille Peter A. Levine. D'où l'intérêt et l'efficacité d'approches à même de faciliter le passage de la sympathicotomie (stress) à la vagotonie (détente). Plus globalement, en guérissant nos traumatismes grâce à la réactivation d'un processus « bio-logique » de guérison, nous intégrons nos trois cerveaux (reptilien, limbique et néocortex), rétablissant l'intégrité de notre être. « *Nous devenons pleinement des animaux humains, en possession de toutes nos aptitudes naturelles. Nous sommes des guerriers féroces, des parents aimants et tout ce qui se trouve entre les deux* », s'émotive Peter A. Levine. Allons donc réveiller le tigre... pour mieux retomber sur nos pattes.

Eh bien, tremblez maintenant !

Les expressions populaires véhiculent des enseignements universels. Ainsi, ne dit-on pas à quelqu'un qu'il doit « se secouer » pour sortir de sa torpeur et aller de l'avant ? Voici un florilège d'approches propices au tremblement thérapeutique. Avec, comme point d'entrée, l'éveil de l'intelligence corporelle.

en mode survie : cou tendu, regard scannant, oreilles en alerte, blocage de la digestion, défécation, décharge d'adrénaline et de cortisol pour mobiliser les muscles. Le lion déclenche son attaque, et les animaux détalent. La gazelle ciblée fuit aussi, mais le fauve la rattrape... Les vidéos de tels événements montrent que deux dixièmes de seconde avant d'être rattrapée, la gazelle se fige et fait la morte : ce n'est pas le lion qui la fait tomber. En fait, le Système Nerveux Autonome (SNA), voyant que la situation est sans espoir, met en œuvre l'ultime système de défense : faire le mort, c'est-à-dire le figement. Si la gazelle s'en sort, son corps tout entier se met à trembler pour expulser le stress. « *Une fois cette tension éliminée, la gazelle rejoint le troupeau au bord de la mare et recommence à s'abreuver avec ses congénères comme s'il ne s'était rien passé* », observe David Berce-li. Notre gazelle a cependant mémorisé son expérience – elle jouera avec d'autres membres du troupeau, l'attaque du fauve pour améliorer leur stratégie de fuite. Nos animaux de compagnie ont beau être domestiqués et vivre dans des environnements artificiels, lorsqu'ils ont par exemple peur du tonnerre et des éclairs, ils se mettent aussi à trembler. Par ce tremblement, leur corps évacue le trop-plein d'énergie... et, a posteriori, manifeste le soulagement d'avoir relâché les tensions. Yves Rasir, le rédacteur en chef de votre *Néosanté*, a ainsi partagé en décembre 2017 dans une newsletter, son étonnement admiratif face aux ébrouements quotidiens de son adorable Beagle, Lucky – membre à part entière de notre rédaction ! Au fil de la cohabitation et de ses recherches sur le sujet, Yves Rasir en est arrivé, lui aussi, au constat que cette curieuse « autovibration totale » (sic), naturelle et instinctive, a bien valeur de thérapie... au point, m'a-t-il confié lors de la préparation de ce dossier, d'imiter Lucky : « *Je fais comme mon chien tous les matins : je me secoue vigoureusement de la tête aux pieds. Les amis des animaux savent que c'est pour évacuer le stress !* » Et Yves Rasir d'extrapoler : il pense que le tremblement corporel est une façon de susciter naturellement les phases de guérison et leurs « crises épileptiques », décrites pas le Dr Hamer.



Imiter la gazelle

S'il ne fallait en citer qu'une, ce serait la Méthode T.R.E. ! Le tremblement thérapeutique campe, en effet, au cœur de cette technique, mise au point par David Berceli, inspiré, comme on l'a vu, par la manière dont les animaux se libèrent des stress extrêmes. « La méthode TRE ou Trauma Releasing Exercises™ (exercices de libération des traumatismes) repose sur l'hypothèse que l'être humain possède au plus profond de son corps une faculté réparatrice organique qui lui permet de guérir de lui-même d'un grand nombre d'expériences traumatiques », précise David Berceli. Comment ? En tremblant jusqu'à relâcher les tensions excessives. Cette

L'accompagnement des victimes de chocs et traumatismes extrêmes (guerre, attentats...) a permis de mettre au point des outils efficaces également sur une population plus large et sur des traumatismes variés.

méthode s'adresse en priorité aux personnes souffrant de stress post-traumatique – dont elle traite les symptômes. Mais dans notre monde actuel, pour le moins oppressant, nous sommes tous concernés par l'accumulation de tensions, devenant chroniques à la longue. Cette méthode peut donc convenir à tous. À la clé : moins de stress et d'anxiété, plus d'énergie, de concentration et d'endurance, une meilleure fluidité relationnelle, moins de douleur de dos, etc. Comme nous avons inhibé cette capacité instinctive à nous débarrasser du traumatisme en tremblant, la T.R.E. propose des exercices spécifiquement conçus pour déclencher ce mécanisme naturel (voir encadré). « Ces exercices restaurent la sensation d'intégrité physique », note David Berceli. Concrètement, cette méthode est composée d'un ensemble de 7 exercices simples d'accès (cf. l'ouvrage de David Berceli) qui permettent d'évacuer les tensions profondes en s'appuyant sur un processus appelé « tremblements musculaires neurogéniques ». « Il s'agit du mécanisme naturel déclenché par le corps lui-même afin de se libérer du stress et dissoudre les tensions chroniques du muscle, de manière à réinitialiser le système neuromusculaire pour qu'il retrouve un état de tranquillité. C'est une technique qui a la particularité d'utiliser un phénomène naturel qui trouve son origine au plus profond du corps, dans les muscles psoas (grand muscle du bassin, ndlr) », apprend-on sur le site français de la T.R.E. Le principe des exercices est de stresser légèrement les muscles... pour les détresser, puis de les étirer. Grâce à ce rythme pulsatile, les muscles passent alternativement de la contraction au relâchement. L'effet rayonne dans tout le corps. À terme, ces tremblements peuvent survenir d'eux-mêmes en position de repos. Le corps agira alors naturellement pour réduire le stress et les tensions de la journée. Une

de nos lectrices, Camille, nous a écrit un mail après avoir testé la T.R.E., et confie avoir ressenti une circulation bienfaisante dans le corps entier, « comme du champagne dans les veines », dit-elle. À votre santé !

Pour aller plus loin : trefrance.fr ; tre-belgium.com ; www.somabpys.be (voir aussi « À lire »).

Réveiller le tigre

Autre technique-phare, la **Somatic Experiencing®** a été élaborée il y a une quarantaine d'années par l'éthologue américain Peter A. Levine, après avoir observé le comportement des animaux sauvages pour résoudre les traumatismes. « *Le fait qu'on accorde généralement trop d'importance à l'événement qui a entraîné le traumatisme est une des difficultés de son traitement. Les personnes qui en souffrent ont tendance à se considérer comme des survivants plutôt que comme des animaux possédant un pouvoir instinctuel de guérison* », regrette-t-il. Schématiquement, tout individu confronté à un danger, qu'il n'est pas en mesure de fuir ou de combattre, va être pris dans une réponse de figement qui le confine dans un sentiment d'impuissance. Une très forte charge d'énergie de survie reste alors stockée dans son système nerveux. « *En entamant ce processus de guérison, nous utilisons ce qui est connu sous le nom de felt sense, à savoir l'ensemble de nos sensations corporelles internes. Ces sensations peuvent être vues comme la porte ouvrant sur les symptômes, ou sur les reflets du traumatisme. Si nous dirigeons notre attention sur ces sensations corporelles internes plutôt que d'attaquer directement le traumatisme, nous pouvons dénouer et libérer les énergies qui ont été bloquées depuis l'événement traumatique* », écrit-il dans *Réveiller le tigre* ⁽¹⁾. Selon lui, nos expériences s'écoulent comme un courant d'énergie vitale entre des berges qui maintiennent un vécu corporel de sécurité. Le choc traumatique vient faire effraction de ces berges ; il se crée alors, en dehors, un tourbillon – un « vortex traumatique ». Le thérapeute renforce, lui, des ressources corporelles – un « vortex de guérison ». Il accompagne son patient dans une « renégociation », en oscillant entre ces deux vortex – réactivation progressive des sensations et impulsions motrices associées au souvenir traumatique, et reconnexion aux ressources corporelles. « *La Somatic Experiencing permet de jeter un pont par-dessus l'abîme qui sépare le ciel de l'enfer en unifiant ces deux pôles. D'un point de vue physiologique, le ciel signifie l'expansion, et l'enfer, la contraction. En les unifiant petit à petit, on guérit le traumatisme en douceur* », écrit Levine. Lorsque des tremblements surviennent, le thérapeute encourage à les laisser se dérouler spontanément. « *Pour guérir le traumatisme, il faut quitter la logique corticale et laisser le corps faire ce dont il a envie* », confiait ainsi Michel Schittecatte* à ma consœur, Cécile De Ridder (*Néosanté* n°68). Peter Levine note, lui, que les patients transpirent souvent lorsque leur traumatisme guérit. « *Ils présentent une agitation qui va en s'accroissant. Leur corps semble de cette manière – grâce à sa capacité innée à guérir – sortir de l'immobilité 'glacée' créée par le traumatisme* ». Ainsi le patient intègre, peu à peu, des défenses actives adaptées et fait l'expérience régénérante d'un « acte de triomphe ». Le processus activé au travers de la Somatic Experiencing n'est pas sans rappeler l'approche des chamans, dont les cérémonies de guérison sont traversées de convulsions libératrices. Si médecins et psychothérapeutes ne parlent plus de « récupérer des âmes », ils restent confrontés à une tâche similaire ; rétablir l'intégrité d'un organisme qui a été fragmenté par le traumatisme. Ce parallèle avec le chamanisme n'est pas fortuit, car Peter A. Levine dit avoir beaucoup appris au contact des chamans, même si sa thérapie n'est pas d'essence chamanique. « *Une différence réside dans le fait que chacun de nous possède, à mon sens, une plus grande aptitude à la guérison que ne le suggère l'approche cha-*



manique. Nous pouvons faire beaucoup nous-mêmes pour retrouver notre âme », conclut-il.

***Pour aller plus loin :** Michel Schittecatte, qui a traduit en français les ouvrages de Levine, a créé le CEFoRT, Centre d'Études et de Formation à la Résolution du Trauma, seule formation certifiante en Somatic Experiencing en France et en Belgique (cefart.fr). Voir aussi « À lire ».

Pulser spontanément... trembler extatiquement

Parmi les « Trembleurs » célèbres, les Shakers, branche dissidente des quakers, se sont fait connaître par leur danse extatique qui les faisait trembler jusqu'à la transe céleste (leur design épuré a aussi essaimé, mais c'est une autre histoire). « *La prochaine grande révolution en médecine, soins holistiques et pratique spirituelle aura lieu lorsque la pratique du tremblement sera reconnue aussi valable que celle de la méditation* », prophétise Bradford Keeney dans son livre **Shaking Medicine – The Healing Power of Ecstatic Movement***. Ce dernier explore et transmet cette médecine du tremblement, pratique universelle et ancestrale, qui permet d'expérimenter l'étonnant pouvoir de guérison du mouvement extatique. Spontané. « *Où que les peuples aient cherché un contact avec l'Esprit, le shaking était présent* », écrit-il. Initié au chamanisme par les Bochimans, dans le désert du Kalahari, Bradford Keeney découvre leur vision chaotique du monde, perçu comme un univers en perpétuelle transformation. Partant de là, le tremblement traduit métaphoriquement, dans le corps, la « *force qui n'arrête pas de tout changer* ». Le tremblement fait ainsi « couler » librement l'énergie vitale, force de vie universelle appelée ki au Japon, chi en Chine, prâna en Inde ou encore orgone chez Wilhelm Reich. On retrouve donc naturellement cette shaking medicine (l'une des plus vieilles du monde), qui s'appuie sur le continuum corps-esprit, sous de nombreuses formes, transe en tête. Bradford Keeney cite notamment la « **Terpsichore-Transe-Thérapie** » (TTT), créée par le neuropsychiatre David Ekstein, à partir de ses recherches sur les trances rituelles lors des cérémonies d'Umbanda, un des cultes pratiqués au Brésil, à l'instar du Candomblé (pour avoir déjà assisté à ce rite, je confirme que ça tremble !). La TTT, technique de « transe en danse », assortie d'une respiration amplifiée, a également été pratiquée par le Docteur Jacques Donnars*. Cet état de conscience modifié, extatique, ouvre le chemin du dedans. « *La transe est passage... vers un intérieur archaïque où le langage a beaucoup moins de prise* », écrivait Jacques Donnars, décédé en 2018. Et d'évoquer ce qui surgit des profondeurs de l'être qui fait haleter, hurler, tressauter, trembler... faisant sauter les verrous des résistances de l'état de conscience ordinaire. Selon Bradford Keeney, les approches basées sur le mouvement extatique permettent un reset de l'organisation neurocomportementale de l'individu. Dans son livre, il recense de nombreuses pratiques méditatives et thérapeu-

tiques qui font appel à une stimulation dynamique : bien sûr la « méditation dynamique » d'Osho, mais aussi le Sema tournoyant des soufis, la danse des esprits des Amérindiens, les cérémonies extatiques des chamanes du monde entier... Sans oublier la pratique japonaise du Seiki Jutsu qui initie des mouvements spontanés du corps, des cris improvisés, suivis de mouvements extatiques conduisant à un « recalibrage » de tout l'être. Leur point commun est l'alchimie de la pulsation rythmique, assortie d'une hyperventilation, avant un retour au calme. Cette succession des deux opposés, stimulation et réponse de relaxation, renvoie à ce qui se passe dans la nature, avec les animaux sauvages, ainsi que nous l'avons vu plus haut. Quant à la méthode de shaking spécifique initiée par Bradford Keeney, elle se nomme le «

Le système nerveux humain est conçu pour s'activer et évacuer par le tremblement l'ensemble des substances neurochimiques et des tensions résiduelles, informant ainsi le cerveau que le danger est passé et qu'il peut quitter le mode « alerte ».

Théâtre de la Force de Vie (Life Force Theatre). Non figée et dénuée d'intentionnalité (à l'instar du zen), extravagante, elle tient de la catharsis. Elle alterne ainsi des étapes visant à se débarrasser de l'égo conditionné et à improviser des mouvements en totale liberté. Ça commence gentiment et ça monte en puissance crescendo. Jouer ce psychodrame spirituel va « *réveiller l'énergie* ». L'ultime phase est celle du retour au calme. La mue opère, faisant passer d'un état de souffrance et de vulnérabilité à un état de jubilation extatique et de renaissance. Dans ce processus, on retrouve une structure proche de la **Danse des 5 Rythmes**® de Gabrielle Roth, où la vague dansée incarne cette montée en puissance en forme de courbe de Gauss, traversant le chaos, avant de revenir à la quiétude (Stillness). La clé de l'efficacité de toutes ces approches plurielles, qui nous ébranlent dans nos certitudes grâce au mouvement spontané, vient du fait qu'elles « débranchent le mental ». En effet, notre néocortex surdéveloppé continue de penser dans des situations où il faudrait cesser de penser, venant inhiber les processus physiologiques et instinctuels. Toujours dans cette idée de dépasser le mental et de libérer l'énergie vitale, épinglons le shaking transmis par le maître spirituel Ratu Bagus, dans son Ashram de Bali mais aussi en Europe (voir ratubagus.com). Sa « **méditation bio-énergie** », aussi appelée « **Shaking Yoga** », passe

En cas d'expérience traumatisante, le psoas iliaque se contracte. Afin de se libérer des contractions physiques déclenchées par un trauma, ces muscles profonds doivent pouvoir relâcher leur tension protectrice et revenir à un état de détente.

UN REMÈDE VIBRANT

Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, avait constaté que les patients venant de loin obtenaient de meilleurs résultats avec ses remèdes. Au départ, il fait l'hypothèse du placebo, en pensant qu'ils sont plus motivés, avant de réaliser qu'à cette époque (fin du XVIII^e siècle), les voyages s'effectuent en calèche ou à cheval, avec, pour conséquences, d'être secoués. Quand il décide de « secouer » lui-même les fioles de remèdes, il obtient le même résultat. La dynamisation est née. (Source : *Sens & Symboles*)



notamment par des tremblements... et du rire. Car selon ce guru, la guérison et la santé s'acquièrent en cultivant la joie et en faisant sauter les obstacles mentaux par la pratique du shaking.

La clé de l'efficacité de toutes ces approches plurielles, qui nous ébranlent dans nos certitudes grâce au mouvement spontané, vient du fait qu'elles « débranchent le mental ». L'arrêt de la pensée consciente ouvre la voie à l'expression primitive du corps et lève les blocages.

En définitive, cet arrêt de la pensée consciente ouvre la voie à l'expression primitive du corps et lève les blocages. Cet éprouvé, je l'ai vécu dans ma chair en préparant ce dossier. En effet, ce sujet en lien avec nos figements est venu me chercher dans ce qui est « gelé » en moi

– grains de sable de mémoires traumatiques qui grippent encore les rouages... Cela m'a immobilisée, corps et esprit. Ma traversée de la vallée des tremblements s'est donc faite cahin-caha. J'ai retrouvé l'élan grâce à ma pratique de la danse thérapie, formée que je suis à l'**Expression Sensitive** – mais toutes les danses libres et rituelles, par leurs pulsations rythmiques, libèrent le corps, apaisent l'esprit et réaccordent l'âme. J'ai donc transcendé le chaos en le transmuant en cahots. En pratique (à reproduire pour sortir de ce qui vous fige), sur une musique vive, je suis progressivement entrée dans le maelström. En me laissant vibrer, trembler, tressaouter, j'ai lâché la tête, tout en gardant l'ancrage au sol. Comme le

dit Peter Levine : « *La résilience est le ressort de nos jambes, au sens littéral du terme.* » J'ai traversé ces sensations, juste en les observant. Peu à peu, j'ai transformé le mouvement en me laissant danser de manière fluide, telle une algue. C'est ainsi que j'ai réussi à émerger

Pour rebondir, dans tous les sens du terme, le trampoline fait des merveilles. Il stimule notre système lymphatique, grand épurateur de l'organisme, et booste notre énergie, au diapason de notre immunité et de notre circulation sanguine.

ger de cette cuirasse qui me pétrifiait – les maux transcendés ont permis de laisser couler les mots... « *La clé de la guérison des symptômes traumatiques se trouve dans notre capacité à imiter la fluidité des animaux sauvages lorsque, après être passés à travers la réponse de figement, ils retrouvent mobilité et efficacité* », dixit Levine. Il faut le vivre pour le croire !

Pour aller plus loin : *Shaking Medicine. The Healing Power of Ecstatic Movement* (+ 1 CD de percussions), Bradford KEENEY (Destiny Books, 2007/En anglais). *La transe : technique d'épanouissement*, Jacques DONNARS (Sand, 1985). *Danser à corps joie. De la

danse thérapie à l'Expression Sensitive, Dominique HAUTREUX et Carine ANSELME (Dangles, 2018). Voir aussi l'article sur la *Shaking Medicine*, signé par Hughes BELIN (*Néosanté* n°88).

Stimuler le nerf vague

D'une importance capitale dans l'organisme, le nerf vague est une véritable autoroute biologique d'informations qui permet au cerveau et aux organes de communiquer. Le stimuler par des impulsions électriques agirait sur de multiples maladies. « *La stimulation électrique du nerf vague ou neurostimulation permet aujourd'hui de traiter différentes pathologies comme l'épilepsie et la dépression chronique. Sa stimulation libère de l'acétylcholine, neurotransmetteur du nerf vague qui va bloquer la production des protéines de l'inflammation* », spécifie Nathalie Zammatteo, co-auteure de *L'impact des comportements sur l'ADN* (éd. Quintessence). Mais le **chant et la pratique des sons** stimuleraient aussi, cette fois naturellement et depuis la nuit des temps, le nerf vague. Parlant de Babaji, un guérisseur d'Inde du Nord, Pat Moffitt Cook, spécialiste des traditions de guérison par le son et la musique, dit qu'on ne compte plus les anecdotes à propos de la résonance de sa voix et des guérisons miraculeuses qui en découlent... « *Cette thérapie vibratoire triomphe de l'esprit possédant le patient et juggle la maladie* », souligne-t-elle. D'où qu'ils viennent, les guérisseurs traditionnels agitent des hochets, font trembler la peau des tambours, scandent des chants vibrants, des rythmes palpitants, provoquant en retour des tremblements salvateurs chez ceux qu'ils soignent. Une forme de catharsis qui réaligne sur la vibration essentielle, la pulsation de l'univers.

Pour aller plus loin : *The Polyvagal Theory : Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*, Stephen W. PORGES (Norton, 2011/En anglais). *Activez votre nerf vague*, Dr Navaz HABIB (Thierry Souccar, 2020). *Les sons guérisseurs chamaniques : Rencontre avec les chamans, Jhan-kri et Néles* (+1 CD audio), Pat Moffitt COOK – Préface : Thierry JANSSEN (Véga, 2019).

Secouer, tressaillir, palpiter, trembloter, sautiller... rebondir

Il faudrait un ouvrage entier pour faire le tour de toutes les approches qui (nous) font trembler pour notre santé : trémolos du yoga du rire, trépidations de la course à pied, micro-palpitations de la microkinésithérapie, percussions de l'EFT et autres outils de la psychologie énergétique, etc. Pour compléter, voici quelques autres pistes à vivre et vibrer. Bien sûr, pour rebondir, dans tous les sens du terme, le **trampoline*** fait des merveilles (surtout dans la lutte contre la sédentarité). Car le rebond a tout bon pour la santé ! Ainsi le trampoline stimule notre système lymphatique, grand épurateur de l'organisme. Il booste notre énergie, au diapason de notre immunité et de notre circulation sanguine. Il renforce aussi le système cardiovasculaire. Dans son livre, *Jumping for Health* (non traduit), le Dr Morton Walker souligne qu'il diminue la pression artérielle pendant l'effort, qu'il renforce les muscles de la région du cœur et améliore la circulation en diffusant une plus grande quantité d'oxygène dans les tissus. Plus subtilement, il améliore l'équilibre – du corps, donc de l'esprit. Question tremblements, certaines machines favorisent les trémulations, comme la **Chi Machine**. Cet appareil de massage inventé par un Japonais, Shizuo Inoue, est destiné à stimuler la circulation de l'énergie vitale. En faisant bouger les chevilles, il fait vibrer l'ensemble de l'ossature et de la musculature en procurant une profonde détente. Notre lectrice, Camille, citée plus haut, compare ses effets à ceux des exercices de TRE... En outre, ce type de machines qui procurent des vibrations du corps entier, font partie de l'arsenal thérapeutique kinésithérapique en Chine, tant pour le désencom-

« SECOUER » LE MAL PAR LE MAL

Dès l'Antiquité, les médecins ont cherché à soigner des maladies en mettant à profit d'autres maladies. Les tremblements ne sont pas en reste. « *Les médecins constatèrent qu'une maladie épileptique semblait permettre une guérison d'un état délirant... Au XX^e siècle, l'invention par un psychiatre et neurologue italien, Ugo Cerletti, d'un appareil permettant de provoquer une crise d'épilepsie généralisée amena un protocole thérapeutique majeur en psychiatrie, à une époque où les médicaments psychotropes n'existaient pas* », souligne le médecin psychiatre Patrick Clervoy, interviewé par ailleurs dans ce numéro. Ainsi est née l'utilisation (controversée) des **électrochocs**. Le torpillage électrique, avant même la naissance des électrochocs, servit à soigner (du moins à calmer temporairement) le « shell shock » ou « obusite », syndrome de stress post-traumatique qui a affecté les Poilus, lors de la Grande Guerre. Parmi les dizaines de milliers de soldats affectés par l'onde de choc des obus dans les tranchées, les trembleurs ne maîtrisaient plus leurs membres et tremblaient sans pouvoir s'arrêter.

brement respiratoire que pour les troubles du système nerveux central (il n'existe cependant pas suffisamment d'études pour en confirmer les bienfaits). Le tour d'horizon ne serait pas complet sans évoquer l'art ancestral du Qi Gong qui veille à la libre circulation de notre énergie vitale. Parmi les exercices dynamiques (qualifiés aussi d'externes) du **Qi Gong**, le Wai Dan Gong exige expressément des adeptes qu'ils se secouent vigoureusement les mains, les bras, les jambes, puis l'ensemble du corps afin d'évacuer les énergies funestes et ainsi faire le plein de « bon Qi » (exercices disponibles sur YouTube). Pour conclure sur une note quantique et nous réaccorder subtilement aux vibrations du monde, citons le soin créé par Patrick Burensteinas, **La Trame***. Le toucher thérapeutique, ici, est léger, vibratoire, et a pour but de lever les blocages émotionnels et énergétiques. Il ne s'agit donc pas de faire trembler le corps, mais de faire vibrer nos cellules pour les accorder au chant de l'univers. Au final, le fil rouge précieux de toutes ces approches évoquées au fil de notre dossier est la libération de ce qui nous fige (traumas, tensions, blocages énergétiques) et nous empêche de faire corps avec le mouvement naturel et l'élan du vivant. Alors, tremblez... de joie ! ■

Pour aller plus loin : *Le trampoline au quotidien. Les bienfaits du rebonding pour la santé (avec 30 exercices illustrés), Marc VENTURA (Grancher, 2019). ****La Trame. Se soigner par l'énergie du monde**, Patrick BURENSTEINAS (Le Mercure Dauphinois, 2007) – voir la-trame.com

À lire

⁽¹⁾ **Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme**, Peter A. LEVINE - Préface de Boris CYRULNIK (InterEditions, 2013). Même auteur, même éditeur, **Guérir par-delà les mots. Comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être**, préfacé par le Pr. Michel SCHITTECATTE (2014) et **Trauma et Mémoire. Un guide pratique pour comprendre et travailler sur le souvenir traumatique** (2016).

⁽²⁾ **La Méthode T.R.E. pour se remettre d'un stress extrême**, David BERCELI (Thierry Souccar, 2018).

NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

Nouveaux articles

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

LE RETOUR DES SANGSUES : L'HIRUDOTHÉRAPIE AU XXI^e SIÈCLE

Par le Dr Elena Bogoslovskaya



Le monde de l'hirudothérapie est prodigieux mais reste encore très méconnu. Mon expérience personnelle a commencé il y a 15 ans et a été un tournant dans ma vie professionnelle, puisque j'ai abandonné la médecine conventionnelle pour m'impliquer à 100% dans la médecine naturelle. Tout remonte à l'époque où ma mère a dû subir une opération du genou suite à une arthrose sévère. (...)

Voyant ma mère souffrir, je n'ai pas pu renoncer à chercher une solution. C'est alors qu'on m'a recommandé d'utiliser les sangsues médicinales, en m'expliquant que non seulement elles décongestionnent la zone en aspirant le sang, mais qu'en plus elles fournissent à l'organisme plus de 100 substances biologiques qui exercent un puissant effet thérapeutique en réduisant la douleur et l'inflammation. Après deux mois de soins intensifs, ma mère n'avait plus de canne ni de problèmes. Après l'expérience de l'opération sur le genou droit, nous avons décidé de ne pas soumettre le gauche (également touché par l'arthrose) à l'intervention chirurgicale et de le traiter uniquement avec l'hirudothérapie (application de sangsues). Depuis lors, nous n'avons cessé d'utiliser des sangsues pour maintenir les bons résultats obtenus et ma mère n'a plus eu besoin d'utiliser sa canne, jusqu'au dernier jour de sa vie, et n'a plus jamais souffert des mêmes désagréments.

Dans cet article, je veux tenter de mieux faire connaître la thérapie de la sangsue, sa renaissance actuelle – basée sur les importantes découvertes scientifiques de ces dernières années, qui nous offrent une vision différente de l'hirudothérapie en la considérant non comme une méthode ancienne sans valeur mais comme une thérapie particulièrement bénéfique au corps humain et dont l'efficacité est scientifiquement démontrée.

[Lire la suite](#)

CHRISTOPHE HAAG

« Le virus de la peur est le plus contagieux »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Connaissez-vous le virus le plus contagieux sur Terre ? Conditionnés par le climat planétaire, vous serez peut-être tentés de répondre le Covid-19 (sauf, bien sûr, si vous êtes des lecteurs assidus de *Néosanté* !)... Or, ce n'est ni le coronavirus ni même les rhinovirus du rhume, mais bien celui de l'émotion. Lors de cette récente pandémie, nous avons pu voir à quel point la peur fait des ravages. Alors, comment nos émotions se transmettent-elles ? Quelles sont les plus contagieuses, leurs effets positifs et négatifs ? Dans son livre, *La contagion émotionnelle* ⁽¹⁾, Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale, spécialiste des émotions extrêmes, répond de manière percutante à ces questions. Il nous entraîne notamment à bord d'un vaisseau spatial, dans l'ambiance impitoyable d'une salle des marchés, au cœur d'expéditions en haute montagne, dans la cellule « négociation » du RAID. Car l'extraordinaire est riche d'enseignement pour nos vies (un peu, beaucoup... pas du tout) ordinaires. Un livre salutaire dans un monde où les émotions négatives prennent un pouvoir grandissant, profondément délétère, sur les esprits.

Au départ de votre livre, vous évoquez le film de science-fiction *Equilibrium*, dans lequel les émotions sont proscrites. Quel lien faites-vous avec la contagion émotionnelle ?

En résumé, ce film de Kurt Wimmer (2002) décrit un holocauste nucléaire au début du XXI^e siècle. Les derniers survivants pensent que tout le mal vient du caractère émotionnel des humains, et l'émotion devient l'ennemi public numéro 1. Une drogue puissante, le *Prozium*, est injectée pour neutraliser la peur, la colère, la haine... mais aussi la joie, l'émerveillement. À force, les individus deviennent insensibles, leur empathie nulle. Ce film pointe du doigt ce phénomène psycho-physiologique bien réel appelé « contagion émotionnelle », en tentant d'en révéler les possibles zones d'ombre mais aussi l'indispensable utilité (je ne vous raconte pas la fin !). Peu connue du grand public, la contagion émotionnelle est depuis plusieurs années scrutée, décryptée, analysée à travers le monde par plusieurs chercheurs, dont je fais partie.

Dans *contagion émotionnelle*, il y a « contagion », un terme à fort potentiel anxiogène...

Oui, à cette évocation, nous pensons d'abord aux maladies infectieuses ou virus... surtout aujourd'hui, à l'aune de la crise du Covid-19 ! Mais à gratter la croûte étymologique du terme, on tombe sur une définition moins connue. Je vous la livre à travers le titre d'un article paru dans *Le Figaro* : « *La peur du virus Ebola est aussi contagieuse que l'épidémie*. » Tout est dit : la contagion peut aussi être de nature émotionnelle. On parle alors de « *transmission d'un état affectif d'un individu à un autre* », dicit le *Larousse*. Les émotions peuvent effectivement être hautement contagieuses ; elles se transmettent d'un individu à l'autre selon des schémas de transmission bien définis, décryptés dans le livre (voir aussi encadré, ndlr). Imaginez : selon certains chercheurs, notre cerveau (surtout notre inconscient) peut recevoir jusqu'à 1 million de bits d'informations – des informations sensorielles comme des images, des sons, des odeurs, des sensations tactiles – par seconde. Et chacun de ces bits peut, théoriquement, être porteur d'une ou plusieurs émotion(s) contagieuse(s) en provenance d'autrui. Bref, les émotions « s'attrapent » !

Comment réécririez-vous votre livre à la lumière de la crise du Covid-19 ?

Je crois que je ne changerais pas grand-chose. Nombre d'éléments ont été annoncés dans le livre... malheureusement. Notamment ce

que j'appelle le « hum émotionnel », ce trop-plein d'émotions négatives dans lequel nous baignons collectivement et planétairement depuis quelque temps, même avant le Covid. Avec beaucoup de manifestations populaires, d'agressivité ambiante, etc. Certes, il y a des gens qui ont très bien vécu le confinement, mais vous en avez aussi qui ont expérimenté énormément de frustrations, de colère, de peur à haute dose qui les ont dérégés – psychiquement et biologiquement – et ce phénomène se poursuit aujourd'hui. À l'heure où nous nous parlons, la vie reprend mais plein de choses ne sont plus comme avant (professionnellement, humainement avec les gestes barrière, etc). Nous continuons à vivre dans cette incertitude qui nourrit peur et angoisse. Nous évoluons dans un contexte, grandissant, de trop-plein de négativité.

Les remèdes que vous proposez dans le livre sont-ils encore d'actualité ?

Oui, ils sont toujours à peu près les mêmes. Pour retrouver un équilibre émotionnel dans la force, il est important de se reconnecter à la nature, à des fondamentaux. Recréer du lien affectif avec les gens qu'on aime afin d'alimenter notre « album photos » de souvenirs émotionnels qui nous permettent de rebondir, d'augmenter notre potentiel de résilience. Nous en avons encore plus besoin, maintenant ! Dans le livre, Moïra Mikolajczak, docteur en psychologie et professeure à l'Université Catholique de Louvain (UCL), spécialiste des compétences émotionnelles, a donné des clés pour (se) créer un « sas de décontagion émotionnelle ». Ce que je rajouterais, aujourd'hui, dans ce chapitre-là, c'est de ne pas remonter trop vite à « la surface ». Je m'explique : après avoir plongé dans les abysses de l'âme, les profondeurs de l'intériorité, tout en expérimentant des émotions intenses, la décontagion émotionnelle peut s'avérer bouleversante. En faisant le parallèle avec la plongée sous-marine, il est essentiel de respecter des paliers de décompression : pour revenir à la surface, à un état émotionnel stable, lorsqu'on a été vraiment secoués, il faut consacrer du temps pour « décompresser ».

De quelle manière car la vie courante reprend vite ses droits ?

Une idée est de conserver une certaine routine, à l'image des zones d'ennui ou de silence expérimentées durant le confinement, qui permettent d'avoir une plus grande lucidité, un recul salutaire. Ne pas vouloir tout de suite être dans la suractivité ; pour la plupart



d'entre nous, le cerveau était dans une sorte de temps particulier, presque un « hors temps ». Dehors, il y a plein de stimuli. Il y a aussi de l'agressivité, de l'incivilité. On voit ainsi que les gens ont de moins en moins de patience. Il faut dire que nous avons été obligés d'être patients ! Alors, à présent, on se presse et on ne respecte pas forcément les autres – sur la route, dans les magasins...

Quels bienfaits peut apporter cette « décontagion émotionnelle » par paliers ?

À chaque palier de décompression, il y a un enseignement. Même si certaines émotions étaient déplaisantes durant le confinement, si je veux aller trop vite à la surface, je vais peut-être louper des leçons – des sortes de paliers de décompression révélateurs. Ceux-ci peuvent mettre en lumière des aspects de moi ; des choses que je ne faisais peut-être pas si bien que ça par le passé, qui étaient dissonantes par rapport à mes attentes, à mes valeurs, à ce je veux être. Suite au Covid-19, je rajouterais donc dans le livre cette notion de paliers de décompression – de temps et de maturation nécessaires – car je crois que c'est vraiment important.

Autour de moi, pas mal de personnes opèrent d'ailleurs un changement de vie...

En effet, je l'observe aussi. Ces personnes se disent : « J'ai un CDD de vie sur cette petite boule bleue, qu'est-ce que j'en fais ? » Est-ce que je continue à être dans une vision standardisée, conditionnée (selon les attentes des parents ou de cette comédie sociale que nous jouons) ? Dans ce sens, je pense qu'il y a une certaine urgence émotionnelle ; de ces émotions qui viennent alimenter le souffle vital, qui nous font bouger et nous rendent vivants. Si tout ça ronronne, nous ne sommes à peu près que de la plomberie ! C'est l'émotion qui peut amener ce supplément d'âme et donner du relief à nos existences.

Est-ce ce que vous appelez « la particule de Dieu » dans votre livre ?

Oui. Mais il n'y a pas de notion religieuse derrière cette appellation, c'est juste que l'émotion vient, en un instant, « animer » nos corps mécaniques et ralentis par la routine en leur injectant des envies ou des pointes d'angoisse, du tonus musculaire et un supplément d'âme et de consistance spirituelle. L'émotion est là pour nous rappeler à la vie. Elle est physiologique : elle n'est pas que dans la tête, elle est aussi dans le corps. C'est toute notre enveloppe et notre intériorité qui peuvent être bousculées par cette petite particule-là. Il faut la cultiver, la transmettre lorsqu'elle est bénéfique. Donc, oui, je considère l'émotion comme « la particule de Dieu », tant elle fait la pluie et le beau temps sur notre moral et sur notre vie. Pour paraphraser Desmond Tutu, nous sommes tous capables de faire du bien, et c'est par petits bouts de bien que nous arriverons à un grand bien pour l'humanité. C'est l'idée de cet effet papillon, où nos petits battements d'ailes émotionnels – les émotions que l'on exprime – peuvent avoir un impact sur un tout. Il y a pas

Il y a un tas d'études qui montrent qu'être au contact de la nature fait baisser la pression artérielle, augmente l'immunité, fait baisser le trop-plein de colère, d'angoisse, de peur.

mal de gens qui ont pris conscience de ça à l'aune du Covid-19, notamment les parents, confinés avec leurs enfants. Pour beaucoup, ils n'avaient pas ou plus l'habitude de les voir autant. Même si ça n'a pas toujours été évident, on sent qu'il y a eu une reconnexion. Il ne s'agissait pas juste d'accompagner les enfants pour faire leurs devoirs, j'ai reçu beaucoup de témoignages de familles qui disent avoir retrouvé une forme d'osmose. Ces souvenirs émotionnels partagés ont permis de transmettre beaucoup de choses essentielles aux enfants en termes de liens affectifs. Cela va les aider à se construire aujourd'hui, mais aussi à rebondir plus tard en cas de coups durs.

Certes, il y a eu contagion d'émotions positives entre proches et citoyens dans la foulée de cette pandémie, mais comment, depuis votre point de vue d'expert, avez-vous vécu cette contagion émotionnelle de la peur ?

Là, elle était très perceptible ! Je vais vous donner un exemple personnel. J'habite à Lyon, dans un coin calme d'ordinaire. J'ai été au supermarché après quelques jours de confinement... et j'ai assisté à des scènes incroyables : des gens se rentrer dedans à coup de caddies, s'insulter, taper contre la vitre des caissières. Les gens avaient une peur bleue d'attraper ce virus. Cette peur est en partie légitime parce que le Covid tue, même si le taux de létalité n'est pas énorme. Je suis Alsacien d'origine, et j'ai perdu des gens que je connaissais depuis tout petit... C'est aussi grâce à cette peur que certains ont revisité leur vie, respecté les distances de sécurité, etc. Mais une fois que l'on a compris que l'on est face à un danger et qu'il faut revisiter certains aspects de vie, normalement il faudrait acter et passer à autre chose. Le problème, c'est que cette peur a été tellement puissante, avec un événement tellement surprenant (ce confinement, c'est du jamais vu à l'échelle planétaire), qu'elle s'est transformée en anxiété. Et cette anxiété a développé chez certains pas mal de troubles mentaux (troubles anxieux généralisés, trouble dépressif). L'émotion, il faut la comparer à une hirondelle. Elle est là à la base pour vous informer de quelque chose (un besoin, un danger, etc.), mais elle doit repartir.

D'autant que vous soulignez, dans votre livre, l'importance de l'accès à la nature pour équilibrer les émotions – ce qui, pour les urbains, a été complexe durant le confinement...

Absolument ! Le fait d'être confinés à domicile, avec pour certains pas même l'accès à des zones végétales, a aussi créé un déséquilibre émotionnel. Il y a tout un tas d'études qui montrent qu'être au

contact de la nature fait baisser la pression artérielle, augmente l'immunité, fait baisser le trop-plein de colère, d'angoisse, de peur. Sans ça, on est privé d'un régulateur émotionnel naturel.

Cette anxiété chronique est prégnante dans toute la société...

En effet, on est en plein dans le règne de l'anxiété ! J'aime bien les métaphores, et l'anxiété, je la compare à ce copain que vous dépannez pour un soir et qui, quatre semaines plus tard, dort toujours chez vous, avec ses chaussettes sales qui traînent partout. La peur devrait être : « Je suis de passage un soir et je repars. » L'anxiété, c'est le truc qui reste après... Or, vivre avec l'anxiété a un impact fort. Cette contagion-là est intense, d'autant plus qu'on sait que la peur et les autres émotions de ce registre-là sont beaucoup plus contagieuses que des émotions dites positives (même si l'émotion, en soi, n'est ni négative ni positive). Un neuropsychologue célèbre disait : « *Le cerveau humain agit sur les expériences négatives comme du velcro et sur les expériences positives comme du Téflon.* » Tout est dit !

Mais n'y a-t-il pas des antidotes à cette contagion de la peur, avec tous ces mouvements solidaires qui sont nés dans la foulée du confinement ?

Vous avez raison, il y a eu d'innombrables initiatives citoyennes de voisinage pour s'entraider – c'est ce qui s'est passé dans mon quartier. À ce niveau-là, on assiste à une contagion positive, avec un contrefeu important à cette peur ambiante. Il n'empêche que, oui, le virus de la peur est plus contagieux que l'épidémie elle-même. D'autant qu'il faut à peine 21 millièmes de secondes pour qu'une émotion passe d'un individu à l'autre ! Même pas besoin de se tousser dessus, car cette contagion s'opère à distance – par exemple, en s'échangeant des nouvelles au téléphone. Cela fait de l'émotion, le « virus » le plus contagieux sur Terre.

Il faut à peine 21 millièmes de secondes pour qu'une émotion passe d'un individu à l'autre ! Pas besoin de se tousser dessus, car cette contagion s'opère à distance.

D'autant que l'émotion influe aussi sur le système immunitaire – donc la peur nous rend plus vulnérable au virus...

Elle peut aussi provoquer de l'hyperglycémie, de l'hypertension. Parce que quand vous avez peur, votre cerveau se fait souvent avoir – que cette peur soit légitime ou pas. Derrière, il met une grosse machinerie en route, extrêmement énergivore, et il va devoir produire plus de sucre, plus d'oxygène. Pour les véhiculer dans le sang, il sera nécessaire que la pompe, le cœur, s'active de plus en plus, d'où des palpitations cardiaques. Vous avez beaucoup de personnes qui, pendant le confinement, étaient sur ce haut-régime de gestion émotionnelle. Aujourd'hui, ces personnes-là sont totalement lessivées. Elles éprouvent d'énormes difficultés à se remotiver. En contrepoint, il y a aussi beaucoup de gens qui (se) disent « plus jamais comme avant » et qui, grâce au confinement, ont ouvert les yeux sur des choses essentielles. Pour conclure, je dirais une fois encore qu'après ce type d'épisode, il est indispensable de s'accorder un repos, psychique et physique (ce qui ne veut pas dire ne pas travailler). Le confinement, ce n'était pas du repos... surtout si vous étiez avec les enfants. Émotionnellement, on a consommé de l'essence, beaucoup d'essence ! Le grand challenge, c'est la gestion du temps, primordiale dans la gestion émotionnelle ; c'est du ginseng en barre (rire). Il faut trouver le bon petit mélange perso/pro (en cultivant les liens affectifs, le contact avec la nature, etc.) qui développera des anxiolytiques naturels et permettra de trouver un nouvel élan, un juste équilibre.

Dans votre conclusion, vous épinglez cette ambiance délétère où l'on sent que quelque chose se trame (la terre se rebelle, les manifestations se multiplient), et ce que nous vivons actuellement accentue cette impression. Qu'est-ce qu'il faudrait pour que ce « hum émotionnel » toxique s'inverse ?

Dans *Star Wars*, vous aviez déjà tout ! La clé, c'est l'équilibre de la force. Quand Anakin Skywalker bascule vers le côté obscur de la force et devient Dark Vador, ce qui l'a « drivé » vers ce côté sombre, c'est la peur (de perdre son aîné). En parallèle, cette émotion donne une toute-puissance, parce qu'elle rend fort ; elle donne un esprit de combativité, une vigilance, musculairement, on est au taquet, prêts à combattre ou à fuir. Mais ce trop-plein amène vers des rives émotionnelles qui ne sont pas « top ». Depuis quelques années, nous sommes tombés dans ce « hum émotionnel », ce trop-plein de négativité. Or, quand on sait que les émotions négatives sont plus contagieuses que les positives, il y a du travail à faire ! Entre autres solutions, il y a urgence à se débrancher (un peu plus, en tout cas) des réseaux sociaux qui alimentent l'angoisse. Investir affectivement dans les gens qu'on aime, passer plus de temps en pleine présence avec eux (sans checker son téléphone). La vraie valeur refuge aujourd'hui, ce n'est pas investir dans le bâtiment, ni dans l'or, c'est investir dans les liens humains. C'est un puissant antidote au virus de la peur !

CARNET PRATIQUE

⁽¹⁾ **La contagion émotionnelle. La repérer, l'apprivoiser, s'en protéger**, Christophe HAAG (Albin Michel, 2019). Voir aussi christophe-haag.com – Notez qu'il a co-développé deux outils digitaux : Dr Mood et Moodwork. Le premier est une application gratuite pour le grand public (iOS et Android) qui permet de comprendre ses émotions, de les réguler, via des exercices. Le second, Moodwork, destiné aux entreprises (améliorer le bien-être, réduire le stress, prévenir le burn-out), a été co-créé avec Moïra Mikolajczak et son équipe de l'UCL.

L'ODEUR DE LA PEUR

Dans son livre, Christophe Haag partage le témoignage de Jean-Marc T., ex-trader qui a changé de vie. L'argent n'a pas d'odeur, mais dans l'enfer des salles de marché, la peur, elle, a bien une odeur... et elle est contagieuse. Cet ex-trader fait ainsi remarquer que, quand il était angoissé par les hauts et les bas de la conjoncture, sa bouche était sèche, ses mains moites, et qu'il transpirait d'une sueur froide – sa chemise étant tout auréolée sous ses aisselles. « *Ce détail a son importance, car en battant des ailes tel un papillon apeuré, Jean-Marc a peut-être provoqué sans le vouloir une véritable tornade (de peur) dans la salle des marchés. Récemment, des chercheurs néerlandais ont en effet découvert un nouveau mode de contagion de la peur (et d'autres émotions comme le dégoût) : il suffirait de 'sniffer' un échantillon de sueur prélevé chez une personne très angoissée pour se sentir soi-même, quelques millisecondes plus tard, apeuré* », relève Christophe Haag. L'explication ? Une personne effrayée libère, à travers la sudation, des substances chimiques volatiles (telles les fameuses phéromones) qui, en se diffusant dans l'air, agissent directement sur le récepteur qui les détecte avec son système olfactif. Pourtant, l'organe voméronasal, qui permet à d'autres mammifères de détecter les phéromones, ne serait plus fonctionnel chez les hommes, n'étant pas connecté au cerveau. Il n'empêche... « *Ces phéromones humaines, par un circuit qu'on ne connaît pas encore très bien, arrivent à bon port puisque tout un tas de zones du cerveau s'activent alors automatiquement chez le récepteur – l'insula, le cortex cingulaire, le précuneus, l'amygdale.* »

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 LE SURPOIDS (III) 393 Besoins réels et besoins émotionnels

Voici la 3^e partie de la thématique sur le surpoids, consacrée à la relation à l'alimentation et aux causes qui perturbent notre prise alimentaire. Biologiquement la prise alimentaire est régie par 3 organes :

1. L'estomac : lorsqu'il est vide, il envoie une hormone, la ghréline, qui informe l'hypothalamus de l'augmentation ou pas de la prise alimentaire. Ainsi, plus l'estomac est vide, plus il y a de la ghréline et plus on doit augmenter sa quantité de prise alimentaire.
2. Le pancréas : il gère la glycémie. Plus la glycémie est basse, plus il doit y avoir augmentation de la prise alimentaire. La glycémie dépend de l'insuline et du glucagon.
3. La graisse : elle sécrète une hormone nommée leptine ou hormone coupe-faim. Plus j'ai de la graisse, plus l'hormone leptine est sécrétée, moins je dois manger. Inversement, moins il y a de graisse, moins il y a de leptine, plus la prise alimentaire est réduite.

Théoriquement, l'équilibre entre prise alimentaire et besoin paraît très simple. Malheureusement, la pratique montre de nombreuses différences.

Le professeur Paolo Del Castro, professeur spécialiste de l'alimentation à Bologne, a démontré que cette gestion très pointue de la prise alimentaire par l'estomac, le pancréas et la graisse, ne représente en fait que 14% de l'organisation de la prise alimentaire. 86% de notre alimentation est donc régie par autre chose que les fonctions biologiques.

Nous pouvons penser que l'émotion joue un rôle très important dans la prise alimentaire.

En décodage émotionnel des symptômes, nous étudions comment, émotionnellement, se déclenche ce processus. Quelle émotion va être à l'origine de la prise alimentaire ?

Par exemple : vous rentrez du travail, vous arrivez chez vous, vous êtes seul. À ce moment-là, vous ressentez un vide. Si ce vide devient insupportable, si vous ne pouvez lui faire face, vous allez essayer de le combler. Le plus simple est parfois d'aller ouvrir le frigo et de remplir ce vide par un aliment. Notre stratégie alimentaire est souvent liée à quelque chose qui se passe en nous : une émotion ou un ressenti difficile à vivre. Il est en effet plus facile d'acheter en magasin un biscuit, des sucreries, une douceur, que d'acheter une présence, de l'amour ou de l'affection.

En décodage, nous n'allons pas nous intéresser à cette galette ou à ce saucisson, mais plutôt au vide qu'il comble.

D'où vient ce vide ??

Il provient souvent de la difficulté à accepter un manque. Cela correspond souvent à une problématique de dépendance. Ces personnes ne supportent pas d'être séparées de ce qui leur manque. Leurs soucis intérieurs sont comblés par un apport extérieur de nourriture. Il sera important de travailler sur l'apprentissage de l'autonomie affective. Il est intéressant de constater le parallèle entre l'autonomie affective et l'autonomie alimentaire.

Dès la naissance, commence l'apprentissage de l'autonomie. À partir de ce moment peuvent subvenir les premiers troubles... Quelle réponse l'enfant va-t-il avoir dès qu'il ressent un stress intérieur ?... Comment va-t-il apprendre à gérer ce stress ? Aura-t-il une réponse extérieure immédiate de ses

parents, ou va-t-il apprendre petit à petit à gérer ses tensions intérieures ? Selon sa personnalité, son entourage, sa structure, chacun apprendra plus ou moins à gérer ses tensions avec l'apport d'éléments extérieurs ou pas.

Pour moi, le grignotage par exemple, est l'impossibilité de supporter la moindre sensation désagréable à l'intérieur de soi. La sensation de faim est logique, le grignotage ne répond pas à la faim mais sert à combler un ressenti négatif.

La thérapie va essayer de retrouver le contact avec soi, de retrouver l'équilibre entre besoins intérieurs et besoins extérieurs.

Par exemple il peut s'agir d'arrêter d'attendre l'amour de ses parents qui n'est jamais venu et d'être capable de s'aimer soi-même, de s'apporter soi-même cette douceur. Ce travail sera possible grâce à l'acceptation : accepter ce vide, pour connaître son origine et accepter de vivre avec. La thérapie permettra de différencier besoins réels et besoins émotionnels, entre nourriture réelle et nourriture affective

Béatrice Bourau-Glisia



Béatrice Bourau-Glisia est thérapeute depuis plus de 15 ans. Ayant bénéficié de la technique du décodage biologique pour se soigner elle-même, elle est devenue conférencière et formatrice. Au fil de ses expériences, elle a affiné sa pratique pour créer le Décodage Émotionnel des Symptômes. www.bbgdecodage.fr

DÉCODAGE LES MESSAGES DU CORONAVIRUS

394

Le SENS général porté par ce virus

Quand un virus arrive, nous savons qu'il est porteur d'une information.

S'il s'agit d'un virus à caractère épidémique, il nous invite alors à répondre à 3 questions pour décrypter son message :

1. Quelle information nous donne ce virus ?
2. Quelle information est donnée par l'hôte intermédiaire qui a apporté le virus ?
3. Quelle information nous apporte le lieu où s'exprime le message viral ?

Appliquons ces interrogations au SRAS-CoV-2

1/Le sens est donné par le tropisme respiratoire du virus : en effet on le trouve dans 92% des *écouvillonnages bronchiques* ; sur le plan symptomatique, il s'agit d'une **bronchite** avec évolution éventuelle vers la **broncho-pneumonie**, l'information vient donc des manifestations cliniques. Ainsi, le CoV confronte les gens à une problématique de défense de territoire : on étouffe, on veut défendre, on veut s'exprimer, exister dans cet espace menacé.

2/Le message de ce virus est la **chauve-souris**.

Le virus provient de la chauve-souris : *le génome du SARS-CoV-2 est identique à 96,2% de celui du Beta CoV d'une chauve-souris chinoise*.

Les chauves-souris tolèrent les coronavirus depuis des millions d'années et elles les dispersent. Quel message veulent-elles transmettre avec le CoV ? Celui de danger sur le territoire, mais dans l'interaction de l'homme avec les autres êtres vivant sur cette planète. Il se trouve que l'homme détruit les habitats naturels ; l'intensification agronomique, l'extension de l'élevage se font aux dépens des forêts ; la faune sauvage est en recul.

Le message est clair : l'homme étouffe le reste de la planète, la mutation du CoV de la chauve-souris vers l'homme est censée nous faire ressentir ce problème dans notre corps, dans notre chair.

3/Le lieu où il s'exprime : **la Chine**.

C'est un endroit où la population est étouffée par une dictature

Le CoV a aussi une signification symbolique avec sa couronne ; c'est la dimension monarchique, l'autoritarisme, la puissance en même temps que le besoin de rassembler évoqué par l'anneau (*la couronne du virus est fermée*).

Le régime autoritaire et dictatorial du régime Chinois représente bien cette double dimension : « j'étouffe et je domine. »

C'est aussi le père, car on évoque une couronne qui symbolise le soleil.

La synthèse de ces trois messages donne la carte d'identité de ce virus. Il nous parle de problèmes territoriaux aux trois niveaux : personnel, nationaux et planétaire ; ce qui en fait le **VIRUS DE LA MONDIALISATION** : comment vivre

ensemble sur cette planète, en respectant nos différences, en gardant notre identité, **tout en maintenant des liens pacifiques**? Écoutons ce que nous dit **Konrad Lorenz** :

« De la qualité des informations qui circulent entre les individus d'une même espèce dépend la survie de l'espèce. Lorsque ces informations sont tronquées ou faussées, l'espèce disparaît ». C'est de la **qualité** des informations qui circulent entre les pays que dépend notre vie sur cette planète. Le dialogue concernant le CoV entre la Chine et les autres pays en est une illustration parfaite ; en effet, qu'entend-on depuis 3 mois ? (À la manière d'Anne Roumanoff) **« La chine ne nous dit pas tout »**. Ce virus met le doigt sur LE problème : **la communication**.

Le virus respiratoire donne un élan, une direction, le CoV c'est un chef couronné (pas étoilé !), qui ambitionne de résoudre les problèmes territoriaux à trois niveaux : à l'échelle de la planète, puis d'un pays, puis d'un individu ; mais il est d'essence divine : ce qui veut dire **qu'il nous laisse la liberté de choix**.

Le sens du CONFINEMENT

Mais, alors que nous pourrions analyser cette épidémie tranquillement, voilà qu'elle a suscité une réaction humaine extraordinaire, le confinement d'une grande partie de la population de la planète, épisode unique dans l'histoire de l'humanité !

Il s'agit de comprendre comment une banale « grippe hivernale à tropisme respiratoire » s'est transformée en « pandémie historique ».

Devant la disproportion des moyens mis en œuvre (*le confinement des habitants de la planète pour un virus respiratoire banal*), beaucoup crient à l'imposture. Sans doute, mais cela ne doit pas nous empêcher d'essayer de trouver un sens à cet événement planétaire.

À chaque fois **qu'une réaction est disproportionnée par rapport à l'événement**, c'est qu'il s'agit d'un événement déclenchant, la cause est forcément antérieure.

C'est ce que l'on constate dans l'anamnèse de personnes présentant une maladie grave faisant suite à un événement paraissant mineur, la cause se retrouve généralement bien avant, dans l'enfance.

Ce virus doit donc s'interpréter comme l'élément déclenchant révélant des problématiques profondes qui concernent la planète : le poumon de la planète « étouffe » ; il a ce même rôle **à l'échelle individuelle**.

Plus que le mécanisme par lequel cela est arrivé, il est intéressant d'en comprendre le sens. Une épidémie de CoV en Europe, rien d'extraordinaire comme le révélait le Pr RAOULT, il y en a chaque année en France.

Alors, sommes-nous tombés dans la déraison et dans le « monde de l'absurde » ?

Si l'on réfléchit en termes de résonance : au niveau individuel, **les autres ne peuvent pas se manifester dans votre vie, sauf les inviter par vos pensées**.

Autrement dit le confinement n'est possible que parce que l'on y est éligible par nos pensées ; parce que la vibration « confinement » est entrée en résonance avec une information inaudible mais présente dans le champ de conscience général (*le vide quantique, le champ akashique : appelons ce champ vibratoire comme on voudra*).

Cette information inaudible mais en concordance vibratoire avec la vibration « confinement » s'appelle : **DÉPENDANCE**.

Nous sommes dans le monde de la dépendance ; les gens veulent être protégés, pris en charge ; on leur a appris que **tout ce qui leur arrivait venait de l'extérieur** et ici la menace (*le virus*) vient de loin (*de Chine !*), il nous a déclaré « la guerre » (*dixit notre président*).

L'image symbole de cette dépendance s'anime tous les soirs à 20h dans les immeubles sous forme d'applaudissements et de cris, manifestant l'attachement au système de soins, seul à même de les sauver pendant qu'ils attendent passivement (mais avec inquiétude), le médicament et le vaccin adéquats (*nécessaires et suffisants*). **Les mesures coercitives sont adoucies par la population : confinement, amendes, surveillance, port de masques, traçage, brigades sanitaires...**

Concernant les médicaments, on retrouve les mêmes réflexes que lors de l'apparition du SIDA où des milliers de gens manifestaient pour avoir leur médicament sauveur, l'**AZT**, lequel les a décimés par la suite.

Tiens ! L'Azithromycine a pour abréviation **AZT**... mauvais présage.

Les adeptes des médecines alternatives ont rejoint le troupeau et demandent par pétition citoyenne la prescription massive de chloroquine. Sur un site qui se dit violemment anti « Big Pharma », le commentateur encense le Pr Raoult et sa chloroquine : « il faut rester unis, il est des nôtres », déclare-t-il.

Pressé de connaître ce nouvel ami, j'ai écouté ses messages de prévention sur Google : « *la priorité principale, c'est la couverture vaccinale contre le papillomavirus*. » Comme quoi la chloroquine a de quoi aveugler même les plus virulents (*effet secondaire fréquent de la chloroquine : troubles de l'accommodation, vision floue*). Sur le même site, la parole est donnée à un généraliste très remonté : « *on s'en fout de la chloroquine, maintenant on donne un ou deux antibiotiques, les antibiotiques vous guérissent, on nous a fait perdre nos habitudes*, » puis à la fin de sa

tirade : « prenez des antibiotiques dès que vous avez un peu de fièvre et de toux ». Voilà que, grâce au CoV, les bonnes habitudes allopathiques vont reprendre le flambeau : un antibiotique dès qu'un gamin morveux ou un adulte « tousseur » arrivera en consultation. Enfin, l'intervieweur enfonce le clou : « vous devez exiger ce traitement antibiotique de votre médecin ; c'est un droit ; et s'il ne veut pas vous donner l'antibiotique, car il y a des médecins pourris (sic), demandez-lui de signer un papier comme quoi il refuse de vous donner des antibiotiques » !

En effet, le dépendant est un délateur en puissance, il a peur, il est jaloux et n'hésite pas à dénoncer à la police le voisin qui profite d'une réunion de famille dans son jardin.

Le dépendant attend le médicament, admire les soignants, mais trouve tous les défauts aux politiques qui n'ont rien prévu... Sur les réseaux sociaux, ce ne sont que colères et indignations contre des élus imprévoyants qui se sont révélés incapables de les protéger.

Il y a aussi le scientifique « dépendant », c'est-à-dire sans aucune notion des réalités socio-économiques, qui vit toute l'année confiné dans son laboratoire et qui, ne disposant d'aucun « vaccin déconfiner », trouve judicieux de confiner la population pendant 18 mois. Ainsi, ce virologue pro-confinement déclare : « pour la première fois, on ne met pas l'économie au centre des préoccupations mais le malade ». Seulement, l'économie fonctionne avec les bien-portants ; s'ils sont confinés, il n'y a plus d'économie. Avec quels moyens soigner les malades et comment le rémunérer ce pauvre virologue ? Je ne vois qu'un moyen... le confiner !

Dans les médias, on entend : « il faut réindustrialiser, nous sommes trop dépendants des autres pays » car, cette dépendance de la population s'exprime également au niveau du pays et de son industrie. Alors comment se sortir de cette dépendance ? Je ne vois qu'une solution, la prière : « Le Notre Coronavirus » (puisque le CoV représente le père) à réciter tous les soirs à 20h : « Donnez-nous notre médicament de ce jour, donnez-nous notre vaccin pour plus tard, donnez-nous notre masque quand vous le pourrez, donnez-nous notre analyse de sang, mais ne nous faites pas trop mal ; oui nous sommes des êtres dépendants, mais j'ai cotisé à notre Mère la Sécurité Sociale ; sinon confinez-nous, Amen ».

Nos populations étaient donc éligibles au confinement !

Le sens tiré des données physiopathologiques

Les mécanismes par lesquels le CoV intervient dans le corps nous donnent des informations précieuses pour déceler le sens contenu dans l'action de ce virus. En effet, l'information émotionnelle que révèle le virus s'exprime de ma-

nière symbolique dans le corps.

Ainsi, le manque d'oxygène (= *manque d'amour dans le décodage biologique*), que l'on rencontre fréquemment dans cette épidémie, proviendrait d'une **ALTÉRATION DES GLOBULES ROUGES** (*des protéines du SARS-COV-2 bloqueraient le métabolisme de l'hème en se liant à la porphyrine, une molécule impliquée dans le transport de l'oxygène*).

Il s'agit d'un **sentiment de séparation et de manque d'amour dans la famille** (*les liens du sang*).

Ce cardiologue (*pas de hasard*) qui a attrapé le virus en est un exemple. Il témoigne de son passage en réanimation, et la fin de l'article se termine ainsi : « il promet de prendre du temps pour les siens, pour son épouse, de réapprendre à dire des mots doux ».

Voilà à quoi peut servir un virus.

Une fois passé l'événement viral, on va retrouver deux positions qui reflètent deux visions diamétralement opposées :

- **La vision pasteurienne** : le virus est un agresseur, il faut lutter contre lui ; pour cela trouver un vaccin contre ce virus, qui de toute façon aura muté lors du prochain épisode ! (*Le CoV a un ARN très long qui mute facilement*).

- **Une vision qui donne la primauté au système émotionnel** : le virus vient en réparation d'un problème émotionnel, essayons d'en découvrir le sens et la teneur pour régler le problème et ainsi éviter les récides.

Mais revenons à ce cardiologue qui nous donne une bonne vision de la médecine pasteurienne. À partir des propos transcrits dans l'article, il conçoit qu'il s'agit bien d'une guerre entre le virus et lui, mais au départ il se croyait le plus fort. La vision « alternative » proclame que le virus est une information, et qu'il entre en résonance avec une faille adaptative (*émotionnelle*) de la personne ; dans ce cas, la notion de fort et de faible n'existe pas ; on est compatible (*par résonance*) ou pas, d'où l'étonnement des gens : « je ne comprends pas, mon mari, qui est une force de la nature, a été terrassé par la grippe ». Mais « que s'est-il passé dans les semaines précédentes ? » : « Gros problèmes à son travail ». Comme quoi, un colosse peut aussi avoir des failles émotionnelles !

Un parallèle peut être fait avec le remède homéopathique, qui lui aussi est invisible.

Si l'on n'est pas en résonance avec l'information portée par le remède, c'est un morceau de sucre inactif. Si l'on n'est pas en résonance avec l'information portée par le virus, c'est un morceau d'ARN inactif. D'où ces fameux porteurs sains, qui posent tant de problèmes aux virologues. Ces personnes sont détestables, à défaut d'être détectables : il suffirait de quelques symptômes pour qu'ils deviennent fréquents ; pardon,

je voulais dire confinables. À un journal télévisé, ce titre : « *l'énigme des sujets asymptomatiques* » avec l'étonnement de ce médecin qui a décelé dans les Ehpad des personnes âgées asymptomatiques. Impossible à comprendre dans le concept pasteurien, puisque le virus est censé attaquer les plus faibles. Maintenant, si les personnes âgées sont plus souvent atteintes (*en dehors de polyopathologies graves*), c'est parce qu'elles sont dans la **tranche d'âge la plus vaccinée contre la grippe** : ce qui a créé un désordre adaptatif au niveau du thymus.

Bien sûr, notre cardiologue reste dans son paradigme pasteurien, mais il est devenu un colosse aux pieds d'argile, et le virus un microbe insaisissable et meurtrier.

Avant son « épisode Covid », il était mal dans sa peau, mais n'avait pas peur du virus, il était donc éligible au virus (faible émotionnelle en résonance avec le virus).

Maintenant, il est bien dans sa peau mais il a peur du virus, il est donc toujours éligible au virus, car la peur d'un événement ou d'une situation l'attire dans sa vie par résonance.

Il ne sera plus éligible au virus quand il aura appris que le virus n'est rien ; c'est le terrain (Psyché-Soma) qui fait tout : c'est Claude Bernard qui l'a dit, mais c'était il y a longtemps, et depuis, la médecine a évolué (dans le « *bon sens* » ?) Cependant la recherche avance et nous permet d'affiner encore le sens à donner à l'action de ce virus. D'abord les constatations d'un **jeune réanimateur new-yorkais** qui déclare :

« Je pense que l'on se trompe, les gens en réanimation ne souffrent pas de pneumonie virale ; cela ressemble plutôt à une maladie de haute altitude, comme si ces patients étaient à 9000 mètres d'altitude, et que la pressurisation de la cabine diminuait lentement. Ces gens sont lentement privés d'oxygène. »

Le symptôme dominant est donc **LE MANQUE D'OXYGÈNE**, puisque ces gens ont les capacités musculaires pour respirer.

Puis les constatations du **Pr Sandro GIANINI** de l'Université de Bologne, basées sur de nombreuses échocardiographies effectuées sur des patients atteints du SRAS-CoV-2 : « Les patients sont admis en réanimation pour thromboembolie veineuse, principalement pulmonaire. »

Il ne s'agit pas de pneumonies mais plutôt **D'EMBOLIES PULMONAIRES** plus ou moins frustrées précédées de **FORTES INFLAMMATIONS**.

Quelle interprétation donne-t-on à l'embolie pulmonaire ? écoutons toujours Bernard Tihon : « il s'agit encore de territoire mais vécu sur le mode féminin. Conflit de se sentir abandonné dans son territoire, conflit d'être ou de se sentir délaissé à l'intérieur du territoire tout en y demeurant, ce qui équivaut à une perte de territoire par désintérêt de l'autre. »

Si l'on reconstitue le déroulé de la maladie : avant la constitution de l'embolie on trouve une violente colère (crise cytokinique), et après l'embolie, le manque d'amour (manque d'oxygène). Dans ses aspects symptomatiques les plus violents (autrement dit les plus extrêmes), le CoV présente deux facettes : l'embolie pulmonaire et la bronchopneumonie.

La bronchopneumonie représente le versant territorial MASCULIN du CoV2, dont on a vu les caractéristiques plus haut.

L'embolie pulmonaire représente le versant territorial FEMININ du CoV2.

Ce qui les différencie : (CoV féminin par rapport au CoV masculin) :

Il ne s'agit plus de défendre le territoire, mais de l'aménager, afin que ses habitants soient reliés, qu'ils puissent communiquer, que personne ne se sente exclu.

Le but final étant de rétablir l'amour comme lien idéal.

La « mouture » territoriale féminine du virus explique mieux le confinement et confirme mon hypothèse selon laquelle, pour être éligible au confinement, il fallait une vibration syntone appelée **la dépendance**.

L'être dépendant ressent l'abandon, le manque d'amour, mais aussi se sent en danger car seul, isolé ; enfin, son impuissance à réagir entraîne une colère rentrée, sourde, qu'il ne peut exprimer (car le risque serait de se retrouver encore plus seul).

Pour certains cliniciens, la « pneumonie hypoxémiante » aurait une double origine chez un même patient : atteinte pulmonaire directe avec sécrétion de liquide inflammatoire, voire la formation de pus, et une atteinte vasculaire pul-

monaire associée, (soit par des embolies pulmonaires, soit par des atteintes inflammatoires des petits vaisseaux sanguins).

Le SRAS-CoV-2 serait donc un virus territorial mixte « féminin et masculin »

D'après une étude suisse, le virus s'attaquerait à l'intima (la couche interne des vaisseaux). "La maladie COVID-19 peut toucher les vaisseaux sanguins de tous les organes", résume Frank Ruschitzka, directeur de la clinique de cardiologie de l'UZH, qui suggère désormais de baptiser ce tableau clinique "**COVID-endothélite**".

Nous revenons toujours aux mêmes interprétations.

Une lésion de l'endothélium correspond à un conflit de séparation ;

« Je me sens séparé de mon territoire ; je ne suis plus en contact avec les liens du sang. Je me sens seul dans mon territoire. » Conflit de ne pouvoir exprimer, donner son amour aux autres ni d'en recevoir dans son territoire.

On comprend bien pourquoi le problème central de ces personnes tourne autour du manque d'oxygène (manque d'Amour).

Récemment, en Italie, il a été pratiqué des **autopsies sur des morts du CoV** qui ont révélé que ces personnes étaient décédées de "coagulation intravasculaire disséminée" (CIVD). Les complications vasculaires semblent maintenant bien étayées avec plusieurs sources : cardiologues, anatopathologistes, réanimateurs.

Les Italiens mentionnent l'existence de thromboses veineuses multiples chez les patients décédés, ce qui va dans le sens de CIVD d'apparition progressive, alors que les CIVD aiguës (qui

évoluent en quelques heures) induisent essentiellement des manifestations hémorragiques. Dans la CIVD, il y a atteinte des cellules endothéliales vasculaires (par les cytokines), ce qui va dans le sens de l'étude suisse.

Les CIVD surviennent souvent lors d'infections à germes gram négatif (Le séquençage génétique du liquide de lavage broncho-alvéolaire sur plusieurs malades du COVID-19 à un stade avancé a montré une nette prédominance de bactéries anaérobies, et Prevotella qui est une bactérie gram négatif se trouve en tête de liste).

Dans les CIVD, on retrouve toujours une thrombopénie (baisse des plaquettes sanguines).

Les micro-thromboses relèvent de problématiques familiales : sensation d'impuissance à épuiser, éliminer des conflits familiaux, sensation d'être encrassé.

Thrombopénie : trop de liens familiaux, que la famille me laisse en paix.

On retrouve les problématiques générales du CoV :

J'étouffe dans cette famille ;

Je n'y trouve pas la sécurité.

Or, comme le dit Christian Flèche : « le sang, c'est l'unité familiale pour vivre en sécurité ».

Si une bactérie est responsable de ces manifestations physiques, on s'aperçoit qu'elle ne fait que préciser les problématiques du CoV, il y a donc concordance vibratoire entre ces deux micro-organismes.

Dr J.-C. B. (ce généraliste homéopathe français souhaite garder l'anonymat afin d'éviter de nouvelles remontrances de l'Ordre des Médecins)

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

CONSTIPATION DU NOURRISSON – Hanna Houdayer, naturothérapeute (Paris)

Si vous aviez lu mon billet du mois de mai sur la constipation du nourrisson, eh bien, je suis heureuse de vous donner la suite des événements. Pour rappel : un nourrisson de 3 mois est devenu constipé (aucune selle pendant 2 semaines) et cela à partir de l'arrivée des beaux-parents dans le foyer. Les plantes n'ayant eu qu'une efficacité limitée, le pédiatre et les beaux-parents insistent sur l'administration de suppositoires... Suite à notre entretien, la maman prend conscience du conflit (elle n'est pas assez disponible pour son bébé), résiste à la pression... et m'écrit ceci : "le lendemain du départ des intrus, la petite a émis un caca monstrueux et a très bien dormi dans la nuit. Quelle intelligence !" CQFD.

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Une lectrice française cherche le décodage des **neuropathies périphériques dysimmunes**

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

CHRISTIAN FLÈCHE à Bruxelles



- **Jean-Philippe Brébion** anime du 3 au 5 juillet à Namur un atelier sur « *Nous réparons l'histoire de nos parents* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 - www.bioanalogie.com
- **Alain Lechat, Roberto Fradera & Anicée Fradera** animent le 5 juillet près de Charleroi une « *Après-midi Covid 19 : les décodages du coronavirus et leurs sous-tonalités* »
Info : +32 -(0)71-31 81 00 - www.pourallerplusloin.be
- **Christian Flèche et son équipe** animent Les 5 et 6 septembre à Bruxelles une formation certifiante en « *Conseiller en décodage biologique pratique* » (Cycle de 6 modules)
Info : +33 (0) 6- 27 88 27 01 - www.biodecodage.com

FRANCE

ALAIN SCOHY à Saint-Maurice près de Pionsat



- **Geneviève Clausner** anime le 10 juillet à Villeneuve-Loubert une conférence sur « *Comment mes émotions impactent ma santé* »
Info : +33 (0) 6- 11 63 05 68 - www.hypnose-biodecodage.fr
- **Le Dr Alain Scohy**, anime du 13 au 18 juillet et du 17 au 22 août à St Maurice près Pionsat (63) une formation sur « *La médecine somato-psycho-spirituelle* »
Info : +33 (0)6 - 42 03 13 49 - www.alain-scohy.com
- **Le Dr Eduard et Judith Van den Bogaert** animent du 20 au 22 août à Genouillé une formation sur « *Psychogénéalogie biomédicale : outils innovants pour décrypter les maladies* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 - www.evidences.be
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 26 au 29 août dans le Loir-et-Cher une formation sur « *L'art d'être en relation quand les émotions s'en mêlent* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 - www.logique-emotionnelle.com
- **Mirella Vallance** anime les 5 et 6 septembre à Lyon une formation sur « *Biobases : décodage biologique pratique* »
Info : +33 (0) 6- 27 88 27 01 - www.biodecodage.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent Les 5 et 6 septembre à Nantes une formation certifiante en « *Conseiller en décodage biologique pratique* » (Cycle de 6 modules)
Info : +33 (0) 6- 27 88 27 01 - www.biodecodage.com
- **Annie Roux-Bonnefoy** anime du 12 au 13 septembre à Marseille une formation sur « *Biobases : décodage biologique pratique* »
Info : +33 (0) 6- 27 88 27 01 - www.biodecodage.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent les 12 et 13 septembre à Paris une formation certifiante en « *Conseiller en décodage biologique pratique* » (Cycle de 6 modules)
Info : +33 (0) 6- 27 88 27 01 - www.biodecodage.com

SUISSE

CORALIE OBERSON GOY à Aigle



- **Coralie Oberson Goy** anime du 10 au 12 juillet à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux : introduction au décodage biologique* »
Info : + 41 - 77 495 68 87 - www.decodage.ch
- **Coralie Oberson Goy** anime le 17 juillet à Aigle un atelier sur « *Décodage psychobiologique poids et alimentation* »
Info : + 41 - 77 495 68 87 - www.decodage.ch
- **Coralie Oberson Goy** anime le 21 août à Aigle un atelier sur « *Décodage psychobiologique des problèmes dermatologiques* »
Info : + 41 - 77 495 68 87 - www.decodage.ch
- **Coralie Oberson Goy** anime le 11 septembre à Aigle un atelier sur « *Décodage psychobiologique sexualité et reproduction* »
Info : + 41 - 77 495 68 87 - www.decodage.ch

CANADA

JULIE LÉMIEX & CLAUDE VALLIÈRES à Granby



- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 18 au 20 septembre à Granby un séminaire sur « *Le sens de la « mal-a-dit »* » (Cycle de 3 modules)
Info : +1 (450) 574 3549 - www.institutbiocoaching.com



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

La Symbolique du Corps (I) : la tête, le cou, le tronc

La symbolique du corps s'étudie zone anatomique par zone anatomique, au coup par coup, en prenant le plus petit dénominateur commun psychoaffectif des cas étudiés.

La tête

La tête comporte le crâne et le cerveau, d'une part, et la face d'autre part. Le **crâne** est symbolique de l'échange d'idées. « On se creuse la tête », « on se gratte le crâne » quand on est perplexe. Le **cerveau** est symbolique des projets à venir, sans précisions pour la réalisation. Ce sont les nerfs crâniens qui sont symboliques des projets précis. À part, le nerf optique ne fait pas partie des nerfs crâniens. Il s'agit d'une expansion en avant des voies visuelles du cerveau. Le projet de voir est encore « flou ». Les neurones périphériques des projets visuels précis sont représentés par les cellules rétinienne.

La face

La **face** est symbolique du face-à-face. Elle est « équipée » des organes des sens : olfaction, vision, goût, ouïe, tact. Le monde qui nous entoure est perçu par notre corps à travers les organes sensoriels. On appelle organes sensoriels, les organes sensibles aux stimulations de l'environnement. Ce sont les yeux, les oreilles, la langue, le nez, la peau. Une personne qui a honte face à son partenaire va devoir compenser son incapacité à faire face : elle va se mettre à rougir (rouge de l'énergie). Symboliquement, elle montre qu'elle possède ainsi une grande énergie pour tenir le face-à-face quand la circulation sanguine est au maximum. Mais quand ce face-à-face devient dangereux pour la personne, il vaut mieux être incapable de rougir du visage. C'est à ce moment que la maladie de Horton, ou artérite temporale, détruit les artères et obstrue le flux « du face-à-face » grâce à un processus auto-immun. Cette maladie des artères de la face (et parfois de l'artère ophtalmique) s'accompagne souvent d'un processus inflammatoire de la racine des membres (tableau de Pseudo Polyarthrite Rhizomélisque ou PPR). Elle comporte le risque d'une oblitération de l'artère ophtalmique. Symboliquement, le sujet devient également incapable d'entreprendre une action (membres supérieurs) et d'entrer dans une relation (membres inférieurs) qui l'aurait mis en danger. L'atteinte inflammatoire se limite souvent à la racine des membres.

Autre exemple de pathologie de la face : le **menton** est le symbole de l'assentiment. « Suivez-moi » dit-on en levant le menton. Une lésion infectieuse (un bouton) du menton peut donc survenir lorsque le sujet a été obligé de faire sans donner son assentiment (côté gauche) ou lorsqu'il a fait faire sans recevoir ou sans tenir compte de l'assentiment de l'autre (côté droit). Cet exemple du menton a été choisi pour souligner les difficultés de compréhension de la latéralité d'un symptôme, mais aussi pour montrer la cohérence de cette latéralité : donner son assentiment à gauche, recevoir l'assentiment à droite.

Le **front** et les **sourcils** permettent d'affronter. La zone de la mâchoire correspond à l'agressivité (serrer les dents) et au sourire.

Les **joues** marquent la zone symbolique de l'affectivité (caresses et gifles qui ne diffèrent que par l'intensité et la durée du contact). Les lèvres symbolisent l'identité. Le **nez** (racine) permet de chercher l'inspiration et les narines se partagent entre la recherche du danger et celle de l'affection. La face est reliée aux cavités aériennes, les sinus frontaux, maxillaires, et à la **cavité buccale** : circulation de la mastication des aliments, circulation de l'air et modulation du langage.

Le cou

Le cou permet l'orientation de la tête (os et muscles) dans toutes les directions : flexion, extension, rotation latérale. C'est au niveau cervical que se propage l'irrigation sanguine du cerveau (artères carotides et artères vertébrales). C'est à ce niveau que se produit la vocalisation (larynx). La circulation lymphatique y est abondante avec une chaîne ganglionnaire développée. L'adaptation métabolique à la situation physiologique ou pathologique se fait grâce à la thyroïde. Le cou est donc symbolique du passage des moyens de communication avec une autre personne. Dans l'étui rachidien, la moelle rachidienne se prolonge en bas jusqu'aux racines sacrées. Elle rejoint en haut le bulbe rachidien au niveau du trou occipital.

Par contre, la **nuque** est un endroit sensible qui doit être protégé. Elle est symboliquement liée à l'état de vigilance (ne pas être assommé) et à la mort (coup du lapin, coup de matraque). La peur de la mort se traduit par une contracture des muscles de la nuque pour protéger la personne du coup du lapin. Souvent, après un accident ayant entraîné cette peur, on observe une contracture réflexe des muscles de la nuque avec inversion de la courbure du rachis cervical qui fait porter à tort le diagnostic d'entorse cervicale. L'aveu de la peur permet l'amélioration rapide de la raideur cervicale. Du canal rachidien sortent les racines cervicales qui se déploient de part et d'autre du cou et vont s'étendre dans chacun des membres supérieurs où leur atteinte produit des névralgies cervico-brachiales, de la racine C4 à la racine C8.

Le tronc

Est tenu en arrière par la colonne vertébrale qui maintient la rigidité de l'ensemble de tout le thorax (colonne thoracique) et de l'abdomen (colonne lombaire jusqu'au sacrum et au coccyx). Il symbolise la vie familiale avec au centre du **thorax**, le cœur, le foyer symbolique de l'amour. L'air des poumons permet la survie immédiate (oxygène : vivre), et la vocalisation qui symbolise un éventuel rapport de force avec autrui (la fermer... ou bien engueuler). Le sang qui circule est l'énergie familiale. Le poumon est protégé par la plèvre. Le cœur est protégé par le péricarde. La **cage abdominale** contient les viscères liés à l'identité personnelle : système digestif (estomac et intestin grêle) qui permet d'avoir de l'énergie : les vivres (notamment pour le fonctionnement des muscles et le cerveau), qui donnent les moyens de renouveler les tissus. Le gros intestin qui élimine les fèces qui sont une « carte de visite » pour marquer l'identité. Les organes génitaux médians permettent les échanges sexuels et la transmission de la vie. Le système rénal et urinaire permet de maintenir l'équilibre hydrique et chimique du milieu intérieur et le système urinaire permet symboliquement le marquage du territoire.

La Temporalité (Passé, présent, futur)

Dans un plan horizontal, on définit les axes du **temps** : le passé est dans le dos, la partie postérieure des membres et la région occipitale. Le futur est en avant. Le présent se situe sur les côtés du tronc, la zone externe des membres et de la tête. Exemples : le sternum va concerner ce qui se fera (futur devant) ensemble (zone médiane). L'aisselle représente la protection **actuelle** dans la famille ou le clan. La ligne médiane correspond à ce que l'on fait ensemble.



Redéfinissons LA SANTÉ !

L'épidémie de COVID-19 a bien démontré que les comorbidités d'un individu – autrement dit ses pathologies chroniques sous-jacentes – déterminaient sa résistance aux infections virales. Cet épisode nous donne une magnifique opportunité de faire évoluer notre conception de la santé.

S'il y a bien un enseignement que nous devrions tirer de cet épisode épidémique au Covid-19, c'est que nos chances de nous sortir d'une maladie aiguë infectieuse dépendent de notre niveau de santé. Comme chaque année pour les épidémies de grippe, plus de 99 % des cas graves hospitalisés étaient des personnes atteintes de pathologies chroniques, le plus souvent âgées ou en situation de surpoids. Celles atteintes de maladies métaboliques (surpoids, hypertension, diabète, troubles cardio-vasculaires...) étaient les plus impactées et pourtant ce sont ces patients qui sont les plus suivis par leur médecin et les plus médicamentés. Cela signifie que malgré un système médical des plus coûteux au monde et un suivi régulier de ces patients, la médecine allopathique ne parvient pas à améliorer l'état général de ces malades. La réalité nous montre que plus ils sont traités, plus ils deviennent fragiles.

Quand la médecine bafoue... l'OMS

Cet épisode viral nous offre donc une magnifique opportunité : redéfinir notre conception de la santé. Tout le problème mis en évidence par cette épidémie est que la médecine allopathique, face au nombre de plus en plus important de ces malades chroniques, ne s'intéresse qu'à une chose : faire taire le symptôme de façon artificielle. Donner un hypotenseur pour faire baisser la tension, un hypoglycémiant pour abaisser le taux de sucre, ou une statine pour diminuer le cholestérol... n'a jamais amélioré la santé de qui que ce soit. Pire encore, elle a fait croire à tous ses patients que la simple prise de leurs pilules quotidiennes suffirait pour rester en bonne santé. Mais la santé ne se définit pas comme l'absence de symptôme. Et ce n'est pas non plus parce que nous ne faisons pas de maladie que nous sommes forcément en bonne santé. Allopathie signifie (*allos* : contre, *pathos* : la maladie) « *Aller contre le symptôme* ». Supprimer un symptôme est parfois nécessaire pour survivre en cas d'urgence, mais cela n'a jamais redonné la santé à qui que ce soit. Nous sommes à un moment de notre histoire où il devient important de nous



interroger sur la définition même de la santé et de la maladie.

Selon l'OMS, la santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Cette définition ne correspond pas à la réalité d'une médecine qui ne peut évaluer cet « état complet de bien-être ». Elle se contente de mesurer des paramètres (IMC, glycémie, tension, taux de globules...) et fait en sorte de les maintenir dans des normes, à coup de chimie. Cette approche de la santé pose deux problèmes majeurs :

- Les normes de référence (IMC, HDL...) varient en fonction de l'état moyen de la population. Par exemple, certaines personnes considérées en surpoids aujourd'hui auraient été classées comme « pathologiques » il y a 40 ans. Le poids moyen ayant augmenté, on devient plus tolérant sur l'excédent de graisses. Idem pour les chiffres de référence de glycémie, tension... qui ne sont pas non plus les mêmes qu'il y a 40 ans.
- La médecine se résume à la correction de chiffres uniquement par la prise de médicaments (souvent à vie) pour nous ramener dans ces normes, sans que l'on traite les causes de nos symptômes. Le patient, croyant être stabilisé par son traitement, est maintenu dans des états inflammatoires chroniques qui passent relativement inaperçus et s'aggravent à bas bruit.

Mais confronté à une poussée inflammatoire aiguë, comme dans l'infection au coronavirus, cet état chronique inflammatoire latent devient un sérieux handicap !

La vision naturopathique

« *La santé n'a jamais reçu que peu d'attention de la part de l'homme scientifique* » disait le natu-

ropathe Herbert Shelton. Un médecin n'a étudié que sur des organismes de patients malades ou morts. L'étude de l'homme en « état de santé optimale » est considérée comme négligeable, tout comme le sont les outils pour agir sur les causes des pathologies chroniques. Pour la naturopathie, la santé se confond avec la vitalité et ne s'oppose pas à la maladie. Elle considère même les maladies de types aiguës (intenses et courtes) comme la manifestation de notre force vitale qui fait face à une infection, à un stress... Plus notre organisme réagit par des poussées inflammatoires rapidement suivies d'une disparition naturelle des symptômes, plus notre santé est considérée comme bonne. Il est temps de ne plus considérer le symptôme aigu (douleur, oedème...) comme une chose à éviter absolument. Une personne en bonne santé confrontée à une situation stressante (psychologique ou physique) ne la subira pas en l'enfouissant dans son inconscient ou en s'écroulant sans réagir. Elle sera au contraire capable de mobiliser ses ressources adaptatives pour y faire face. Cela passera par une poussée de fièvre, une bonne diarrhée, une bonne colère, une éruption, la recherche de solutions dans l'action ou le lâcher prise... mais à l'arrivée, le problème de départ sera résolu sans l'aide de médicament.

Optimiser la vitalité

Améliorer sa santé, c'est optimiser son capital vital pour être capable de mieux supporter des états aigus et non pas les éviter ou les atténuer. Nous naissons avec des capacités glandulaires, nerveuses, digestives, d'élimination, une adaptabilité psychologique... (l'inné). Mais tout cela est aussi évolutif (l'acquis). Il est important de conserver une vision dynamique de la santé. L'homme est perfectible et responsable d'un capital qu'il doit faire fructifier à la fois sur le plan physique, énergétique, psychologique et spirituel.

Ne nous contentons plus de masquer les symptômes à mesure qu'ils apparaissent, apprenons à les comprendre, à traiter leurs causes et respectons notre force vitale auto-guérisseuse. C'est cela, pour moi, « prendre soin de soi ».



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* » et du livre « *En finir avec le diabète et les maladies métaboliques* » (éditions Néosanté). www.alsacenaturo.com



MASQUES : la vérité par le corps

Le mois dernier, je vous expliquais comment, grâce à un test de tonus musculaire emprunté à la kinésiologie, notre corps peut nous indiquer si une information est vraie ou fausse, favorable ou défavorable à la vie avec une pertinence supérieure à celle de notre raisonnement. Ce mois-ci, je reviens sur une manière encore plus directe de consulter le corps pour trier le vrai du faux et prendre les meilleures décisions.

La plupart du temps, lorsque nous voulons vérifier une information ou prendre une décision, nous faisons confiance à notre seule pensée. Nous réfléchissons, croisons les avis et, pour les plus rationnels d'entre nous, créons des modèles décisionnels savants. De telles approches sont précieuses mais elles ne prennent en compte que les informations dont nous avons conscience, soit une petite partie. Notre corps, lui, capte et traite une infinité de données qui échappent à notre pensée. C'est pourquoi il est parfaitement rationnel de le consulter.

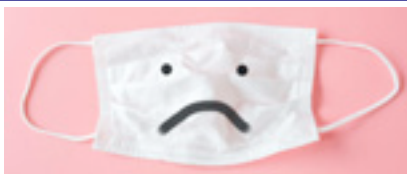
« Donne-moi le oui »

Vous pouvez obtenir un bon niveau de fiabilité de ses réponses en vous y prenant de la manière suivante :

- Installez-vous confortablement, adossé ou allongé, les yeux fermés,
- Connectez-vous aux sensations de votre corps, sans focaliser votre attention sur une zone particulière pendant environ trente secondes. Si des tensions physiques montent, laissez-les se déployer. Soyez simplement présent à vos sensations, à ce que votre corps fait.
- Quand vous sentez que vous êtes pleinement conscient de vos sensations internes, affirmez intérieurement : « Donne-moi le oui » et attendez la réponse. Le oui va se traduire par une sensation particulière qu'il ne faut pas anticiper sous peine de l'empêcher de se manifester.
- Revenez au neutre, au besoin, en affirmant intérieurement : « Neutre ».
- Affirmez intérieurement : « Donne-moi le non » et attendez la réponse. Ce non du corps vous est totalement personnel.
- Vous pouvez passer à l'évaluation d'informations...

Pour que la réponse du corps soit pertinente, il faut se rappeler qu'il réagit de manière fiable à des affirmations et non à des questions ou des négations. Ainsi dites plutôt : « Je jeûne demain » que « Est-ce que je jeûne demain ? », « utile » plutôt que « pas utile », etc.

Les réponses du corps ne sont pas celles des envies ou des opinions



Lorsque j'ai appris cette technique, j'ai observé que les réponses du corps ne sont pas celles des envies ou des opinions. Par exemple, j'avais rencontré une personne que je souhaitais connaître plus avant. Au moment de l'appeler pour lui proposer de passer un moment ensemble, j'ai eu la curiosité de consulter mon corps. Après connexion de trente secondes et étalonnage du oui et du non, j'ai affirmé :

- j'appelle X,
- non.

J'en avais pourtant envie. J'ai recommencé... Toujours non. Sans savoir la raison de ce refus, j'ai renoncé. Quelque temps plus tard, j'ai croisé la personne en question. Au cours de notre brève conversation, elle m'a donné certaines informations sur elle-même confirmant que cette relation n'aurait été ni enrichissante ni harmonieuse. L'exemple semble anodin mais la technique est tout aussi valable quand il s'agit de prendre des décisions engageantes comme le choix d'une option professionnelle, d'un conjoint, d'un mode alimentaire, d'un protocole médical ou d'une thérapie. Il faut juste consulter le corps en dehors de toute émotion intense... Nous reviendrons sur ce point en détail dans le prochain *Naturo-Pratique*. En tout cas, si votre corps contredit vos désirs ou vos croyances, cela veut probablement dire que vous êtes bel et bien connecté... Alors faites-lui confiance mais vérifiez. Ou bien, comme le dit le cinquième accord tolteque, « Soyez sceptiques mais apprenez à écouter ».

Grand corps fiable

L'autre découverte que j'ai faite en appliquant cette technique, c'est que le corps est également capable de discerner si une information est vraie ou fausse. C'est ainsi que dès le début de la crise du Covid-19, je l'ai consulté pour me diriger rapidement vers les sources d'informations les plus sûres et devenir moi-même un relais fiable. Comme je le disais dans un précédent *Naturo-Pratique*, au début de l'alerte mondiale, j'ai

consulté mon corps au sujet de la dangerosité et la contagiosité du virus. Les réponses avaient été une formule **non**, sans ambiguïté. Un non sans ambiguïté que ma raison n'était à l'époque pas en mesure de produire avant une recherche plus poussée. Tout en gardant à l'esprit qu'une erreur restait possible, j'ai orienté mes enquêtes avec plus d'efficacité. Au final, les données scientifiques ont confirmé ce que mon corps savait dès les premières minutes : le virus n'était ni plus contagieux ni plus létal qu'une grippe saisonnière, avec une surmortalité hivernale inférieure à celles de 2018 et 2017.

Le corps répond sans faire de suppositions ni d'interprétations. C'est pour ça qu'il est fiable...

Utilité inattendue

À titre de curiosité, j'ai aussi demandé à mon corps si le port du masque avait une quelconque utilité. Informé de source scientifique sûre, je connaissais déjà la réponse. Le masque ne servait à rien. J'ai tout de même affirmé :

- Le port du masque est utile,
- Oui.

Surpris, j'ai réitéré mon affirmation... Même réponse de mon têtard de corps. J'ai alors affiné ma proposition :

- Le port du masque est utile contre le coronavirus,
- Non.
- Le port du masque est utile contre les infections respiratoires,
- Non.

Nouvelle surprise... À quoi sert-il de porter un masque inefficace contre le mal dont il est censé nous protéger ? Pris d'une soudaine intuition, j'ai alors affirmé :

- Le port du masque est utile contre la peur,
- Oui.

Il est comme ça, le corps. Il répond seulement par oui ou par non aux seules questions qu'on lui pose, sans faire de suppositions ni d'interprétations. C'est pour ça qu'il est fiable... À moi d'être précis dans mes questions. Quant à la contagion, je m'emploie surtout à me prémunir contre celle de la peur, tout en considérant avec bienveillance ceux qui avancent masqués, pensant ainsi protéger les autres du tueur en puissance qu'ils croient être... ■



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).

Le Haka de Guérison Danse de transformation sacrée

À l'heure où les sagesses traditionnelles nous montrent la voie d'un autre monde possible, le Healing Haka mêle concepts et valeurs māoris, tradition cosmique et compréhension de la géométrie sacrée du corps. À travers l'alliance dynamique du masculin et du féminin, cette danse de transformation répond à l'appel planétaire d'une reconnexion spirituelle. Entre ciel et terre.

He taonga mai o nga tupuna i tuku iho, i tuku iho. Ce sont des cadeaux de nos ancêtres, transmis à travers les générations... Cette philosophie enracine et déploie le Healing Haka. « Le corps humain est créé d'après les lois sacrées, et chacun des mouvements que nous faisons peut créer une géométrie sacrée en fonction de notre alignement, de notre conscience et de notre intention. En ce sens, le Haka de Guérison est une approche pour faire honneur à ce don », expliquent Ojasvin Kingi Davis et Waimaania Haeusermann Davis ⁽¹⁾, qui ont conçu le Healing Haka® ou Haka de Guérison, et viennent de sortir un livre lumineux ⁽²⁾.

Un Haka holistique

Cette approche intégrative et évolutive aide les personnes à « vivre en se positionnant dans leurs trois centres de conscience ou d'intelligence : le centre du mental, le centre du cœur, et le centre du nombril ». Véritable danse de transformation sacrée, elle a été conçue à partir du Haka māori traditionnel et du Tikanga (c'est-à-dire les concepts et valeurs māoris), de la Tradition Cosmique, tout en intégrant la compréhension subtile de la géométrie sacrée du corps selon Rudolf Steiner et le Sarvajñana Vijnana Yoga (Yoga de l'Apprentissage Intégral et Action Intuitive). S'y entremêlent des études sur la thérapie des traumatismes, la musique, le théâtre, l'art, l'observation de la nature, la musique, sans oublier la somme des expériences personnelles et professionnelles de ses co-créeurs.

Danse-monde

Cette danse de transformation offre une alliance dynamique entre les points de vue masculin et féminin, et interculturels. Un tissage multidimensionnel, une véritable « danse-monde » ! Ojasvin et Waimaania – tisseurs de liens entre passé, présent et futur de l'humanité – ont co-créé plusieurs Hakas de Guérison (cf. leur livre), transmis aux quatre coins de la planète. « Le Haka de Guérison a son origine dans la danse de pouvoir traditionnelle des Māoris, appelée Haka. Chaque Haka témoigne de différents messages mais, en général, il exprime leur Wairua, le lien spirituel et ancestral. Ce faisant, il favorise la santé et le bien-être en reflétant les processus d'apprentissage de la nature. Nous connecter à ces processus vitaux nous aide à transformer des schémas de pensée difficiles et des traumatismes émotionnels, en nous alignant pour trouver l'équilibre. » En pratique, le Haka de Guérison se compose de gestuelles, d'un langage parlé et de rythmes (dont la pulsation nous enracine et nous élève). « Ce sont des expressions puissantes de confiance en soi, porteuses d'une profonde signification et de fortes intentions. » Une expérience d'unité, qui permet à l'énergie de circuler librement.

Uri Marama Toa

Parmi les Hakas que ce couple transmet, épinglons le « Haka de Guérison de la Grand-Mère » (Uri Marama Toa), co-écrit par Ojasvin et sa grand-mère, Mere Tewake Tana, ainsi que par son oncle et la Whānau (famille élargie). En dépit de son nom, il s'adresse à tous ! « L'histoire que porte Uri Marama Toa parle de la famille et des guerriers de lumière, en encourageant chaque personne à se tenir fermement dans la lumière de sa

vérité. C'est un appel à se connecter à sa nature véritable, en suivant son cœur et le but de son âme », précise Ojasvin. Et de s'appuyer sur la métaphore de l'arbre qui croît naturellement vers la lumière. « En étant alignés avec notre instinct, nous pouvons nous débarrasser de ces aspects de nous-mêmes qui entravent notre croissance, et nous pouvons stimuler et prendre soin des jeunes pousses qui nourrissent l'arbre qui va porter ses fruits. Nous sommes appelés à vivre ce qui nous a été légué et qui est inscrit en nous, et à laisser un monde meilleur pour les générations à venir. » Marcher notre parole, exprimer notre chemin, contacter notre plein potentiel... Sacré programme en ces temps de transition !

Carine Anselme

⁽¹⁾ Ojasvin Kingi Davis est Māori de la tribu Ngaitupoto, Ngatihine, Ngapuhi d'Aotearoa (Nouvelle-Zélande). La lignée de ses ancêtres remonte aux origines des Waitaha et Waiomu. Waimaania est Suissesse et vit depuis 2009 à Aotearoa, pleinement connectée avec la culture de son mari, Ojasvin. Tous deux parcourent le monde pour partager le Healing Haka. Ils font partie du Cercle de Sagesse de l'Union des Traditions Ancestrales en France. Ils ont co-créé la fondation « Grandmothers Healing Haka Charitable Trust » en Nouvelle-Zélande. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽²⁾ *Healing Haka/ Le Haka de guérison. La danse qui transforme la vie. Pouvoir d'une sagesse ancestrale māori et éveil à la tradition cosmique* (Livre + DVD), Ojasvin KINGI DAVIS & Waimaania HAEUSERMANN DAVIS (Véga, 2020). Voir aussi grandmothershealinghaka.com

Soigner notre être en nous reliant à nos racines



Whakapapa... Pepeha. Dans leur livre, Ojasvin et Waimaania éclairent la signification sacrée de ces deux mots māoris et de quelle manière ils peuvent (nous) aider à grandir sur notre chemin de vie. « **Whakapapa** : un dictionnaire dirait généalogie ; on peut aussi le traduire par créer des couches, comme les strates de roches et de terre dans la sédimentation d'un terrain. Cela nous informe sur l'histoire, ce qu'il y avait au début et ce qui est venu après, et ainsi de suite. **Pepeha** ou lien à la terre d'origine - c'est établir la connexion à votre famille en nommant votre rivière, votre océan ou votre lac, votre montagne, votre forêt, votre terre, votre peuple, votre maison, vos parents, peut-être vos grands-parents, et votre propre nom. C'est partager la forte connexion que vous avez à votre environnement, votre histoire, votre famille. Cela montre que vous ne vous tenez pas tout seul sur cette terre, que vous savez que vos racines sont bien ancrées, et que vos branches vous relient à la lumière et à la croissance », partagent-ils en chœur.



L'art de bien EXPIRER

Le mois passé, nous avons investigué la manière d'inspirer de l'air dans nos poumons, en voyant que l'inspiration par le nez est la plus naturelle, et qu'elle comporte de nombreux bienfaits. Il est donc maintenant grandement temps... d'expirer ! Et comme nous allons le voir, l'expiration est loin d'être secondaire, c'est même là que tout se passe.

Lorsqu'on inspire, on amène de l'oxygène dans les poumons. Et par une bonne inspiration nasale, vasodilatatrice, cet oxygène devrait se retrouver dans notre sang. Mais ce n'est pas encore tout. Encore faut-il que cet oxygène atteigne les cellules. Et c'est là qu'intervient le dioxyde de carbone, c'est-à-dire le CO_2 . La respiration, c'est un échange entre l'oxygène entrant et le dioxyde de carbone sortant. Mais il ne faut pas croire que le CO_2 est juste un déchet de notre respiration, que notre corps devrait évacuer au plus vite. Que du contraire !

Le CO_2 n'est pas un déchet !

Comprenons bien : l'oxygénation de nos cellules se fait durant l'expiration. Le CO_2 agit comme une porte d'entrée entre le sang et les tissus. Si on expulse trop de CO_2 , la porte reste fermée et l'oxygène ne peut pas aller du sang aux tissus. À l'inverse, si on retient un peu de CO_2 , les portes s'ouvrent et l'oxygène peut atteindre les tissus. Une autre manière d'imaginer cela, c'est simplement que les cellules doivent échanger du CO_2 contre de l' O_2 : si elles n'ont pas de CO_2 à échanger, elles ne peuvent capter d' O_2 .

À retenir, donc : plus longue est notre expiration, plus grande est l'absorption de l'oxygène. D'où l'intérêt d'une expiration par le nez, qui sera plus lente qu'une expiration par la bouche. D'une manière ou d'une autre, il est préférable de contrôler, de ralentir, l'expulsion du CO_2 . Une respiration plus lente permettra une meilleure absorption de l'oxygène. Ce qui est très intéressant, c'est que les techniques orientales ancestrales de respiration se retrouvent dans la pratique du Prāṇāyama, en Yoga, et que cela signifie à l'origine « rétention du souffle de la respiration ». Tout se passe comme si l'être humain avait compris, depuis des millénaires, l'intérêt de retenir sa respiration. Et c'est important, parce qu'aujourd'hui, on estime que 90 % de la population des pays industrialisés « respirent mal » : respiration par la poitrine (au lieu de respirer par son diaphragme), respiration par la bouche, hyperventilation, etc. Tout cela réduit l'absorption de l'oxygène par nos cellules.



Le fléau de l'hyperventilation

En somme, on respire de moins en moins bien, ce qui fait qu'on doit respirer de plus en plus. En 1929, un individu moyen respirait 4,9 litres par minute (*American Journal of Physiology*, 1929). En 1950, on est passé à 6,9 litres/minute ; en 1980 à 7,8 l. ; et en 2000, nous sommes à 12 litres par minute ! (*Journal of Applied Physiology*, 2008). En un siècle, nous absorbons tellement moins bien l'oxygène que nous sommes obligés de respirer 2 fois plus. Et comme nous l'avons vu, c'est un cercle vicieux, puisque plus on respire vite, plus vite on expulse le CO_2 , et moins on absorbe l' O_2 . Les causes ? Le manque d'activité physique, le stress. Si on se réfère à la période paléolithique, le stress était immédiat, de court terme et impliquait très généralement un effort physique. Le fameux « fight or flight ». Dans un tel effort de combat ou de fuite, nos muscles produisent énormément de CO_2 . Aujourd'hui, pensez un peu à quoi ressemblent vos stress quotidiens ! Votre patron ou patronne qui vous met une deadline difficile à tenir ? Des embouteillages qui vous bloquent sur l'autoroute durant une heure ? Des formulaires interminables à remplir pour tout et pour rien ? Chacun de ces stress va vous amener à rester statique devant votre ordinateur, ou au volant de votre voiture. Tout se met en place pour qu'on devienne de moins en moins tolérant au CO_2 . Cela veut dire qu'on doit de plus en plus vite expirer le CO_2 , ce qui laissera moins de temps aux cellules pour absorber l'oxygène, ce qui va accélérer encore plus la respiration, et ainsi de suite. Bouche grande ouverte, et avec les épaules au lieu du diaphragme. Vous êtes en situation de stress, donc vous hyperventilez. Vous hyperven-

tilez, donc vous vous retrouvez en situation de stress.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut faire quelque chose de très simple, et à la portée de toutes et de tous, c'est retenir sa respiration ! (Bon, vous pouvez aussi aller faire des entraînements en altitude, mais ça c'est plutôt réservé aux sportifs de haut niveau). Et les études montrent que notre corps a de grandes capacités d'adaptation à ce niveau-là (*Acta Physiologica*, 2009). Lorsqu'on retient sa respiration, le CO_2 s'accumule et c'est cela qui rend la situation d'apnée désagréable après quelques dizaines de secondes pour certains, quelques minutes pour d'autres (plus que le manque d'oxygène en fait). Mais le corps va s'habituer progressivement et tolérer davantage de CO_2 .

Les vertus de l'apnée

Et les effets sur la santé seront très importants : moins de stress oxydatif (*Respiratory Physiology & Neurobiology*, 2003), moins d'inflammation, et dès 1949, on s'était rendu compte que retenir sa respiration améliorait le transit intestinal (*American Journal of Physiology*, 1949). Pourquoi ? Parce que le CO_2 favorise les contractions musculaires qui permettent la progression d'une matière dans un organe, ici en l'occurrence le bol alimentaire dans les intestins.

Plus intéressant encore, une meilleure oxygénation des cellules pourrait également diminuer les risques de cancer. C'est une découverte qui remonte déjà à 1920 et à Otto Warburg : les cellules cancéreuses produisent de l'énergie par une forte assimilation du glucose, et la fermentation d'acide lactique, alors que les cellules non cancéreuses produisent davantage leur énergie grâce à l'oxygène. C'est ce qu'on appelle l'effet Warburg. Pour lui, la cause du cancer était là. Depuis, cette théorie a été contestée, mais pas ses observations. Au point que de nouvelles recherches sur la respiration en viennent à repartir des observations de Warburg (*Science*, 2008)...



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>.

CONFINEMENT :

un bilan accablant

INTERVIEW

Propos recueillis par Pryska Ducœurjoly

Outre ses dégâts sur le plan social et économique, le confinement a-t-il aggravé la crise sanitaire du coronavirus ? Pour Nicole et Gérard Delépine, cancérologues et auteurs de nombreux ouvrages de santé publique, dont *Soigner ou Obéir*, cette mesure n'était pas justifiée. Pire, elle a considérablement alourdi le bilan humain et la surmortalité saisonnière.

Le bilan de la crise sanitaire du coronavirus est lourd, avec près de 30 000 morts en France. Pensez-vous que le confinement a contribué à aggraver la situation ?

Le confinement français a aggravé la situation parce qu'il a enfermé ensemble les porteurs de virus et les personnes saines, facilitant la contamination de ces dernières. À l'opposé, les techniques classiques d'endiguement des épidémies consistent à isoler les malades du reste de la population (mise en quarantaine), le temps qu'ils ne soient plus contaminants. Pour constater la nocivité du confinement à la française sur la diffusion de l'épidémie, il suffit de comparer les chiffres de l'OMS de l'évolution de l'épidémie aux Pays-Bas (non confinés) et en Belgique (confinée à l'aveugle comme la France). Avant le confinement, les courbes de contamination étaient semblables. Dix à quinze jours après le confinement belge, le nombre de contaminations quotidiennes a considérablement augmenté alors qu'il est resté stable aux Pays-Bas.

Cette inefficacité du confinement aveugle sur l'infection a été également très tôt dénoncée par le professeur Toussaint et Andy Marc dans leur article « Sortir d'un confinement aveugle », publié dans *La Recherche* le mer-

credi 22 avril 2020 ¹ qui précisait : « Les pays qui n'ont pas adopté la voie du confinement généralisé montrent une évolution épidémique similaire » (à ceux qui ont confiné).

Le confinement aveugle augmente le risque d'infection



credi 22 avril 2020 ¹ qui précisait : « Les pays qui n'ont pas adopté la voie du confinement généralisé montrent une évolution épidémique similaire » (à ceux qui ont confiné).

Mais le confinement aveugle augmente aussi la mortalité ainsi que le montre la comparaison des mortalités observées par million d'habitants des différents pays en fonction de leur politique sanitaire.

Italie, France, Espagne et Belgique, principaux états européens, champions de la réclusion aveugle à domicile de leurs citoyens, sont parmi les pays qui souffrent de la mortalité mondiale la plus élevée. À l'opposé, les États adeptes de la quarantaine ciblée sans confinement ont passé l'épidémie avec des taux de mortalité inférieurs à ceux de la grippe saisonnière.

Dans l'autopsie de cette crise, comment distinguer les morts non Covid et ceux qui sont liés au virus ?

Dans la plupart des pays, dont la France, il est impossible de savoir avec certitude combien de malades sont morts réellement du Covid-19 puisqu'on n'a pas testé suffisamment, que les tests ne sont pas fiables, qu'on n'a pas pratiqué d'autopsies (selon les instructions de l'OMS) et que, parmi les contami-



(où l'infection a été causale) d'autant que 90% des morts souffraient de maladies chroniques parfois multiples et que leur espérance de vie était très réduite dans près de 50% des cas ². Nous avons eu confirmation qu'en France, en Allemagne, en Espagne, la grande majorité des malades arrivés jusqu'à l'hôpital ont été classés Covid-19. Ainsi des cardiologues parisiens s'étonnaient de la disparition des embolies pulmonaires ou infarctus dans leurs services. Beaucoup sont morts chez eux, classés Covid au téléphone devant leurs symptômes et sommés de prendre le bien-aimé Doliprane à domicile.

Il est évident que le diagnostic de Covid a été fréquemment notifié à tort en lieu et place de la grippe saisonnière expliquant sa quasi-disparition des statistiques. Mais certaines autres maladies pulmonaires ou cardiaques ont aussi pu être diagnostiquées Covid-19 et comptabilisées comme telles.

Quelles sont les pathologies/décès qui pourraient être liés au confinement ?

Les conséquences mentales sur des personnes saines, parfois psychologiquement fragiles et persuadées d'être confrontées à un danger de mort imminente sont importantes. Tous les confinés interrogés décrivent un sentiment d'isolement et le manque de contacts sociaux. L'absence de tout contact physique avec les membres de la famille et amis, confinés ailleurs, est particulièrement mal vécu, surtout lorsque le confinement aveugle est prolongé. Les adolescents ont souffert de la séparation avec leurs ami(e)s ou leurs premières amours, certains ont été complètement déprimés.

Les complications sanitaires du confinement sont nombreuses et bien connues. Dans toutes les études, les troubles psychiques entraînés par la quarantaine s'accroissent avec sa durée. À cela s'ajoutent : des dépressions, qui persistent dans plus d'un tiers des cas de nombreux mois après sa levée, un stress post-traumatique durable, l'obésité, les drames familiaux, les

divorces, le retard scolaire, l'addiction renforcée à l'alcool, aux drogues ou aux écrans. Certains groupes de personnes sont encore plus à risques : enfants placés, femmes et/ou enfants victimes de violences familiales, parents battus par leurs enfants, SDF dont la première mesure anti-Covid-19 fut de leur mettre des contraventions. Sans compter les prisonniers et malades des hôpitaux psychiatriques, les malades attendant interminablement aux urgences pour accidents vasculaires, domestiques, ou professionnels. Les jeunes accouchées ont été aussi privées de la présence du père pendant l'accouchement, et de la visite de leurs proches dans cette période pourtant anxiogène pour les jeunes femmes à risque de psychose puerpérale³.

Presque tous les pays à forte population qui ont confiné aveuglément se retrouvent avec les mortalités les plus élevées du monde.

ra-t-on un jour qui est responsable de cette note aux directeurs d'Ehpad leur enjoignant de ne plus adresser aux hôpitaux les personnes âgées malades « pour ne pas encombrer les lits de réanimation inutilement » ? Et ces malades ont été renvoyés dans leurs Ehpad ou faute de traitement, de personnel et de matériel de protection, ils ont pu contaminer leurs compagnons d'infortune ou vu leur propre sort s'aggraver.

Qui a pu être assez inhumain pour imposer aux pensionnaires des Ehpad la solitude complète qui les conduit très vite au « syndrome de glissement » et à la mort, presque aussi sûrement que le virus ? Exclure la présence de leur famille lors de leurs derniers instants, et même lors de leur enterrement, laissera des séquelles à vie pour leurs enfants, petits-enfants, avec l'impossibilité parfois de faire leur deuil. Peu de voix se sont élevées pour réagir et stopper ce véritable génocide de nos aînés.

Les personnes qui n'ont pas pu réaliser leurs examens médicaux habituels sont-elles en danger aujourd'hui ?

Parmi les victimes directes du confinement, trop souvent oubliées, figurent les malades chroniques (11 millions). Le « plan blanc » réservant la totalité des moyens sanitaires au Covid a interrompu les traitements. Autres victimes directes : les personnes tombées malades durant le confinement qui n'ont pas pu être diagnostiquées ni traitées. Durant les deux premiers mois du confinement, plus d'un million d'interventions chirurgicales ont été déprogrammées ! C'est aussi 60.000 nouveaux cancers qui n'ont pas été reconnus, faute de biopsie. Et combien d'infarctus du myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux ?

À l'heure où nous échangeons, l'épidémie se termine et les services Covid sont presque partout vides, mais les ARS maintiennent le plan blanc interdisant la reprise normale des soins⁴.

Le nombre d'arrêts cardiaques a doublé pendant le confinement en région parisienne. « Le Covid-19 expliquerait un tiers de ces cas. La preuve ne sera pas facile à apporter ! Le manque de suivi médical, les médicaments ou encore le stress peuvent expliquer les deux autres tiers », nous dit l'AFP. Ces morts supplémentaires sont-ils liés au confinement ?

Oui, bien sûr. Compte tenu de la rareté des complications cardiaques du Covid dans la littérature, la prétention qu'un tiers de ces cas serait dû à cette maladie paraît très exagérée et peut être uniquement destinée à minimiser la responsabilité du confinement.

Dans certains départements, on observe une surmortalité deux à trois fois plus importante que le nombre officiel de victimes du Covid-19. Certains médias concluent que l'épidémie a été sous-notifiée.

Il n'y a aucune raison de penser qu'on nous ait caché des morts de Covid-19. Au contraire ! Tout incitait les médecins à déclarer « morts de Covid » tous les décès de maladies respiratoires. Le surplus de morts observé durant le

confinement et non lié directement au Covid-19, représente très probablement les victimes collatérales du confinement.

Il peut s'agir de malades chroniques priés d'attendre avec renouvellement aveugle (sans consultation médicale) de leurs ordonnances par le pharmacien. Mais aussi de malades aigus dont l'urgence chirurgicale n'a pas été admise par les ARS, comme des patients atteints de cancer du poumon, du côlon, à qui les technocrates conseillent de faire une radiothérapie, en dépit des pertes de chances en les privant du meilleur traitement des tumeurs solides, la chirurgie. Monstrueuse dictature administrative dans le choix du meilleur traitement ! De nombreuses chimiothérapies ont été ainsi reportées ou annulées.

Combien de maladies n'ont pas été diagnostiquées en temps utile, du fait de l'interdiction faite aux chirurgiens d'opérer durant le confinement, de l'angoisse construite par les médias et leur liste quotidienne de décès (sans comparer avec le cancer qui tue 400 personnes par jour en France) ? La démonstration fut faite que la téléconsultation n'a en rien l'efficacité du contact direct, de la relation médecin/malade couplée à l'examen clinique ! Ce sera peut-être le seul point positif de cette expérience (idem pour l'école virtuelle).

Peut-on vraiment faire des comparaisons entre les pays qui ont confiné et ceux qui n'ont pas confiné pour caractériser les effets délétères du confinement ?

Certes les êtres humains sont tous uniques, tous différents, les pays également, ce qui rend les comparaisons parfois difficiles. Cependant lorsque presque tous les pays à forte population qui ont confiné aveuglément se retrouvent avec les mortalités les plus élevées du monde, le rôle du confinement aveugle ne peut plus être nié.

Certains ont prétendu que l'Italie souffrait d'une mortalité élevée à cause de l'âge élevé de sa population. Pourtant, le Japon, qui n'a pas été confiné aveuglément, bénéficie d'une mortalité 80 fois plus basse, en dépit d'une population encore plus âgée (la plus âgée de la planète). Le retour en urgence dans leur pays d'origine des "aides à domicile" étrangers, très nombreux en Italie, a laissé les vieillards isolés, ce qui a largement contribué à la mortalité et l'encombrement des hôpitaux italiens ; c'est largement dû au confinement imposé brutalement et à la fermeture rapide des frontières.

Peut-on également faire la comparaison entre les pays autorisant l'hydroxychloroquine et ceux où son emploi a été découragé voire interdit ?

Manifestement les pays qui, comme la Grèce, le Maroc ou l'Algérie ont rapidement adopté un traitement très précoce par la chloroquine, ont affiché des taux de mortalité très bas qui auraient dû stopper les désespérantes polémiques françaises sur son utilité et sa toxicité (absence bien connue depuis 70 ans pour ce médicament en vente libre jusqu'à janvier 2020).

Fait remarquable, à partir du moment où l'Italie a décidé de jouer la carte chloroquine et de distribuer gratuitement celle-ci dans les pharmacies pour prise à domicile, la courbe de la mortalité journalière s'est mise à baisser.

Pourquoi le confinement a-t-il été adopté aussi massivement dans le monde ?

Le confinement aveugle a été adopté sous la pression de l'OMS, et en particulier de leur statisticien fétiche Neil Ferguson, mais aussi de Bill Gates, sur la foi d'une simulation mathématique, sans que jamais cette technique de distanciation sociale n'ait apporté la preuve de son utilité.

Les autorités sanitaires des pays confinés ont cru aveuglément au scénario catastrophe du prophète-mathématicien Neil Ferguson qui a prédit de façon erronée (comme plusieurs fois dans le passé), 500.000 décès en France et en Angleterre, 2 millions aux USA, en l'absence de confinement. Ceux qui ont obéi ont produit les désastres français, italien etc ; mais ceux qui ont douté et fait analyser la prédiction par leurs conseillers ont eu de bien meilleurs résultats en termes de mortalité, avec une vie socio-économique beaucoup plus normale.

LES MASQUES : une supercherie scientifique

Les autorités le reconnaissent elles-mêmes : il n'y a aucun fondement scientifique à l'utilisation des masques pour protéger la population de la pandémie de coronavirus – pour autant que celle-ci soit réelle. Non seulement ceux-ci sont inefficaces et inutiles, mais ils présentent même des inconvénients avec des conséquences sanitaires potentielles néfastes. En fin de compte, la seule justification admise par l'OMS est un effet psychologique potentiellement bénéfique sur la population vis-à-vis de l'ensemble des mesures prophylactiques imposées par les autorités. Toutefois, même cet effet-là présente des inconvénients, car il n'a quasiment pas été scientifiquement étudié. Le château de sable de la pandémie de coronavirus commence à s'écrouler, mais la mesure emblématique de l'imposition des masques est particulièrement intéressante pour démontrer la manipulation de la population à partir d'arguments plus politiques que scientifiques.

ARTICLE N° 138

Par Hughes Belin

L'usage des masques par l'ensemble de la population est désormais considéré par les autorités comme une mesure de choix pour gérer le « déconfinement ». Les masques ont ainsi fait leur apparition en fin (?) de crise alors qu'ils étaient quasiment absents en début de crise pour diverses raisons : absence de stocks stratégiques de masques pour l'ensemble de la population, usines de production locales fermées, difficultés d'approvisionnement. Bref, il y avait très peu de masques sur le marché et ils devaient alors être en priorité réservés au personnel soignant, même si de nombreuses personnes « en première ligne » (caissières, éboueurs, agents de sécurité, forces de l'ordre, commerçants encore ouverts, livreurs, etc.) étaient également en contact direct avec l'ensemble de la population. À ce moment-là, les autorités annonçaient qu'ils étaient de toute façon inutiles pour se protéger de l'infection.

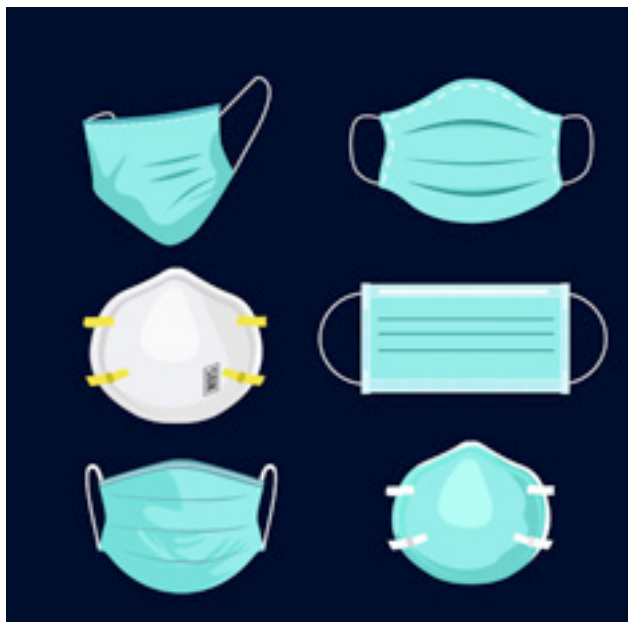
Avec le déconfinement, elles ont créé une confusion totale en opérant un revirement à 180° scientifiquement infondé – c'est-à-dire qu'aucune nouvelle étude scientifique n'est venue soutenir – en préconisant le port du masque par toute la population. Car selon l'OMS ¹, « il n'y a, à l'heure actuelle, aucune preuve directe (provenant d'études sur le COVID-19 et auprès des personnes en bonne santé au sein de la communauté) sur l'efficacité du port du masque universel pour prévenir l'infection avec des virus respiratoires, y compris le COVID-19 ». Et en juin 2020, l'OMS recommande toujours de réserver les masques médicaux pour le personnel de santé et aux personnes à risque là où il y a des problèmes d'approvisionnement. Protéger la population générale n'est donc pas la priorité absolue. Pendant toute la crise, la question des masques a donc été plus politique que scientifique.

Avant toute chose, quels sont les fondements scientifiques de l'utilisation de masques ? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) le reconnaît elle-même : l'usage des masques est un complément des autres mesures prophylactiques (lavage des mains et distanciation physique) jugées, elles, « critiques » pour prévenir la transmission du COVID-19. Celle-ci est l'objet d'intenses débats scientifiques. L'OMS considère que les « portails d'entrée » dans le corps sont la bouche, le nez et le tissu conjonctif (œil). La charge virale potentielle serait ainsi transportée par des gouttelettes ex-

pectorées (éternuement, toux, et même le fait de parler, voire de respirer) ou des surfaces touchées par des personnes malades au contact de personnes saines. Selon l'OMS, il semble que les individus infectés mais asymptomatiques sont « beaucoup moins susceptibles de transmettre le virus que ceux qui développent les symptômes ». La transmission par aérosols est également étudiée mais loin d'être conclusive ². Quant à la quantité de virus pouvant provoquer une infection, aucune étude n'a apporté de réponse satisfaisante, vu que le plupart ne se déroulent pas dans les conditions réelles de vie mais en laboratoire.

C'est quoi, un masque ?

Que sont les masques préconisés par l'OMS, dont les directives sont la référence pour la réponse à la pandémie dans de nombreux pays ? On ne s'étendra pas ici sur les masques de protection FFP qui sont requis pour le milieu médical ou industriel. Tout au plus peut-on dire que les masques FFP doivent parfaitement épouser la forme du visage, qu'ils sont filtrants sur toute leur surface, et qu'ils obéissent à des paramètres stricts concernant l'accumulation de CO₂, les fuites vers l'intérieur lors de l'inspiration et la tension des attaches élastiques. Cela a son importance, car ces facteurs sont justement ce qui les distingue des masques imposés à la population en termes de performance de filtration : d'une part les *masques médicaux* (normalisés) et d'autre part des masques en tissu de fabrication artisanale ou industrielle qui ne sont quasiment soumis à aucune norme. L'OMS note toutefois que « les méta-analyses de revues systématiques de littérature scientifique indiquent que l'utilisation des masques N95 [correspondant aux masques FFP2, ndlr] comparée à l'utilisation des masques médicaux n'est pas associée avec un risque statistique associé significativement plus faible de manifestations cliniques de maladie respiratoire ni d'infections de type influenza ou virales confirmées par un laboratoire ». Le bon sens pourrait indiquer que plus le masque est filtrant, plus il protège des maladies, mais ce n'est apparemment pas le cas. En outre, les études observationnelles qui montrent que les masques FFP2 et médicaux offrent une protection au personnel médical sont, semble-t-il, peu fiables.



Les masques chirurgicaux offrent pourtant une protection bien moindre face aux virus potentiellement transmis par voie aérienne : selon la Food & Drug Administration américaine³, les masques chirurgicaux sont « résistants aux fluides, jetables et instables qui créent une barrière entre la bouche et le nez du porteur d'une part et l'environnement immédiat d'autre part. Ils sont utilisés dans des environnements de chirurgie et ne fournissent pas de protection totale contre l'inhalation de pathogènes aériens, comme les virus ». Selon l'OMS, ils sont un compromis entre une filtration élevée et une respirabilité adéquate ainsi qu'en option, une résistance à la pénétration des fluides. Cela fait beaucoup de trous dans la théorie de l'utilité des masques.

Mais s'ils ont une quelconque utilité, leur utilisation est assortie de nombreuses recommandations pour une soi-disant efficacité – c'est d'ailleurs pour cela que le personnel médical est formé au port du masque. Selon l'OMS toujours, les précautions suivantes doivent être strictement suivies à la lettre par celui-ci : changement de masque obligatoire s'il est humide, souillé ou endommagé ; si le porteur le touche, il doit changer de masque et doit se laver les mains ; il doit être changé après chaque contact avec un patient ; les masques ne doivent pas être réutilisés.

Lorsqu'on parle de masques en tissu, on descend évidemment de plusieurs crans dans la protection, pour autant qu'il y en ait une. Pour éviter la fabrication sauvage de masques artisanaux, l'AFNOR (Association française de normalisation) a édité un référentiel de fabrication pour les « masques barrières », c'est-à-dire les masques en tissu fabriqués industriellement ou par des particuliers. Ce document, qui n'est pas une norme, « permet de concevoir un masque destiné à équiper toute la population saine ». Il détaille les exigences minimales pour la fabrication industrielle et artisanale, les tests à réaliser pour s'assurer de la qualité du masque barrière, des conseils pour l'utilisation et l'entretien, ainsi que des patrons prêts à l'emploi. L'OMS détaille sur plusieurs pages de nombreuses spécifications et précautions pour la fabrication et l'utilisation de tels masques, notamment la qualité du tissu à employer, le changement de masque lorsqu'il est humide ou visiblement souillé, la manière de le retirer, où le conserver en attendant d'être lavé, ainsi que des conseils de lavage. Lorsqu'on risque une amende de 250 euros dans une rue commerçante de Bruxelles pour n'avoir pas porté de masque, s'embarrasse-t-on de telles précautions ?

Répetons-le, il n'y a aucune base scientifique pour recommander de telles contraintes. L'OMS le reconnaît d'ailleurs en « appelant les pays qui ont publié des recommandations sur l'utilisation de masques médicaux et non médicaux par les personnes en bonne santé dans les milieux communautaires

de mener des recherches sur ce sujet important. » Serions-nous en train de vivre une expérimentation à grande échelle sur toute la population, du genre télé-réalité ?

Selon Denis Rancourt, chercheur-militant à l'Association des Libertés Civiles de l'Ontario et ex-professeur de l'Université d'Ottawa, dans un article⁵ (non revu par les pairs) censuré par ReasearchGate, quand bien même on voudrait faire des études scientifiquement acceptables sur l'efficacité des masques, « il serait impossible d'obtenir des résultats sans ambiguïté ni parti pris » pour une série de raisons, notamment :

- Les effets très notables comme le changement d'humidité de l'air écraseraient ceux, plus faibles, des avantages éventuels à porter des masques.
- Il est quasiment impossible d'évaluer le respect du port du masque et les habitudes d'ajustement et cela peut fortement entacher les résultats.
- Les habitudes culturelles ont beaucoup d'influence sur les résultats.
- L'auto-évaluation est notoirement biaisée dans les enquêtes, car les personnes ont un intérêt bien compris à croire au bien-fondé de leurs efforts.
- La progression des épidémies n'est pas vérifiée par des tests fiables de grande ampleur sur de larges échantillons de population mais sur des statistiques non représentatives de visites à l'hôpital ou d'hospitalisations.

Comme le reconnaît l'Organisation Mondiale de la Santé, il n'y a aucune base scientifique pour recommander de telles contraintes.

Ajoutons-y que d'autres facteurs, comme la pollution atmosphérique⁶, peuvent fortement aggraver la propension à des maladies respiratoires en « sabotant » l'état de santé de la population avec des maladies cardiovasculaires et respiratoires préexistantes. Les autorités sont, malgré tout, prêtes à tenter l'expérimentation sur la population sans base scientifique, bien que non seulement les masques faciaux s'avèrent inutiles, mais aussi néfastes.

Attention danger !

Une méta-étude de 2017⁷ résume leur inutilité, voire leur danger, dans ses conclusions : « Notre analyse confirme l'efficacité des masques médicaux et [FFP2] contre le SRAS [un autre coronavirus, ndr]. Les masques jetables, en coton ou en papier ne sont pas recommandés. » L'étude ne recommande pas non plus les masques en tissu « pour lesquels il n'y a aucune preuve de protection et qui pourraient faciliter la transmission de pathogènes lorsqu'ils sont utilisés à répétition sans une stérilisation adéquate ».

L'OMS elle-même détaille la longue liste des dommages potentiels et des inconvénients des masques :

- Risque potentiel plus élevé d'auto-contamination due à la manipulation du masque facial et du contact ultérieur avec les yeux avec des mains contaminées.
- Auto-contamination potentielle qui peut arriver si des masques non médicaux ne sont pas changés lorsqu'ils sont humides ou souillés. Cela peut créer des conditions favorables de développement des micro-organismes.
- Mal de tête potentiel et difficultés à respirer selon le type de masque utilisé.
- Développement potentiel de lésions dermatologiques faciales, dermatite irritante ou aggravation de l'acné lorsqu'ils sont utilisés pendant de longues heures.
- Difficulté à communiquer de façon claire.
- Inconfort potentiel.
- Fausse impression de sécurité, qui peut conduire à une adhésion plus faible à d'autres mesures préventives potentielles telles que la distan-



ciation physique et l'hygiène des mains.

- Faible respect du port du masque, en particulier chez les enfants en bas âge.
- Problèmes de gestion des déchets, élimination des masques [usagés] inappropriée conduisant à l'augmentation des déchets dans les lieux publics, risque de contamination des cantonniers et risque environnemental.

L'OMS elle-même détaille la longue liste des dommages potentiels et des inconvénients des masques.

• Difficulté à communiquer pour les sourds qui lisent sur les lèvres.

• Inconvénients ou difficultés à les porter, en particulier chez les enfants, les handicapés moteurs ou mentaux, les personnes âgées avec des problèmes cognitifs, et chez ceux qui ont des problèmes d'asthme ou respiratoires chroniques, les personnes avec un traumatisme facial ou avec une chirurgie maxillo-faciale récente et ceux qui vivent dans un environnement chaud et humide. N'en jetez plus !

Selon le lanceur d'alerte ⁸ allemand d'origine thaïlandaise, le Dr Sucharit Bhakdi ⁹, professeur émérite de microbiologie médicale à l'université Johannes Gutenberg de Mayence, « ces masques sont dangereux pour les enfants et les personnes âgées, ce sont des nids à microbes. » La communauté scientifique réfute les thèses selon lesquelles les masques faciaux réduisent l'apport en oxygène ¹⁰ (hypoxie) et augmentent la teneur en CO₂ ¹¹ dans le sang (hypercapnie) sans pour autant y apporter de preuves scientifiques. Cependant, il semble y avoir un consensus sur le fait que les personnes avec des affections respiratoires obstructives ne devraient pas porter de masques faciaux.

Bénéfice politique ou sanitaire ?

Selon l'OMS, les bénéfices du port du masque chez les personnes en bonne santé dans la population générale, à part celui (non prouvé, ndr) de la réduction du risque d'exposition provenant de personnes infectées avant qu'elles développent des symptômes, sont essentiellement d'ordre psychologique et social (que l'OMS n'étaye par aucune preuve scientifique, ndr) : réduction potentielle de la stigmatisation des individus portant des masques, « faire en sorte que les gens peuvent jouer un rôle en contribuant à arrêter la propagation du virus », rappeler aux gens de respecter les autres mesures prophylactiques, même si cela peut avoir un effet inverse ¹², « encourager le public à créer leur propre masque en tissu peut promouvoir l'entrepreneuriat individuel et l'intégration de la communauté », voire apporter une source de revenus pour certains, « les masques en tissu peuvent être une forme d'expression culturelle », encourageant l'acceptation des mesures de protection en général. La manipulation mentale est très documentée par la science. Si on considère que « dans la manipulation interpersonnelle, le manipulateur fait des prédictions et des déductions sur les intentions de sa victime au regard de certains actes et résultats pertinents » ¹³, il s'agit alors bien ici de manipulation pure et simple de la part des autorités, ouvrant la voie à des dérives autoritaires.

À Bruxelles, par exemple, les maires de trois communes (arrondissements) ont décidé d'aller encore plus loin que les mesures prônées par le gouvernement belge en adoptant en urgence des ordonnances de police imposant le port du masque dans certaines parties de l'espace public et tous les magasins ¹⁴ sous peine d'une amende de 250 euros maximum. La seule base scientifique citée est un rapport de deux chercheurs belges ¹⁵ (non revu par les pairs). Ces derniers arrivent tout de même à faire mieux que le Centre for Disease Control and Prevention (CDC) américain qui étaye sa recommandation de porter des masques en tissu pour ralentir la propagation du virus – les masques chirurgicaux et FFP2 étant réservés au personnel médical – avec sept « études récentes » ¹⁶ dont aucune n'étaye, justement, le bien-fondé du port du masque ! Sur une autre page, celle de la grippe saisonnière ¹⁷, le CDC se garde toutefois bien de recommander le port du masque « aux personnes asymptomatiques, y compris celles à haut risque de complications ».

Comme le résume Patricia Neuenschwander ¹⁸, une infirmière avec 25 ans d'expérience, « c'est la peur qui pousse cette recommandation à porter des masques chez les bien-portants, pas la science ». L'imposition des masques est bien une manipulation de masse fondée sur une supercherie scientifique avec des conséquences psychologiques profondes que la science, elle, fera bien d'évaluer un jour. ■

NOTES

- (1) Brochure Advice on the use of masks in the context of COVID-19 - interim guidance, 5 juin 2020, Organisation mondiale de la santé (OMS)
- (2) Haut Conseil de la santé publique, Avis relatif au risque résiduel de transmission du SARS-CoV-2 sous forme d'aérosol, en milieu de soin, dans les autres environnements intérieurs, ainsi que dans l'environnement extérieur – 8 avril 2020
- (3) <https://www.fda.gov/medical-devices/personal-protective-equipment-infection-control/face-masks-and-surgical-masks-covid-19-manufacturing-purchasing-importing-and-donating-masks-during>
- (4) <https://masques-barrieres.afnor.org/>
- (5) Rancourt D. "Masks Don't Work: A review of science relevant to COVID-19 social policy", avril 2020, DOI: 10.13140/RG.2.2.14320.40967/1 <http://archive.is/RuA5z>
- (6) Wu X, Nethery N.C, Sabath M.B, Braun D, Dominici F. Exposure to air pollution and COVID 19 mortality in the United States. 5 avril 2020. https://projects.iq.harvard.edu/files/covidpm/files/pm_and_covid_mortality.pdf
- (7) Offeddu V., Yung CF., Low MSF., Tam CC., "Effectiveness of Masks and Respirators Against Respiratory Infections in Healthcare Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis" Clinical Infectious Diseases, Volume 65, Issue 11, 1 December 2017, Pages 1934–1942, <https://doi.org/10.1093/cid/cix681>
- (8) <https://blogs.mediapart.fr/aksavavit/blog/310320/allemande-pour-une-reevaluation-urgente-de-la-reaction-la-covid-19>
- (9) Voir <https://www.servustv.com/videos/aa-23zjmvzc51w12/> pour une vidéo en allemand avec sous-titres en anglais de son interview exclusive de 51 minutes par le média autrichien Servus TV.
- (10) <https://factcheck.afp.com/using-face-masks-does-not-cause-hypoxia>
- (11) <https://sciencefeedback.co/claimreview/wearing-face-masks-does-not-cause-hypercapnia-or-affect-the-immune-system/>
- (12) Cartaud A. et al., "Beware of virus! Wearing a face mask against Covid-19 results in a reduction of social distancing", PsyArXiv Preprints, mai 2020
- (13) Kligman M., Culver CM. "An Analysis of Interpersonal Manipulation", The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine, Volume 17, Issue 2, April 1992, Pages 173–197, <https://doi.org/10.1093/jmp/17.2.173>
- (14) <https://fr.woluwe1200.be/wp-content/uploads/2020/05/2020.05.13-ordonnance-masques-1.pdf>
- (15) Baele Ph., Gala J.-L. « Bases scientifiques justifiant le port du masque en public lors d'une épidémie virale à transmission respiratoire » 15 mai 2020 <https://fr.calameo.com/read/004374794c37bf4146f3b>
- (16) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
- (17) <https://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/maskguidance.htm>
- (18) <https://jennifermargulis.net/healthy-people-wearing-masks-during-covid19/>

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 (102 numéros) - 150 €
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	95	96	97	98	99	100	101	102			

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

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

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

☐ Par virement bancaire

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

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

date et signature:

☐ Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS !

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



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

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

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

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

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

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

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

Veillez leur envoyer un exemplaire gratuitement

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