

CLAUDIA RAINVILLE

Le **GRAND**
DICTIONNAIRE
de la
Métamédecine⁺

Chaque symptôme est un message



**+ DE 1500
AFFECTIIONS
RÉPERTORIÉES**

Claudia Rainville

Les Éditions PHL

Version numérique Mise à jour : juillet 2019

Les Éditions PHL, version e-pub © 2019 De la même auteure

- *Métamédecine,*
- *La guérison à votre portée*
- *Ma vie pour la Lumière*
- *J'ouvre la porte à l'abondance*

Livres en italien Éditions Amrita : *Metamedicina Ogni sintomo è un messaggio Metamedicina delle relazioni affettive Cambia la tua Vita* Éditions Sperling & Kupfer : *Il grande dizionario della Metamedicina Il Segreto per Guarire* Éditions Trigono : *Raffi l'Aquila bianca*

Livres en espagnol Editorial Sirio : *Metamedicina, La Curacion a tu alcance Crea tu nueva Vida*
Editorial Obelisco : *El gran diccionario de la Metamedicina*

Livre en allemand *Metamedizin, Jedes Symptom ist eine Botschaft* Aussi en russe, tchèque, lituanien et japonais.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays. Dépôt légal : 3^e trimestre 2019 -

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-9818087-8-3 version e-pub

Les Éditions PHL

Distribution mondiale en numérique © 2019

Claudia Rainville www.metamedecine.com © 2010, Éditions Métharia Inc. © 2017,

Claudia Rainville © 2018,

Guy Trédaniel Éditeur, www.editions-tredaniel.com © 2018, Éditions La Semaine, Qc. © 2019,

Les Éditions PHL www.livretoi.ca

L'éditeur décline toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteur concernant les produits, les processus, les méthodes de traitements représentent uniquement les idées et opinions de l'auteur et ne constituent en aucun cas une recommandation ou une approbation de tout produit ou traitement par l'éditeur.

Les Éditions PHL

Vieux Longueuil, Québec, Canada www.livretoi.ca

514 712-2977

info@paulhubertlegault.com

Chaque symptôme est un message !

AVANT-PROPOS

À mes amis lecteurs, Certains d'entre vous me lisent depuis 1989, moment où je me suis lancée avec toute mon inexpérience dans le monde de l'écriture. Que de fois par la suite vous ai-je entendu me dire : « Ce livre, c'est ma petite bible... », « en vous lisant, je vous entendais me parler... », « je me suis guéri avec votre livre... », etc. Certains lecteurs m'ont particulièrement touchée par leurs témoignages, l'un d'eux m'avait, entre autres, écrit ces mots : « On vous lit même sous les bombes... » Plusieurs thérapeutes m'ont dit utiliser mes ouvrages dans leur pratique, et des médecins, des infirmières m'ont avoué avoir recommandé mes livres à leurs patients, on a même proposé à l'une d'elles, qui suivait mes formations, de lui installer une table aux urgences où elle pourrait répondre aux questions des patients, pendant qu'ils attendent de rencontrer un médecin. Qui sait, peut-être qu'un jour cela deviendra une pratique dans les cliniques médicales et, peut-être, même aux urgences ?

L'aventure de ce livre a débuté en 1984

À cette époque, je travaillais depuis des années comme coresponsable du département de microbiologie d'un centre hospitalier en banlieue de Montréal et je suivais en parallèle des cours de formation en animation de groupe au Centre écoute ton corps à Montréal, fondé par Mme Lise Bourbeau. Au mois d'avril de cette année-là, je m'étais inscrite à une journée de séminaire sur le langage du corps. La veille, mon second père décéda. J'avais failli annuler ce séminaire, mais comme j'avais déjà été auprès de mon père dans les heures précédant son décès, je savais que je lui avais dit tout ce que son âme avait besoin d'entendre et je choisis de participer à cette journée malgré les propos culpabilisants de ma mère. L'animateur utilisait alors une petite brochure de quelques pages de Louise Hay. Je lui parlai de mes maux de dos pour lesquels, depuis des mois, je suivais des séances de physiothérapie. Cet animateur me dit alors : « Les problèmes de dos concernent ce que l'on porte sur notre dos. » Je me suis donc demandé : « *Qu'est-ce que je porte sur mon dos ?* » Je crois que je portais les problèmes du monde, en commençant par ceux de ma famille et de mes amis. À la suite de cette prise de conscience, je pris cette décision : « À partir de

maintenant, j'aurai le coeur grand comme un autobus, mais au premier "stop", tout le monde descend. » J'observai par la suite que je n'eus plus mal au dos et je mis fin à mes séances de physiothérapie. Aujourd'hui, je vois mieux ce qui me créait ces maux de dos, mais à cette période de ma vie, cette prise de conscience n'en était pas moins importante. Ce fut le début, le réveil, je prenais conscience du lien entre le ressenti et la maladie.

J'ai toujours eu l'âme d'un chercheur et je ne me suis jamais contentée de ce que l'on m'enseignait. J'étais le genre d'enfant qui demande le pourquoi du comment. J'embêtais mes professeurs qui, à bout de patience, finissaient par me mettre dans le corridor avec mon pupitre. Heureusement d'ailleurs, car j'en avais besoin, puisque c'est là, assise à ce pupitre, qu'a commencé mon aventure sur les sentiers non battus de la connaissance. C'est là que j'ai commencé à être autodidacte. Pour moi, les choses devaient avoir un sens, une logique, ce n'était pas parce que quelqu'un l'avait dit ou enseigné un jour qu'il avait nécessairement raison. Je me revois à un cours d'enseignement religieux dire à mon professeur : « Vous nous dites que Dieu est tout, mais alors qui est le Diable ? Car si le Diable n'est pas Dieu, Dieu ne peut être tout ! »

Lorsque j'étudiais en microbiologie et que l'on m'enseignait que les microbes provenaient de contaminations, à nouveau je pensais : « *Je veux bien accepter votre idée, mais les premiers, eux, où les ont-ils attrapés ?* » Cette recherche d'une logique dans ce que l'on m'enseignait m'a amenée avec le temps à prendre de la distance par rapport à ce que l'on tenait pour vérité et à préférer l'expérience, pour découvrir ma propre vérité, acceptant qu'elle puisse être différente de celle d'une autre personne.

C'est ainsi qu'en août 1984, je tournai la page sur dix années de travail en microbiologie pour m'aventurer cette fois dans le domaine de la croissance personnelle. J'avais entrepris cette démarche d'abord pour comprendre les causes de mes différentes affections et pour pouvoir m'en libérer. Je compris assez rapidement qu'en aidant les autres, c'est moi que j'aidais, c'est ce qui m'a motivé à poursuivre.

En septembre 1986, j'ouvris mon premier centre de Croissance personnelle à Montréal, le « Centre d'harmonisation intérieure l'éveil radieux » et j'ai continué mes recherches sur les causes psychosomatiques des malaises et

des maladies. En 1989, après 6 ans de recherches et des milliers de personnes entendues dans mes séminaires ou en consultation individuelle, j'ai publié un premier livre ayant pour titre *Participer à l'univers sain de corps et d'esprit*. Je voulais appeler ce livre *S'autoguérir par la métamédecine*, mais mes amis d'alors m'avaient convaincue qu'avec ce titre, je limiterais les lecteurs qui pourraient s'intéresser à ce livre. Ce livre contenait 263 pages. Poursuivant mes recherches dans ce domaine, en 1995, cette fois je présentai *Métamédecine, la guérison à votre portée* (ouvrage de plus de 500 pages).

En 2002, je proposai une nouvelle version de *Métamédecine, la guérison à votre portée* et en 2015, après 26 ans de recherches, je présentai à nouveau une version plus complète de ce livre. Je ne pensais pas réaliser un dictionnaire sur les causes des malaises et maladies étant donné que mon livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* contenait un important lexique sur le sujet, mais diverses situations m'ont fait comprendre l'importance de le faire. Par exemple : la directrice d'un hôpital en Italie m'avait invitée à offrir une conférence pour son personnel, puis elle m'offrit la possibilité d'animer des séminaires en métamédecine à l'hôpital, en échange d'une formation que j'offrirais à des membres de son personnel. C'est ainsi que je fis la connaissance de Mauricia. Après avoir suivi mes premiers séminaires, Mauricia entendit parler d'une patiente difficile, dont personne ne voulait s'occuper tant elle se montrait désagréable avec le personnel infirmier. Elle pensa : « *Il est peut-être temps que je mette en pratique ce que j'ai appris avec Claudia* » et se porta volontaire pour s'occuper de cette patiente. En lui prodiguant des soins, elle demanda à cette patiente : « Pourquoi croyez-vous que vous ayez eu ce cancer ? », tout en lui laissant le temps d'y réfléchir. Le lendemain, lorsqu'elle revint voir cette patiente, cette dernière lui dit : « Je sais pourquoi j'ai eu ce cancer. – Ah oui ? fit Mauricia de manière intéressée. – Voyezvous, j'ai passé ma vie à m'occuper de tout le monde, mais moi, il n'y a jamais personne qui se soit occupé de moi. J'avais besoin de ce cancer pour qu'on s'occupe de moi. – Pourquoi ne vous êtes-vous jamais occupée de vous ? » Et à nouveau, Mauricia la laissa réfléchir à cette question. Chaque jour, cette patiente s'ouvrait davantage à Mauricia. Puis, cette patiente quitta l'hôpital. Elle revint quelques mois plus tard pour une visite de contrôle et chercha Mauricia, elle lui dit alors : « Vous, vous m'avez posé une question qui a changé toute ma vie !

Depuis, j'ai appris à m'occuper de moi et je vais beaucoup mieux, je suis à présent sur le chemin de la guérison ! Je voulais vous remercier. » Quand Mauricia me raconta cette histoire, j'en fus très touchée. Je pensai alors aux médecins et aux infirmières qui disposent de très peu de temps pour être à l'écoute de leurs patients, et je pensai : « *Si je pouvais donner aux médecins, aux infirmières et aux thérapeutes, aux dentistes... une question précise, qu'ils pourraient poser à leurs patients pour les aider à prendre conscience de la cause de leurs souffrances, cela pourrait être un plus aux soins qu'ils prodiguent en plus de créer une participation du patient à sa guérison.* »

Ce livre en est à sa troisième version. Il est d'abord paru en 2011 sous le titre de *La Grande Encyclopédie de la métamédecine*. Ce n'était pas le titre que je voulais lui donner, je voulais l'appeler *Le Grand Dictionnaire de la métamédecine*, mais avant sa sortie, je reçus une lettre d'un avocat représentant l'un de mes anciens élèves, qui me menaçait d'interdire la sortie de mon livre si je lui donnais un titre similaire à celui qu'il avait publié. J'en parlai à ma fille qui me proposa en compensation le mot *encyclopédie*. Quand j'allai vers un nouvel éditeur, celui-ci m'apprit que deux livres peuvent avoir un titre similaire pour autant que les auteurs et le contenu soient différents.

Cette fois, je lui donnai le titre de *Guérir en comprenant les messages de nos malaises et de nos maladies*. Mais ce n'était pas encore le titre qui lui correspondait. Alors, je suis revenue à celui que je voulais lui donner au départ. Cette nouvelle version, plus complète, a pour mission de devenir un livre de référence pour les thérapeutes, infirmiers, infirmières, médecins ou tout intervenant dans le domaine de la santé et du bien-être.

Comment opère la métamédecine ?

Pendant des années, j'ai moi-même essayé de définir ce qu'était la métamédecine en m'appuyant sur les définitions que me donnaient mes participants. Certains la définissaient comme une philosophie de vie, d'autres la présentaient comme une médecine psychosomatique, d'autres comme la médecine des émotions, d'autres comme une médecine de l'âme, mais tous étaient d'accord pour dire qu'elle était avant tout une médecine d'éveil de conscience, qui conduit la personne qui s'engage sur ce parcours à une meilleure maîtrise de sa vie.

Après toutes ces années, j'en arrive à la conclusion qu'elle est tout simplement la médecine féminine, car elle ne pose aucune action concrète, contrairement à la médecine masculine. Tout son art repose sur l'écoute de la personne qui consulte. Écoute des sentiments et des émotions qui ont donné naissance à des affections ou à des mal-être. Si une personne se fracture la hanche, elle aura besoin d'un praticien de la médecine masculine, mais si une personne souffre de reflux gastrique qu'aucun médicament n'arrive à soulager, la médecine féminine pourra l'aider à prendre conscience de la cause et à s'en libérer. Donc, médecine et métamédecine sont complémentaires comme nos deux hémisphères cérébraux. Les consultants en métamédecine ne posent pas de diagnostics, ne prescrivent pas de médicaments et ne se substituent en aucun cas au corps médical de référence. Les consultants en métamédecine sont formés notamment à l'écoute en profondeur des personnes qui les consultent.

En utilisant les clefs de la métamédecine, ils guident la personne à prendre conscience de la cause de sa souffrance, l'aident à trouver une solution à ce qui la perturbe, la guident à travers un processus thérapeutique à se libérer de sa charge émotionnelle, en l'encourageant à entreprendre l'action libératrice. En voici un exemple : une participante m'interroge au sujet de ses migraines récurrentes. Je lui demande quand ont commencé ses migraines. Elle me dit qu'elle ne saurait le dire précisément, que cela remonte à plusieurs années. « Ces migraines se produisent-elles à un moment particulier ? – Oui, j'ai ces migraines presque toujours au début de mes périodes menstruelles. » Alors, je lui demande : « Est-ce que pour toi, être une femme pourrait équivaloir à danger ? » Elle se met à pleurer. Ma question a réveillé une souffrance en elle. Sur quoi s'est appuyée ma question ? Elle s'est appuyée sur le fait que les maux de tête sont très souvent liés à la peur de ne pas être en contrôle d'une situation.

Lorsqu'ils évoluent en migraines, c'est que cette peur peut être intensifiée par un danger potentiel ou une menace. J'ai tenu compte du moment où survenaient ses migraines, soit au moment de sa période menstruelle. Ce moment ne lui rappeller-il pas qu'elle est une femme ? Son émotion me démontre que ma question a touché juste. Elle me confirme qu'en effet, elle a été abusée. Je lui demande si elle veut m'en parler. Pour l'aider à libérer les émotions liées à cet abus, je l'ai invitée à se replacer par imagerie mentale dans cette situation. Puis, je l'ai encouragée à exprimer à cet

homme (celui qui vivait dans ses souvenirs) tout ce que cet abus lui avait fait vivre, afin qu'elle puisse se libérer de toute cette souffrance qu'elle retenait en elle depuis des années. Et ensuite, à écouter ce que cet homme voulait lui dire. Et enfin, je l'aidai à transformer l'équation qui la gardait dans ce sentiment qu'être une femme équivalait au danger d'être abusée. Il faut savoir qu'une autre personne peut souffrir de migraines, mais pour une raison totalement différente.

Néanmoins, les questions qui sont des clés fabuleuses nous permettrons de découvrir ce qu'elle a pu ressentir comme étant une menace pour elle. Voici un exemple à ce propos. Une personne me consulte pour des migraines qui s'intensifient d'année en année. Je lui demande quand ces migraines ont débuté. Elle me dit que ce fut après une visite qu'elle avait faite à l'une de ses amies qu'on avait placée dans un centre pour personnes handicapées. Quand je lui ai demandé ce qu'elle avait ressenti lors de cette visite dans cet établissement où était son amie, elle me répondit : « Je pensais que si j'avais été à la place de mon amie, je me serais sentie en prison. » Et elle ajoute : « D'ailleurs, je ne peux supporter d'être dans une pièce où la porte est fermée, j'ai le sentiment d'étouffer. » « Te serais-tu déjà retrouvée enfermée quelque part ? » À cette question, elle me raconte que lorsqu'elle était enfant, un jour sa mère était sortie pour faire des courses alors qu'elle dormait. Lorsqu'elle se réveilla, elle comprit qu'elle était seule et que la porte était verrouillée. Elle eut très peur et se crut abandonnée et enfermée sans possibilité de sortir. Après l'avoir aidée à libérer les émotions liées à ce qu'elle avait vécu enfant, en l'aidant à voir ce qu'elle aurait pu faire plutôt que de croire qu'elle était enfermée et abandonnée, je lui ai demandé : « Se pourrait-il que tu aies peur de perdre ton autonomie et de devoir être placée comme ton amie ? » Je lui posai cette question, car elle était handicapée d'une jambe plus courte, par suite d'une poliomyélite.

Ce handicap ne l'avait toutefois jamais empêchée de faire tout ce qu'elle voulait, mais je voulus vérifier si la visite à son amie avait pu réveiller une peur inconsciente. Ma question l'aida à appréhender ce qui représentait pour elle une menace. Car pour elle, perdre son autonomie égalait à perdre sa liberté et perdre sa liberté égalait à être en prison. Elle n'avait jamais fait le lien entre ses migraines et cette crainte de perdre son autonomie. Elle le fit alors et put trouver des solutions pour surmonter cette angoisse inconsciente. En métamédecine, on utilise les clés contenues dans ce dictionnaire de

manière inductive en se rappelant que chaque personne a son histoire qui peut être bien différente de celle d'une autre personne affectée d'un même symptôme ou d'une même maladie.

De plus, la cause peut regrouper un ensemble d'affections, ou une affection présenter un ensemble de causes. Un participant m'interrogeait sur un accident dans lequel il eut l'épaule et le bras fracturés ainsi qu'une entorse à la cheville. Il m'interrogea sur la ou les causes possibles. Je lui demandai si avant que ne survienne cet accident il avait pu se sentir coupable d'avoir mis fin à une responsabilité qui lui pesait. Il fut très étonné de ma question, et me répondit : « Êtes-vous devineresse ? »

Maîtriser les clés de la métamédecine , c'est être capable d'utiliser autant son hémisphère cérébral droit que le gauche. Ce qui nous permet d'utiliser à la fois la logique et l'intuition, et d'être capable d'utiliser l'analyse dans une vision globale. On pourrait parler de logique intuitive ou d'intelligence émotionnelle.

Ma question prenait appui à la fois sur une base logique, pas une logique froide, mais une logique par rapport à ce que je ressentais. Ma logique était la suivante : puisqu'il s'agissait d'un accident, il pouvait y avoir à la base soit un sentiment de culpabilité, soit le désir de mettre fin à une situation.

Cela avait affecté son épaule, son bras et les ligaments de sa cheville (entorse) : • on utilise nos épaules pour porter des charges, alors les épaules vont concerner ce que l'on porte, ce peut être la responsabilité que l'on prend vis-à-vis des personnes dont on s'occupe ;

- cela peut également être en lien avec une situation qui nous pèse ;
- les bras servent à prendre, et à exécuter des actions, ils vont par conséquent concerner ce que l'on prend, ce que l'on effectue ;
- une entorse est une élongation ou une rupture de ligaments.

Les ligaments eux représentent ce qui nous relie ou ce qui nous retient. J'ai donc formulé ma question en me fondant sur ce que représente chaque partie affectée. Il me confia qu'effectivement, avant que ne survienne cet accident, il avait mis fin à une relation affective avec une femme qui avait beaucoup de problèmes et qui dépendait beaucoup de lui.

En la quittant, il avait eu le sentiment de l'avoir laissée tomber. Je l'aidai à se libérer de ce sentiment de culpabilité, en l'aidant à prendre conscience et à

accepter que la meilleure façon d'aider cette personne eût peut-être été justement de lui offrir la possibilité de se prendre en main, plutôt que d'encourager sa dépendance en l'aidant continuellement à résoudre ses problèmes. Cela le soulagea et le libéra de ce sentiment de culpabilité. Il ne restait plus qu'à son corps de compléter la réparation des tissus endommagés. Ces exemples précédents peuvent sembler simples, puisque je n'ai résumé ici que l'essentiel de mon propos, ce qui ne signifie pas que la métamédecine soit simpliste et qu'il est toujours facile d'identifier la cause d'un malaise et d'une maladie.

Les questions proposées dans le dictionnaire doivent être prises dans un sens de probabilités

Seule l'histoire de la personne nous permettra de découvrir ce qu'elle a pu ressentir, ce qui a pu générer les émotions qui ont donné naissance aux symptômes qui en ont résulté. C'est la raison pour laquelle tout au long de ce livre, l'on trouvera des mots du genre : peut-être, il est possible, le plus souvent...

Ces clés, je les ai découvertes au fil de mes interrogations, réflexions et méditations sur les causes possibles des malaises et des maladies. J'ai médité sur la plupart des questions de ce livre pour qu'elles soient les plus précises possible, mais je garde toujours à l'esprit qu'il peut y avoir d'autres possibilités et que bien que ce travail s'appuie sur 35 ans de recherches, je sais que la découverte est sans fin.

Toutes les **histoires exposées sont authentiques**, elles s'étalent sur plusieurs années et sur différents continents. Elles sont présentées de manière abrégée, afin de ne retenir que l'essentiel du sujet abordé.

Comment utiliser ce livre ?

1 On utilisera l'index (voir à la fin de ce dictionnaire) pour trouver l'affection ou un symptôme, l'organe concerné, certaines parties du corps et quelques actes médicaux.

L'index est en ordre alphabétique, mais les symptômes ont été regroupés chaque fois que possible avec l'organe concerné.

L'index : **recherché d'abord l'affection** : trouble physique, anomalie, dysfonction, indisposition, lésion, mal, malaise, syndrome ou maladie.

Organe : Il est important de lire ce qui est dit à propos de l'organe ou des autres affections qui se rapportent à cet organe. Peut-être trouveras-tu ta réponse dans une affection proche de la tienne ?

Par exemple :

- L'*abcès anal* est traité sous Anus
- L'*abcès dentaire* sous Dents, etc.

2. Les questions doivent être prises dans un sens de probabilité.

L'objectif étant de favoriser l'introspection. Certaines personnes comprennent mieux au moyen d'exemples, c'est pourquoi plusieurs exemples accompagnent la cause probable.

3. Que faire si la question est juste et la réponse affirmative ?

Parfois, des **solutions** seront suggérées, mais à d'autres moments la solution est contenue dans la cause.

Voici un exemple personnel : Alors que je procédais aux dernières corrections de la première version de ce livre, je devais revenir sur les mycoses. Or, durant la nuit précédant le moment où j'avais prévu de retravailler ce sujet, j'ai ressenti des démangeaisons et une douleur au niveau des orteils. Le lendemain, mes orteils étaient rouges, gonflés, douloureux avec un prurit très important. La peau sous le quatrième orteil était fendillée et pelée. Je pensai que j'avais été mordue par un insecte en marchant pieds nus dans la pelouse. Je savais que mon corps avait produit une grande quantité d'histamine et que j'avais besoin d'un antihistaminique. J'allai donc à la clinique. Je rencontrai un gentil médecin, qui prit le temps de m'ausculter et de me prescrire des anti-inflammatoires ayant également une action sur le venin. De retour à la maison, j'observai mon pied et je pensai : « *Ça ressemble à un pied d'athlète* », affection que je n'avais jamais eue auparavant. Cela me permit d'approfondir le sujet des mycoses que je devais justement écrire. Je mis de côté tout ce que j'avais appris, à savoir que le pied d'athlète est dû à une contamination par un champignon microscopique que l'on attrape au contact de l'humidité. Je choisis plutôt de me mettre à l'écoute de ce que cette affection voulait me dire.

J'utilisai les clés de la métamédecine contenues dans ce livre. Les pieds servent à avancer. La peau concerne nos contacts avec les autres. La peau

qui se fend peut exprimer une tristesse. Et l'inflammation, une phase de réparation concernant une perturbation.

Quelle perturbation avais-je pu vivre concernant le fait d'avancer et qui aurait pu générer en moi de la tristesse ? Quelque temps avant que je fasse ce pied d'athlète, mon compagnon et moi avions décidé de nous séparer pour mieux nous retrouver l'un et l'autre. Au moment de son départ, j'ai observé un engourdissement de ce quatrième orteil, mais je ne m'y étais pas arrêtée.

Toutefois, comme je connais la signification de ce symptôme et ce que représente cet orteil, il était clair que j'avais voulu me rendre insensible au départ de mon compagnon. En méditant sur ce pied d'athlète, je compris ce que cela signifiait. Dans une mycose, on retrouve des champignons microscopiques, or les champignons se développent sur de la matière organique en décomposition. Si nous avons des mycoses, cela peut être dû à une partie de nous qui ne veut plus vivre dans certaines conditions ou en l'absence d'un être cher. Les pieds servent à aller de l'avant. Mon pied d'athlète au quatrième orteil (l'orteil concernant les unions) exprimait les sentiments qui m'habitaient, qui se résumaient à : « *Cela me fait trop mal d'avancer sans lui...* »

4. Une fois la prise de conscience faite, comment guérir ?

Eh bien, j'ai parlé à mon pied et je lui ai dit : « *Je comprends ta tristesse d'être loin de l'homme que tu aimes, mais tu vois, cette distance t'a permis de prendre conscience à quel point tu tiens à lui. Et lui avait besoin de se retrouver avec lui-même pour faire le point, pour se donner cet amour qu'il attend de toi.*

Ce moment est temporaire et vous allez vous retrouver bientôt et ce ne sera que pour partager un meilleur temps ensemble. Alors, je te remercie, j'ai compris ton message et maintenant tu peux guérir. »

Lorsqu'on a compris le message, notre corps peut parfois avoir quand même besoin de soins. Le lendemain matin, mon aide-ménagère me voyant marcher sur le talon me parla d'une plante qui est très favorable pour tout ce qui concerne les plaies avec inflammation. Elle envoya le jardinier m'en chercher. C'était de l'aloë Vera. Elle retira la pelure et m'appliqua la pulpe fraîche sur le pied. Cela eut un effet surprenant dans les minutes qui ont

suivi. Le prurit a cessé, et dans les jours qui ont suivi mon pied a complètement guéri. Je n'ai eu besoin que de trois comprimés d'anti-inflammatoires que m'avait prescrits le médecin. J'ai utilisé cet exemple pour vous faire observer les différents facteurs qui ont été utiles à la guérison de ce pied d'athlète. Le médecin qui m'a écoutée, qui a pris le temps de regarder mon affection, qui m'a offert le meilleur de ses connaissances, pour me donner le médicament le plus apte à me soulager.

Lorsqu'on ne sait pas de quoi on souffre, le médecin peut nous aider à mettre un nom sur notre affection. C'est ce qu'on appelle le diagnostic. De plus, il peut nous prescrire le médicament le plus adéquat pour nous soulager. Lorsque c'est nécessaire, il peut nous accompagner dans notre processus de retour à la santé. Les médicaments peuvent nous soulager, mais ils ne peuvent supprimer les facteurs de perturbation qui créent nos maux. Les remèdes quant à eux ont l'avantage d'avoir plus rarement des effets secondaires. L'identification de la cause (physique ou psychosomatique) pourra nous aider à mettre fin à ce qui a donné naissance à nos symptômes ou à notre maladie.

Hippocrate lui-même disait : « ***Si tu es malade, cherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir !*** » Une fois cette cause identifiée, on peut remercier la partie de notre corps ou l'organe affecté et lui dire qu'on a compris et qu'on va s'en occuper. 5. On se rappellera que notre corps peut avoir besoin d'aide pour réparer les tissus affectés. Cette aide peut être du repos, parfois certains remèdes, et à d'autres moments certains médicaments, traitements, ou une même une intervention chirurgicale. Suivre la voie de l'autoguérison ne veut donc pas dire que nous n'aurons plus besoin de médecins et de soins. Cela veut plutôt dire d'être participatif à sa guérison plutôt que d'attendre que le médicament ou le médecin nous guérisse. Car si nous ne comprenons pas ce que notre symptôme cherche à nous dire, il risque de s'intensifier. Puisse ce livre être un très bon guide sur la voie de ton évolution et te permettre de mieux préserver ta santé.

Ton amie Claudia

Dictionnaire métamédecine +

A

ABCÈS : amas de pus (accumulation de bactéries) pouvant se développer aussi bien dans les tissus mous, osseux, que sous la peau. Il traduit le plus souvent une accumulation de colère ou de frustrations que l'on entretient, mais que l'on n'exprime pas. Cette colère ou cette frustration peut concerner une situation qui nous déplaît : le comportement d'une personne qui nous horripile, à moins que ce ne soit de la colère que l'on retourne contre soi.

- La localisation de cet abcès sera révélatrice. (*voir l'organe concerné*).

ACCIDENT : tomber, se brûler, se blesser, se rompre un tendon ou un ligament, se déplacer une articulation (luxation), entrer en collision avec un objet, un véhicule ou une personne, bref, quel que soit l'accident, il a très souvent pour cause un désir de vouloir s'arrêter ou un sentiment de culpabilité ou les deux réunis. L'organe affecté pourra être révélateur.

⇒⇒⇒ *Y at-il une activité que je voulais quitter, une situation à laquelle je voulais me soustraire ?*

Jeannette est infirmière en psychiatrie. Elle ne peut plus supporter de voir comment on traite les patients de son unité. Malheureusement, il n'y a pas d'autre poste qu'elle pourrait occuper. Un weekend, alors qu'elle exécute des travaux chez elle, elle tombe et se brise la quatrième lombaire. Elle se retrouve immobilisée pendant des semaines. Cet accident lui a permis de mettre un frein à ce travail qu'elle maintenait par besoins financiers.

⇒⇒⇒ *Avant que ne survienne cet accident, me serais-je adressé des reproches ou senti coupable de quelque chose de particulier ?*

Voici un autre exemple : On reçoit un projectile dans un oeil. Notre première réaction est de mettre cela sur le compte d'une malchance. Mais si on s'y arrête et que l'on se demande, *que s'est-il passé avant que je reçoive ce projectile ?* ⇒⇒⇒ *Quelles étaient mes pensées ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je m'adressais des reproches par rapport à ce que je voyais ou constatais autour de moi ?*

Par exemple, depuis notre déménagement, *je vois* mon fils malheureux d'avoir quitté tous ses amis. Je peux penser qu'à cause de mon choix, j'ai fait souffrir mon enfant (*voir* Commotion cérébrale). Cela peut aussi être en lien avec les reproches d'une personne chère qui m'amène à penser : « *Je n'aurais pas dû m'y prendre de cette façon ...* » Si l'accident nous gâche

notre plaisir ou nous prive de profiter d'une activité ou de partager des moments heureux, peut-être cherchions-nous inconsciemment à *nous priver* ou encore nous interdisions-nous d'avoir du plaisir ou d'être heureux.

Enfin, si un accident où événement malheureux nous conduit à vivre une profonde déception, peut-être devons-nous surmonter une précédente déception que nous n'avons pas dépasser.

- *Être sujet à un accident après l'autre.*

➡➡➡ *Porterais-je une culpabilité de vivre, qui me conduirait à m'autosaboter ou à m'autodétruire ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je coupable d'avoir été méchant, d'avoir été responsable de la souffrance d'un proche ou plus favorisé ?*

Exemple : on a pu croire qu'on a fait souffrir notre mère, par notre naissance, qu'elle s'est sacrifiée pour nous...

Enfin, si les accidents ou incidents peuvent aussi relever de la colère que l'on retourne contre soi, plutôt que de l'exprimer aux autres. Marlène m'interroge sur un petit accident qui lui est arrivé en plaçant son bagage à main dans le compartiment supérieur de l'avion. Elle s'est écrasé le pouce. Je lui demande si avant de monter dans l'avion elle avait pu se sentir coupable de quelque chose concernant une pression qu'on lui mettait ou qu'elle aurait mise sur quelqu'un autre. Elle me dit : « Non, je ne crois pas, j'étais plutôt en colère vis-à-vis des exigences aux contrôles de sécurité. » J'ajoutai : « Lorsque tu es en colère, as-tu tendance à retourner cette colère contre toi ? » Elle sourit et me répond : « Oui, c'est toujours ce que je fais, car je ne veux pas être méchante. »

ACCOUCHEMENT : • *Douleurs d'accouchement* : les douleurs excessives lors de l'accouchement peuvent provenir de la croyance qu'il faut souffrir pour accoucher, croyance renforcée par cette parole biblique « Tu enfanteras dans la douleur ». Il peut y avoir également la peur de souffrir qui entraîne des réflexes de contractions musculaires qui rendent la délivrance plus difficile. On pouvait aussi vivre des préoccupations d'ordre financier. Craindre que cet enfant nous empêche de poursuivre nos études ou notre carrière. On pouvait avoir peur que cet enfant prenne plus d'importance que nous pour notre conjoint, surtout si dans notre enfance on a eu le sentiment

qu'un autre enfant avait pris notre place. De telles appréhensions peuvent nous amener à vouloir freiner la venue de cet enfant et générer des complications d'accouchement. Il arrive également que la naissance de notre enfant nous ramène inconsciemment à notre propre naissance.

☛☛☛ *Que vivais-je intérieurement avant cet accouchement ?*

☛☛☛ *Étais-je prête à accueillir cet enfant ?*

☛☛☛ *Aurais-je voulu maintenir cet état de grossesse, l'attention particulière que l'on me prodiguait durant cette période ?*

☛☛☛ *Avais-je peur des changements que cette naissance pourrait apporter dans ma relation de couple ?*

☛☛☛ *Me serais-je sentie coupable d'avoir fait souffrir ma mère lors de ma naissance ?*

• *Déplacement du coccyx lors d'un accouchement : ai-je eu peur pour la survie de mon enfant ?*

• *Hémorragie lors de l'accouchement : Vivais-je une grande perte de joie dans ce qui devait être l'un des plus beaux moments de ma vie ?*

• *Éclampsie* : syndrome survenant au cours de la grossesse, pendant ou après l'accouchement, caractérisé par des convulsions (contractions musculaires, spasmes), associé à des signes de toxémie gravidique (albuminurie, hypertension et oedème). Dans les cas les plus graves, l'éclampsie peut entraîner un oedème pulmonaire, une insuffisance rénale aiguë, et conduire à la mort du fœtus et/ou de la mère.

☛☛☛ *La venue de cet enfant représentait-elle une limite à ma liberté ?*

☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment qu'avec cette grossesse je ne m'appartenais plus ?*

Jade a fait une éclampsie à la fin de sa grossesse et perdit son enfant. Je lui demande si elle se serait sentie limitée dans sa liberté face à cette grossesse ? Elle me répond : « En effet, autant du côté de ma propre famille que de celle de mon conjoint, il y avait de telles attentes vis-à-vis de ce premier-né, que j'avais le sentiment de vivre une grossesse collective ». Plus sa grossesse avançait, plus elle avait le sentiment d'étouffer dans les attentes que l'on faisait peser sur elle.

ACNÉ : dermatose résultant de l'inflammation des follicules pileux et des glandes sébacées.

- *Acné vulgaire du visage* : se limitant à des boutons au front, aux joues et au menton. ➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne sache pas comment m'intégrer à mon groupe ?*

Fréquent chez l'adolescent le plus brillant ou chez celui dont on se moque. Certains élèves brillants retiennent leur potentiel pour se retrouver dans la moyenne et ainsi se sentir faire partie du groupe.

- *Acné recouvrant une bonne partie du visage* : *me rejetterais-je dans ma difficulté de m'intégrer au groupe dont j'aimerais faire partie ?*

- ➡➡➡ *Me dévaloriserais-je en me comparant défavorablement aux autres ?*

- ➡➡➡ *Ai-je le sentiment que je ne peux pas être moi-même, qu'il faut que je sois ce que mon entourage attend de moi ?*

- *Acné excoriée ou sévère du visage* : cette acné laisse des marques et des cicatrices. ➡➡➡ *Ai-je tendance à me rejeter, à me dévaloriser, à penser que je suis moins beau/belle, moins attirant que les autres ?*

- ➡➡➡ *M'aurait-on déjà dit, tu es moche, tu es laid... ? L'ai-je pensé ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je cherche à m'isoler des autres ou à me barricader pour me protéger d'un éventuel rejet ou de leur intrusion dans ce qui m'est personnel ?*

Solution : cesser de se comparer aux autres, apprendre à s'aimer davantage. Voici une affirmation à se répéter qui peut aider : « Je suis une personne formidable, aussi importante que les autres. Je comprends que je peux beaucoup et que les autres m'apprécient beaucoup. »

- *Acné dans le dos* : *éprouverais-je de la honte vis-à-vis de mon corps ou un malaise à me dénuder ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je me rejette parce que je fais des choses dans le dos de ceux que j'aime ?*

- *Acné sur le thorax* : la poitrine concerne notre espace vital.

- ➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne trouve pas ma place dans mon groupe et que cela me laisse croire que j'ai peu de valeur à leurs yeux ?*

Une participante me confia : « Quand j'ai rencontré des personnes qui étaient sur la même longueur d'onde que moi, mon acné sur le thorax a complètement disparu... je me sentais à ma place. » Un autre ajouta : « Je me sentais sans valeur dans ma famille. Puis, je suis entré dans l'armée et j'ai eu le sentiment d'avoir de la valeur dans ce milieu. Mon acné sur le thorax a complètement disparu. »

ADÉNOCARCINOME : tumeur maligne localisée au niveau d'une glande ou d'un tissu glandulaire. On retrouve principalement cette tumeur dans les cancers du sein, du côlon, du pancréas, du rein, mais également des glandes salivaires et autres organes (*voir l'organe concerné*). Cette tumeur relève bien souvent d'un bouleversement émotionnel lié à une déchirure affective occasionnée par la perte d'une personne qui nous était chère.

☛☛☛ *Ai-je vécu une forte émotion de culpabilité, de peine, de rejet, d'abandon, d'accusation non fondée de la part de mon conjoint, de mon enfant ou d'une personne dont je me sens responsable ?*

ADÉNOÏDES, végétations : tissu lymphoïde qui fait partie de la muqueuse du rhinopharynx qui a comme fonction la défense de l'organisme au niveau des voies respiratoires.

- *Augmentation des végétations adénoïdes* : on observe une augmentation des végétations en général chez les enfants qui ont peur de l'autorité d'un parent ou d'un éducateur. On pourrait vérifier avec l'enfant s'il vit de l'insécurité lorsqu'on le gronde ou qu'il est éloigné de sa maman ou son papa.

- *Adénoïdectomie* : intervention chirurgicale visant à retirer les végétations adénoïdes. Peut aussi accompagner une amygdalectomie (ablation des amygdales) (*voir Amygdales*).

☛☛☛ *Que vivait cet enfant avant l'augmentation de ses végétations ?*

☛☛☛ *Vivait-il de l'insécurité, se sentait-il menacé par une figure d'autorité ?*

ADÉNOME : tumeur bénigne pouvant affecter une glande telle que la thyroïde, l'hypophyse, le sein, la prostate... L'adénome touchant une glande va concerner une difficulté d'exister :

- À la thyroïde : ma difficulté de m'exprimer pour pouvoir exister.
- À l'hypophyse : ma difficulté d'exister dans ma croissance . Peut-être me traitet-on toujours comme un enfant ?
- Au sein : ma difficulté d'exister dans ma féminité, ma sensibilité, mes émotions, je dois être forte pour répondre à ce qu'on attend de moi.
- À la prostate : peut-être n'ai-je pas voulu ressembler à mon père qui était sévère et dur ?

En voulant être trop gentil, je me sens souvent contrôlé par ma compagne, ne sachant pas comment prendre ma place d'homme. Quand l'adénome affecte une muqueuse du tube digestif – un adénome gastrique, duodénal ou colorectal par exemple –, on parle alors de polypes adénomateux (voir Polypes).

ADHÉRENCES ou BRIDES : il existe des adhérences physiologiques normales et des adhérences pathologiques. Ces adhérences normales ont comme fonction de maintenir les organes (côlon, rein et rate) à l'intérieur du péritoine.

• *Adhérences pathologiques ou brides :* ce sont des adhérences fibreuses qui relient des organes normalement indépendants, comme l'intestin et l'utérus par exemple. Certaines sont congénitales, mais la plupart sont secondaires à un processus inflammatoire lors de la cicatrisation d'une coupure profonde (intervention chirurgicale), de brûlures importantes ou d'un traitement de cryothérapie. Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes subissant des interventions chirurgicales qui vont développer ces adhérences ou brides, tout comme on peut en développer après une intervention, mais pas une autre. Sur le plan psychosomatique, ces adhérences peuvent nous rappeler nos propres dépendances qui nous font souffrir. ➡➡➡*Ai-je besoin de me libérer de dépendances malsaines ?*

• *Si ces adhérences font suite à des brûlures : quelle est la culpabilité qui m'a attiré ces brûlures et ces vilaines cicatrices ? (Voir Brûlure chez les grands brûlés dans Brûlures.)*

AGORAPHOBIE : c'est la peur de perdre le contrôle en public, sans pouvoir avoir une personne de confiance capable de nous venir en aide en cas de besoin. Cette crainte de se trouver mal loin de chez soi est liée

davantage à une ou des expériences où l'on a pu avoir honte et avoir eu très peur du jugement des autres. Diego a 7 ans. Pensant pouvoir tenir jusqu'à la récréation, il urine dans son pantalon. Paralysé par la crainte des remarques de ses camarades, il attend la sortie des élèves pour prévenir sa professeure. Elle appelle son père qui vient le chercher. Diego en ressent une vraie honte.

À son retour en classe, il est hanté par la peur que les élèves soient au courant de sa mésaventure. À l'âge de 15 ans, il a une petite histoire à caractère sexuel avec sa cousine. Au cours d'un repas familial chez ses grands-parents, son oncle le prend à part pour lui exprimer son désaccord et le prévient qu'il veut avoir une discussion avec lui. Lorsqu'il revient à la table, il craint que toute la famille soit au courant. Il sent alors la nausée monter et a peur de vomir sur la table. Par la suite, chaque fois qu'il doit se rendre à un endroit, il est incapable de manger en public et commence à se sentir mal, au point de devoir rentrer chez lui. Un jour, l'un de ses copains lui en fait la remarque : « Toi, chaque fois qu'il est question d'une sortie, tu es toujours indisposé, de sorte que tu dois chaque fois rentrer chez toi. »

Finalement, il prit de la distance vis-à-vis des autres et s'enferma de plus en plus chez lui. Je l'aidai à se libérer de la charge émotionnelle qu'il avait vécue durant ces événements, l'encourageant à révéler à ses amis sa difficulté pour qu'il puisse recevoir leur soutien et ainsi se libérer de la peur du jugement des autres. Certaines personnes ignorent qu'elles en souffrent et craignent d'être atteintes d'une maladie mentale, c'est ce qui les conduit à vouloir contrôler leurs pensées, et lorsqu'elles n'y arrivent pas surviennent alors les crises de panique.

☛☛☛ *Aije vécu un événement traumatisant, au cours duquel j'ai pu avoir honte, m'être senti coupable ou craindre les jugements des autres à mon égard₁ ?*

AINE : pli de flexion de la cuisse sur l'abdomen. L'aine associe la zone sexuelle (organes génitaux) à la zone action (la jambe). Un problème à l'aine peut dénoter une difficulté liée à son partenaire sexuel ou à un ex-conjoint. « Je veux agir librement, mais mon conjoint ne cesse de me répéter ce que je dois faire, ou comment m'y prendre. » • *Douleur inguinale : ai-je peur de prendre position vis-à-vis de ma ou mon partenaire sexuel ?*

- *Déchirure inguinale chez un sportif : avais-je besoin de me prouver à moi-même ou à mon partenaire que je pouvais le faire ?*
- *Déchirure inguinale sans accident musculaire : ai-je voulu me couper des recommandations de mon partenaire ?*

• *Hernie inguinale : cette hernie se développe dans le canal inguinal, là où passe le cordon spermatique chez l'homme et le ligament rond chez la femme. Une hernie inguinale traduit bien souvent un sentiment d'être coincé : dans sa relation de couple ou par rapport aux réclamations d'un ex-conjoint ou encore ce que l'on doit à une personne dont on se croit redevable.*•

Chez un homme : ai-je de la difficulté à prendre ma place d'homme, parce que ma conjointe me dit continuellement ce que je dois faire ou décide pour moi ? ➡➡➡Me sentirais-je coincé vis-à-vis d'une ex-partenaire sexuelle ou d'une personne qui me soutient financièrement ?

- *Chez une femme : se pourrait-il que je ne me sente pas libre dans ma relation de couple ou vis-à-vis du père de mes enfants ?*
- *Psoriasis inguinal : me sentirais-je impuissant à maintenir l'harmonie dans ma relation de couple ?*

AISSELLES ou CREUX AXILLAIRES : représentent le soutien que je reçois ou celui que je peux apporter aux autres. Lorsque j'utilise des béquilles, je les place dans ce creux axillaire.

- *Démangeaisons aux aisselles : est-ce que je me sens contrarié par le soutien négatif de l'un de mes proches ?*
- *Douleur au creux axillaire : ai-je peur de ne pas recevoir le soutien dont j'ai besoin ou de ne pas donner le soutien adéquat à l'un de mes proches ?*
- *Psoriasis à l'aisselle : me serais-je senti coupable de ne pas avoir pu soutenir davantage l'un de mes proches qui est décédé ?*

Il peut s'agir d'une personne qui se ferme à l'aide qu'on veut lui apporter. Ce qui peut nous créer un double conflit d'impuissance, soit celui de ne pouvoir la rejoindre et celui de ne pouvoir l'aider.

1. Pour s'en libérer, lire de la même auteure *Je me crée une nouvelle vie* , ou suivre le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle.

ALCOOLISME : addiction à l'alcool. La personne ressent continuellement cette envie de boire et ne peut réprimer son besoin de consommer de l'alcool. Pour s'en procurer, elle pourra utiliser le mensonge, la tricherie, le vol, etc. Au départ, la consommation d'alcool peut servir à faire oublier la souffrance, à noyer un chagrin, à faire disparaître le monde autour de nous. Cette addiction peut nous conduire à nous autodétruire pour nourrir de la rancune vis-à-vis de la personne que l'on tient responsable de notre souffrance. Cette personne peut être l'un de nos parents ou un conjoint qui nous a trahi, abandonné ou rejeté. On peut également sombrer dans l'alcoolisme par culpabilité : de vivre, d'avoir blessé ou tué une personne involontairement, d'avoir déçu un ou plusieurs êtres chers (*voir aussi Compulsion*).

☛☛☛ *Quel est l'événement ou la situation qui m'a conduit à vouloir noyer mes émotions dans l'alcool ou à vouloir m'autodétruire ?*

☛☛☛ *Serait-ce de m'être senti sans valeur pour la personne que j'aimais ?*

☛☛☛ *Qu'ai-je à me pardonner ou à pardonner à l'un de mes proches ?*

En me libérant de mes culpabilités, de mes rancunes, et en apprenant à me reconnaître, à m'aimer, à m'apprécier, je pourrai voir la lumière au bout de mon tunnel.

ALEXIE : incapacité à reconnaître les mots écrits, ce qui rend la lecture très difficile, parfois impossible (*voir aussi Dyslexie*).

☛☛☛ *À quel souvenir peut me ramener l'écriture ou ce qui est écrit ?*

☛☛☛ *Serait-ce à une lettre qui m'a bouleversé ou à une action judiciaire dont l'un de mes proches ou moi-même avons été l'objet ?*

ALEXITHYMIE : s'observe chez des personnes présentant des troubles du spectre autistique, qui se manifeste par une difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions ou celles d'autrui.

☛☛☛ *Me serais-je replié sur moi-même pour ne plus permettre aux autres de m'atteindre ?*

Benoît grandit dans un milieu de violence et ne se sent pas aimé de ses parents. Il a un grand besoin d'affection, mais en même temps a beaucoup de difficulté à verbaliser ce qu'il ressent et qui est souvent perçu comme de la froideur. Quand sa partenaire le quitte, il le ressent comme du rejet qui

l'amène à se replier davantage sur lui-même.

La solution : accueillir et rassurer le petit garçon qu'il était pour l'aider à extérioriser son ressenti.

ALGO-DYSTROPHIE : se caractérise par des gonflements (oedèmes), raideurs et douleurs articulaires, aux épaules, aux mains et aux pieds. Elle peut s'amplifier au point de créer des troubles vasomoteurs et circulatoires (mains froides avec difficultés de préhension) et créer graduellement une atrophie progressive du muscle de la main, créant ainsi une main en forme de griffe irréductible. Elle peut survenir seule ou accompagner une périarthrite ou une polyarthrite. Elle peut relever de sentiments d'impuissance, de culpabilité ou de dévalorisation vis-à-vis d'une responsabilité, de l'éducation de notre enfant, de secourir un proche...

➡➡➡ *Me sentirais-je impuissant à aider ceux que j'aime ?*

➡➡➡ *Me répéterais-je souvent : « Je ne peux rien faire. »*

➡➡➡ *Me sentirais-je coupable d'avoir pris une responsabilité qui a eu des conséquences défavorables pour un être cher ?*

ALLERGIES : réaction qui mobilise le système immunitaire de diverses façons, dont :

- *Une rhinite allergique* , qui se manifeste par de la congestion nasale, obstruction (nez bouché), rhinorrhée (nez qui coule), prurit (nez qui pique), éternuements, qui peut s'accompagner de toux et d'une conjonctivite (yeux rouges qui pleurent).
- *Des picotements de la langue* et des lèvres lorsqu'on mange certains aliments. Étouffement avec un aliment.
- *Des difficultés respiratoires* : le muscle des bronches peut s'enflammer et s'épaissir, ce qui limite la circulation d'air et crée une gêne respiratoire, avec toux et parfois sifflements.

Allergie liée à ce que l'on rejette Lorsqu'on dit : « Je ne peux plus supporter cette situation... », notre corps peut réagir dans ce sens. Une lectrice m'écrivit un jour pour me faire part de la façon dont elle s'était libérée d'une allergie aux yeux qu'aucun médicament n'avait réussi à enrayer. En utilisant les clés de la métamédecine, elle s'est demandé s'il y avait quelque chose qu'elle voyait qui la dérangeait. Elle prit alors conscience qu'elle se laissait déranger par les restes de bois que son mari avait laissés sur la pelouse après un bricolage. Elle en discuta avec lui et il

lui dit : « Si ce sont mes bouts de bois qui te dérangent, je vais les ranger. » Une fois fait, son allergie aux yeux disparut complètement. Si on répète constamment : « je n'aime pas la chaleur », « la chaleur m'étouffe », cela peut se manifester par des symptômes d'asthme dès qu'il commence à faire chaud. Si on répète « je n'aime pas le froid », on critique le froid, et cette critique pourra se manifester par des symptômes de bronchite à l'automne.

- *Allergies aux médicaments* : ma mère avait l'habitude de dire qu'elle était allergique à tous les médicaments. À l'âge de 3 ans, elle fut affectée par une poliomyélite qui la laissa handicapée de la jambe droite. Toute sa vie durant, elle avait préféré se soigner avec des remèdes naturels, y compris pour une hypertension artérielle. Je crois que pour elle, les médicaments la ramenaient inconsciemment à des souvenirs de soins désagréables, qu'elle rejetait.

⇒⇒⇒ *Est-ce que pour moi, médicaments = maladie, traitements, hôpital ?*

- *Allergie à la poussière* : qu'est-ce que la poussière représente pour moi ?

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que je rejette avec la poussière ?*

⇒⇒⇒ *Serait-ce le manque de propreté ou un souvenir désagréable ? Ai-je de la difficulté à accepter le milieu où je vis ?*

1. Allergie liée à un souvenir

- *Allergie aux acariens* : les acariens de la poussière domestique sont trop petits pour être vus à l'oeil nu. Ils se nourrissent de squames humaines, c'est-à-dire de débris de peau, de morceaux de cheveux, de poils, d'ongles... Ils ont besoin d'un environnement chaud et humide sans lumière pour vivre et se reproduire tel que lit, tapis, couettes, peluches... Une personne allergique aux acariens n'est pas allergique à l'arachnide₁ lui-même, mais à ses déjections qui se retrouvent dispersées dans l'air ou la poussière de la maison. Les déjections des acariens peuvent être en lien avec des résidus de notre passé, qui contaminent notre présent. La solution, faire le ménage non seulement dans notre maison, mais aussi dans nos souvenirs désagréables. Marine était allergique à la poussière, aux acariens, aux poils d'animaux... qui lui donnaient les symptômes d'une rhinite allergique et de l'asthme. En cherchant avec elle un événement concret où s'étaient manifestés ses symptômes, elle se rappela qu'elle était allée chercher des boîtes de vêtements d'hiver, qui étaient recouvertes de poussière.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que ces boîtes pleines de poussière pouvaient lui rappeler ?*

1. Du mot grec *arákhnê* qui signifie araignée.

Il lui revint qu'enfant, sa mère conservait également des vêtements pour la saison suivante dans des boîtes. Ces boîtes avaient réveillé chez elle le souvenir où on lui donnait les vêtements portés par sa soeur la saison précédente. Sa soeur, étant l'aînée, recevait les vêtements neufs. Elle avait honte de porter ces vêtements usagés qui ne lui plaisaient pas. De plus, elle se sentait inférieure à sa soeur qui était très brillante à l'école. En aidant Marine à retrouver la petite fille qu'elle était, elle a pu lui dire que désormais elle allait pouvoir porter des vêtements neufs et de son choix, qu'elle avait autant de potentiel que sa soeur, sur un mode différent, qu'elle pouvait s'autoriser à être elle-même et à respirer à pleins poumons.

Quelques semaines après, Marine n'eut plus de crises d'asthme et fut étonnée de ne plus avoir de symptômes d'allergies.

- *Allergie aux poils d'animaux* : il est fréquent que les personnes allergiques aux poils d'animaux aiment le type d'animal auquel elles sont allergiques. Leur allergie a comme effet de réveiller un souvenir triste, c'est ce qui explique le larmoiement et les éternuements qui peuvent correspondre au rejet du souvenir réveillé. Un garçon allergique aux poils de chat n'avait jamais fait le lien entre son allergie et le chat qu'il avait aimé. Quand ses parents déménagèrent, ils se départirent de leur chat. Ce chat était son compagnon de jeu, à qui il pouvait tout raconter. Il vécut par la suite un grand sentiment de solitude. Chaque fois qu'il voyait un chat, cela réveillait la tristesse de sa perte, qui se manifestait par des larmoiements et des éternuements. Une participante, m'écoutant donner cet exemple, me dit : « J'ai compris mon allergie au chat ! Je n'ai pas fait le deuil du chat que j'aimais ! » *Allergies saisonnières*

- *Allergies aux pollens* : au printemps, la saison des graminées, les grains de pollen sont libérés par les végétaux au moment de la floraison. Si pour les uns le printemps correspond à une renaissance, pour d'autres c'est le début d'une rhinite allergique. Le printemps associé à l'éclosion peut nous faire penser à la naissance ou la renaissance et concerner une tristesse. Peut-être avions-nous placé beaucoup d'espoir en un renouveau, et sommes-nous très déçus des résultats ?

Cela peut concerner un parti politique, le désir d'avoir un enfant ou de donner vie à un projet qui a avorté. Le printemps peut aussi nous rappeler le départ ou le décès d'une personne qu'on aimait... La profusion de fleurs peut également réveiller un souvenir lié à des funérailles.

☛☛☛ *Qu'est-ce que cette saison représente pour moi ? Y a-t-il un souvenir que cette saison réveille en moi, des émotions qui se manifestent par mes symptômes ?*

- *Rhume des foins* : lors d'une conférence, une maman m'interrogea au sujet du rhume des foins dont son fils de 12 ans qui l'accompagnait était atteint. Je pensai aux grandes vacances et demandai au gamin : « Se pourrait-il que lorsque les grandes vacances arrivent, tu trouves difficile d'être séparé de tes copains pendant deux mois ? » J'avais touché juste. Ce garçon fréquentait un collège privé. Il était pensionnaire durant la semaine et rentrait les weekends. Lorsqu'arrivaient les grandes vacances, il perdait ses amis jusqu'à la rentrée. C'est ce qui lui faisait ressentir de la tristesse et qu'il rejetait. Je l'aidai à trouver des solutions, pour qu'il ne se sente plus séparé d'eux. Je ne l'ai pas revu, mais je suis certaine qu'il s'en est libéré.

- *Prurit eczémateux* : un homme souffrait d'un prurit eczémateux aux mains, qui cessait quand arrivait l'automne. Cet eczéma avait débuté après que ses parents eurent déménagé. « J'avais perdu tous mes copains avec lesquels j'aimais jouer au football », me dit-il. L'été réveillait dans sa mémoire émotionnelle cette tristesse d'avoir perdu ses copains. Il se rappela qu'au début, il en avait aussi à un pied, le pied qui frappait le ballon. Ayant compris, il put retourner dans ses souvenirs, aider le jeune garçon qu'il était à se libérer de sa tristesse. Ce symptôme ne revint pas.

- *Allergie au froid* : l'allergie au froid se manifeste par de l'oedème, des rougeurs et des démangeaisons des parties exposées au froid, ou une frilosité excessive alors qu'il ne fait pas froid. Le froid représente la solitude, la fin, la destruction, la mort... Quand on pense à l'allergie au froid, on est porté à penser à l'hiver. Pourtant, même en Afrique, il y a des gens qui souffrent d'allergies au froid. Dans la majorité des cas, ces personnes n'ont pas accepté le décès d'un proche. En aidant ces personnes à faire leur deuil, elles s'en libèrent.

➡➡➡ *Aije de la difficulté à accepter la façon dont l'un de mes proches est décédé : réaction à un médicament, traitement, indifférence ou brutalité du personnel soignant, suicide ou assassinat avec violence ?*

Pour guérir, il peut être nécessaire de passer par un processus de deuil, afin d'accepter ce passage obligé que devait vivre cette personne, pour pouvoir s'en détacher et passer à une autre étape¹.

- *Allergie au soleil* : cette allergie se manifeste par des démangeaisons qui peuvent s'apparenter à de l'urticaire. Elle peut avoir différentes causes

- *Honte de son corps* : chez l'une de mes participantes, cette allergie survenait lorsqu'elle se mettait en maillot de bain. Lorsqu'elle prit conscience qu'elle avait honte de son corps et qu'elle cessa de se demander d'être parfaite, l'allergie disparut.

- *Culpabilité d'avoir plus que les autres : est-ce que je me donne le droit au plaisir de me détendre ou de m'offrir des vacances ?*

1. Les consultants en métamédecine sont formés pour ce type d'aide : on peut trouver le nom des personnes référencées sur le site : www.metamedecine.com.

➡➡➡ *Me sentirais-je coupable de m'être offert des vacances alors que mes proches ne peuvent pas se le permettre ?*

Une participante me confiait que lorsqu'elle partait en vacances avec son mari, elle commençait une rhinite rien qu'en pensant à sa soeur qui ne pouvait s'offrir de vacances. Une personne habituellement allergique au soleil ne comprenait pas pourquoi elle n'en souffrait pas lors d'un séjour en Afrique. Je lui demandai si elle était allée en Afrique en vacances ou pour le travail. Elle me répondit : « Pour le travail ! »

- *Frustration de ne pouvoir profiter de ses vacances* : une participante me dit qu'elle était allergique au soleil seulement quand elle allait à la mer. Je lui demandai ce que représentaient pour elle le soleil et la mer : « Cela représente la liberté et l'insouciance que je vivais lorsque je partais en vacances avec mes parents. À présent, quand tu vas à la mer, retrouves-tu cette liberté, cette insouciance ? »

Non, c'est l'inverse, je passe mon temps à surveiller mon petit monde, alors que j'aimerais tant pouvoir me relaxer sur une chaise longue avec un bon livre.

3. Allergies alimentaires et médicamenteuses Ce type d'allergie est une réponse exagérée du système immunitaire à une substance étrangère, qui se manifeste par des rougeurs : inflammation, urticaire, eczéma, crise d'asthme, oedème de Quincke et dans les cas plus graves par un choc anaphylactique. Ces manifestations sont liées à une production anormale d'IgE (immunoglobuline) ou anticorps sériques, qui déclenche une réaction d'hypersensibilité immédiate.

- *Allergies alimentaires* : les allergies alimentaires n'ont cessé de progresser. Elles touchent à présent 1 enfant sur 50, soit deux fois plus qu'en 1990. Le nombre de visites aux urgences pour traiter une réaction allergique grave pouvant entraîner la mort, appelée choc anaphylactique, a presque doublé en sept ans (2007 à 2014) rapporte l'Institut canadien d'information sur la santé.

Y aurait-il une explication ?

- *Allergie au lait* : l'allergie aux protéines du lait de vache représente la quatrième allergie alimentaire chez l'enfant, derrière l'oeuf, l'arachide et le poisson. Le lait contient plus de trente protéines, toutes potentiellement allergisantes. Les caséines et la β -lactoglobuline sont le plus souvent en cause, mais toutes les protéines peuvent être incriminées.

- *Allergie au lait maternel* : elle peut survenir après des douleurs aux mamelons ou après une mastite de la maman.

⇒⇒⇒ L'enfant a-t-il cru avoir fait souffrir sa maman, en tirant son lait ?

- *Allergie à la caséine* : si nous lisons la composition du vaccin contre l'hépatite B, nous découvrons qu'il contient de la caséine. Dans plusieurs hôpitaux, ce vaccin est injecté au nourrisson avant qu'il ne quitte l'hôpital₁. Une maman me pose cette question : « Comment un vaccin injecté dans la cuisse de mon enfant et non ingéré peut-il lui provoquer des gaz intestinaux et des maux de ventre ? J'ai toujours cru que c'était la protéine ingérée qui

fermentait dans les intestins – d’où les symptômes –, mais dans le cas du vaccin, comment cette protéine at-elle pu se retrouver dans son intestin ? »

Notre organisme a été conçu de façon que ce qui le nourrit passe par le tractus digestif. Si on lui injecte des protéines (molécules) issues de produits alimentaires tels que le lait, les oeufs, les noix, les poissons... ce n’est plus de la nourriture qui pénètre dans l’organisme, mais un intrus, un ennemi au même titre qu’une bactérie ou un virus que notre système immunitaire va combattre. Lors d’un premier contact avec cette molécule étrangère, notre système immunitaire va produire des anticorps contre elle (antigènes) et marquer des lymphocytes mémoires (B et T) spécifiques à cet antigène. En cas de nouveau contact avec cette

1. https://www.gsksource.com/engerix_b.

molécule (antigène), ces lymphocytes mémoires vont activer une réponse rapide et amplifiée du système immunitaire. C’est le principe de la vaccination. Cela provoque une réponse immunitaire, pour produire des anticorps et des lymphocytes mémoires capables d’intervenir rapidement en cas d’infection par un type de bactérie ou de virus. Ce que l’on n’a peut-être pas suffisamment considéré, c’est que notre système immunitaire n’intervient pas seulement sur les germes (virus, bactéries), mais également sur toutes molécules qui lui sont étrangères. Il va combattre ces molécules étrangères, partout où elles se trouvent, aussi bien dans notre tractus digestif, notre lymphe que nos tissus. Ainsi, quand nous consommons un aliment qui contient cette protéine, si cette molécule ou (antigène) a déjà été marquée par des lymphocytes mémoires, notre système immunitaire réagit de manière exagérée et nous en concluons que nous sommes allergiques à cet aliment (lait, oeufs, arachides, poisson, fruits de mer, etc.).

Quelle est la solution ? Ne serait-il pas plus sage de renoncer à se faire inoculer des molécules étrangères, puis laisser le temps à notre organisme de se réconcilier avec l’aliment qui lui rappelait l’intrus ? C’est ce qui explique que des enfants cessent d’être allergiques à certains aliments qui leur provoquaient des allergies. On utilise d’ailleurs une technique de désensibilisation pour traiter l’allergie à certains aliments, qui consiste à utiliser de faibles doses d’allergène (molécules provoquant l’allergie) en augmentant graduellement les réhabituer l’organisme à la protéine qui le

désensibilisation comporte des risques, c'est pourquoi elle doit être pratiquée seulement sous contrôle médical.

doses de manière à habituer ou faisait réagir. Cette technique de

En 1903, le bactériologiste français Nicolas Maurice Arthus (1862-1945) a montré que toutes les protéines injectées peuvent engendrer un phénomène allergique.

- *Allergie ou intolérance au lactose* : le lactose est un disaccharide, c'est-à-dire un sucre « double » que l'on retrouve essentiellement dans le lait et ses dérivés. Son assimilation est conditionnée par la présence d'une enzyme digestive, la lactase (bêtagalactosidase), qui a la propriété d'hydrolyser le lactose en glucose et galactose pour être absorbé par l'intestin grêle. Lorsque la quantité de lactase d'un individu est insuffisante pour digérer la quantité de lactose ingérée, il en résulte une malabsorption du lactose qui peut se manifester par des symptômes cliniques (diarrhées, flatulences, ballonnement, douleurs abdominales...) traduisant alors une intolérance au lactose. Si cette intolérance survient après une vaccination, on peut suspecter la présence d'une protéine de lactose contenue dans un vaccin. Le vaccin trivalent ROR (rougeole, oreillons, rubéole) de la marque Priorix du Laboratoire GSK inoculé aux enfants contient du lactose anhydre (déshydraté)₁. En dehors de la vaccination, on pourra rechercher la cause dans la relation mère-enfant. ➡➡➡ *Me serais-je senti abandonné ou incompris par ma mère ?*

➡➡➡ *Porterais-je une culpabilité vis-à-vis de ma mère ?*

- *Allergie au lait de soja* : pour les bébés allergiques aux protéines du lait de vache (IPLV), on recommande en général le lait de soja. Toutefois, il y a des bébés qui sont allergiques au lait de soja. Cette allergie apparaît habituellement vers trois mois. Elle serait due au bouillon de culture aux peptones de soja et à l'adjuvant aluminique contenus dans les vaccins antipneumococciques₂ conjugués, administrés vers l'âge de deux mois.

1. Base de données publique du médicament du gouvernement français. 2. Pneumococcal 7-valent Conjugate Vaccine (Diphtheria CRM197 Protein), Prevnar®, Wyeth Pharmaceuticals Inc., package insert.

Allergie aux oeufs : il a été reconnu que la protéine de l'oeuf dans les vaccins peut causer des allergies à l'oeuf chez les enfants₁ , il y a aussi les cultures cellulaires d'embryon de poulet pour le vaccin ROR qui sont réputées causer des allergies à l'oeuf₂ .

- *Allergie aux cellules animales et à la levure* : les virus ou les bactéries utilisés dans les vaccins doivent être cultivés sur des substrats afin d'en obtenir de grandes quantités pour une production industrielle de masse. Les cellules sur lesquelles sont cultivés ces micro-organismes sont généralement des cellules animales ou des levures. Les levures sont des champignons unicellulaires aptes à provoquer la fermentation des matières organiques animales ou végétales. Comme les germes, elles interviennent dans la transformation de la matière. Ce sont les levures qui font gonfler le cadavre après le décès. L'allergie aux aliments contenant de la levure (pain, pizza, gâteaux, bière...) peut avoir également une cause liée à un deuil qui n'a pas été fait. Je posai cette question à une participante qui en souffrait : « Y aurait-il un deuil que tu n'as pas fait ? » Elle me répondit, en larmes : « Je n'ai jamais fait le deuil de l'enfant que j'ai perdu... »

- *Allergies aux poissons* : l'allergie aux poissons pourrait trouver son explication avec le squalène. Le squalène est une huile employée sous la forme d'une émulsion pour rendre le vaccin plus immunogène. Il est extrait de l'huile de poisson, en particulier de l'huile de foie de requin. Il a été utilisé dans le vaccin antigrippal FLUAD de Novartis. L'allergie aux poissons peut aussi être en lien avec un souvenir évoquant la mer (voir *Molluscum Contagiosum*).

1. *The Medical Journal of Australia* , « Vaccine components and constituents : responding to consumer concerns », Barbara E. Eldred, Angela J. Dean, Treasure M. McGuire et Allan L. Nash, MJA 2006 ; 184 (4) : 170-175. 2. <http://kidshealth.org/parent/medical/>, KidsHealth®, The Nemours Foundation, 2009, All About Allergies.

➡➡➡ *Ai-je reçu un vaccin antigrippal ?*

➡➡➡ *Qu'est-ce que le poisson peut évoquer pour moi ?*

- *Allergie à l'arachide* : si les premiers aliments sensibilisant chez les enfants sont le lait et les oeufs, l'allergie à l'arachide prédomine entre trois et

six ans. Comment expliquer l'allergie à l'arachide ?

En 1944, après la découverte par Alexander Fleming de la pénicilline, certains laboratoires pharmaceutiques américains se sont lancés dans la fabrication de cet antibiotique en y adjoignant une huile de graines de coton. Or, depuis 1980, les protéines de l'huile de graines de coton sont considérées comme un puissant allergène et ont été interdites. Il fallait donc remplacer cette huile par une autre, et c'est l'huile d'arachide qui fut choisie pour entrer dans la fabrication des ampoules de pénicilline et de certains vaccins dont celui contre la bactérie *Haemophilus influenzae*. Lors de la Seconde Guerre mondiale, un médecin de l'armée américaine, Monroe Romansky, eut l'idée d'ajouter de l'huile d'arachide à la pénicilline afin d'en prolonger l'effet. Ce fut le début des allergies à la cacahuète. L'usage dans les vaccins de l'huile d'arachide depuis cette époque est devenu une pratique courante. Actuellement, de nombreux vaccins pédiatriques contiennent de l'huile d'arachide, mais les fabricants ne l'indiquent pas toujours. Sans compter que dans certains pays, on a pris l'habitude d'administrer de la vitamine K (Konakion) aux nourrissons, dès le premier jour, afin de prévenir les hémorragies du nouveau-né. Or, cette vitamine K des laboratoires Roche ou Merck contient de l'huile d'arachide. Les bébés sont ensuite vaccinés avec des vaccins combinés penta ou hexavalents qui incluent en particulier le vaccin HIB (contre les bactéries *Haemophilus influenzae* b) lequel contient de l'huile d'arachide. On peut imaginer la propension aux allergies que ce cocktail peut déclencher. En 2007, deux membres du Congrès aux États-Unis, Marlyn B. Maloney et Christopher H. Smith, avaient présenté une étude comparative entre une population d'individus vaccinés et d'individus non vaccinés. Mais ce travail était resté sans suite. La même année, un étudiant du Connecticut, Devi Lockwood, avait mené une étude auprès des Amish, qui refusent dans leur majorité les vaccinations. Il constata, en particulier, que personne n'avait d'allergie à la cacahuète dans cette communauté. Mais le CDC (Center of Disease Control) refusa de prendre en compte cette étude à cause des liens génétiques qui relient les Amish. Devi Lockwood s'est alors tourné vers une région de l'État de Washington, Vashon Island, un havre pour les médecines alternatives où 1 600 enfants d'âge scolaire n'étaient pas vaccinés. Il a comparé cette population avec celle de sa ville, Ridgefield, où le taux de vaccination était très élevé et il

constata là encore que les nonvaccinés n'avaient pas d'allergie à la cacahuète₁ .

- **Solution pour les allergies alimentaires** : face à ces allergies alimentaires, des techniques de désensibilisation au lait, à l'oeuf, à l'arachide et à certains fruits à coque se développent. Seul problème : ces traitements demandent des équipes formées dans des centres spécialisés. Une étude récente, publiée dans *The Lancet* ₂ , offre de nouveaux espoirs. Ajouter du *Lactobacillus rhamnosus* – un probiotique lors de la désensibilisation₃ – permettrait une tolérance durable de l'allergène. La bactérie aurait une influence sur la production de cytokines et de globules blancs, poussant le système immunitaire à mieux réagir face à la substance allergène. Les tests sur patients démontreraient une tolérance sur le long terme.

1 Pour en savoir davantage, lire : *The Peanut Allergy Epidemic What's Causing It and How to Stop It* de Heather Fraser, Éditions Skyhorse Publishing. 2. 2.

1/fulltext. 3. La désensibilisation consiste à faire absorber au patient une petite quantité de l'allergène responsable chaque jour dans le but de réhabituer l'organisme à cette protéine.

- **Allergie au sparadrap ou eczéma du pansement** : sous le pansement la peau est rouge, gonflée, irritée et peut présenter des vésicules. Beaucoup de pharmaciens reçoivent des commentaires concernant les sparadraps. Plusieurs en imputent la cause à la colle contenue dans ces pansements. Or, on s'est rendu compte que c'étaient ceux qui contenaient du latex qui posaient des problèmes. Aussi, les fabricants ont depuis indiqué sur les boîtes la mention suivante : « Ce produit peut être allergène, car il contient du latex et du caoutchouc... » Des personnes ont observé qu'en utilisant un pansement sans latex, elles n'avaient pas ce problème, ce qui peut laisser penser à une allergie au latex.

- **Allergie au latex** : lors d'un contact avec du latex (gants, préservatifs, pansements du type sparadrap, sandales, matelas...), une urticaire apparaît chez les personnes allergiques. Certaines d'entre elles peuvent aussi souffrir d'une rhinite, d'une conjonctivite, voire d'asthme ou d'un problème respiratoire handicapant. Des réactions plus graves sont aussi possibles : urticaire généralisée, oedème de Quincke, choc anaphylactique. L'allergie au latex pourrait trouver son explication dans le latex utilisé pour boucher les fioles d'antibiotiques ou de vaccins, dans lesquelles on introduit l'aiguille

pour remplir la seringue. Des molécules de latex peuvent ainsi se retrouver dans le produit injecté. Cette allergie est surtout à redouter lors d'une intervention chirurgicale. Une réaction aux gants de latex du chirurgien peut causer un choc anaphylactique et entraîner la mort. C'est pourquoi dans les nouveaux protocoles, il est recommandé de changer d'aiguille avant d'inoculer le vaccin, car on s'est rendu compte que ces protéines de latex étaient un puissant allergène. ➡➡➡*Aurais-je développé cette allergie après une inoculation ?*

- *Allergie seulement aux préservatifs : aije été forcé d'avoir une relation sexuelle avec un homme portant un préservatif ?*

AMNÉSIE : perte de mémoire ou de la capacité de mémoriser l'information. L'amnésie concerne le plus souvent la mémoire à long terme. La perte de la mémoire à court terme se rencontre plutôt dans la maladie d'Alzheimer. ➡➡➡*Qu'est-ce que je souhaite oublier ou même effacer de ma mémoire ?*

AMPOULE : séparation entre le derme et l'épiderme rempli de sérosité transparente, due à des frottements prolongés. L'ampoule participe à la guérison des tissus irrités. Il n'est donc pas sage de retirer trop rapidement la sérosité qu'elle contient, car l'objectif de ce liquide est d'isoler les tissus pour une meilleure réparation. ➡➡➡*M'arrive-t-il de demander beaucoup à mon corps ?*

AMYGDALES : elles sont composées de tissu lymphoïde, partie importante du système lymphatique (système de défense) de l'organisme. Avec les végétations adénoïdes et celles de la base de la langue, elles interviennent au cours des infections des voies respiratoires supérieures.

- *Augmentation importante du volume des amygdales chez l'enfant : cet enfant vivrait-il de l'insécurité ?*

- *Amygdalite* : inflammation des amygdales. Elle peut être l'expression d'une peur mêlée à de la colère parce que l'on ne peut s'exprimer devant une personne qui nous impose son autorité. Il peut s'agir d'un parent, d'un instituteur, d'un conjoint ou d'un supérieur. À l'âge de 14 ans, j'ai subi une amygdalectomie à la suite d'une série d'amygdalites à répétition. Ces

amygdalites avaient débuté avec le retour de mon frère aîné à la maison. Chaque semaine, j'étais témoin de scènes de violence. Ma mère nous rendait responsables de ses accès de violence : « Taisez-vous, nous disait-elle, ne faites pas exprès de le provoquer ! » J'avais très peur de ce frère et en même temps j'en voulais à ma mère de ne pas nous défendre.

☛☛☛ *Est-ce que je vis de la colère à l'égard d'une personne autoritaire qui me fait peur et qui ne me donne pas le droit de m'exprimer ?*

ANDROPAUSE : l'andropause est à l'homme ce que la ménopause est à la femme. Il s'agit d'une étape de vie où se produit une diminution des sécrétions d'hormones mâles. Les troubles de l'andropause peuvent se manifester par une baisse de la libido, des problèmes sexuels et caractériels, s'accompagnant parfois de fatigue ou de moments de dépression. Les hommes qui en sont affectés ont bien souvent peur de vieillir, de perdre leur puissance sexuelle et leur ascendant sur les autres. Ils ont parfois besoin de se prouver qu'ils sont encore désirables ou performants. Cela peut les amener à rechercher une partenaire plus jeune. La baisse de leurs performances les conduit parfois à la déprime. L'homme « retraité » qui se découvre de nouvelles passions en souffre rarement.

☛☛☛ *Ai-je peur de vieillir et d'être moins performant ?*

ANÉMIE : diminution du nombre de globules rouges. Le rôle des globules rouges est essentiellement d'assumer la respiration tissulaire en apportant l'oxygène aux tissus. Les signes de l'anémie sont la pâleur de la peau et des muqueuses, la fatigue, l'essoufflement et les palpitations après un effort de plus en plus léger. L'anémie est souvent associée à un manque sur le plan affectif. L'amour et la vie vont de pair. Plus on est heureux, plus on trouve la vie belle, mais quand on se sent seul, pas aimé, la vie perd de son intérêt.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens incompris ou seul parmi les autres ?*

☛☛☛ *Ai-je si peu envie de vivre ?*

- **Anémie ferriprive** : carence en fer, qui est un composant essentiel de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges. Le fer représente la force, et le sang représente la vie.

Est-ce que je me dis souvent « Je n'ai pas la force de continuer... » ou « Je n'ai plus de force ! »

☛☛☛ Ai-je le sentiment que je n'ai pas la force de faire face à toutes les difficultés que je rencontre dans ma vie ?

- *Anémie méditerranéenne* : dans ce type d'anémie, les globules rouges sont plus petits que la normale.

☛☛☛ Ai-je grandi dans un milieu où il fallait continuellement faire attention, se limiter dans tout ce que l'on dépensait ?

☛☛☛ Porterai-je une culpabilité de vivre au point de profiter très peu de ma vie ?

- *Anémie pernicieuse* : la forme la plus courante d'anémie mégalo-blastique. La muqueuse gastrique se révèle incapable de produire le facteur intrinsèque permettant l'absorption de la vitamine B12, indispensable à la production de globules rouges normaux par la moelle osseuse. Cela a comme effet une production d'hématies (globules rouges) de grande taille. L'anémie pernicieuse relève bien souvent d'une maladie auto-immune qui bloque la production du facteur intrinsèque nécessaire à l'absorption de la vitamine B12 au niveau de l'intestin grêle (voir Maladies auto-immunes).

☛☛☛ Aurais-je été confronté à des situations de privation ?

ANGINE DES VOIES RESPIRATOIRES : inflammation de l'isthme du gosier et du pharynx, qui provoque une douleur à la gorge. Il se peut que l'on se soit dit : « *Je préfère me taire plutôt que de faire des histoires, car si je me laisse aller à exprimer ce que j'ai sur le coeur, je risque d'en dire trop.* »

☛☛☛ Aije ravalé la colère qui m'habitait ou m'en suis-je voulu de l'avoir exprimée ?

ANGIOME : on distingue les angiomes de naissance et les angiomes matures. Les angiomes de naissance de couleur rose sont localisés au front, aux paupières ou à la nuque, et régressent progressivement. Ceux de couleur rouge ou violacée, localisés le plus souvent au visage, appelés « taches de vin », persistent et foncent avec l'âge. Les angiomes matures résultent d'une affection ou d'une malformation artérioveineuse. Ces angiomes de naissance « taches de vin » correspondent à des blessures à l'âme, le plus souvent en lien avec un sentiment de honte ou d'humiliation.

- *Angiome de naissance, « taches de vin » au visage : ai-je à apprendre à me détacher du regard des autres qui peut faire naître en moi des sentiments de honte, de dévalorisation ou d'être différent ?*

- *Angiome à la jambe* : une dame présentant un angiome à la jambe près de la cheville avait observé que chaque fois qu'elle vivait des situations où elle se sentait prisonnière, cette partie de sa jambe gonflait et devenait de plus en plus violacée, tout en la faisant horriblement souffrir. Ne trouvant aucun lien dans cette vie, je lui proposai d'explorer en état de détente ce que son âme avait pu expérimenter. Dans cet état de détente montèrent en elle des images d'une jeune femme humiliée, enchaînée, qui fut brûlée sur un bûcher. En l'aidant à libérer les émotions liées à ces images, elle se délivra de ces symptômes douloureux et l'angiome perdit de son intensité.

➡➡➡ *Ai-je eu à surmonter un sentiment de honte ou d'humiliation ?*

ANGOISSE : résulte d'une peur inconsciente et incontrôlable de se retrouver dans une situation dans laquelle on croit qu'on ne pourra pas faire face : « J'ai peur de perdre mon enfant, mon conjoint... J'ai peur de me retrouver seule, sans soutien... Je me demande ce que je vais devenir... Je crois que je vais mourir... » On peut avoir le sentiment d'avoir perdu tous ses repères, on se sent en danger de mort. Notre angoisse peut réveiller un souvenir logé au niveau de notre mémoire émotionnelle sans que l'on en soit conscient. Quand Denis était enfant, il avait des difficultés à s'exprimer. Il aurait eu besoin de compréhension et de soutien, mais il reçut plutôt des moqueries, qui lui laissèrent croire que c'est lui qui n'était pas assez parfait pour être aimé. Devenu adulte, chaque fois qu'il se retrouve devant une situation qui l'insécurise, il angoisse. Anna a ressenti des malaises d'angoisse, après avoir vu son frère amené en ambulance à la suite d'un malaise cardiaque. À son insu, cet événement l'avait ramenée à l'âge de 4 ans. C'était la guerre. Elle vit son père emmené avec d'autres Juifs. Elle aurait voulu crier « Papa ! », mais sa mère lui maintenait la main sur la bouche.

➡➡➡ *De quoi ai-je tellement peur ?*

Pour se libérer de l'angoisse, on peut agir dans un premier temps sur la respiration, car la respiration lente et profonde oxygène le cerveau, calme le

coeur et agit sur le plexus solaire, centre des émotions. Si les crises d'angoisse se répètent, on pourra, avec l'aide d'un psychothérapeute expérimenté, tenter de retrouver le souvenir qui lui est lié afin de libérer la charge émotionnelle qu'il contient¹.

- *Crise d'angoisse aiguë ou attaque de panique* : apparition brutale d'une terreur intense, accompagnée de symptômes psychiques, physiques et comportementaux.

1. Le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle créé par l'auteure est un excellent moyen de se libérer de ces charges émotionnelles inconscientes.

À la différence de la crise d'angoisse, la crise d'angoisse aiguë (panique) est caractérisée par l'intensité des sensations et l'impression de perte de contrôle totale. La personne qui en est affectée ne comprend pas toujours ce qui lui arrive, elle peut sentir une urgence d'agir tout en ne sachant pas quoi faire ni vers qui se tourner. Une mère accompagne sa fille à l'aéroport. Cette dernière souffre de psychose qu'elle contrôle avec des médicaments. Chaque fois qu'elle était en crise, sa mère pouvait intervenir, mais là, autant elle est heureuse de voir sa fille prendre sa vie en main, autant elle est angoissée à l'idée de la perdre et elle fait une attaque de panique. La crise d'angoisse aiguë peut parfois être la réactivation d'une mémoire émotionnelle.

Aussi, chaque fois que la personne se retrouve devant une situation qui lui rappelle, et même si elle n'en est pas consciente, ce souvenir douloureux ou traumatisant logé dans sa mémoire émotionnelle, elle entre dans un état de panique qui entraîne des symptômes psychiques : peur, angoisse, terreur, accompagnés ou non (selon la sévérité de l'attaque) d'une impression de dépersonnalisation (« on ne sait plus qui on est ») ou de déréalisation (modification de l'environnement dans ses formes ou ses couleurs) ; pensées catastrophiques : peur d'étouffer, peur de mourir, peur de devenir fou/folle, de perdre le contrôle de sa vie. Quand Loïc était petit, il habitait avec sa grand-mère qui est âgée. Sa mère venait leur rendre visite de temps à autre et leur apportait des vivres.

Chaque fois qu'elle partait, Loïc avait toujours peur qu'elle ne revienne plus, se demandant ce qu'il deviendrait sans elle. Devenu adulte, Loïc a une épouse sur laquelle il peut compter. N'aimant plus son emploi, il le quitte avec l'approbation de sa femme, mais, peu de temps après, sa femme souffrit

d'une bronchopneumopathie obstructive où elle risquait de mourir. L'angoisse de la perdre l'amena à souffrir d'attaques de panique, qu'il ne parvenait pas à contrôler. En allant rassurer le petit garçon qui avait grandement peur que sa maman ne revienne plus et en travaillant sur son autonomie affective, il a pu s'en libérer.

➡➡➡ *Ai-je le sentiment que je ne peux plus me raccrocher à ce qui pouvait me sécuriser ?*

➡➡➡ *À quel souvenir cette crise d'angoisse aiguë peut-elle me ramener ?*

Si elle est liée à la peur d'être abandonné, on pourra se demander : *ai-je vécu un abandon ?* Si elle est liée à la peur d'être sans ressources : *ai-je déjà eu peur de mourir de faim ?*

ANKYLOSE : perte complète des mouvements à cause du blocage d'une articulation créé par destruction cartilagineuse et fusion des surfaces osseuses articulaires. ➡➡➡ *Me sentirais-je bloqué dans une situation dont je ne vois pas de solution, ou parce que je doute de mes capacités ?*

Il y a une différence entre l'ankylose et la sensation d'avoir un membre ou une articulation ankylosée.

- *Se sentir ankylosé* est plutôt lié à un sentiment de lourdeur.
- *Jambes* : *est-ce que je vis une situation qui me pèse, où je trouve difficile d'avancer ? Cela me pèse-t-il de reprendre mon travail après une période d'arrêt ?*
- *Bras* : *ai-je l'impression d'avoir trop de responsabilités à assumer ?*
- *Mains* : *ai-je peur de ne pas être à la hauteur de ce que je dois faire ?*
- *Sacrum* : *est-ce que mes difficultés sexuelles me pèsent ?*

ANOREXIE : l'anorexie est un terme utilisé pour désigner une perte d'appétit. Elle peut être passagère, par exemple après une rupture amoureuse, un divorce ou l'éloignement ou le décès d'un être cher. Cette anorexie traduit une perte de joie de vivre. La tristesse nous enlève le désir de nous alimenter. C'est en retrouvant un nouvel amour ou une nouvelle motivation que l'appétit nous reviendra. ➡➡➡ *Ai-je vécu de fortes émotions qui m'ont enlevé ma joie de vivre ?*

- *Anorexie mentale ou nerveuse* : cette forme d'anorexie a la particularité de s'étaler sur plusieurs années.

La peur de grossir Chez les adolescentes, la peur de grossir, de ne pas correspondre aux canons de la beauté avec recherche de perfection, peut être en cause. ➡➡➡*Ai-je peur de grossir ou de devenir grosse ?*

Aline a 12 ans. Elle accompagne sa mère chez le médecin pour un examen de routine. Ce dernier dit à sa mère : « Il faudra surveiller la diète de votre fille, elle pourrait avoir tendance à prendre du poids. » Sa mère répondit : « Oui, je m'en suis rendu compte ! » Aline n'avait jamais pensé une seconde qu'elle pouvait avoir un problème de poids, mais à partir de la remarque de sa mère, elle devint hantée par la crainte de grossir. Et c'est là que débuta cette petite voix dans sa tête qui lui répétait sans cesse : « *Tu dois maigrir ...* » Même quand les autres lui disaient qu'elle était maigre, elle se voyait encore grosse. Les images de beauté associées à une grande minceur, pour ne pas dire maigreur, sont responsables de bien des cas d'anorexie et de boulimie chez les jeunes filles. J'ai aidé Aline à comprendre que sa mère n'avait jamais pensé qu'elle était grosse, que c'était elle qui avait peur de grossir et qui craignait de voir sa fille prendre du poids. J'aidai Aline à se libérer de cette crainte, pour qu'elle accepte l'idée qu'elle pouvait manger normalement, sans grossir pour autant. L'anorexique peut facilement basculer dans la boulimie. Car à priver autant son corps, il arrive des moments où la phase de récupération va amplifier la sensation de faim.

Ce qui peut conduire l'anorexique à avaler d'une manière compulsive et rapide une grande quantité nourriture. Cela peut se produire par crises. Ces crises seront d'autant plus sévères si la personne affectée a un besoin imminent d'un réconfort face à des émotions de rejet, d'incompréhension, d'abandon ou de trahison...

Après avoir succombé à ce comportement excessif, la personne affectée peut se sentir coupable, dégoûtée d'elle-même et paniquée à l'idée de grossir. Alors, pour effacer cet épisode hors contrôle, elle se fait vomir.

La recherche de perfection Giulia est très belle, malgré sa maigreur. Elle excelle en tout, elle est aimée de ses parents, de ses amis, de sorte que l'on se demande où se situe le problème. Giulia me confie : « J'aurais tellement voulu être une gamine comme les autres, avoir le droit de faire des bêtises. Pour mes parents, je devais être parfaite. Mon père me répétait souvent : “Tu es un beau diamant, mais tu ne fais que le détruire !” Je me croyais obligée

de réussir pour leur plaire, ce qui m'amenait à penser que j'existais seulement pour leur fierté et non pas pour moi. » Giulia nourrissait de la colère contre ses parents, mais en même temps s'en voulait à elle-même de nourrir de telles pensées. Elle put se libérer de sa colère et de ses mécanismes d'autodestruction lorsqu'elle comprit que si ses parents voulaient l'amener continuellement à se dépasser, c'était pour lui donner un maximum de chance de réussir dans la vie. Ce n'est pas eux qui lui demandaient la perfection, mais elle qui se croyait obligée de l'atteindre.

☛☛☛ *Me demanderais-je la perfection et me rejetterais-je quand j'ai le sentiment de ne pas être assez parfait ?*

Le besoin de contrôle Les adolescents qui évoluent dans un milieu autoritaire peuvent développer une forme de résistance vis-à-vis d'un de leurs parents et exprimer à travers leur anorexie : « *Tu peux avoir du contrôle sur tout ce que je fais, mais le seul endroit où tu ne peux avoir de contrôle, c'est sur mon corps...* » ☛☛☛ *Ai-je déjà pensé ou dit : « Je ne te donnerai pas le plaisir d'être comme tu veux que je sois... » ?*

☛☛☛ *Est-ce que j'éprouve de la satisfaction à défier les limites de mon corps, pour avoir le sentiment de contrôler ma vie ?*

Une forme d'autodestruction La personne qui se sent rejetée et incomprise peut croire que personne ne l'aime et rejeter la vie en rejetant la nourriture. La croyance d'avoir été méchant, d'avoir causé des problèmes, de la souffrance ou la mort d'un proche peut nous entraîner dans l'autodestruction.

☛☛☛ *Me serais-je senti rejeté, incompris, mal aimé au point de perdre confiance en la vie et de n'avoir plus de motivation à vivre ?*

Comment guérir ?

En cessant de vivre en fonction du regard des autres ou en cherchant la perfection pour être reconnu. En apprenant à nous aimer, à faire des choses pour notre propre satisfaction. En voyant notre corps comme un ami essentiel sur la voie de notre évolution et si nécessaire en acceptant l'aide d'un consultant avec lequel on pourra se sentir en confiance pour entreprendre un parcours thérapeutique₁.

1. On peut trouver une liste de consultants qualifiés en métamédecine sur le site www.metamedecine.com.

ANORGASMIE : incapacité ou grande difficulté à parvenir à l'orgasme. Elle peut être liée à de l'anxiété vis-à-vis de l'acte sexuel chez les femmes qui ont peu d'expérience, mais chez les personnes qui n'en sont pas à leurs premières

sexuelles, elle peut être liée à une difficulté ou à une peur de s'abandonner à son partenaire. Cela touche davantage les femmes qui ont été abusées (touchers incestueux, inceste ou viol), qui ont eu très peur d'une figure masculine, ou qui ont subi une épisiotomie (*voir Périnée*).

L'une de mes participantes n'arrivait pas à s'abandonner à son époux bien qu'elle l'aimât beaucoup. Lui-même lui faisait observer qu'elle gardait toujours une certaine retenue dans leurs échanges. En thérapie, elle me confia que lorsqu'elle était enfant, son père était surprotecteur. « Je me sentais en prison tant il restreignait ma liberté. Je ne pouvais pas m'éloigner de la maison pour aller jouer avec mes amies... » Dans sa relation de couple, une simple attente de son mari correspondait pour elle à une limite à sa liberté. Sa retenue provenait de cette crainte de perdre sa liberté. Et c'est ce qui l'empêchait de s'abandonner à l'amour.

➡➡➡ *Avais-je peur d'une figure d'autorité masculine quand j'étais enfant ?*

➡➡➡ *Ai-je subi des violences physiques ou un abus sexuel ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de perdre ma liberté, de me retrouver dans une cage dorée ?*

Pour un homme : *avais-je peur de ma mère ou de ma grand-mère ? ➡➡➡ Ai-je subi la violence ou la manipulation d'une femme ?*

ANTHRAX : l'anthrax désigne une lésion infectieuse de l'appareil glandulaire pilosébacé, due à un staphylocoque doré, qui se traduit par l'agglomération de plusieurs furoncles, ou furonculose. Nous avons à la surface de notre peau des germes dits « saprophytes » que l'on a identifiés comme étant le staphylocoque blanc (*Staphylococcus epidermidis*), par référence à sa couleur sur un milieu de culture. Le staphylocoque doré – appelé ainsi parce qu'il est jaune sur le milieu de culture – est considéré comme pathogène (*voir Furoncles*). L'anthrax n'aurait probablement pas été aussi connu si on ne l'avait pas confondu avec le terme anglais *anthrax* qui

est la « maladie du charbon », provoquée par le *Bacillus anthracis* , et s'il n'avait pas été autant médiatisé à la suite des événements du 11 septembre 2001. L'anthrax, « maladie du charbon », était déjà considéré comme une arme bactériologique potentielle depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. L'aurait-on de nouveau ressorti afin de créer une plus grande crainte du terrorisme afin de motiver l'engagement militaire ?

ANUS : l'anus est la partie terminale du système digestif. Il représente la fin d'un processus.

- *Abcès anal* : cavité remplie de pus, au pourtour de l'anus.

⇒⇒⇒ *Vivrais-je de la colère vis-à-vis d'une personne qui n'arrive pas à se positionner ou d'une procédure qui n'aboutit pas ?*

- *Démangeaisons anales* : elles peuvent être dues à des parasites du type oxyures. En dehors d'une parasitose, elle peut concerner une difficulté à laisser aller ou à lâcher le contrôle par rapport à une personne ou une situation, car on peut être inquiet des résultats. Cela peut concerner notre entreprise, notre enfant, un parent malade ou âgé... Une petite fille souffrait de démangeaisons anales. On avait d'abord soupçonné la présence de parasites, mais les examens de ses selles confirmèrent que ce n'était pas le cas. Son père était appelé à s'éloigner pour son travail. La mère observa que les démangeaisons de sa fille correspondaient avec les départs de son mari. La petite avait de la difficulté à laisser partir son papa. Une participante qui en souffrait était très attachée à ses parents qui avaient plus de 80 ans, elle craignait le moment de leur départ. Elle ne pouvait se résoudre à les laisser partir. Il suffisait que l'un d'eux soit malade pour que ses démangeaisons s'intensifient.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que qui me préoccupe par rapport à ce que je dois laisser aller ?* ⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'empêche de lâcher le contrôle par rapport à telle personne ou telle situation ?*

Pour en guérir , il faut apprendre à se détacher.

- *Fissure anale* : malaise souvent relié au sentiment d'être assis entre deux chaises, d'être déchiré entre deux possibilités. Par exemple, je vis avec une personne et j'aimerais mieux être avec une autre.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens partagé entre deux situations en attendant que l'une d'elles se concrétise ?*

- *Fistule anale* : conduit anormal qui relie l'intérieur du canal anal à la peau de la région péri-anale.

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que je ressente de la colère parce que les choses n'aboutissent pas comme je le souhaiterais ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je ressens de la colère parce que je ne vois pas la fin d'une situation problématique ?*

- *Polype anal* : me serais-je senti coincé dans une situation dont je ne vois plus la fin ? L'une de mes participantes m'interrogeait à ce propos. Je lui demandai si elle ne serait pas dans une situation à laquelle elle voudrait échapper, parce qu'elle n'en voyait plus la fin. Elle me parla alors de sa mère qui suivait des traitements de chimiothérapie pour un cancer des os. Elle n'en pouvait plus de la voir souffrir autant et pensait : « *Qu'elle guérisse ou qu'elle meure, je n'en peux plus de la voir souffrir.* »

ANXIÉTÉ : il s'agit d'un trouble indéfinissable d'un danger potentiel. Par exemple, notre enfant est parti en voyage, il devait nous téléphoner à son arrivée et nous n'avons pas reçu d'appel... Notre conjoint n'est pas rentré alors qu'il fait tempête... On peut se sentir démuni, incapable d'agir et nous ressentons alors une vive agitation intérieure. Lorsque l'état d'anxiété perdure, il peut donner naissance à l'angoisse (*voir Angoisse*), à des phobies (*voir Phobie*) ou à des névroses obsessionnelles. L'anxiété peut être liée à bien des peurs. En voici quelques exemples :

- la peur de l'inconnu peut nous faire ressentir de l'anxiété vis-à-vis d'une nouvelle expérience à laquelle on peut être confronté (prendre l'avion, quitter son emploi, se marier, se séparer...);
- la peur du manque peut nous faire ressentir de l'anxiété vis-à-vis d'un manque à gagner, de remboursements à effectuer ou de placements qui perdent de leur valeur ;
- la peur de la mort peut nous amener à ressentir de l'anxiété vis-à-vis de la maladie ;
- la peur de faire des erreurs peut nous maintenir dans l'anxiété devant un choix à faire ou une décision à prendre ;
- la peur d'être ridiculisé peut nous conduire dans un état d'anxiété dès que

l'on doit prendre la parole devant les autres. Les peurs relèvent souvent d'expériences vécues lorsqu'on était enfant. Pour s'en libérer, il sera important de retrouver la situation vécue pour rassurer l'enfant que l'on était₁ .

➡➡➡ *De quoi ai-je peur ?*

➡➡➡ *Comment pourrais-je maîtriser cette peur ?*

Pour sortir de l'anxiété, il est important de chercher une solution pour nous rassurer ou pour être en mesure de relâcher le contrôle que l'on voudrait avoir sur la situation qui nous déstabilise.

1. Pour se libérer de ces peurs, lire « Les peurs et ses répercussions » dans le livre *Métamédecine, la guérison à votre portée*.

Voici un exemple. J'étais à l'étranger, lorsque je reçus un courriel de mon fils contenant des propos désespérés. Je savais qu'il traversait une crise existentielle où il ne voyait plus la raison de continuer à vivre. Je tentai de lui téléphoner, mais il ne répondait pas. J'avais tellement peur que mon fils se suicide et en même temps je me sentais grandement impuissante à pouvoir faire quoi que ce soit pour l'en empêcher. J'allai au lit, mon cœur battait très fort, je me sentais oppressée, incapable de dormir. Mon anxiété évoluait vers l'angoisse. Je me suis alors adressée autant à mes guides de lumière qu'à ceux de mon fils et je leur ai confié mon enfant en disant : « Aide-le, moi je suis dans l'incapacité de le faire ! » et j'ajoutai : « Si c'est ce qu'il doit vivre dans son évolution, eh bien, je l'accepte ! » Mon anxiété se relâcha, je pus dormir. Mon fils ne se suicida pas et l'occasion me fut donnée par la suite de pouvoir l'aider.

APATHIE ou DIMINUTION PATHOLOGIQUE DE L'ÉMOTIVITÉ :

perte de motivation et indifférence émotionnelle en association avec des états psychopathiques et schizophréniques. Cette indifférence affective liée à une augmentation des démarches d'ordre logique participe à la typique formation du caractère paranoïaque.

➡➡➡ *Ai-je vécu de profondes déceptions qui m'ont amené à ne plus croire en rien ni en personne ?*

APHASIE : troubles ou perte de la maîtrise du langage acquis qui a comme conséquence une difficulté à parler, à écrire ou à lire. L'aphasie relève d'une lésion des deux zones spécialisées (l'aire de Broca et l'aire de Wernicke) dans le langage (et de leurs connexions) dans l'hémisphère cérébral dominant.

- *Aphasie de Broca* : la parole est lente, marquée par l'effort et mal rythmée. Les mots se limitent à l'essentiel.

⇒⇒⇒ *Ai-je eu très peur de m'exprimer devant une personne en particulier ou dans une situation particulière ?*

- *Aphasie de Wernicke* (aphasie de compréhension) : la personne ne comprend pas les ordres écrits ou oraux.

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu un traumatisme dans mes premières années de scolarité ou ai-je eu très peur de ne pas pouvoir répondre à ce que mes éducateurs attendaient de moi ?*

- *Aphasie globale* : incapacité ou grande difficulté à parler, écrire ou comprendre les mots prononcés ou écrits.

⇒⇒⇒ *Ai-je été réprimandé violemment quand je faisais une erreur de sorte qu'à présent la peur de la réaction de l'autre m'enlève mes moyens ?*

- *Aphasie due à un accident cérébro-vasculaire ou à un traumatisme cérébral* : ai-je vécu une peur qui m'a tétanisé ?

Une grande peur de mourir peut avoir donné lieu à un traumatisme cérébral et donner lieu à une aphasie.

APOPLEXIE : embolie ou accident vasculaire cérébral dû à un épaississement de la paroi de l'artère. Est liée au fait de déployer une grande énergie à vouloir défendre ou garder ce à quoi l'on tient. Si l'on s'accroche, que l'on résiste ou que l'on se ferme à toute alternative, il peut en résulter un blocage d'énergie qui peut se traduire par une obstruction de l'une de nos artères.

⇒⇒⇒ *Y a-t-il une situation que je ne veux absolument pas abandonner et pour laquelle je refuse de faire des compromis ?*

APPENDICE : l'appendice est le cul-desac de l'intestin. Il représente une impasse.

- *Appendicite* : inflammation de l'appendice. Souvent associée à une grande colère vis-à-vis d'une personne dont on est dépendant, qui nous oblige à nous

soumettre à ses volontés et nous place dans une impasse. Un petit garçon aime beaucoup jouer avec sa console de jeux. Un jour, son père insiste pour qu'il cesse de faire du bruit avec sa bouche. Ne comprenant pas la raison de la demande de son papa, il continue. Son père se fâche et lui retire sa console en lui disant qu'il ne lui rendra plus. Le petit garçon considère injuste une telle punition pour un si petit manquement. Il ressent une grande colère envers son père, qui le place dans une impasse vis-à-vis du plaisir de jouer avec sa console de jeux. Le lendemain, l'enfant se réveille avec une forte douleur au ventre à l'endroit de l'appendice. La mère prend mon livre, comprend. Elle en discute avec son mari. Ce dernier parle à son fils et lui rend sa console. Les douleurs disparurent.

⇒⇒⇒ *Me serais-je retrouvé dans une impasse qui a généré en moi une grande révolte par rapport aux exigences d'une personne ?*

⇒⇒⇒ *Par ses agissements, une personne aurait-elle réveillé une grande colère que je retenais ?*

⇒⇒⇒ *Colère d'avoir été écrasé, dominé et peut-être battu ?*

• *Appendicite et péritonite* : François ne se fâche jamais, il est plutôt un homme doux, gentil. Il fait une infection après l'autre. Ces infections traduisent la colère qu'il n'exprime pas, car pour lui, exprimer sa colère équivaut à être comme son père qu'il a si souvent vu exploser quand il était enfant. Son père lui annonce qu'il va passer quelque temps chez lui. Il ne veut pas que son père vienne chez lui, mais il est incapable de lui dire de ne pas venir. Après quelques semaines, il se sent dans une impasse, il ne peut plus supporter la présence de son père et fait une première crise d'appendicite qu'il parvient à surmonter sans l'aide d'un médecin. Son père part quelque temps après, il respire.

Six mois plus tard, son père lui annonce son intention de venir s'installer chez lui. Après avoir raccroché le combiné, François sent la colère monter en lui. Dans la nuit, il fait une forte fièvre. Le lendemain, il est plié en deux de douleur. Il n'y a plus aucune position qu'il ne puisse supporter. Il est seul chez lui, il appelle un ami. Les minutes passent et la douleur s'intensifie, il commence à paniquer.

Que se passet-il dans son abdomen ? Il a peur de mourir. Quand son ami arrive enfin, il est dans une telle panique qu'il ne veut pas appeler les secours, il veut que ce dernier le conduise aussitôt à l'hôpital. Aux urgences,

le médecin diagnostique une appendicite avec péritonite. Il est opéré dans les heures qui suivent. François ne comprenait pas qu'en voulant être gentil, il se mettait lui-même dans une impasse, parce qu'il ne savait pas dire non et qu'il ne se sentait pas respecté. François devait se réconcilier avec sa partie masculine pour pouvoir s'affirmer et se faire respecter.

- *Calculs dans l'appendice : aurais-je nourri des pensées dures à l'égard d'une personne vis-à-vis de laquelle je ne me donnais pas le droit de lui en vouloir ou d'une situation dont je ne voyais pas comment m'en sortir ?*
Lorsqu'il s'agit de l'un de nos parents, il arrive que l'on ne se donne pas le droit de lui en vouloir et que l'on retourne cette colère contre nous-même.

ARTHRITE : appellation commune de diverses rougeurs, chaleurs, douleurs, gonflements affections articulaires tels des

et raideurs qui caractérisent l'inflammation aiguë ou chronique d'une articulation. Elle peut être locale et concerner une seule articulation, ou générale et toucher plusieurs articulations.

- *Arthrite rhumatoïde chez l'adulte* : elle est souvent reliée à de la rigidité dans ma pensée parce que je ne m'accepte pas, ou que je suis trop exigeant envers moi-même ou envers les autres. Ce manque de compréhension ou de tolérance envers moi-même ou envers mon entourage m'amène à me dévaloriser et à critiquer les autres. ➡➡➡*Ai-je tendance à me critiquer ?*

➡➡➡*Ai-je tendance à me comparer aux autres et à me dévaloriser ?*

➡➡➡*Ai-je tendance à nourrir de la critique ou du ressentiment envers mes proches ?*

Gisèle souffre d'arthrite rhumatoïde affectant son cou et son dos. Elle ne travaille pas à l'extérieur du foyer. Elle se croit obligée de tout faire elle-même, ce qui lui donne l'impression d'être une servante. Lors d'une visite de son fils, elle ne lui prépara pas les bons petits plats qu'il avait l'habitude d'emporter chez lui. Ce dernier lui dit : « Tu deviens pingre en vieillissant. » Cela la blessa au plus profond de son être. Elle pensa : « *Après tout ce que j'ai fait pour eux depuis des années, voilà comment ils me remercient. Je suis pingre alors que je n'ai jamais pensé à moi .* » Le ressentiment qu'elle nourrissait à l'égard de sa famille, parce qu'elle ne se sentait pas considérée,

s'amplifia après cet événement et se manifesta par de l'arthrite rhumatoïde. Lorsque j'ai rencontré Gisèle, elle en était affectée depuis plus de deux ans. Je lui demandai : « Qui t'a imposé de servir ta famille de cette façon ? – Moi seule. Très souvent mon mari m'a proposé que l'on prenne une aide ménagère, mais j'avais trop peur de passer pour une paresseuse. » Gisèle s'imposait de tout faire, mais en rejetait le blâme sur sa famille. Je lui dis : « Comment aurais-tu réagi si ton fils t'avait dit : “Maman, toi qui me prépares toujours de bons petits plats à emporter, je ne comprends pas pourquoi cette fois tu n'as rien préparé.” » Elle me répondit : « J'aurais compris qu'il soit étonné de mon attitude complètement différente et qu'il s'interroge sur la manière dont j'agissais. – Se pourrait-il que ce soit cela que ton fils voulait te dire et qu'il l'a dit maladroitement ?

Gisèle le comprit et se libéra de cette émotion dans laquelle elle était restée figée. Elle apprit à faire les choses pour son propre plaisir et non pour se déculpabiliser ou pour acheter l'amour de ses proches. Elle accepta l'idée d'embaucher une aide ménagère pour s'offrir du bon temps. L'arthrite disparut.

- *Polyarthrite rhumatoïde* : inflammation articulaire souvent importante touchant plusieurs articulations et pouvant entraîner la déformation des articulations des mains. Elle est souvent liée à un profond sentiment de culpabilité ou à une dévalorisation globale de sa personne.

☛☛☛ *Est-ce que je pense que je suis moins capable que les autres, que quoi que je fasse, je n'arriverai pas à les égaler ?*

☛☛☛ *Me suis-je senti coupable de n'avoir rien pu faire pour aider une personne qui souffrait beaucoup ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me sens coupable de vivre alors que la personne que j'aimais est morte, ou encore d'avoir tout pour être heureux alors que ma mère ne l'a*

jamais été ?

☛☛☛ *Me suis-je senti responsable de la souffrance ou de la mort de l'un de mes proches ?*

Denise est l'aînée de sa famille. C'est elle qui a élevé ses frères et soeurs après la mort de leur mère. Ces derniers avaient pris l'habitude de s'en remettre à elle. Son père fit un AVC qui le laissa dans un coma profond. On informa la famille qu'il ne respirait plus qu'artificiellement et qu'il fallait prendre la décision de le maintenir en vie par ce moyen ou d'arrêter l'appareil. La famille remit la décision à Denise. Denise ne savait pas quoi faire. Elle avait peur de ne pas prendre la bonne décision. Elle repensa à ce que les médecins leur avaient dit : qu'il n'y avait presque aucune possibilité de rémission et de fortes probabilités de séquelles invalidantes s'il devait sortir de ce coma. En pensant à son père qui était âgé, elle ne voulait pas prolonger sa souffrance.

Elle accepta, au nom de la famille, que l'on débranche l'appareil. Quand on lui apprit qu'il était décédé, les doutes l'envahirent, elle pensa que sa décision avait peut-être tué son père. Elle regretta sa décision. Elle se dit qu'elle aurait dû attendre avant d'accepter que l'on débranche. Les doutes, les regrets, la culpabilité la tenaillèrent. En peu de temps elle vit ses mains se gonfler et se déformer. Je l'aidai à se libérer de cette culpabilité.

1 Voir « Culpabilité de vivre » dans le livre Métamédecine, la guérison à votre portée

Les articulations des mains ne se replacèrent pas, mais elle ne souffrit plus de polyarthrite.

- *Arthrite goutteuse ou goutte* : affection caractérisée par une augmentation d'acide urique dans l'organisme qui se traduit par des douleurs articulaires intenses, débutant le plus souvent au gros orteil, mais pouvant toucher aussi les mains, le genou et plus rarement une autre articulation – épaule, coude, poignet, chevilles. Ces douleurs débutent insidieusement et s'amplifient en général la nuit pour s'atténuer au matin. Il ne faut pas confondre la crise de goutte et la maladie de la goutte. Une crise aiguë peut survenir et disparaître pendant des jours, des mois, des années ou ne plus réapparaître. La maladie, elle, est chronique. Elle résulte d'une surcharge de dépôts d'urates dans les tissus. Bien entendu, si les symptômes ne sont pas reconnus, entendus, les crises peuvent évoluer vers la maladie et ses complications. La maladie touche davantage les personnes de plus de 50 ans, alors que les crises de goutte peuvent affecter des personnes de tous âges et même des adolescents.
- *Crise de goutte* : la crise de goutte correspond à un débordement émotionnel,

un trop-plein qui exprime « Là, vous exagérez ! », « Là, vous avez franchi les limites de ma tolérance ! » C'est la « goutte » qui fait déborder le vase. On ne maîtrise plus la colère, la frustration qui nous habite. On essaie de la contenir, mais tout notre organisme en est envahi et cela se traduit par une augmentation fulgurante d'acide urique dans nos tissus, notre transpiration en est imprégnée et nos urines en sont colorées.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui m'a conduit dans ce débordement émotionnel ?*

À la base, il peut y avoir la peur de perdre, la peur d'être abandonné, la peur d'être exploité. Pour se rassurer, on peut adopter des attitudes surprotectrices vis-à-vis des personnes que l'on aime. On peut être porté à en faire beaucoup trop, pour être aimé d'elles, oubliant le respect de nous-mêmes. Et lorsqu'on a le sentiment que ces personnes ne tiennent pas compte de nous, ne nous respectent pas ou nous imposent leur volonté, alors là, on explose. L'un de mes participants me racontait que lorsqu'il était enfant, sa mère lui disait souvent : « Fais-le pour ta maman. » Pour lui, cela voulait dire : « Oublietoi pour moi. » Et c'est ce qu'il faisait, il s'oubliait pour plaire aux autres, mais lorsque la goutte faisait déborder le vase ou qu'il se sentait obligé de faire des choses pour plaire à l'autre, il explosait et après survenait la crise de goutte.

- *Crise de goutte touchant le gros orteil : le gros orteil représente la personnalité (l'ego).*

➡➡➡ *Est-ce important pour moi d'être reconnu, de sentir que j'ai de la valeur, que j'ai de l'importance pour les autres ?*

➡➡➡ *Avant que ne survienne cette crise, ai-je vécu une situation dans laquelle je me serais senti pas respecté, pas considéré, voire exclu, rejeté ou même utilisé ? ➡➡➡ Ai-je pensé que j'ai été assez con pour y croire, que je me suis fait avoir ?*

- *Crise de goutte touchant les poignets : ai-je le sentiment qu'on ne respecte pas ce que je fais ?*

➡➡➡ *Ai-je vécu une grande frustration qu'on n'ait pas exécuté correctement ce que j'avais demandé ?*

☛☛☛☛ *M'en serais-je voulu d'avoir perdu la maîtrise de moi-même, en imposant aux autres ce que je voulais qu'ils fassent ?*

- *Crise goutte touchant une épaule : ai-je ressenti de la colère qu'on m'ait attribué toute la responsabilité ?*

☛☛☛☛ *M'en serais-je voulu de ne pas avoir contrôlé ma colère et d'avoir frappé une personne ou un animal ?*

- *Crise de goutte touchant le ou les genoux : ai-je voulu imposer mes idées pour me faire respecter, parce que je suis convaincu que j'avais raison ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je m'impose des choses qui ne me conviennent pas et qui m'amènent à*

me rebeller vis-à-vis de mes proches qui ne reconnaissent pas tout ce que je fais pour eux ?

- *Maladie de la goutte : la maladie s'installe lorsque nous n'arrivons pas à sortir d'une situation qui nous frustre et que l'on ne voit pas de solution pour s'en libérer. On serre les dents pour se retenir d'exploser et quand on le fait, on s'en veut d'avoir perdu le contrôle. Car c'est très souvent ainsi que se déroule notre vie, dans le contrôle de nous-mêmes, qu'on impose à son entourage et la perte de contrôle où on explose. Ce contrôle vise à nous protéger de souffrir, d'être déçu, ou d'avoir mal. Il nous est difficile d'exprimer ce que l'on ressent. On veut paraître fort, en contrôle des situations, mais la vérité, c'est qu'on est très sensible, et qu'on ne sait pas comment gérer nos émotions, car on craint d'être manipulé ou utilisé. Il est fréquent qu'une personne affectée de goutte ait grandi dans un milieu où elle devait faire abstraction de ses désirs pour répondre aux attentes de ses parents. « Fais-le pour ta mère... », lui disait-on, alors qu'elle voulait rejoindre ses amis. Le débordement peut donc provenir de ce besoin d'avoir sa place à soi, le droit d'exister, d'être considéré, d'avoir de la valeur aux yeux de son entourage.*

☛☛☛☛ *Ai-je tendance à réagir fortement lorsqu'on passe outre ce que j'ai demandé ou à ce que je considère que j'étais en droit d'attendre ?*

☛☛☛☛ *Ai-je tendance à réagir fortement lorsqu'une situation me semble inacceptable ou lorsque je me sens ignoré, exclu, pas considéré ou pas respecté ?*

Pour guérir, la personne souffrant de goutte ou qui fait des crises de goutte à répétition doit apprendre à se respecter, à lâcher prise, à accepter que les choses ne se passent pas toujours comme elle le souhaiterait et être plus indulgente vis-à-vis d'elle-même et des autres afin de développer sa confiance aux événements.

- *Arthrite infectieuse* : les arthrites septiques atteignent généralement une seule articulation, souvent importante, telle que le genou ou la hanche. Cette forme d'arthrite peut être en lien avec le fait de s'être senti dévalorisé ou pas respecté par une personne représentant l'autorité devant laquelle on adopte extérieurement une attitude soumise, mais qui à l'intérieur de nous provoque de la colère et de la révolte. ➡➡➡ *Me serais-je senti dévalorisé par une personne représentant l'autorité ? ➡➡➡ Me suis-je senti victime du contrôle, de l'abus ou de la manipulation que les autres ont pu avoir sur moi ?*

- *Arthrite infectieuse du genou* : la colère et la révolte fontelles que je refuse de donner raison à cette personne ou à cette situation ?

- *Arthrite des vertèbres ou spondylarthrite ankylosante* : affection inflammatoire chronique de la colonne vertébrale avec ankylose douloureuse touchant particulièrement les articulations sacro-iliaques et intervertébrales. Il s'agit bien souvent d'une dévalorisation générale avec besoin de soutien affectif si elle touche les vertèbres dorsales. Si elle atteint les articulations situées entre le sacrum et les os iliaques, il peut s'agir d'une dévalorisation à coloration sexuelle, c'est-à-dire qui peut concerner autant notre sexe que notre sexualité. Elle peut aussi relever d'une maladie auto-immune.

➡➡➡ *Aurais-je désiré être une fille alors que je suis un garçon (ou l'inverse) ? ➡➡➡ M'a-t-on déjà dit que j'étais nul, qu'on ne pouvait pas compter sur moi ? ➡➡➡ Ai-je compté sur le soutien de mes proches pour me réaliser et comme je ne l'ai pas obtenu, je crois que je n'ai pas de valeur ?*

ARTHROSE : lésion chronique, dégénérative et non inflammatoire d'une articulation. Elle peut toucher une seule articulation ou plusieurs symétriquement. On parle alors de polyarthrose. Les articulations arthrosiques sont douloureuses, déformées, craquantes et froides. Si l'arthrite est liée à la dévalorisation par comparaison, l'arthrose résulte d'une dévalorisation qui perdure.

➡➡➡Me serais-je senti dévalorisé par l'un de mes éducateurs ?

➡➡➡Aurais-je porté une culpabilité pendant des années ?

• Arthrose de la colonne vertébrale : me serais-je dévalorisé parce que je n'ai pas reçu le soutien nécessaire pour prendre ma place, pour me positionner dans la vie ? ➡➡➡M'arrive-t-il de penser que je n'ai jamais reçu le soutien qui m'aurait permis de me réaliser ?

• Arthrose de la hanche après la retraite : me serais-je valorisé seulement à travers mon travail ?

➡➡➡Se pourrait-il que depuis que je suis à la retraite, je me sente moins important, moins utile aux autres et que cela m'amène à me dévaloriser ?

• Arthrose du genou : ai-je tendance à m'imposer des choses et à me dévaloriser quand je n'atteins pas mes objectifs ? Par exemple, je me dis que je devrais maigrir ou cesser de fumer, mais comme je n'y arrive pas, je me critique et me dévalorise. ➡➡➡Est-ce que je résiste à ce que les autres me disent, parce que je me sens toujours critiqué ou dénigré ?

• Arthrose du pied : me serais-je dévalorisé d'avoir manqué de courage ou d'audace pour dépasser mes limites ?
Ai-je toujours eu peur d'avancer ?

• Arthrose des vertèbres cervicales : me dévaloriserais-je parce que je n'ai pas fait de longues études ?

➡➡➡M'a-t-on répété que j'étais nul, que je ne comprenais jamais rien ?

➡➡➡Est-ce que je me dévalorise face à ma difficulté de prendre des décisions parce que j'ai peur de ne pas faire le bon choix ?

Pour s'en libérer, il faut retrouver sa valeur, cesser de se dévaloriser ou de penser qu'on aurait pu faire mieux.

ARTICULATIONS : nos articulations permettent les mouvements de notre corps. Sans articulation, nous serions immobiles comme l'arbre. Les articulations représentent donc le mouvement et la flexibilité. Une douleur à un point d'articulation concerne l'action que l'on entreprend avec le membre concerné. Par exemple, les actions que l'on fait avec nos mains, nos bras, nos épaules, nos coudes, nos poignets et nos doigts, concernent la plupart du

temps notre travail, ce que nous exécutons manuellement. Alors que nos hanches, nos genoux, nos chevilles et nos orteils concernent les actions que nous posons pour aller de l'avant dans notre vie. Ainsi, si nous ne sommes pas suffisamment flexibles dans ce que nous devons exécuter, on peut éprouver des douleurs au poignet ou aux mains.

Si nous nous demandons la perfection et que nous nous dévalorisons pour des détails dans ce que nous faisons, cela pourra affecter plus particulièrement nos doigts. Le manque de flexibilité envers soi peut aussi concerner ce que l'on s'impose, et ce sont nos genoux qui pourront en souffrir. Si nous ne sommes pas suffisamment flexibles à un changement de direction, ou que nous nous dévalorisons dans la direction prise, la douleur sera davantage ressentie au niveau de nos coudes ou de nos chevilles.

- *Douleurs aux articulations : serais-je exigeant envers moi-même et envers les autres ?* ➡➡➡ *Ai-je tendance à me critiquer et à me dévaloriser ?*

- ➡➡➡ *Ai-je peur de la critique ou du jugement des autres ?*

- ➡➡➡ *Me demanderais-je d'être parfait ou l'attendrais-je de mes proches ?*

- *Raideur des articulations au moment de se lever : ➡➡➡ Ai-je peur de reprendre mes activités ? ➡➡➡ La vie commencerait-elle à me peser ?*

- *Raideur chronique des articulations : est-ce que je me sentirais vieux ?*

- *Raideur dans la nuque : indique le plus souvent une peur de perdre le « contrôle » (se laisser aller à ses émotions). Elle peut être également reliée à de l'entêtement (voir aussi Vertèbres cervicales dans Dos).*

- ➡➡➡ *Chercherais-je à vouloir tout contrôler pour me rassurer ?*

- *Dépôt de calcium dans les articulations : peut être la conséquence de pensées dures que j'entretiens envers une personne à qui je refuse de donner raison.* ➡➡➡ *Ai-je entretenu des pensées dures envers une personne en particulier ?*

- *Capsulite : inflammation de la capsule, soit la membrane entourant l'articulation. La plus fréquente est la capsulite rétractile qui atteint l'articulation de l'épaule. Elle se manifeste généralement par une douleur*

durable, une raideur de l'articulation et une récupération lente qui rendent les tâches quotidiennes difficiles. Elle est liée à de la colère. Par exemple : on peut être en colère d'être traité comme une machine à laquelle on demande toujours plus.

- *Capsulite rétractile* : elle peut faire suite à une luxation (voir Luxation de l'épaule dans Épaules).

⇒⇒⇒ *Est-ce que je vis de la colère parce que j'ai le sentiment qu'on me laisse tout porter ?*

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que j'entretienne de colère envers mes parents qui ne m'ont jamais épaulé ?*

ASPERGILLOSE : maladie due au développement chez l'être humain d'un champignon du genre *Aspergillus*. L'aspergillose est une maladie qui affecte principalement les poumons ou les bronches, plus rarement d'autres régions telles qu'oculaires, nasales ou osseuses. Les champignons ont la propriété de se développer sur de la matière morte ou en décomposition. Aussi, la personne atteinte d'aspergillose ou d'aspergillome peut avoir le sentiment que sa vie lui échappe.

Le mot qui me vint en présence d'une participante qui me consultait pour un problème d'aspergillose pulmonaire fut « condamnée ». Elle me dit : « C'est exactement ce que je dis toujours, en effet c'est ainsi que je me sens depuis des années. » Je l'aidai à se libérer de ce sentiment et à croire qu'elle pouvait changer sa vie. Elle retrouva un goût de vivre qu'elle n'avait plus depuis très longtemps. Elle demanda à ses infirmières de ne plus lui faire ses soins quotidiens dans sa chambre. Elle sortit de sa chambre tout ce qui lui rappelait sa maladie. Elle se trouva de nouveaux projets, bref elle se sentit revivre. Quelques mois après, ce champignon que rien n'avait réussi à faire disparaître disparut complètement.

⇒⇒⇒ *Aije le sentiment qu'une partie de moi se meurt ou que je meurs à petit feu ?* ⇒⇒⇒ *Aije le sentiment que ma vie m'échappe et que je ne peux rien faire ?* ⇒⇒⇒ *Me sentirais-je condamné par le diagnostic qu'on m'a donné ?*

ASTHME : maladie inflammatoire qui provoque un rétrécissement des voies respiratoires et une difficulté à respirer avec souvent une impression d'oppression. L'asthme est la première maladie chronique chez les

adolescents. Elle est très souvent liée avec le sentiment qu'on nous enlève ou qu'on perd ce qui représente notre oxygène de vie. Par exemple : notre liberté est peut-être comme l'air que l'on respire. Privé de cette liberté, on manque d'air et on étouffe. Face à une crise d'asthme, il est très important d'identifier ce qui s'est passé avant la crise. ➡➡➡*Ai-je consommé un aliment auquel je serais allergique ?*

Ai-je été en contact avec une substance qui m'aurait provoqué une réaction ? (Voir aussi Allergie.)

➡➡➡*Me serais-je senti restreint dans ma liberté de vivre ?*

➡➡➡*Aurais-je eu le sentiment de devoir me soumettre à l'autorité de mes parents qui limitaient ma liberté, mon oxygène ?*

Quand Lison est enfant, son père l'empêche d'aller voir ses amis. Dans sa rébellion, elle s'enferme dans sa chambre et a le sentiment de subir l'autorité de son père. À 19 ans, elle est fiancée et veut mettre un terme à sa relation, mais ses parents ne sont pas d'accord. À nouveau, elle a le sentiment de subir et c'est la première crise d'asthme. Puis, elle s'éloigna de ses parents, pensant vivre enfin libre. Elle se maria et se retrouva à nouveau étouffée dans son besoin de liberté. Elle se sépara, mais elle ne pouvait fuir complètement cet homme, car ils avaient un enfant qui les obligeait à rester en contact. Cette fois, à ses crises d'asthme s'ajoutèrent l'anxiété et l'insomnie.

Solution : son père restreignait sa liberté dans sa crainte qu'il lui arrive quelque chose et de la perdre. Son mari limitait sa liberté lui aussi par crainte de la perdre. Je l'aide à comprendre qu'en rassurant celui qui a peur de la perdre, elle gagne en liberté. Une petite fille faisait des crises d'asthme chaque fois que ses parents se disputaient. Sa peur de perdre l'un de ses parents en cas de séparation lui enlevait son oxygène.

➡➡➡*Me serais-je senti étouffé ? Par qui ou par quoi ?*

On peut se sentir étouffé par l'amour possessif d'un parent, par ses attentes ou par les limites qu'il nous impose. On peut également se sentir étouffé par des situations où l'on ne voit pas de solution. On se sent « pris à la gorge ». Cela peut concerner un endettement, un surplus de travail, un trop grand nombre de responsabilités ou de tâches à assumer, qui peut nous laisser la sensation d'être à « bout de souffle ». L'asthme peut aussi résulter d'une culpabilité de vivre₁. Chaque fois qu'on se sent heureux et qu'on éprouve

du plaisir, on déclenche une crise d'asthme pour saboter notre joie.

➡➡➡ *Est-il possible que je m'étouffe moi-même, car je ne veux pas assumer mon autonomie affective, parce que je crois avoir encore besoin de l'attention des autres pour vivre ?*

ASTRAGALE : os court dans lequel s'emboîte le tibia qui joue un rôle essentiel dans les mouvements d'extension et de flexion du pied sur la jambe.

• *Se casser l'astragale : se pourrait-il que j'aie résisté à avancer vers une nouvelle situation qui me faisait peur ?*

ATAXIE : incoordination et maladresse qui affectent l'équilibre et le mouvement des yeux, des membres et de l'élocution. La démarche est maladroite, titubante avec les pieds écartés, ce qui peut nous faire confondre cette affection avec l'alcoolisme. L'ataxie peut résulter d'une intoxication (médicamenteuse, alcoolique), d'une affection touchant l'organe de l'équilibre dans l'oreille interne ou encore d'une lésion du cervelet.

➡➡➡ *Aije le sentiment de m'être perdu à un moment de ma vie, de ne plus savoir où était ma route et ce que je devais faire de ma vie ?*

➡➡➡ *Est-ce que je porte une culpabilité de vivre ?*

1. Pour en savoir plus sur la culpabilité de vivre, se reporter au livre *Métamédecine, la guérison à votre portée*.

ATAXIE DE FRIEDREICH : maladie congénitale rare caractérisée par des dégénérescences du système nerveux touchant la moelle et le cervelet. L'ataxie de Friedreich limite presque tous les mouvements de la personne atteinte pour en faire une personne handicapée. Il m'a été donné de rencontrer une personne atteinte de cette maladie. Tout son corps était handicapé de torsions. J'avais accepté de la rencontrer à la demande de sa soeur. Sa première question fut : « Pourquoi suis-je née ainsi, qu'ai-je fait de si mal pour être née handicapée ? » Il me vint de lui répondre ceci : « Tu n'as rien fait de mal, mais peut-être avant cette vie étais- tu très religieuse ? Peut-être étais- tu prête à souffrir comme le Christ pour te charger de la souffrance des autres ? » Elle me répondit : « Cela me parle beaucoup ce que tu me dis, car tu vois comment je suis et chaque fois que je vois une personne qui souffre, je dis : "Seigneur, donne-moi sa souffrance !" Il y a

encore quelques mois, je pouvais utiliser ma main droite pour peindre, mais depuis que cette nouvelle pensionnaire est arrivée, je ne peux plus utiliser ma main, et c'est ce qui me fait le plus souffrir, car je n'ai plus rien pour me divertir. Et je me souviens de l'avoir intensément demandé tant je la voyais souffrir. » Je lui expliquai que la souffrance comporte des leçons que nous avons à apprendre et que l'on ne peut apprendre ces leçons pour les autres, pas plus qu'on ne peut apprendre une langue étrangère à leur place. Elle le comprit et comprit également sa leçon. Dans les jours qui suivirent, elle récupéra la mobilité de sa main et put peindre à nouveau.

AUTOMUTILATION PAR SCARIFICATION : cette forme de mutilation ou punition infligée à soi-même peut chez certaines personnes leur procurer un mieux-être dans l'immédiat, qui peut les conduire dans une certaine addiction. Il peut y avoir également le désir de conserver un souvenir indélébile, d'un moment particulier de son existence, comme pour certains tatouages. L'automutilation provient soit d'une culpabilité, soit d'une haine de soi ou d'un sentiment de n'avoir aucune valeur. Fréquente chez les adolescents qui ne se sentent pas aimés et qui croient que si on ne les aime pas, c'est de leur faute. On peut se détester de faire souffrir une personne, soit par notre comportement, soit parce que nous sommes incapables d'ouvrir notre cœur à quelqu'un qui nous aime et qui ferait tout pour nous. On peut penser : « *Il [ou elle] mériterait un meilleur fils [fille] que moi. Il [ou elle] ne mérite pas que je le [ou la] fasse souffrir.* » Anaïs se fait des entailles sur les bras. Sa mère ne comprend pas la raison et ne sait pas comment l'aider. Elle me demande si je veux rencontrer sa fille. Cette dernière me raconte qu'on lui a révélé qu'avant sa naissance, elle avait une jumelle qui est décédée. Ne sachant si cela est vrai ou faux, je choisis de l'aborder comme une vérité, puisque c'est ainsi que le ressent Anaïs. Cela me conduit à découvrir qu'elle se sent coupable de vivre, qu'elle croit qu'elle est responsable de la mort de sa jumelle. En état de détente, je l'amène dans l'image suivante : « Tu te rends à une fête avec ta meilleure amie. Alors que vous êtes tout près de la maison de la personne fêtée, ton amie change d'idée et te dit : "Je n'ai pas vraiment envie d'aller à cette fête, mais toi, vasy." Tu acceptes que ton amie se retire et toi, tu y vas. Te sens-tu coupable ? – Non – Pourquoi ? – Parce que c'était son choix. – N'est-ce pas la même chose pour ta jumelle ? Se pourrait-il qu'elle ait changé d'idée en cours de route comme ton amie ? Avais-tu le droit toi aussi de continuer à vivre et d'avoir du plaisir ? – Oui. Je ne l'avais jamais vu comme cela, je

croyais que j'étais responsable de sa mort. » Après cette séance, elle ne s'automutila plus.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'a amené à vouloir me faire souffrir ? ☛☛☛ Est-ce que je crois que je ne suis pas digne d'être aimé ? ☛☛☛ De quoi est-ce que je me sens coupable ?*

B

BALLONNEMENTS : gonflement de l'abdomen qui peut être ou non accompagné de gaz intestinaux (voir Flatulences). Il peut y avoir plusieurs causes au ballonnement. La première étant la nourriture que l'on consomme. Par exemple, certaines personnes ont une intolérance aux aliments contenant de la levure qui leur crée des ballonnements (voir Allergie aux cellules animales et à la levure dans Allergie). Il y a les aliments à base d'OGM, ces gènes modifiés peuvent avoir des effets sur la muqueuse de notre tractus gastro-intestinal. Le manque d'exercice ou un travail qui nous garde de longues heures en position assise nuit au péristaltisme intestinal et favorise la stagnation des selles dans le côlon.

☛☛☛ *Aije le sentiment d'être dans une situation qui stagne ?*

BASILIOME : petite tumeur cutanée maligne localisée principalement sur le visage et les oreilles, plus rarement sur le tronc.

☛☛☛ *Aije vécu un conflit avec l'un de mes proches, qui m'accusait de l'avoir trahi ou qui restreignait ma liberté ?*

- **BASSIN** : le bassin est une structure osseuse qui soutient la base inférieure du tronc. Il est constitué par le sacrum prolongé par le coccyx et les deux os iliaques, qui forment une ceinture réunie au niveau du pubis. Le bassin soutient la moitié supérieure du corps et protège les organes du bas abdomen. Le sacrum est en lien avec la sexualité puisqu'il correspond au centre sacré, là où se situent les organes sexuels. Le coccyx est associé à la survie et les os iliaques qui sont le squelette de la hanche sont le support des jambes pour aller de l'avant. Le bassin représente la pulsion de vie, le moteur pour avancer dans une relation de couple. C'est pourquoi un cancer des os au niveau du bassin peut être lié à la fois à une dévalorisation sexuelle liée à une grande crainte que notre partenaire n'ait plus de désir pour nous ou

à une culpabilité sexuelle (voir aussi vertèbres sacrées ou Sacrum dans Dos). • *Fracture du bassin : ai-je nourri la crainte de ne plus être désirable ?*

⇒⇒⇒ *Me serais-je senti coupable d'avoir des relations sexuelles avec un partenaire marié ou de l'avoir motivé à quitter son conjoint ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je voulu mettre un terme à ma sexualité, à la possibilité d'être enceinte ?*

BÉGAIEMENTS : trouble de l'élocution. Les bégaiements indiquent une grande insécurité. La personne affectée peut avoir eu très peur d'une personne exigeante, violente ou qui la menaçait.

⇒⇒⇒ *Ai-je eu peur de la réaction de l'un de mes parents ?*

⇒⇒⇒ *Avais-je peur d'être grondé, rejeté, ridiculisé, frappé ou abandonné si je ne répondais pas aux exigences de ce parent ?*

C'est en se dégageant d'une équation du genre *parler = danger*, *parler = interdit*, *parler = être ridiculisé* que l'enfant ou la personne peut s'en libérer. Denise était affectée de bégaiements depuis qu'elle était toute petite. Elle avait eu très peur de son père qui avait des accès de violence à l'égard de sa mère et de ses frères. À l'âge de 15 ans, elle quitta son père pour aller vivre à l'étranger et cessa d'être bègue.

BIPOLARITÉ : comme dans toutes les maladies mentales, on retrouve la structure et la maladie. La bipolarité ne fait pas exception. La structure psychotique présente des symptômes de la maladie sans qu'il y ait ancrage dans la psychose elle-même. On peut remédier à une structure psychotique par psychothérapie alors que la psychose qui est la maladie requiert des soins psychiatriques. Chez une personne saine, il y a des échanges constants entre ses deux hémisphères cérébraux, grâce au corps calleux. L'hémisphère gauche correspond à la partie masculine, rationnelle, analytique alors que l'hémisphère droit correspond à la partie féminine, non rationnelle, ayant une vision globale des choses.

L'hémisphère gauche évalue les choses et les situations. L'hémisphère droit les apprécie, ou les déprécie. Par exemple, lorsque nous allons faire des achats, c'est notre hémisphère gauche qui évalue si le produit vaut le prix demandé. Mais c'est grâce à notre hémisphère droit que nous avons le coup de cœur ou non pour l'objet en question. Cet échange entre les hémisphères

conduit à une conclusion. La conclusion peut être : « cela vaut le prix » ou « cela ne vaut pas le prix demandé » (cerveau gauche) ou encore « cela me plaît ou cela ne me plaît pas » (cerveau droit). La conclusion résultante de l'échange entre nos deux hémisphères va activer soit notre système motivateur d'action, nous incitant à agir, ou notre système inhibiteur d'action qui au contraire va nous retenir d'agir. Dans la bipolarité, la personne se retrouve devant « un choix impossible », ce qui crée une surcharge d'énergie, qui a pour effet de faire disjoncter cette fonction du corps calleux.

C'est là que surviennent l'absence, la confusion mentale et les idées délirantes, comme si le cerveau de la personne affectée cherchait à revenir là où il a disjoncté, pour pouvoir redémarrer. Voici un exemple : Pauline a 17 ans, elle est étudiante, et veut aller à l'université. Or, voilà qu'elle tombe enceinte.

À cette nouvelle, sa mère lui dit : « Tu épouses le père de ton enfant ou bien je te mets à la porte. » Pour Pauline, c'est un choix impossible. Elle ne veut pas se marier, d'autant qu'elle n'aime pas cet homme, et ne voit pas où et comment elle pourrait vivre si elle se retrouve à la rue, ce qui a pour effet de lui créer une surcharge de stress. C'est le choix de la survie qui prendra le dessus. Après quelques années de mariage, elle quitte cet homme et se cherche du travail. Comme elle est très jeune, il lui est difficile de prendre sa vie en main et d'être responsable d'un enfant. Son mari lui propose de prendre la garde de leur fille Clara. Pauline, sentant cette responsabilité trop grande pour elle, accepte. Clara grandit avec son père et avec sa nouvelle conjointe. Cette dernière ne cesse de dire du mal de sa mère à Clara. Pour être aimée de son père et de cette nouvelle « maman », Clara nie et rejette sa mère. À l'adolescence, Clara renoue avec Pauline sa mère biologique qu'elle ne connaît pas et qu'elle découvre enfin.

Son père et sa belle-mère craignant qu'elle veuille les quitter redoublent de méchanceté vis-à-vis de Pauline. Clara se retrouve ainsi devant un choix impossible qui se résume à : « Pour être aimée de mon père, je dois nier et haïr ma mère » et : « Pour être aimée de ma mère, je dois renoncer à l'amour de mon père et de sa compagne qui m'ont élevée et envers lesquels je me sens redevable. » À présent qu'elle connaît sa mère et son histoire, elle ne peut plus la haïr et ne veut pas non plus renoncer à son père et à sa seconde

mère. Elle se retrouve devant un choix impossible qui fait disjoncter sa capacité de choisir. Elle doute de plus en plus de ses actions qui deviennent pour elle des impossibilités, ce qui a pour effet de la conduire à la dépression et à la mélancolie. À certains moments, lorsqu'elle se sent comprise et aimée, cela lui donne l'énergie de croire que c'est possible, elle redouble alors d'énergie et devient hyperactive, déterminée, convaincante. Mais lorsque ses efforts n'aboutissent pas, elle retombe dans la déprime. Elle se déteste, elle s'en veut d'être ainsi... Pour s'en sortir, une personne souffrant de bipolarité doit être en mesure de comprendre son histoire, de découvrir le ou les événements où elle fut placée devant un choix impossible à faire pour enfin pouvoir dire à l'enfant qu'elle était (l'enfant intérieur) : « On a toujours le choix. » Sa mère avait le choix. Elle pouvait dire à sa mère : « Maman, ce fut un moment de faiblesse, je n'aime pas cet homme, si tu ne veux pas que j'aie cet enfant en dehors du mariage, je l'accepte et je suis prête à me faire avorter, mais je ne veux pas épouser cet homme. » Bien sûr, cela demande du courage et la capacité de s'affirmer, ce qu'une adolescente vulnérable n'a pas toujours. Mais il ne s'agit pas ici d'analyser ce que la personne affectée pouvait faire ou non.

Ce qui importe est de l'aider à sortir de cette impasse en lui montrant qu'il y avait une autre possibilité que sa mère n'avait pas vue. Clara aussi avait le choix. Elle pouvait aimer son père, sa mère biologique et sa seconde mère. C'est elle qui a cru qu'elle n'avait pas le choix. Tant que la personne a encore la capacité de réfléchir sur les événements qui l'ont conduite à disjoncter et qu'elle peut intervenir pour s'en libérer, il y a des possibilités de guérison. Mais si cette personne n'a plus cette capacité, qu'elle devient obnubilée par des idées délirantes, cela devient une psychose maniaco-dépressive qui requiert des soins spécialisés avec médication qui auront comme effet de diminuer les symptômes d'excès de mélancolie ou d'hyperactivité, ou parfois de violence. L'évolution de cette pathologie se fait par crises, disparaissant spontanément et récidivant sous forme dépressive, mélancolique, soit sous forme d'idées délirantes et d'agitation maniaque. ➡➡➡*Me serais-je retrouvé devant un choix impossible à faire ?*

Un choix qui n'était pas un choix ! Parfois, la personne affectée peut avoir le sentiment que si elle choisit l'un, elle trahit l'autre. Et comme elle ne peut se résoudre à trahir l'autre, elle demeure dans ce choix impossible qui lui crée un mal-être de plus en plus grand, qui conduit son cerveau à disjoncter.

☛☛☛ *Puis-je accepter ceci ? : « Nous avons toujours le choix ! »*

☛☛☛ *Quel est le choix que je peux faire pour être en accord avec moi-même ?*
Si je peux faire ce choix, je peux me libérer des symptômes de la bipolarité.

BOUCHE : la bouche assume différentes fonctions : digestive (c'est la porte d'entrée du système digestif), respiratoire (elle participe avec le nez à l'entrée et à la sortie de l'air dans notre organisme), phonatoire (avec la langue, les lèvres et les cordes vocales, elle participe à la parole et au chant) (*voir aussi* Langue). Enfin, grâce aux anneaux musculaires qui la bordent, elle permet l'expression de l'affection par le baiser et intervient dans la sexualité. Pour toutes ces raisons, la bouche représente l'ouverture et les échanges. Un problème à la bouche va donc concerner nos échanges avec notre entourage. • *Stomatite* : inflammation de la cavité buccale.

☛☛☛ *Vivrais-je de la colère ou de la frustration parce que j'ai le sentiment de toujours tout donner et de ne recevoir que des reproches en retour ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne reçoive pas les échanges (financiers, affectifs ou sensuels) que j'aimerais recevoir ?*

Par exemple, il est possible que je n'aime pas la façon dont mon conjoint m'embrasse ou que cela ne me nourrisse pas affectivement.

• *Aphtes ou ulcères de la muqueuse buccale* : ulcérations superficielles douloureuses au niveau de la muqueuse buccale. Les aphtes résultent bien souvent de frustrations ou de colères que je remâche. Cela peut concerner ce que je me retiens de dire par crainte de représailles ou du manque de reconnaissance de la part de l'un de mes proches (enfant, beau-fils, conjoint, patron...). Une femme avec des aphtes dans la bouche vivait de la colère envers son gendre, qui lui démontrait si peu de considération pour tout ce qu'elle faisait pour sa famille.

☛☛☛ *Quelle est cette colère que je remâche envers un proche ?*

• *Bouche sèche* : relève d'un manque de salive qui se retrouve en général chez des personnes qui respirent mal par le nez et qui, de ce fait, ont tendance à respirer par la bouche. Un sentiment de solitude affective ou la peur peuvent assécher la bouche. ☛☛☛ *Me sentirais-je délaissé, laissé à moi-même ?*

➡➡➡ *Manquerais-je de nourriture affective ?*

Je peux être avec un compagnon que je n'aime pas embrasser, ce qui laisse ce besoin inassouvi chez moi.

• *Cancer de la bouche ou cancer de la muqueuse buccale : ai-je déjà dit des choses du genre : « Je me serais enlevé le pain de la bouche pour eux ! » « C'est moi qui apportais tout et lui [ou elle] ne faisait que se plaindre ! » ?*

➡➡➡ *Me serais-je senti privé d'affection (de baisers) ou financièrement (argent) ou matériellement (logis convenable) et devais-je m'en contenter, sans rien demander ?*

BOULIMIE et HYPERPHAGIE : deux troubles du comportement alimentaire (TCA) qui consistent à manger de manière compulsive. La personne hyperphagique mange trop et tout le temps, mais comme elle ne se fait pas vomir, elle prend beaucoup de poids. La personne qui souffre de boulimie répond plutôt à des crises qu'elle ne peut contrôler, avalant en un temps record et sans limites autant des aliments sucrés que salés dans l'anarchie la plus totale, jusqu'à ce qu'elle mesure le nombre de calories qu'elle vient d'ingurgiter et qu'elle panique. Pour faire marche arrière, elle s'empresse de se faire vomir et/ou prend des laxatifs pour éliminer le plus rapidement possible ce qu'elle vient d'ingurgiter. Toutes les deux mangent pour combler un vide intérieur. Pour l'hyperphagique, la nourriture est une consolation.

Tandis que chez la boulimique la nourriture est l'équivalent d'une drogue, à laquelle elle ne peut résister. C'est à la fois un grand besoin d'être rassurée et une violence qu'elle retourne contre elle, car il est fréquent qu'elle ait cru que si l'autre ne l'aime pas ou l'a abandonnée, c'était de sa faute. Aussi, chaque fois qu'elle se sent refusée, rejetée, elle ressent un besoin irrésistible de s'empiffrer. Elle le fera seule, à l'insu de son entourage, car la boulimique est habitée par une grande solitude et un profond sentiment de honte à ne pouvoir maîtriser sa compulsion. L'une de mes participantes me racontait comment elle s'était libérée de ses crises de boulimie. Elle avait complété sa formation en métamédecine et avait passé son évaluation de passage. Je ne sais pas pourquoi, mais je sentais que je devais attendre pour lui donner son certificat de consultante. Cela m'était très difficile de lui refuser parce que je l'aimais beaucoup et qu'elle n'avait pas démérité. Cette fois, elle vit de

l'amour dans un refus et ne pensa pas qu'elle était indigne de mon amour. Son vide fut soudain rempli par la divinité qu'elle reconnut en elle. Cela lui permit de guérir, car avant, un refus équivalait à : « Je n'ai pas été suffisamment bonne pour qu'elle m'aime, donc je ne mérite pas d'être aimée. » Mais là, elle venait de comprendre qu'elle n'avait pas besoin d'être parfaite pour qu'on l'aime, qu'on pouvait lui refuser sans pour autant la rejeter.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je crois que je ne suis pas digne d'être aimé ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je pensé avoir fait souffrir ma mère par ma naissance ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je cru avoir posé des problèmes à mes proches avec mes ennuis de santé ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je tendance à croire que tout est de ma faute ?*

Solution : oser en parler à un thérapeute de confiance. Se libérer de ces sentiments de culpabilité, d'abandon ou de rejet. Apprendre à s'aimer, à reconnaître sa valeur. Se libérer de sa dépendance affective. Tout cela est possible, mais va demander une démarche thérapeutique¹. La boulimie peut être aussi une conséquence de l'anorexie nourrie par une obsession de minceur (voir Anorexie).

BOURSE SÉREUSE : cavité virtuelle ou capsule tapissée d'une fine membrane conjonctive dont les faces glissent les unes sur les autres afin de faciliter le glissement des organes auxquels elle est annexée. On distingue les bourses sous-cutanées et celles qui sont rattachées aux tendons et aux muscles des articulations. Les bourses séreuses représentent l'indulgence, c'est-à-dire notre capacité à être « cool », à glisser sur les situations ou les comportements de notre entourage. Les jugements, l'irritation peuvent donner naissance à la bursite.

1. Le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle créé par l'auteure est tout indiqué. Consultez le site www.metamedecine.com.

- **Bursite** : inflammation de la bourse séreuse qui entraîne un gonflement, des douleurs, des rougeurs et une sensation de brûlure. La bursite traduit bien souvent de la colère vis-à-vis de nous-mêmes ou d'une personne que l'on juge. Par exemple, si l'on voit son fils de 20 ans passer ses journées devant le poste de télévision, alors que nous-mêmes, nous n'avons pas le temps de

nous détendre, cela peut nous faire vivre une grande frustration de travailler pour le faire vivre.

☛☛☛ *Est-ce que je retiens de la colère vis-à-vis d'une personne ou d'une situation qui me fait vivre de la frustration ou de l'exaspération ?*

- *Bursite du coude :*

☛☛☛ *Serais-je en colère contre moi-même de ne pas avoir le courage de quitter cette situation (emploi, relation de couple) dans laquelle je ne suis pas bien ?*

- *Bursite de l'épaule ou sous deltoïdienne :*

☛☛☛ *Est-ce que je retiens ma colère vis-à-vis d'une situation que je ne peux plus tolérer ou vis-à-vis d'une personne qui m'amène à penser ou à dire : « Je la frapperais ! » ?*

- *Bursite du genou : dite prérotulienne (devant la rotule) : exprime le plus souvent de la colère face à une personne devant laquelle on doit s'incliner.*

☛☛☛ *Est-ce que je vis de la colère vis-à-vis d'une situation ou vis-à-vis du comportement d'une personne que je juge inacceptable ?*

☛☛☛ *Est-ce que je vis de la colère vis-à-vis de moi-même parce que je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me suis fixés ?*

- *Bursite de la hanche : est-ce que je m'en veux de ne pas avoir assez de courage pour oser m'engager dans ce que la vie me propose ?*

- *Bursite de l'index : m'en serais-je voulu d'avoir été trop autoritaire ou d'avoir porté des jugements sur un proche ?*

BOUTONS : petites protubérances rougeâtres qui peuvent contenir du pus, et souvent reliées à de l'impatience. Lorsqu'elles sont purulentes, c'est qu'il y a une petite colère qui bout ou qui bouillait (voir aussi Acné et Fesses).

☛☛☛ *Aije vécu de l'impatience ou de la colère vis-à-vis de moi-même, d'une personne ou d'une situation ?*

BRAS : représentent notre capacité à prendre et à exécuter. Ils sont le prolongement du cœur puisqu'ils nous permettent d'enlacer quelqu'un qu'on aime. Ils servent également à exécuter les ordres, dont le travail.

- *Démangeaisons aux bras* : sont très souvent associées à de l'impatience

face à ce que l'on fait ou à ce que l'on attend qui soit exécuté. Par exemple, une femme a demandé à son conjoint de réparer la fenêtre de la salle de bains. Chaque fois qu'elle entre dans cette pièce et qu'elle voit que la fenêtre n'est pas encore réparée, elle se gratte les bras.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je souhaiterais qui aille plus vite, qui a trait à un travail ou à ce que je fais ?*

- *Douleurs aux avant-bras* : peut être lié à une situation qu'on n'a pas acceptée en disant : « Je ne l'ai pas pris... » ou « je ne le prends pas... » Elles peuvent être aussi dues au départ d'une personne qu'on aurait voulu retenir.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je n'ai pas pris ?*

- *Douleurs aux bras près de l'épaule* : aije le sentiment d'avoir perdu la personne qui était mon soutien ?

☛☛☛ *Me sentirais-je sans soutien ?*

- *Engourdissement des bras* : exprime le désir de vouloir se rendre insensible à son besoin de recevoir ou de tenir une personne dans nos bras.

☛☛☛ *Est-ce que je veux me rendre insensible à mon besoin de recevoir ou d'exprimer de l'affection ?*

Un prêtre souffrait d'engourdissement dans les bras la nuit. Comme il ne s'autorisait pas à vivre sa sexualité, inconsciemment, il voulait se rendre insensible à son besoin de tenir une femme dans ses bras.

- *Fourmillement dans les bras* : sensation de milliers de fourmis courant sous la peau. Les fourmis sont connues pour travailler beaucoup. N'est-ce pas ce que nous sommes en train de faire ?

Les fourmillements peuvent être un signe précurseur de la sclérose en plaques. Notre corps serait-il en train de nous dire : « Je n'en peux plus, je suis fatigué, j'ai besoin de repos » ? Si on entend son message, et qu'on l'écoute, on ne développera pas une sclérose en plaques pour nous arrêter (voir aussi Paresthésies).

☛☛☛ *Se pourrait-il que j'en aie trop pris ou que je m'en demande trop, alors que j'aurais besoin de repos ?*

- *OEdème aux bras* : quand on se sent limité dans ce que l'on souhaite faire, notre corps peut nous le manifester en occupant plus d'espace, sous forme d'oedème.
 ➡➡➡ *Me sentirais-je limité dans ce que je fais ou dans ce que je souhaiterais faire ? ➡➡➡ Me serais-je senti limité dans les actions que j'aurais voulu mettre en avant, ou dans les choix que j'aurais voulu prendre ?*
- *Bras qui a doublé de volume* : voir Lymphoedème.
- *Perte de force dans les bras* : est-ce que je pense : « Je ne peux plus en prendre ou c'est trop, je n'ai plus la force d'en faire autant ! » ?
 ➡➡➡ *Estce que je me sens impuissant à pouvoir aider l'un de mes proches qui souffre ?*
- *Bras morts* : me sentirais-je complètement démuni, sans force, sans ressource par rapport à ce que je dois faire ?
- *Mélanome sur un bras* : me suis-je senti honteux de ressentir le désir de faire des choses avec une personne autre que mon conjoint ?
- *Sensation de brûlure aux bras* :
 ➡➡➡ *Vivrais-je de la colère par rapport à une situation concernant mon travail, que je n'ai pas acceptée ?*
- *Tremblements dans les bras* : estce que j'éprouve une grande fatigue par rapport à tout le travail que je viens d'accomplir ou tout ce qui me reste encore à faire ? (Voir Tremblements essentiels dans Tremblements.)

BRONCHES : réseaux de distribution de l'air dans les poumons comprenant une bronche principale pour chacun des poumons qui se divisent de 14 à 17 fois pour donner des rameaux de plus en plus petits et se terminant en bronchioles. L'air dans les poumons est à la fois nourriture et vie. Les bronches représentent notre réseau familial, notre milieu. Un problème aux bronches va donc concerner notre milieu familial, professionnel ou environnemental. La pollution de l'air dans les mégapoles est responsable de beaucoup d'affections broncho-pulmonaires.

- *Bronchiolite* : infection aiguë des poumons touchant surtout les bébés et les enfants chez qui les bronchioles sont le siège d'une inflammation.

☛☛☛ *Ce bébé éprouverait-il de la colère qu'on n'entende pas ses besoins ?*
☛☛☛ *Peut-être l'a-t-on laissé dans son lit alors qu'il aurait voulu être avec sa maman ?*
☛☛☛ *Ce bébé ou cet enfant aurait-il éprouvé de la colère lorsque ses parents se querellent au sujet des soins à lui apporter ?*

• *Toux* : action réflexe ou volontaire visant à libérer les voies respiratoires. Elle peut être en lien avec le fait de fumer, d'être affecté par un rhume ou d'être allergique à une substance. On parle de toux sèche quand elle ne présente ni mucus ni expectorations. La toux sèche (sans que la cigarette soit en cause) relève la plupart du temps de critiques. Par exemple, lors d'une conférence ou d'un sermon à l'église. Lorsque des personnes ne sont pas d'accord avec ce que raconte l'orateur ou le critique, on entend tousser une personne après l'autre, alors que lorsqu'elles trouvent l'orateur intéressant, on pourrait entendre une mouche voler. Voici un autre exemple : des personnes se mettent à tousser lorsqu'un voisin de table allume une cigarette. Très souvent ces personnes disent : « Je suis allergique à la cigarette ! », mais ce qu'elles pourraient aussi dire, c'est : « J'ai horreur qu'on fume lorsque je mange. » Ce qu'on appelle « *allergie* » qui se manifeste par de la toux est bien souvent ce que l'on n'accepte pas ou que l'on rejette. Par exemple, on peut dire : « Je suis allergique à la poussière », mais cette phrase peut sousentendre « J'ai horreur de la saleté » et que je critique les endroits mal entretenus.

• *Toux sèche spontanée* : *qu'est-ce que je critique ou rejette en ce moment ? Serait-ce les retards de mon conjoint ? Ses vêtements ou objets qui traînent, le comportement d'un collègue, le manque de civisme de certains ou la détérioration de notre environnement ?*

• *Toux sèche répétitive avec sensation d'étouffement* : *qui ou quel comportement est-ce que je critique ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je me critique, parce que je n'atteins pas les normes que je me suis fixées ?*

☛☛☛ *Est-ce que je m'étouffe à vouloir être parfait ?*

BRONCHITE : inflammation de la muqueuse des bronches qui s'exprime par une toux avec expectoration. Le plus souvent reliée à de la critique

vis-à-vis du milieu où j'évolue, ou encore vis-à-vis d'un changement de température.

☛☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'a fait vivre de la colère vis-à-vis des attitudes d'une personne dans mon milieu familial, scolaire ou de travail ?*

- *Bronchite chronique : est-ce que j'évolue dans un milieu de critiques ou est-ce moi qui critique continuellement ?* Lorsqu'on est exigeant envers soi, on l'est forcément envers les autres. La solution consiste à développer plus d'indulgence envers soi pour en avoir plus envers les autres.

- *Bronchite à l'automne ou au début de l'hiver : j'avais l'habitude de dire : « Je n'aime pas le froid. »* C'est la raison pour laquelle j'ai choisi de vivre au sud. Comme les oiseaux migrateurs, je reviens en Europe au printemps et repars aux premiers froids. Quand je revenais au début du mois de mars ou que je prolongeais jusqu'en novembre, chaque fois, je développais les symptômes d'une bronchite. Quand je pris conscience que je critiquais le froid, j'ai changé ma perception. À présent, je dis « je préfère la chaleur ». Ne critiquant plus le froid, mon corps réagit mieux aux baisses de température.

☛☛☛☛ *Est-ce que je critique le froid ou le temps gris qui perdure ? ☛☛☛☛ Aurais-je à me réconcilier avec le froid ou l'hiver ?*

- *Cancer des bronches : le cancer des bronches résulte d'un trop plein d'émotions qui nous empêche de respirer, donc de vivre librement dans notre milieu. On peut avoir le sentiment qu'on ne peut exister dans ce à quoi on aspire, dans ce que l'on veut exprimer ou dans ce que l'on souhaite vivre. On a pu se sentir étouffé, dominé, pas respecté dans notre milieu familial, professionnel ou dans un environnement pollué. ☛☛☛☛ Ai-je le sentiment d'étouffer dans ma relation de couple ou dans mon milieu familial ou professionnel ?*

☛☛☛☛ *Ai-je peur d'être critiqué ou rejeté si je ne réponds pas aux attentes de la personne que j'aime, ce qui me conduit à avoir le sentiment d'être oublié, pas considéré et de ne pas exister pour moi-même ?*

- *Augmentation d'un ganglion lymphatique à l'arbre bronchique : ai-je le sentiment que je dois me battre pour vivre ?*

- *Bronchectasie ou dilatation des bronches* : augmentation, le plus souvent permanente et irréversible, du calibre des bronches dont les parois sont altérées. ➡➡➡*Me serais-je forcé à m'adapter à un milieu où je n'étais pas bien ?*

BRONCHO-PNEUMONIE : inflammation simultanée des bronchioles et des alvéoles pulmonaires. Elle est associée à un découragement parce qu'on n'arrive pas à avoir une place bien à soi, ou parce que tous nos efforts pour vivre une relation harmonieuse (milieu de vie harmonieux) sont anéantis par la non-coopération de nos proches. Le non-respect de son espace vital ou d'un climat harmonieux peut faire vivre à la personne concernée de l'impuissance, de la critique et un profond découragement qui peuvent l'amener à penser « Je n'y arriverai jamais... » ➡➡➡*Est-ce que je vis un profond découragement ? Pour quelle raison ? Serait-ce parce que je ne sens pas compris, pas entendu ou qu'on me fait continuellement des reproches ?*

- *Bronchopneumopathie chronique obstructive ou BPCO* : caractérisée par une diminution des débits expiratoires, qui crée une sensation de manquer d'air. Elle est le plus souvent associée à une bronchite chronique et à un emphysème pulmonaire. Elle affecte le plus souvent des personnes âgées qui fument ou qui ont beaucoup fumé, mais elle peut aussi affecter des personnes jeunes qui n'ont jamais fumé.

C'était le cas de l'une de mes participantes. Depuis son enfance, elle avait souffert d'asthme. Au début de la quarantaine, elle présenta des symptômes de BPCO. À cette époque de sa vie, elle vivait en couple avec un homme qui n'avait pas du tout le même rythme de vie qu'elle. Lui aimait sortir, aller dans les discothèques, être continuellement avec des amis. Elle aimait le silence, avoir du temps pour être seule avec elle-même, mais pour correspondre aux attentes de cet homme, elle passait sa vie à courir et à s'adapter au rythme de son compagnon. Quand survenait l'explosion où elle n'arrivait plus à respirer, cela lui donnait l'excuse de pouvoir lui dire non pour retrouver cette quiétude dont elle avait tant besoin.

Elle se rappela que même enfant, elle s'obligeait à suivre ses sœurs pour ne pas se sentir différente, alors qu'elle aurait préféré rester bien tranquille à la maison avec un livre. Je l'aidai à comprendre qu'il y a des personnes qui se

rechargent en énergie en étant dans l'action ou avec les autres, alors que d'autres se rechargent dans le silence et la solitude. Elle reconnut son besoin, cessa de vouloir correspondre aux attentes des autres, apprit à se respecter et à faire respecter son rythme de vie en disant plus souvent non. Elle guérit, alors que ses médecins croyaient qu'elle aurait besoin de subir une transplantation pulmonaire.

☛☛☛ *Aije le sentiment que la vie m'échappe ?*

☛☛☛ *Que les choses vont trop vite, que je n'arrive pas à suivre ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de ne pouvoir exister dans mon milieu familial, de couple ou de travail, que je dois toujours me soumettre ou m'adapter à ce que les autres attendent de moi ?*

BRÛLURES : les brûlures peuvent résulter d'accidents avec des liquides ou des objets brûlants, des éléments en feu, des produits irritants, corrosifs, certains traitements de cryothérapie, chimiothérapie, etc. Ils peuvent donc concerner des incidents ou des accidents (*voir Accident*) ou des traitements. Si la brûlure fait suite à un accident, elle peut être en lien avec un sentiment de culpabilité. Par exemple, on se sent coupable d'être en retard pour préparer le repas et on se brûle en cuisinant (*voir Accident*). Si ces brûlures font suite à des traitements de chimiothérapie :

☛☛☛ *Ce traitement était-il trop fort pour moi ?*

☛☛☛ *Est-ce que je m'en remettrais trop à ce qu'on décide pour moi, plutôt que d'écouter ce que mon corps veut me faire comprendre à travers ce cancer ?*

Les brûlures qui ne relèvent pas de facteurs extérieurs, mais plutôt de sensations qui nous font dire en parlant d'une partie de notre anatomie : « Ça me brûle ! » Par exemple, « les bras me brûlent ». Ces sensations de brûlure sont le plus souvent liées à de la colère, de la frustration, de l'exaspération ou un interdit au plaisir. Voici quelques exemples de brûlures sans facteur extérieur, ni phase de réparation.

• *Brûlures au visage :*

☛☛☛ *Aije vécu un affront qui m'a fait ressentir de la colère ?*

• *Brûlures aux bras : aije vécu une situation que je n'ai pas acceptée qui m'aurait amené à penser ou à dire : « Je ne le prends pas... » ?*

• *Brûlures au dos : aije le sentiment d'avoir tout à porter et de ressentir de la colère ?*

- *Brûlures ou douleurs lors de relations sexuelles : se pourrait-il que je me sois senti coupable de la rupture avec un précédent conjoint et que je ne me donne pas droit au plaisir avec un nouveau partenaire ?*

- *Chez les grands brûlés : dans la plupart des cas, un grand brûlé ne croit pas qu'il puisse être en cause dans ce qui lui est arrivé. Il a tendance à en tenir les autres responsables. Et cela est compréhensible. Pour un enfant brûlé volontairement avec la cigarette de sa mère ou dans l'incendie où son père a mis le feu à la maison familiale dans un geste de désespoir, il est difficile pour cet enfant de croire qu'il en est responsable.*

C'est tout le sujet de la responsabilité que j'ai traité dans mon livre *Métamédecine, la guérison à votre portée*. Sans aller aussi loin pour le moment, le grand brûlé peut se demander si avant cet accident il aurait pu se sentir coupable de penser à lui ou d'avoir plus que les autres ou d'avoir été source de souffrances. Inconsciemment, il a pu vouloir s'imposer à lui-même une forme d'autopunition ou d'autodestruction¹. Il y a des années, j'ai connu un grand brûlé qui s'était beaucoup attaché à moi. Lorsqu'il me raconta l'histoire de cet accident où

1. Pour approfondir, lire de la même auteure « La culpabilité et ses répercussions » dans le livre *Métamédecine, la guérison à votre portée*.

il avait été brûlé sur un tiers de la surface de son corps, il tenait encore son cousin responsable de s'être endormi au volant, puisqu'il lui avait proposé de conduire, sachant qu'il était très fatigué, mais son cousin avait décliné son offre en lui disant : « Tu rigoles, pour seulement 10 kilomètres... » Il me raconta une autre histoire avec laquelle il n'avait pas fait le lien avec l'accident. Il était marié et avait une petite fille de 4 ans qui était très attachée à lui. Juste avant cet accident, il était dans un processus de séparation. Il pensait à sa fille, qu'il allait faire souffrir par son départ. Penser à lui équivalait à être égoïste et à faire souffrir les autres pour sa propre satisfaction. Plus il avançait dans ce processus de séparation, plus il se sentait coupable et égoïste.

➡➡➡ *Avant que ne surviennent ces grandes brûlures, est-ce que je vivais une situation où j'aurais pu me sentir coupable ?*

On peut s'être senti coupable d'avoir reçu plus que les autres ou de faire de la peine à une personne qui nous aimait.

☛☛☛ *Y aurait-il eu des choses que je me reprochais ou auxquelles je ne me donnais pas le droit ?*

☛☛☛ *Aurais-je eu à pardonner à une personne qui m'aurait fait souffrir ?*

BRUXISME : on distingue deux types de bruxisme :

- *Bruxisme centré ou serrer les dents* : dans ce type de bruxisme, il n'y a pas de déplacement de la mâchoire. Ce mouvement peut entraîner des douleurs à la mâchoire. Il exprime de la colère retenue, une grande anxiété ou une forte appréhension.

☛☛☛ *Y a-t-il une situation qui me fait ressentir de la colère, que j'appréhende ou qui me crée une grande tension émotionnelle ?*

- *Bruxisme excentré ou grincement des dents* : Lorsqu'il se produit le jour, nous en sommes conscients, mais en général il se produit plutôt la nuit. Nous en prenons conscience lorsque la personne qui dort à nos côtés nous en fait la remarque. Ce second type de bruxisme conduit à l'usure des dents. Elle traduit une grande colère et parfois même de la rage que l'on se retient d'exprimer par crainte de faire de la peine à la personne concernée ou de créer un conflit. Cette colère peut concerner les comportements d'un proche (père, mère, mari, frère, soeur, enfant, collègue de travail, ami). Il peut s'agir du comportement autoritaire de notre père envers notre frère. Cela peut être vis-à-vis d'un collaborateur, qui reporte toujours ce qu'on lui demande de faire et qui nous oblige à courir à la dernière minute pour compléter le travail. Une participante ne comprenait pas qu'elle puisse grincer des dents la nuit. Il ne lui semblait pas qu'elle ressentait de la colère. Cette personne avait tendance à assumer la responsabilité des autres et nourrissait de la colère vis-à-vis de ceux qui ne tenaient pas leurs engagements envers une personne souffrante. Elle croyait qu'être solidaire de la personne qui souffre était une des caractéristiques de la bonté et de la générosité. Elle devait comprendre qu'en assumant la responsabilité des autres, elle endossait un rôle de sauveteur qui maintenait l'autre dans une position de victime.

☛☛☛ *Est-ce que j'entretiendrais de la colère ou de la rage envers une personne en particulier ? Pour quelle raison ?*

BURN-OUT ou ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : fatigue intense avec épuisement dû à un excès d'activité ou à une profonde déception où l'on perd toute motivation. On n'a plus la force de continuer à ce rythme ou de lutter contre une situation qui nous semble insurmontable (voir Fatigue).

- *S'il fait suite à un excès de travail : ai-je accepté la croyance que le mérite vient des efforts ?*

- ➡➡➡ *Qu'est-ce que je cherche à me prouver ou à prouver aux autres ?*

- Serait-ce que j'ai de la valeur ?*

- ➡➡➡ *Se pourrait-il que je porte une culpabilité de vivre et que je pense : « Si les autres ont besoin de moi, alors je peux vivre ? »*

Avec une telle croyance, il est possible que je ne sache pas dire non aux autres et que je veuille répondre à toutes leurs attentes, de sorte qu'il ne me reste plus de temps pour m'occuper de moi-même.

- *S'il fait suite à une profonde déception :*

- ➡➡➡ *Est-ce que mon bonheur ou ma valeur dépend de l'estime des autres ?*

- ➡➡➡ *Me serais-je entêté à poursuivre une relation à sens unique ?*

- ➡➡➡ *Me serais-je entêté à vouloir gagner une cause perdue d'avance ?*

- ➡➡➡ *Me serais-je entêté à conserver une entreprise qui me prenait tout mon temps, de sorte qu'il ne m'en restait plus pour être avec mes proches ou pour des loisirs ?*

C

CALCULS : ils résultent de la cristallisation de nos pensées, liées le plus souvent à des pensées dures. Par exemple, de la rancœur si cela affecte notre réseau biliaire ou à de la peur si cela affecte notre système rénal (voir l'organe concerné).

CALLOSITÉ : épaississement localisé de la peau aux paumes des mains, extrémités des doigts ou aux pieds. Une callosité située sur un orteil est un cor (voir Orteils). Les callosités proviennent en général de pressions ou de frictions répétées ou prolongées qui conduisent l'épiderme à se protéger en augmentant la kératinisation de ces cellules épithéliales.

- ➡➡➡ *Pourquoi mettons-nous autant de pression sur notre crayon, notre*

instrument de musique ou nos outils ?

➡➡➡ *Pourquoi marchons-nous autant du talon ou de la pointe du pied ?*

Certaines personnes présentent des callosités sans qu'il n'y ait de frictions. Les callosités peuvent exprimer une insécurité et un besoin d'être rassuré ou même protégé.

- *Callosité aux doigts d'un musicien : mon insécurité concernant ma qualité de musicien m'amènerait-elle à mettre plus de pression sur mon instrument ?*

- *Callosité aux mains : au moment où ces callosités sont apparues, étais-je inquiet pour mon emploi,*

➡➡➡ *Avais-je besoin de démontrer que j'étais un bon travailleur ?*

- *Callosité aux pieds : au moment où ces callosités sont apparues, avais-je peur d'aller de l'avant, vers l'inconnu et de me retrouver seul ou sans protection ?*

CANDIDOSE : inflammation d'une muqueuse sous forme d'érosions recouvertes d'un enduit blanchâtre de levures appelées *Candida albicans* . Les levures sont des champignons microscopiques unicellulaires qui se multiplient par bourgeonnement. Comme les champignons microscopiques, on les retrouve sur de la matière en décomposition. Elles concernent donc un renoncement ou un deuil à faire. *Candidose de la muqueuse buccale ou Muguet :*

- *Muguet du nourrisson :* petits points blancs ou plaques blanches sur la langue, à l'intérieur des joues ou sur les lèvres d'un bébé à ne pas confondre avec des dépôts de lait. Peut-être en lien avec une difficulté à téter ou au passage au biberon. ➡➡➡ *Le bébé exprimerait-il de la frustration d'être privé du sein de sa mère ?*

- *Muguet buccal chez l'adulte :* une participante souffrant de muguet pensait que si elle s'engageait dans le travail qui la passionnait, elle devait renoncer à sa famille. Son fils souffrait également de muguet. Lui avait peur de devoir renoncer à sa mère si elle continuait à s'impliquer dans son travail. Elle en discuta avec sa famille, ils trouvèrent des arrangements. N'ayant plus le

sentiment de devoir renoncer à quoi que ce soit, elle guérit et put aider son fils à guérir à son tour.

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment que je dois renoncer à ce qui me nourrit ?*

- *Candidose vaginale ou mycose vaginale* : appelée aussi moniliase. Fréquent après une séparation, un deuil ou un accouchement avec épisiotomie. Plusieurs femmes ayant subi une épisiotomie rencontrent des difficultés dans leurs relations sexuelles, ce qui peut les amener à croire qu'elles doivent faire le deuil de la sexualité qu'elle avait avant la naissance de leur enfant.

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment que je dois renoncer à une sexualité épanouie ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment que je dois renoncer à l'homme que j'aime ?*

Une jeune femme vêtue de sa robe de mariée s'apprêtait à partir pour l'église. Sa mère entra dans sa chambre et lui demanda : « Est-ce que tu es vierge ? – Oui », lui répondit-elle, mais s'en voulut aussitôt d'avoir menti à sa mère le jour de ses noces. Pour expier ce qu'elle croyait être un péché, elle croyait qu'elle n'aurait plus le droit d'éprouver du plaisir sexuel. Alors qu'elle avait connu du plaisir sexuel avec son époux avant son mariage, elle faisait une vaginite après l'autre qui l'empêchait de vivre une sexualité épanouie. Je lui demandai : « Lorsque tu as répondu “oui” à ta mère, se pourrait-il que ce “oui” ne voulût pas dire : “Oui, maman, je suis vierge”, mais plutôt : “Oui, maman, je respecte tes idées, mais aujourd'hui, je n'ai pas envie de gâcher ma journée de mariage avec tes principes !” » Elle avait conclu : « Puisque j'ai menti à ma mère, je ne mérite pas de vivre une belle sexualité, donc je dois y renoncer. »

Avec ma question, cela devenait : « Ma mère avait droit à ses idées et moi, j'avais à vivre ma vie comme je l'entendais. Je la respecte et je me respecte. » Je l'aidai à aller dire ces choses à cette jolie mariée qu'elle était, qui se sentait coupable d'avoir menti à sa mère. Ses vaginites guérirent.

⇒⇒⇒ *Ai-je cru que je devais renoncer au plaisir sexuel ?*

- *Candidose uro-génitale masculine ou balanite* : les hommes peuvent avoir aussi du *Candida albicans*, qui se manifeste par une inflammation avec démangeaisons du gland et du prépuce, mais chez plusieurs personnes, cette

affection est asymptomatique. Certains sont étonnés que leur compagne soit affectée par eux de cette candidose. Parfois aussi ils croient lui avoir transmis. L'homme qui en est affecté peut avoir un sentiment de devoir renoncer à la femme qu'il aime ou à une sexualité épanouie.

➡➡➡ *Avant que j'aie cette candidose, se pourrait-il que ma conjointe ou mon compagnon m'ait trompé ou que je sentais qu'elle, qu'il s'éloignait de moi ?*

- *Candidose intestinale* : de nombreux germes font partie de notre flore intestinale, dont le *Candida albicans*. La prise d'antibiotiques de manière répétitive a comme conséquence de détruire la flore bactérienne, laissant le champ libre à un développement excessif du *Candida albicans*. Une trop grande consommation de sucre (par exemple dans les boissons gazeuses) favoriserait le développement des levures intestinales. Lorsque les antibiotiques et le sucre ne sont pas en cause, il faut chercher du côté d'un renoncement ou d'un deuil qui n'aurait pas été fait. Une participante m'interrogeait au sujet d'une candidose intestinale chronique. Je lui demandai s'il y avait un deuil qu'elle n'aurait pas fait. Des larmes lui vinrent aux yeux. Elle avait été contrainte de se faire avorter. À présent, elle était ménopausée et se retrouvait à devoir renoncer à être mère. Je l'aidai à accepter l'idée qu'être mère ne se limite pas à donner naissance à un enfant, qu'elle pouvait très bien se proposer comme famille d'accueil.

➡➡➡ *À quel lien familial ai-je le sentiment que je dois renoncer ?*

CAPILLAIRES : petits vaisseaux ayant comme fonction l'échange entre le sang provenant des artérioles (sang nouveau, riche en O₂) et le sang des veinules chargé de CO₂ (anhydride carbonique) et de produits de déchets métaboliques. Les capillaires représentent donc le passage d'une étape à une autre, mais aussi les échanges avec notre milieu.

- *Couperose* : affection cutanée des capillaires du visage siégeant aux pommettes et au nez. Elle peut exprimer de la honte ou encore une sensibilité à fleur de peau. Une femme peut être gênée par son surpoids. Un homme qui s'enivre peut avoir honte, vis-à-vis de son entourage, de ses comportements en état d'ébriété. ➡➡➡ *Qu'est-ce qui me crée de la gêne ou de la honte vis-à-vis de mon entourage ?*

- *Fragilité capillaire* : la paroi des vaisseaux ou des capillaires sanguins peut être altérée et permettre une sortie de sang dans le derme, ce qui donne naissance à de petites taches rouges ou pourpres, plates, de la grosseur d'une tête d'épingle (pétéchies) apparaissant sur la peau ou les muqueuses.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je sois facilement blessé par mes proches, mais que je choisisse de me taire pour ne pas créer de conflits ?*

- *Purpura non thrombocytopénique* : syndrome caractérisé par une éruption de petites taches cutanées (pétéchies) de couleur rouge, de formes, de dimensions variables qui apparaissent spontanément à la suite de petites hémorragies capillaires disséminées sous la peau et qui en guérissant deviennent brunes. Ce purpura n'est pas dû à une diminution du nombre de plaquettes sanguines, mais plutôt à une altération de la paroi des capillaires. Il s'accompagne généralement de douleurs abdominales et articulaires. Le purpura affecte bien souvent les personnes qui ont un grand besoin d'approbation. Lorsqu'elles reçoivent un avis favorable, elles sont touchées, émues parfois jusqu'aux larmes. À l'inverse, lorsqu'on les juge ou les critique, cela les blesse facilement et ensuite, elles se sentent coupables, ce qui les conduit à se fermer pour se protéger.

☛☛☛ *Aije un grand besoin d'approbation dans ce que je fais ?*

☛☛☛ *Suis-je facilement blessé par les autres ?*

- *Purpura thrombopénique* : éruption sur la peau faite de pétéchies larges comme une tête d'épingle, rouges au début, correspondant à de minuscules taches de sang sous la peau ne s'effaçant pas lorsqu'on appuie dessus, contrairement aux éruptions type rougeole ou rubéole. Des ecchymoses, hématomes, saignements des muqueuses peuvent y être associés.

☛☛☛ *Me sentirais-je sans défense vis-à-vis des critiques ou des attaques de mon entourage ?*

CARTILAGE : tissu conjonctif qui forme la plus grande partie du squelette du fœtus et qui se transforme progressivement en os au cours de sa croissance. Chez l'enfant et l'adulte, les cartilages se retrouvent au niveau du nez, des oreilles et des articulations. Il en existe trois types principaux, soit le cartilage hyalin, fibrocartilagineux et élastique.

- *Le cartilage hyalin* est un tissu à la fois élastique et résistant. Il permet un glissement sans friction à l'intérieur de l'articulation (surtout celle du genou).
- *Le cartilage fibrocartilagineux ou fibrocartilage* contient du collagène dense, dur et solide. C'est un constituant essentiel des disques intervertébraux et de la cloison nasale.
- *Le cartilage élastique* est plus mou, semblable à du caoutchouc. On le retrouve dans le pavillon de l'oreille, l'épiglotte, les anneaux de la trachée et la pointe du nez. Les cartilages assurent un rôle d'amortisseur, c'est-à-dire la capacité à réduire les impacts et aider la flexibilité. Ils représentent notre capacité à encaisser les coups et notre flexibilité envers nous-mêmes, notre entourage ou vis-à-vis des défis que nous devons relever.
- *Douleur au cartilage du coude : est-ce que je préfère supporter un travail qui ne me plaît pas plutôt que de prendre le risque d'être sans travail ?*
- *Épaississement du cartilage qui unit les côtes au sternum : ai-je senti une menace peser sur ceux qui sont sous ma responsabilité : ma famille ou mes employés ?* Voici un exemple : notre entreprise était en déficit, et on a eu très peur d'être obligés de déposer le bilan et de devoir congédier nos employés qui se sont investis dans cette entreprise depuis des années. Cette peur a pu générer en nous un plus grand besoin de protection, afin d'être en mesure, à notre tour, de mieux protéger ceux qui dépendent de nous.
- *Chondropathies* : affections qui entraînent un ramollissement et un amincissement du cartilage, le plus souvent celui de la rotule. Les cartilages sont les amortisseurs. Plus une voiture va encaisser des chocs, plus elle va demander à ses amortisseurs. Il en va de même pour notre corps.
- *Chez un sportif : est-ce que je m'impose de longues heures d'entraînement ?*
- *Chez un non-sportif : ai-je tendance à encaisser les oublis et les manques de respect de mes proches à mon égard, pour maintenir l'harmonie familiale ?*
- *Chondropathies des genoux* : affections dues à l'usure des cartilages des genoux. Des douleurs importantes apparaissent à la montée et à la descente des escaliers. ➡➡➡ *Que me suis-je imposé ou qu'ai-je encaissé pour ne pas déplaire, pour éviter les conflits ou pour être aimé ?*

- *Chondrosarcome* : gonflement d'un tissu cartilagineux (fait de cellules du cartilage) et d'éléments embryonnaires. Il peut être primitif, c'est-à-dire être constitué par la dégénérescence d'un chondrome (petit gonflement cartilagineux). Il touche particulièrement le thorax et les côtes. Un chondrosarcome peut faire suite à un accident où le cartilage d'une côte a pu être heurté, déchiré ou fracturé.

- *Chondrosarcome des côtes : me serais-je senti coupable d'avoir délaissé ceux qui comptaient sur moi ?*

CELLULITE : ce terme, associé le plus souvent à l'adiposité en capitons, observée en majorité chez les femmes, est source de confusion, car dans le milieu médical, il est utilisé pour d'autres affections dont la dermo-hypodermite bactérienne non nécrosante décrite sous le nom d'érysipèle (voir Érysipèle) et la dermo-hypodermite bactérienne nécrosante appelée fasciite nécrosante (voir Fasciite nécrosante dans Gangrène). Il y a donc une distinction entre la cellulite inesthétique et la cellulite pathologique.

- *Cellulite inesthétique* : elle se caractérise par une répartition inégale de la graisse et par de l'oedème (rétention d'eau et de toxines dans les tissus de la nuque, du dos, de l'abdomen, des bras, des fesses et des jambes). Elle est le plus souvent liée à un manque de circulation lymphatique qui entraîne une dévalorisation esthétique. La lymphe draine les excès de liquides se trouvant au niveau des tissus. Un manque de circulation de la lymphe peut se traduire par de l'oedème ou de la cellulite inesthétique. Les personnes travaillant de longues heures assises sont plus sujettes à faire de la cellulite ou à avoir le ventre gonflé en raison de la stagnation de la lymphe dans leur abdomen (le réservoir de la lymphe) et leurs jambes. Marcher, courir, sauter, nager favorise cette circulation. Les sportives ou les danseuses ont rarement de la cellulite.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je reste de longues heures en position assise ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je tendance à critiquer une ou des parties de mon anatomie et à dévaloriser mon apparence physique ?*

CERVELET : le cervelet joue un rôle déterminant dans le contrôle de la posture et du mouvement. C'est le centre de l'équilibre. Il est composé d'une partie médiane, le vermis, et de deux hémisphères (voir aussi Syndrome

cérébelleux). • *Cancer du cervelet : ai-je le sentiment d'avoir perdu mes repères, d'avoir perdu ma raison d'être, de me retrouver devant un grand vide ?*

☛☛☛ *Ai-je perdu ce qui représentait mon équilibre, ma sécurité ou une personne sur laquelle je pouvais compter ?*

CHALEUR (troubles provoqués par la) : certaines personnes sont rapidement indisposées par la chaleur ou craignent souvent d'avoir trop chaud. Si le froid peut rappeler la solitude, la chaleur, elle, peut être associée à un manque d'aération, un sentiment d'étouffer (*voir aussi Ménopause dans Utérus*).

☛☛☛ *Me serais-je senti étouffé dans mon besoin de liberté au sein de mon milieu familial, ou par l'un de mes proches ?*

CHEVEUX : les cheveux représentent à la fois la force et la beauté. Ils sont également révélateurs de notre état de santé. On pourrait dire que les cheveux sont au corps ce que les roses sont à la vigne. En effet, plusieurs vignerons plantent des rosiers près des vignes, car si les rosiers sont affectés, ils savent que la vigne peut être en danger. Si on avait la même sagesse vis-à-vis des cheveux, on pourrait prendre mieux soin de notre corps. • *Cuir chevelu sec :* souvent un signe de solitude.

☛☛☛ *Ai-je le sentiment que je ne peux compter que sur moi-même ?*

• *Cuir chevelu gras :* souvent un signe d'une trop grande activité de la pensée. ☛☛☛ *Suis-je trop absorbé par mes pensées, par la recherche de solutions ou par mes préoccupations ?*

• *Démangeaisons au cuir chevelu :* serais-je préoccupé et impatient vis-à-vis d'une réponse que j'attends ou de solutions que je cherche ?

• *Pellicules :* cellules mortes en abondance qui se détachent sous forme de squames blanches qui se voient.

☛☛☛ *Ai-je peur que l'on me prenne en défaut si je ne prends pas la bonne décision ou si je me trompe dans mon jugement ?*

• *Dermatite séborrhéique du cuir chevelu :* ai-je souvent peur de ne pas être suffisamment adéquat ou de ne pas répondre aux attentes des autres ? Se

pourrait-il que je ne me sente pas compris de mes proches ? Qu'est-ce qui me préoccupe ?

- *Cuir chevelu gras avec pellicules : ai-je dans mon entourage une personne qui cherche à me surprotéger en me disant quoi faire ou en faisant les choses à ma place, sans comprendre ce que je vis ?*

- *Cuir chevelu sec avec pellicules : ai-je le sentiment de manquer d'appui pour ce que je pense ou ressens ?*

⇒⇒⇒ Me sentirai-je jugé par les autres, même s'ils ne me le disent pas ?

- *Chute de cheveux ou alopécie* : la perte de cheveux peut être diffuse, aiguë ou progressive. Elle est le plus souvent liée à : – Une grande tension concernant une situation sur laquelle on n'a pas de contrôle. – Un sentiment d'insécurité face à ce qui nous attend. Voici des exemples : Un jeune homme doit choisir la discipline universitaire dans laquelle il veut s'inscrire. Lui veut être journaliste. Sa famille cherche à l'influencer en lui disant qu'il n'y a pas d'avenir dans ce domaine. Il vit une grande insécurité vis-à-vis du choix à faire. Une femme apprend qu'elle est enceinte, son compagnon ne veut pas s'engager avec elle. Elle est inquiète pour son avenir. Une femme rentre de la maternité avec son nouveau-né, elle est inquiète vis-à-vis de ce qui l'attend et sait qu'elle ne peut compter sur son conjoint.

Une femme devient veuve avec trois enfants en bas âge. Elle est inquiète pour son avenir et celui de ses enfants. On sait qu'à la suite d'une chimiothérapie, une grande majorité de personnes perdent leurs cheveux, mais pas tous. Se pourrait-il qu'au-delà des traitements à base de cytotoxiques, il y ait un sentiment d'insécurité face à ce qui nous attend ?

Une participante me confia que son père avait toujours vécu dans la crainte d'être sans emploi. Sa famille et elle avaient vécu une période de chômage assez dramatique. Au moment de notre première rencontre, elle se retrouvait pour la seconde fois sans emploi et ressentait énormément de tension, d'insécurité par rapport à l'avenir. Après avoir pris conscience de la raison de la chute de ses cheveux, elle travailla à développer la confiance en elle et en la vie. Ses cheveux repoussèrent. ⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui me crée de l'insécurité face à ce qui m'attend ?* –

Une peur d'exposer sa beauté. Une femme ayant eu un problème de poids pendant une longue période allant de son adolescence jusqu'à la trentaine avancée découvrit une méthode qui l'aida à perdre du poids. Enfin heureuse dans son corps harmonieux, elle commença à perdre ses cheveux sans comprendre. Cette personne n'était pas consciente de porter l'équation : être belle = danger. Ayant perdu son surpoids, on lui disait qu'elle était belle. Son cerveau limbique s'empessa de commander une affection pour qu'elle ne soit plus aussi belle afin de la protéger. Cette équation belle = danger provient d'expériences d'abus vécues le plus souvent à l'adolescence ou de propos ou d'attitude de la mère. Sa mère l'habillait continuellement dans des vêtements très amples pour dissimuler les formes de sa fille. Il peut y avoir aussi la jalousie des autres à notre égard.

☛☛☛ *Ai-je peur d'être belle ?*

- *Pelade universelle* : atteint les cheveux, les cils, les sourcils et tous les poils du corps. Elle est très souvent reliée à une profonde insécurité que la personne ressent : « Je n'ai plus aucune protection face à ce qui m'attend ou que je dois affronter. » Chez un enfant, cela peut résulter de l'insécurité qu'a vécu sa mère pendant sa grossesse. Elle peut également toucher le jeune écolier qui a peur d'être séparé de sa mère ou de son foyer. Il peut se sentir étranger parmi les autres, surtout s'il ne maîtrise pas la langue enseignée, et se sentir sans protection.

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation angoissante où je ne me sentais pas soutenu ou protégé face à ce qui m'attendait ?*

- *Calvitie ou alopécie androgénique* : beaucoup d'hommes encore jeunes s'inquiètent lorsqu'ils voient leurs cheveux se clairsemer et cherchent le produit miracle pour les faire repousser. Dans la majorité des cas, cette perte de cheveux est liée à un facteur héréditaire créant une sensibilité déterminée génétiquement, des récepteurs des follicules pileux aux androgènes (hormones masculines).

- *S'arracher des cheveux ou trichotillomanie* : action compulsive de s'arracher des cheveux.

☛☛☛ *Est-ce que je m'en veux de m'être mis dans une situation où je me suis senti piégé ?* Une participante dont c'était le cas avait suivi un homme quand

elle avait 12 ans, qui sous prétexte de lui montrer ses chiots, l'avait entraînée dans une remise et l'avait abusée sexuellement. Je l'ai aidée à accepter que dans cette situation, elle avait à apprendre à écouter son ressenti, à se faire respecter. Elle le reconnut. Elle cessa de s'en vouloir et ne s'arracha plus les cheveux par la suite.

- *Cheveux blancs ou canitie* : le blanchissement des cheveux résulte de la cessation d'activités des mélanocytes, cellules responsables de la teinte des cheveux. Le stress et les chocs émotionnels peuvent faire migrer la mélanine vers la peau, activant la décoloration des cheveux. Sinon, il s'agit d'un facteur héréditaire.

CHEVILLES : permettent la rotation du pied. Elles représentent la flexibilité relative à une direction ou à une orientation.

- *Blessures aux chevilles* : relèvent très souvent d'une culpabilité par rapport à une direction prise. Si on se blesse en jouant ou en se divertissant, il est possible que l'on ne se donne pas le droit de s'amuser, de se faire plaisir. Soit parce que l'on a vu nos parents qui n'arrêtaient jamais, soit parce que l'on pense à tout ce que l'on a à faire pendant que nous prenons du temps pour nous détendre.

⇒⇒⇒ *Me suis-je senti coupable de vouloir suivre ma propre direction, alors que mes parents me le déconseillaient ?*

⇒⇒⇒ *Me suis-je senti inférieur, surtout si je dis ou pense : « Je ne lui arrive pas à la cheville » ?*

- *Douleurs aux chevilles* : très souvent reliées au sentiment de se sentir arrêté, retenu ou découragé d'avancer dans une direction qui nous tient à coeur. On peut avoir l'impression que les autres nous mettent des bâtons dans les roues ou qu'ils veulent nous imposer une direction à suivre. À moins que ce ne soit nous qui ayons peur d'avancer vers une nouvelle direction ou que nous nous dévalorisions dans la direction que nous avons prise.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'empêche d'aller dans la direction que je souhaite ?*

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'empêche d'être serein dans la direction que j'ai choisie ?*

- *OEdème (enflure) ou chevilles gonflées : me sentirais-je obligé de demeurer assis de longues heures ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je limité dans mes possibilités d'avancement ?*

☛☛☛ *Me serais-je senti restreint d'avancer dans la direction à laquelle j'aspire ?*

- *Foulure de la cheville : voir Entorse dans Ligaments.*

CHOC ANAPHYLACTIQUE : ensemble de manifestations générales (effondrement de la tension artérielle, difficulté à respirer, angoisse, vertiges, vomissements...) après l'introduction dans notre organisme d'une substance qui provoque une réaction excessive de notre organisme (voir Allergies).

☛☛☛ *Aurais-je été en contact avec un aliment, un médicament ou le venin d'un insecte qui m'aurait fait réagir fortement ?*

CHOLÉDOQUE ou VOIE BILIAIRE : la formation, la concentration et l'évacuation de la bile depuis le foie jusqu'au duodénum est assurée par les voies biliaires. Des problèmes avec le réseau biliaire concernent soit de la colère, de la rancœur, ou encore des inquiétudes, on dit : « se faire de la bile ».

☛☛☛ *Est-ce que je m'inquiète pour une situation à venir (un examen, un concours, une réponse que j'attends...) ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'a fait ressentir de la colère ?*

☛☛☛ *Est-ce que je nourris de la rancœur ?*

Il est intéressant d'observer que l'on rencontre le préfixe « chol » dans les termes cholécystite, choléstase, qui concernent les voies biliaires et que l'on nomme « cholérétiques » les substances qui stimulent l'évacuation de la bile. Auraient-ils tous un dénominateur commun ? En effet, ces termes ont tous en commun la racine « chol » comme dans le mot colère sans le « h ». Les problèmes aux voies biliaires sont presque toujours liés à de la colère et très souvent mêlés à de la rancœur.

- *Vésicule biliaire* : organe creux faisant partie des voies biliaires ayant comme principale fonction le stockage de la bile qui participe à la digestion des graisses alimentaires.

- *Cholécystite* : inflammation de la vésicule biliaire qui provoque des douleurs abdominales intenses. On distingue deux types de cholécystites : aiguë et chronique, dont la plupart résultent de l'obstruction par un calcul des voies biliaires. La bile retenue prisonnière dans la vésicule se concentre et stagne, ce qui a pour effet de provoquer une irritation des parois de la vésicule. Le corps va tenter de réparer ces tissus en faisant appel aux bactéries pour éliminer les cellules abîmées. L'augmentation de l'activité du système parasympathique dans cette partie de l'organisme peut être inconfortable et douloureuse. La cholécystite est en lien avec de la colère et du ressentiment.

- *Cholécystite aiguë* : elle correspond à une crise, appelée souvent « crise de foie ». Elle exprime un trop plein d'émotions, mélange de peur, de colère et de ressentiment qu'une personne ou une situation a pu réveiller.

➡➡➡ *Avant que ne survienne cette crise, ai-je vécu de la colère parce que je ne me suis pas senti compris ou respecté dans mes demandes ?*

➡➡➡ *Par ses agissements, une personne m'aurait-elle rappelé l'un de mes proches, que j'ai haï pendant des années pour le mal qu'il m'a fait ou qu'il a fait subir à ceux que j'aimais ?*

- *Cholécystite chronique* : la cholécystite chronique passe souvent inaperçue pendant des années jusqu'à ce qu'elle se manifeste de manière aiguë. Elle est en lien avec un ressentiment ou une rancune nourrie depuis des années.

➡➡➡ *Y a-t-il une personne de mon entourage envers laquelle j'entretiens une rancune tenace, qui peut m'amener à dire ou à penser : « Celle-là, elle pourrait crever que cela me serait égal ! » ?*

- *Choléstase* : stagnation de la bile dans les petits canaux biliaires à l'intérieur du foie conduisant à un type caractéristique d'ictère ou d'altération du foie. ➡➡➡ *Est-ce que j'entretiens de la colère dont je n'arrive pas à me libérer ?*

- *Calculs biliaires ou lithiase vésiculaire* : ils sont formés par des dépôts de cholestérine, pigments biliaires et sels de chaux. La formation des calculs provient généralement de pensées dures qu'on a entretenues. On peut avoir

nourri de la colère ou de la rancune envers un proche ou craindre les jugements des autres parce qu'on se juge soi-même.

➡➡➡ *Quelles sont ces pensées dures que je nourris vis-à-vis de l'un de mes proches ?*

On m'a retiré la vésicule biliaire à l'âge de 22 ans pour une lithiase vésiculaire. Pendant des années, j'avais en effet nourri des pensées dures envers l'un de mes frères qui nous faisait vivre dans un climat d'insécurité et de violence. Je me souviens avoir pensé : « *Lui, il pourrait mourir, je n'irais même pas à ses funérailles !* » Depuis que j'ai compris la souffrance que mon frère exprimait dans sa violence et libéré en moi la souffrance de la petite fille terrorisée, j'ai pu pardonner à mon frère et je n'ai plus eu de problèmes avec mes voies biliaires.

- **Carcinome choléangiocellulaire** : masse tumorale qui se développe à partir du réseau canaliculaire intrahépatique. Il relève bien souvent de la colère que l'on nourrit envers l'un de nos proches en lien avec des sentiments d'injustice et d'incompréhension. Pour en guérir, il est important de libérer la colère et d'exprimer à la ou aux personnes concernées ce qu'on a pu ressentir devant leur fermeture ou leurs jugements à notre égard.

➡➡➡ *Ai-je vécu une situation dans laquelle je me suis senti jugé et incompris d'une personne qui a beaucoup d'importance pour moi ?*

➡➡➡ *Est-ce que je nourris de la rancune vis-à-vis de l'un de mes proches ?*

CHOLÉRA : affection de l'intestin grêle qui se caractérise par de fortes diarrhées pouvant causer une déshydratation rapide et mortelle. On en attribue la responsabilité à un micro-organisme appelé vibrion cholérique. Confondrait-on cause et conséquences ? N'est-ce pas plutôt la faim qui attise la colère ? La colère d'être abandonné sans ressource après la destruction de son territoire (guerres, tremblements de terre, ouragans, inondations, etc.).

➡➡➡ *Est-ce que je rejetais, avec force et colère, l'indifférence des autres face à mon désarroi ou à celui de mes proches ?*

CHOLESTÉROL : constituant lipidique indispensable à nos cellules, car il est un composant essentiel des membranes cellulaires. Le cholestérol assume un rôle important dans la protection de la tunique interne des vaisseaux

sanguins. Beaucoup de personnes qui ont un taux de cholestérol élevé disent « je fais du cholestérol », croyant qu'il n'est pas sain de produire du cholestérol. Ce qui n'est pas sain, c'est d'en produire en excès, car ce surplus risque de donner naissance à la formation de la plaque d'athérome, qui à son tour peut entraîner l'athérosclérose. Cette surproduction peut provenir d'une alimentation trop riche en graisses animales, lipoprotéines de faible densité (LDL) ou être liée à l'hypertension artérielle. Le sang qui circule trop rapidement use les parois des artères, et crée de petits trous. Le cerveau intervient dans le but de réparer les parois des artères affectées, en commandant une augmentation du cholestérol fabriqué par le foie pour boucher ces petites cavités. Si les émotions ou le stress qui augmentent la pression sanguine sont trop fréquentes, le processus visant à boucher ces cavités est de plus en plus sollicité, et crée des dépôts de cholestérol qui contribuent à la formation de plaques d'athérome (*voir Athérosclérose dans Circulation sanguine*).

En modifiant notre alimentation, par une diminution de viande ou de gras animal dans notre diète et en apprenant à nous libérer de nos émotions, notre corps fabriquera des lipoprotéines de haute densité (HDL) qui vont se limiter à protéger nos vaisseaux sanguins (*voir Hypertension dans Circulation sanguine*).

- *Circulation sanguine*

☛☛☛ *Ai-je une alimentation riche en viande ? ☛☛☛ Suis-je souvent stressé ou inquiet ?*

☛☛☛ *Ai-je tendance à refouler mes émotions ?*

Solution : adopter un régime végétarien. Pratiquer la méditation ou privilégier des activités favorisant le bien-être et la confiance.

CHORION : le chorion est la couche de cellules conjonctives sousjacentes d'une muqueuse ou d'une séreuse. Au début du développement embryonnaire, le chorion correspond à la couche la plus externe de l'oeuf, celle qui est en contact avec les tissus maternels. C'est également le chorion qui sécrète l'hormone bloquant le cycle menstruel. • *Tumeur du chorion : me serais-je senti coupable de la souffrance d'une personne qui m'est très proche ? Mon enfant par exemple ?*

CICATRICE : peut résulter d'une blessure ou d'une intervention.

- *Cicatrice disgracieuse ou chéloïde* : excroissance disgracieuse d'une cicatrice cutanée, de forme irrégulière, rouge et ferme. Elle peut être l'expression d'un conflit non résolu ou le réveil d'une ancienne blessure.

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que je n'aie pas accepté la façon dont l'intervention chirurgicale s'est déroulée ou les sutures horribles (agraphies) que l'on m'a faites ?*

⇒⇒⇒ *À quelle blessure cette cicatrice me fait-elle penser ?*

CILS : les cils servent à protéger l'oeil des poussières et de la lumière trop directe, en plus d'être associés à un critère de beauté.

- *Chute des cils ou madarose* : accompagne souvent un problème de pelade.

⇒⇒⇒ *Me sentirais-je sans protection dans ce que j'ai à affronter ?*

- *S'arracher les cils ou trichotillomanie* : m'en voudrais-je de m'être placé dans cette situation qui ne me convient pas ? (Voir aussi Sourcils et Cheveux.)

CIRCULATION SANGUINE : comme tous les vertébrés, notre organisme possède un système circulatoire clos, contrairement au système lymphatique. Le rôle de la circulation sanguine est d'apporter l'oxygène et les nutriments aux cellules et de les débarrasser de leurs déchets métaboliques. Dans la grande circulation du coeur vers les organes, ce sont les artères, artérioles et capillaires artériels qui apportent le sang oxygéné aux organes. Les veines, veinules, capillaires veineux se chargent de récolter les déchets du métabolisme des cellules et contiennent du sang désoxygéné. Dans la petite circulation, les artères pulmonaires, qui sortent du coeur pour entrer dans les poumons, contiennent du sang désoxygéné, et les veines pulmonaires entrent au coeur avec du sang oxygéné. Cela s'explique en partant du principe que ce qui sort du coeur est transporté par les artères et ce qui entre au coeur par les veines. La circulation sanguine représente l'énergie qui circule en nous. Lorsque nous sommes actifs, sereins et confiants, notre système circulatoire se porte bien. L'énergie circulant bien favorise la santé et la longévité.

- *Mauvaise circulation sanguine ou insuffisance veineuse* : par le biais des artères, le sang descend du coeur vers les membres. Les veines remontent le sang vers le coeur. La compression de la voûte plantaire, la contraction des muscles des mollets et des cuisses activent la remontée du sang des membres inférieurs vers le coeur. C'est pourquoi la marche et l'exercice physique

permettent de limiter les risques d'insuffisance veineuse. La station debout augmente l'effet de la gravité et la position assise pendant de longues heures crée la stagnation du sang dans les membres inférieurs, favorisant la sensation de jambes lourdes et le développement des varices, d'ulcères pouvant évoluer vers la phlébite.

☛☛☛ *Mon travail me tiendrait-il de longues heures assis ou debout ?*

- *Jambes lourdes* : elles sont souvent la conséquence d'une insuffisance veineuse superficielle. Travaillons-nous de longues heures assis ? Ce manque d'exercice favorise la stagnation du sang dans nos veines inférieures. À moins qu'on travaille de longues heures debout ou dans un endroit où il fait chaud. En dehors ou en plus de ces causes physiques, nous pourrions chercher si une situation nous pèse ou si nous nous sentons limités (voir OE'dème et Lymphoedème).

☛☛☛ *Est-ce qu'il m'arrive de dire : « Je trouve cela lourd ! » « Cette situation me pèse ! » ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce qui me pèse en ce moment ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je limité dans mon avancement professionnel ou dans mon évolution ?*

☛☛☛ *Serais-je en lutte avec moi-même vis-à-vis de la direction vers laquelle je veux avancer et ce que je m'impose pour continuer dans une voie pour ne pas décevoir ceux qui comptent sur moi ?*

- *Extrémités froides* : une mauvaise circulation sanguine peut aussi donner lieu aux extrémités froides (mains et pieds gelés), des fourmillements dans les doigts ou d'autres symptômes si notre circulation sanguine ne peut alimenter adéquatement certains tissus de notre organisme. En voici les principales causes : – Une baisse de température. – La peur, qui a comme effet de bloquer l'énergie :

Mains : Est-ce que je ressens de l'insécurité ?

☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas savoir m'y prendre, de ne pas être assez compétent ?* ☛☛☛ *Pieds : ai-je peur de ne pas maîtriser la situation pour avancer ?*

Fréquent chez les Alcooliques anonymes qui ont peur de rechuter.

Carence affective : la solitude qui donne froid jusque dans son âme. ➡➡➡Me sentirais-je seul, incompris, abandonné, pas aimé, pas considéré ? ➡➡➡Ai-je de la difficulté à aller vers les autres, à demander de l'aide ? •

Les veines : canaux de collecte des ordures cellulaires. Elles représentent donc notre capacité à faire face à nos difficultés, à régler nos problèmes ou à éliminer ce qui nous empêche de vivre sereinement.

Varices : les veines profondes et superficielles sont équipées de valvules. Ces « clapets antireflux » disposés tous les quatre à cinq centimètres empêchent le retour veineux. Lorsque ces petites valvules sont défectueuses, une partie du sang en circulation reste dans cette zone, ce qui crée une dilatation de la partie de la veine concernée. C'est ce qu'on appelle une varice. –

Varices à la grande saphène : ai-je le sentiment de passer ma vie à régler un problème après l'autre ? –

- *Varices aux petites saphènes :*

➡➡➡Ai-je tendance à prendre sur moi les problèmes des autres ?

- *Varices sur les cuisses : elles apparaissent le plus souvent chez des personnes à l'âge de la retraite.*

➡➡➡Se pourrait-il que j'aspire à me reposer et que je me retrouve à devoir régler des problèmes, pour le bon fonctionnement de ma famille, de mon groupe ou de mon entreprise ?

Varices sur l'abdomen : serais-je aux prises avec plein d'émotions dont je ne sais pas comment me libérer ?

- *La pression sanguine* ou tension artérielle correspond à la force exercée par le sang sur la paroi des artères.

- *La pression systolique* correspond à la pression du sang quand le cœur se contracte pour envoyer le sang dans l'aorte, puis aux artères, artérioles, capillaires.

- *La pression diastolique* est celle qui continue de s'exercer sur les artères entre chaque contraction au moment où le cœur se remplit de sang nouveau. Lorsqu'on parle d'une pression de 120/80, le nombre 120 correspond à la pression systolique et le 80 à la pression diastolique. – *Hypertension artérielle* : appelée aussi « haute pression ». Il s'agit d'une élévation de la tension artérielle. –

- *Hypertension systolique* : le débit émotionnel est trop fort et le baromètre intérieur s'élève. L'hypertension artérielle peut être reliée à des émotions qui nous submergent ou à des émotions de longue date. Exemple : on s'est senti humilié, accusé injustement, on craint de devoir déposer le bilan...

☛☛☛ *Aije vécu une situation qui m'a fait vivre de fortes émotions ? Par exemple un décès, un braquage, un vol ou un viol.*

☛☛☛ *Est-ce que je garde un secret émotionnellement chargé, que je n'ai jamais révélé à qui que ce soit ?*

Chez certaines personnes, la tension systolique peut être normale alors que la tension diastolique a tendance à être élevée. –

- *Hypertension diastolique* : elle concerne des personnes préoccupées par le temps. La crainte de manquer de temps pour donner satisfaction à leur clientèle dans une limite de temps restreinte entretient un stress permanent qui maintient leur tension diastolique élevée. Lorsqu'elles relâchent ce stress, leur tension diminue.

☛☛☛ *Suis-je souvent préoccupé par le temps ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de manquer de temps pour arriver à faire tout ce que je dois faire ou pour ne décevoir personne ?*

Beaucoup de personnes ignorent qu'elles font de l'hypertension, jusqu'à ce qu'un étourdissement avec perte d'équilibre révèle une tension élevée. La solution : apprendre à se libérer de ses émotions, à mieux gérer son temps et ses activités pour être moins stressé. Notons que les tensions systolique et diastolique peuvent être toutes les deux élevées. On tiendra compte alors de la cause de l'une et l'autre. –

- *Hypotension artérielle ou basse pression* : caractérisée par une pression sanguine anormalement faible. Peut être liée à de la tristesse ou du découragement. On se sent seul, abandonné à soi-même, on peut même ne plus avoir d'intérêt à vivre. ☛☛☛ *Se pourrait-il que je trouve la vie difficile et que cela m'enlève parfois la motivation de continuer à vivre ?*

- *Les artères* : canaux de distribution de vie transportant le sang oxygéné du cœur aux tissus. Les artères distribuent l'énergie, la vie aux cellules par l'oxygène et les nutriments qu'elles leur apportent. Elles représentent ce que

nous apportons ou recevons des autres pour maintenir ou garder ce à quoi l'on tient. Il peut s'agir d'une relation de couple, de l'unité familiale, de la rentabilité d'une entreprise, de sa maison, de son enfant. Aussi, un problème au niveau des artères (à l'exception des artères pulmonaires qui véhiculent du sang désoxygéné) va concerner nos attentes vis-à-vis de la vie et de notre entourage. –

- *Aorte* : c'est la principale artère qui naît du ventricule gauche et qui a comme rôle la distribution du sang oxygéné au réseau artériel, à l'exception des artères pulmonaires qui relèvent du réseau veineux. Le prolongement de l'aorte dans l'abdomen porte le nom d'aorte abdominale. L'aorte représente la mère nourricière, car c'est d'elle et de son réseau de distribution que relève l'alimentation des tissus.

–

Augmentation de la pression sanguine au niveau de l'aorte :

- *»»» Vivrais-je de fortes émotions vis-à-vis d'une personne de qui je dépends ?*
- *»»» Ce peut être une personne en qui j'avais confiance et je découvre qu'elle m'a trahi ?*

- *Anévrisme de l'aorte* : un anévrisme se forme lorsqu'une augmentation de pression sanguine dilate et distend la paroi déjà affaiblie d'une artère.

- *»»» Me sentirais-je fatigué, épuisé, usé de me battre, de déployer autant d'efforts pour garder mon territoire, pour faire reconnaître mes idées, mes besoins ou mes désirs ? –*

- *Aortite* : inflammation de la paroi de l'aorte.

- *»»» Me suis-je senti désabusé, révolté vis-à-vis de tous mes efforts que j'ai investis, de ne pas être plus considéré par mes supérieurs ou par mes parents ? –*

- *Rupture de l'aorte* :

- *»»» Aurais-je voulu rompre avec une personne ou un groupe dont je dépendais, qui n'avait pas suffisamment de considération pour moi, après tout ce que j'ai pu lui (leur) apporter ? –*

- *Aorte abdominale obstruée* : souhaiterais-je mettre un frein à une relation de dépendance affective, financière ou professionnelle ?

- *Artérite* : lésions artérielles, inflammatoires ou dégénératives, créées par un stress intense ou permanent, pour sauvegarder ce qui nous tient à coeur (il peut s'agir de notre maison, de notre entreprise, de notre emploi, de notre conjoint, de notre enfant ou même de notre liberté). Ces lésions peuvent à leur tour provoquer un anévrisme (dilatation et amincissement de la paroi artérielle), une rupture (affaiblissement de la paroi) ou une thrombose (réduction de la lumière du vaisseau entraînant une mauvaise vascularisation). (attribuées à des troubles érythémateux ou encore dans la maladie de Buerger (voir Maladies auto-immunes). ➡➡➡*Ai-je déployé une grande énergie à vouloir défendre ou garder ce à quoi je tenais ?*

➡➡➡*Est-ce que je ressens de la déception, de la colère ou du découragement parce que je n'y arrive pas ?*

Il existe également des artérites crypto-génétiques immunologiques) que l'on retrouve dans le lupus

- *Artériosclérose et athérosclérose* : le terme « sclérose » désigne toute dégénérescence fibreuse d'un tissu ou d'un organe.

L'artériosclérose se caractérise par une perte d'élasticité, un épaissement et un durcissement des parois artérielles. L'artériosclérose s'accompagne bien souvent de dépôts lipidiques (cholestérol) sur la paroi interne des artères. Les tensions émotionnelles qui donnent naissance à l'hypertension artérielle peuvent affecter les parois des artères et créer de petits trous. Le corps réagit en augmentant la quantité de cholestérol pour boucher ces petites cavités. Si les tensions (intérieures ou extérieures) sont trop fréquentes, ce processus visant à boucher ces cavités est de plus en plus sollicité et crée des dépôts de cholestérol qui contribuent à la formation de plaques d'athérome. L'athérosclérose est un problème d'artériosclérose aggravé par des plaques d'athérome. L'athérosclérose se localise surtout aux artères du coeur (athérome coronarien), à l'aorte (athérosclérose aortique), aux vaisseaux des membres inférieurs (artérite des membres inférieurs), aux artères des reins et de l'encéphale.

➡➡➡*Est-ce que je considère la vie comme un combat ?*

➡➡➡*Est-ce que j'entretiens des regrets qui me font souffrir ?*

➡➡➡*Est-ce que je porte un secret que je n'ai jamais révélé à personne ?*

➡➡➡*Comment pourrais-je me libérer de ces émotions qui m'empêchent de profiter pleinement de ma vie ?*

CLAVICULE : os long et allongé en forme de S formant la partie antérieure de la ceinture scapulaire. Il représente l'appui.

- *Douleur à la clavicule* : en lien avec un manque d'appui ou le sentiment de se faire imposer des recommandations auxquelles on doit se soumettre et qui nous empêchent d'exprimer nos besoins et nos sentiments.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens dominé ou écrasé par les ordres, les idées ou les attentes des autres ?*

⇒⇒⇒ *Aije le sentiment d'être devant un mur parce que l'autre m'impose ses idées, alors qu'il se ferme pour ne pas entendre les miennes ?*

- *Fracture de la clavicule* : ai-je vécu de la révolte envers une figure d'autorité qui m'impose continuellement ses exigences ?

COEUR : à la fois un muscle et une pompe. Le coeur représente notre motivation à vivre. Si nous ne devons pas faire beaucoup d'efforts pour vivre, nous demandons peu à notre coeur, mais si à l'inverse, tout nous demande un effort, que notre vie est une lutte constante ou si on accepte l'idée que, pour être courageux, il faut travailler beaucoup, sans s'arrêter et sans se plaindre, on peut demander beaucoup à notre coeur et l'épuiser. Les problèmes avec le coeur concernent les efforts que l'on fait pour vivre, pour défendre ce qui nous tient à coeur ou la perte d'un être cher dont on n'a pas fait le deuil. De plus, les émotions ont un effet défavorable sur le bon fonctionnement de notre coeur. Chaque fois que nous vivons une émotion, nous créons un blocage d'énergie dans la zone du plexus solaire (centre émotionnel).

Ce blocage diminue l'énergie dont notre organisme a besoin pour survivre. C'est le coeur qui vient alors à la rescousse en pompant plus fort pour faire circuler l'énergie. On peut observer ce phénomène lorsqu'on a peur. L'énergie bloque au niveau du plexus solaire, le coeur pompe alors très fort, on se met à respirer très rapidement. Si l'émotion est trop intense, il peut y avoir perte de conscience, ce qui indique que le cerveau a manqué d'énergie quelques instants. Si ce manque d'énergie dure trop longtemps, c'est le coma. Donc, toutes émotions de peur, d'angoisse, de culpabilité, de colère et même une trop grande joie (retrouver une personne chère qu'on pensait ne

plus jamais revoir) peuvent affecter le coeur et causer des malaises et des maladies cardiaques.

À l'inverse, la paix, la sérénité, la joie de vivre peuvent nous assurer un coeur en excellente santé.

- *Angine de poitrine* : crise de douleurs thoraciques violentes irradiant dans le dos, les bras, la gorge ou la mâchoire, due à un déséquilibre entre les apports et les besoins en oxygène du myocarde, notamment lors d'un effort ou à l'occasion d'un stress. L'insuffisance d'apport de sang au coeur est en général liée à un problème des artères coronaires, mais il peut y avoir d'autres facteurs, tel un rétrécissement aortique ou un rythme cardiaque trop lent ou trop rapide. L'angine de poitrine a souvent comme cause la perte de son territoire : ce que nous considérons comme notre propriété parce que nous avons fait des efforts pour l'édifier. Il peut s'agir de notre maison, de notre entreprise, de notre famille, de notre relation de couple, des liens avec nos enfants, de notre travail, bref, de ce à quoi nous tenons. La perte peut toucher une partie de notre territoire comme notre conjoint, l'un de nos enfants, une collection d'oeuvres d'art, etc.

⇒⇒⇒ *Ai-je eu peur de perdre ce qui me tient à coeur (mon enfant, mon conjoint, ma maison, mon entreprise, mon travail, etc.) ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je perdu ce qui me permettait de vivre ou ce qui me tenait à coeur (ma maison, mon emploi, mes revenus, mes fonds de retraite, etc.) ?*

- *Angine de poitrine chronique* : est-ce que je vis avec la crainte perpétuelle de perdre ce qui me tient à coeur ?

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment que je dois être continuellement sur mes gardes, que je dois continuellement faire attention au budget familial ou à maintenir la survie de mon entreprise ?*

- *Arythmies* : trouble du rythme cardiaque consistant en une irrégularité des contractions du coeur. Classées selon le lieu où elles prennent naissance (oreillette ou ventricule).

- *Fibrillation atriale ou fibrillation auriculaire* : le plus fréquent des troubles du rythme cardiaque qui correspond à une action non coordonnée des cellules du myocarde auriculaire, entraînant une contraction rapide et

irrégulière des oreillettes. Elle est souvent liée à une peur incontrôlée de ce qui pourrait nous arriver ou arriver à nos proches.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'angoisse ?*

Elles produisent une accélération des battements du coeur (tachycardie) ou diminution (bradycardie).

- *Tachycardie* : accélération du rythme cardiaque, causée le plus souvent par des émotions qui tentent de refaire surface. Cette émotion, la plupart du temps, est en résonance avec une autre plus ancienne. Si elle se produit le jour, c'est qu'un élément déclencheur (qui nous a semblé sans importance) est entré en résonance avec une forte émotion logée dans notre mémoire émotionnelle. Lorsqu'elle se produit la nuit, c'est que le traumatisme est logé dans notre inconscient et cherche à refaire surface (voir Angoisse).

☛☛☛ *Quelle est donc l'émotion qui m'opprime ?*

☛☛☛ *Un événement aurait-il réveillé le souvenir d'une situation du passé dans laquelle je serais resté figé ? –*

- *Bradycardie* : diminution du rythme cardiaque. ☛☛☛ *Aije perdu l'intérêt de vivre ?*

☛☛☛ *Serais-je détaché de tout ? –*

- *Extrasystole* : une extrasystole est une contraction prématurée du coeur, généralement suivie d'une pause plus longue que la normale. L'extrasystole se glisse parfois entre les pulsations normales, sans altérer leur succession.

☛☛☛ *Est-ce qu'une partie de moi pense : « Je ne vais pas y arriver » et qu'une autre redouble d'efforts pour y parvenir ?*

☛☛☛ *Est-ce que j'oscille entre la détermination et l'abattement ? –*

- *Asystolie ou arrêt cardiaque* : arrêt de la fonction de la pompe du coeur dû soit à un infarctus du myocarde ou à d'autres causes telles que : arrêt respiratoire, électrocution, hémorragie grave, intoxication, hypothermie (voir Infarctus du myocarde, Choc anaphylactique, Hémorragie, etc.). Lorsqu'il y a arrêt cardiaque, il peut y avoir eu un choc électrique, anaphylactique, un choc émotionnel ou encore un profond sentiment de perte de ce qui nous tenait à coeur.

⇒⇒⇒ Aije vécu un choc d'ordre physique (un choc électrique, accident...) ou un choc anaphylactique (réaction à un aliment, un médicament ou une protéine étrangère) ? ⇒⇒⇒ Aije vécu un choc d'ordre émotionnel ?

⇒⇒⇒ Annonce du décès de l'un de mes proches, vol, feu, braquage, dépôt de bilan, trahison de mon partenaire, etc. ?

- *Mort subite chez le nouveauné ou l'adulte* : selon plusieurs chercheurs, 47 % des morts subites chez des nouveau-nés et des personnes manifestement en bonne santé relèveraient de problèmes cardiaques insoupçonnés. Ne seraient-elles pas plutôt la conséquence de chocs anaphylactiques insoupçonnés, qui donneraient lieu à un arrêt respiratoire puis à un infarctus du myocarde ? (Voir Choc anaphylactique.)

- *Infarctus du myocarde* : le myocarde est vascularisé par les artères coronaires. Si pour une raison ou une autre les cellules musculaires ne peuvent être alimentées en oxygène, elles meurent et se nécrosent. L'infarctus du myocarde survient lorsqu'une zone plus ou moins étendue du muscle cardiaque (myocarde) se nécrose. Si l'atteinte est très étendue, le fonctionnement de toute la pompe cardiaque pourra s'en trouver altéré et donner lieu à une insuffisance cardiaque. Un grand stress lié à la perte ou à la crainte de perdre ce qui nous tient à coeur (une personne, notre entreprise, notre maison, notre emploi...) engendre une augmentation de notre pression artérielle.

Cette augmentation de la pression artérielle va entraîner une augmentation de cholestérol afin de protéger les artères qui risquent de s'user plus rapidement par cette circulation intensifiée. Cette augmentation de cholestérol peut à son tour donner naissance à un bouchon ou à des plaques d'athérome qui peuvent boucher une artère coronaire et provoquer une thrombose dans une de ces artères qui irriguent le coeur. Cette obstruction d'une artère coronaire prive une zone du muscle cardiaque de son besoin en oxygène et c'est l'infarctus du myocarde. Il peut aussi y avoir un retour de l'onde de choc qui correspond à une intensification de la phase parasympathique₁. C'est-à-dire qu'après une longue période de grand stress concernant la crainte de perdre ce qui nous tenait à coeur, la situation se règle. Ce relâchement de stress peut donner lieu à un spasme très important au niveau des artères coronaires qui peut bloquer un moment l'alimentation des cellules du myocarde. C'est alors que survient l'infarctus du myocarde.

Selon l'intensité ou la durée de ce blocage, l'infarctus pourra ou non être fatal à la personne qui en est affectée. Une participante avait vécu un grand stress concernant une entreprise dans laquelle elle s'était beaucoup investie. Pendant toute une année, elle vécut dans la crainte de perdre sa maison.

1. Ces phases sympathique, parasympathique sont expliquées dans le livre de l'auteure : *Connaître mon corps pour guérir* .

Elle trouva finalement un acheteur pour son entreprise. Le contrat signé, l'argent récupéré, elle partit en vacances avec son mari. Quelques heures après leur arrivée à l'hôtel, elle ressentit de violentes douleurs thoraciques, qui l'empêchaient de respirer. On appela un médecin. Elle avait fait un infarctus du myocarde, dont elle se remit. Dans son cas, il s'agissait de ce que l'on peut appeler un retour de l'onde de choc.

➡➡➡ *Avant cet infarctus, avais-je redoublé d'efforts pour sauver mon entreprise, garder ma maison, avoir la garde de mon enfant... ?*

➡➡➡ *Avais-je eu le sentiment d'avoir à me battre pour conserver ou récupérer ce qui me tenait à coeur, au point d'en négliger ma santé et mon bien-être ?*

L'infarctus peut aussi relever d'une peur engendrée par l'influence d'un médecin qui cherche à protéger son patient. Il s'agit alors d'une affection dite « iatrogène ». L'une de mes participantes avait fait un infarctus du myocarde, elle n'avait pourtant jamais souffert d'angine et n'avait pas eu de crainte de perdre ce qui lui tenait à coeur. Dans notre échange, elle me raconta que deux ans auparavant, avant qu'elle ne fasse cet infarctus, elle était allée chez le médecin pour une visite de contrôle, recommandée par son employeur. En sortant de son cabinet, elle alluma une cigarette. Le médecin lui dit alors : « Si tu continues à fumer, dans deux ans, tu fais un infarctus ! »

Que se passait-il ? Au niveau de son subconscient, chaque fois qu'elle allumait une cigarette, la phrase de ce médecin lui revenait ainsi que la conclusion : « Cigarette = infarctus ». Elle fit un infarctus exactement deux années après cette prédiction. Le pouvoir de la pensée ou le pouvoir d'un pronostic ?

• *Insuffisance coronarienne* : manque d'apport de sang au myocarde dû au rétrécissement des artères coronaires qui les irriguent.

➡➡➡ *Est-ce que je crois que la vie est un combat ?*

☛☛☛☛ *Serais-je épuisé par toutes ces luttes que j'ai dû mener ?*

☛☛☛☛ *Ai-je le sentiment que l'un de mes proches me pompe mon énergie ?*

- *Obstruction de la veine cave* : une obstruction est un engorgement, un obstacle qui se forme dans un vaisseau sanguin, entraînant une gêne ou même l'arrêt de la circulation. Les veines caves sont de gros troncs veineux qui assurent le retour du sang au coeur, en s'ouvrant dans l'oreillette droite. La veine cave supérieure collecte le sang veineux de la partie sus-diaphragmatique. La veine cave inférieure collecte le sang veineux de la partie sous-diaphragmatique. Avant cette obstruction : ☛☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment de passer ma vie à faire face à des difficultés et que je n'en pouvais plus ?*

- *Ulcère coronarien* : peut toucher autant une veine qu'une artère coronaire (vaisseau sanguin qui entoure et vascularise le myocarde ou muscle cardiaque). ☛☛☛☛ *Ai-je vécu beaucoup de stress tout en investissant des efforts considérables pour défendre ou garder ce à quoi je tenais vraiment ?*

- *Pacemaker ou stimulateur cardiaque* : appareil qui fournit au coeur les impulsions électriques assurant la régularité de ses contractions. Il comporte une électrode placée dans la zone du myocarde à stimuler. Comme le mot « stimulateur » le dit, il sert à stimuler le muscle cardiaque. Il représente donc notre motivation à nous lever le matin, donc à vivre. Une femme ayant perdu son seul enfant eut besoin d'un stimulateur cardiaque. La perte de son fils lui avait enlevé sa motivation de vivre. Elle vécut une phase de deuil, puis se découvrit une passion. Son coeur se remplaça. Elle n'eut pas besoin de renouveler son stimulateur. Elle le conserva même plus longtemps que prévu.

☛☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'aurait enlevé ma motivation de vivre ? Serait-ce la perte de mon emploi, de mon entreprise, de l'être que j'aimais plus que tout ou à cause de difficultés que je n'arrivais pas à surmonter ?*

☛☛☛☛ *Ai-je vécu bien des déceptions qui m'auraient enlevé la motivation pour continuer à vivre ?*

- *Pontage* : intervention chirurgicale visant à rétablir la circulation sanguine dans une artère obstruée par un thrombus (le plus souvent un athérome). L'opération consiste à prélever une veine chez le sujet pour créer une voie de

déviation de la circulation sanguine dans l'artère affectée. Pour ce faire, on greffe sur cette artère un pont veineux en amont du thrombus et en aval de celui-ci. Cette intervention s'appelle aussi « faire un carrefour ». De manière générale, on pratique un pontage au niveau des carotides (artères du cou, qui irriguent la tête), des artères fémorales (cuisses), ou dans le cas d'atteinte coronarienne, on fait un « pontage aortocoronarien ».

»»»» *Avant que j'aie besoin de ce pontage, que vivais-je au plan émotionnel ?*
»»»» *Ai-je de la difficulté à exprimer mes émotions ?*
»»»» *Ai-je tendance à les garder pour moi-même et parfois, à me sentir bloqué ?*

COMA : état d'inconscience profonde et d'absence de réaction. Il peut être induit ou résulter d'un traumatisme crânien, d'une tumeur, d'un abcès cérébral, ou d'une hémorragie cérébrale. Le coma qui relève d'un accident peut être lié à un important sentiment de culpabilité où l'on ne se donne plus le droit de vivre (voir Accident). Le coma qui survient à la suite d'une tentative de suicide peut être lié à un désir de fuir la souffrance que l'on ne peut plus supporter. Le coma qui fait suite à une hémorragie cérébrale peut être lié au désir de mettre fin à une grande tristesse d'être passé à côté de sa vie, à côté de l'amour, à côté de ses rêves... Avant que je fasse ce coma :

»»»» *Ai-je vécu un très fort sentiment de culpabilité ?*
»»»» *Aurais-je voulu m'évader d'une situation que je trouvais trop difficile à vivre et à laquelle je ne voyais pas de solution ?*

COMMOTION CÉRÉBRALE ou TRAUMATISME

CRÂNIOCÉRÉBRAL : ébranlement du cerveau, consécutif à un choc sur la tête, une chute ou tout autre traumatisme où la tête est accélérée et/ou freinée subitement. Elle peut entraîner un évanouissement, et donner naissance à de douloureux maux de tête, s'accompagnant parfois de vertiges et de nausées. Elle est en lien avec une difficulté ou une culpabilité concernant mon pouvoir de décision.

»»»» *Me serais-je senti coupable d'avoir désobéi à une recommandation ou à un interdit que l'on m'avait imposé ?*
»»»» *Aurais-je été confronté à une décision difficile à prendre, que j'aurais préféré éviter ?*

Louis est directeur d'entreprise. L'un de ses super viseurs est très bien intentionné, mais malheureusement il n'a pas les compétences pour assumer la tâche qui lui incombe. Louis se retrouve confronté devant la décision difficile de congédier ce cadre. Louis préférerait ne pas avoir à mettre à exécution cette décision, mais il en va de la bonne marche de l'entreprise. Peu de temps avant d'en informer son employé, il a un accident où il reçoit un coup à la tête. La solution pour Louis était de voir sa décision comme favorable pour tous les partenaires de son entreprise et permettre à son superviseur de trouver un emploi qui correspondait mieux à ses capacités. Il le fit et guérit.

COMPULSION : pulsion irrésistible à accomplir une action : manger, boire de l'alcool, fumer, se droguer, avoir des relations sexuelles, jouer à des jeux de hasard, travailler, faire les boutiques, passer des heures sur une console de jeux, etc. Même si on la désapprouve, on l'exprime en disant : « C'est plus fort que moi ! », « C'est plus fort que ma volonté ! » La compulsion vise à faire disparaître un vide ou à fuir un état d'âme insupportable. Par exemple, lorsqu'on joue, on peut être tellement pris par le jeu qu'on ne ressent plus la solitude ou l'ennui. C'est ce qui explique qu'avec le temps la répression de cette action devient génératrice d'angoisse (*voir Boulimie et Alcoolisme*).

➡➡➡ *Quel est ce vide que je cherche à combler ?*

➡➡➡ *Quelle est cette souffrance que je cherche à faire disparaître ?*

La meilleure façon de se libérer d'une compulsion néfaste à notre santé est de prendre conscience du vide intérieur que l'on cherche à combler, afin de guérir la blessure sous-jacente de manque ou d'abandon et de chercher une activité qui pourra susciter en nous un grand enthousiasme ou une passion qui nous sera salutaire.

CONVULSIONS : mouvements involontaires et saccadés des membres, du visage et des yeux. On observe fréquemment des crises convulsives associées à l'épilepsie (*voir Épilepsie*), mais on peut également les retrouver à la suite d'une intoxication médicamenteuse, d'un choc violent, lors d'une forte fièvre, de « convulsions hyperthermiques », de troubles métaboliques, d'une « hypoglycémie convulsivante ». Les convulsions font suite à une surstimulation du système sympathique, suivie par un relâchement musculaire brusque de ce trop grand stress ou d'un survoltage cérébral. Cette

suractivation du système neurovégétatif (sympathique et parasympathique) peut résulter d'une très forte émotion, d'une demande d'adaptation trop importante à une substance étrangère (germes, médicament) ou à un trop grand déséquilibre (hypoglycémie, hypocalcémie, hyper ou hypothermie...) de l'organisme (*voir aussi Choc anaphylactique et Épilepsie*).

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui aurait sollicité mon organisme au-delà de ses forces ?*

COQUELUCHE : fait partie des maladies propres à l'enfance. Ce qui ne veut pas dire que tous les enfants la contractent, mais elle participe au développement du système immunitaire. Quand j'avais 12 ans, une amie de classe a fait une coqueluche. J'étais avec elle avant et pendant, puisque je lui apportais ses travaux scolaires. Je n'avais jamais eu la coqueluche, ni été vaccinée contre. Je n'ai pas été pour autant contaminée. À cette époque, nous avions une professeure qui était la rigidité même. La majorité des élèves la craignait. Mon amie était d'une nature sensible. Serait-ce à l'attitude de cette professeure que Lina aurait réagi ? À son retour, cette enseignante s'était montrée plus douce envers elle (*voir aussi Maladies de la petite enfance*). ☛☛☛ *Se pourrait-il que l'enfant critique une situation qu'il vit (la toux), qui lui fait vivre de la colère (la fièvre), de la tristesse (les yeux larmoyants), et qu'il vive un sentiment d'impuissance qui l'amène à rejeter la situation (les vomissements) ?*

CÔTES : nous avons douze paires de côtes, chacune attachée à une vertèbre. Dix d'entre elles sont des côtes rigides, soit sept paires rattachées au sternum et trois paires attachées aux côtes subjacentes. Les deux paires restantes sont des côtes flottantes. Les côtes sont l'équivalent d'un corset qui protège les organes plus vulnérables. Aussi représentent-elles le soutien vis-à-vis de ceux que l'on protège (*voir aussi Sternum*). • *Blessure aux côtes : se pourrait-il que je ne me sente pas à la hauteur d'aider les autres ?* Avant de donner mon premier cours de croissance personnelle, au centre Écoute ton corps où j'étais en formation, je suis tombée dans l'escalier menant au sous-sol et je me blessai aux côtes. Cela me fit tellement mal que pendant des jours, je ne pouvais bouger mon bras. Je cherchais bien sûr à en comprendre la cause. Je pensai alors : « *Je suis tombée en bas de l'escalier. Se pourrait-il que je ne me sente pas à la hauteur d'aider les autres ?* » Je parlai à mes côtes en leur disant que j'avais compris et que je ferais de mon mieux. Je demandai l'aide de mes guides spirituels pour m'aider dans cette

tâche. Après cette prise de conscience et ce travail sur moi-même, je pus bouger mon bras, à mon plus grand étonnement.

- *Fracture d'une côte rigide :*

- ➡➡➡ *Me suis-je senti coupable de laisser tomber ceux qui comptaient sur ma présence ou sur mon soutien ?*

Jacques a une entreprise. C'est une période de grand stress pour tous les employés, car il y a beaucoup de travail. Il a toutefois promis à ses enfants de les emmener à Disneyland Paris. Il part un peu à contrecœur, voyant la surcharge de travail qu'il laisse à ses employés. En route, il perd le contrôle de son véhicule. Il est le seul touché. Il a deux côtes rigides brisées. En entreprenant ce voyage, il était heureux de faire plaisir à ses enfants, mais il se sentait coupable de laisser tomber son équipe.

- *Douleur aux côtes flottantes :* ces côtes étant plus courtes, elles peuvent être l'équivalent des ailes d'un oisillon.

- ➡➡➡ *Aije peur d'être incompetent dans l'aide que je pourrais apporter aux autres ?*

- *Douleurs intercostales :* on trouve entre les côtes des muscles peu épais qui participent à l'expansion et à la relaxation de la cage thoracique pendant la respiration.

- ➡➡➡ *Est-ce que pour moi vivre serait un effort constant ?*

- ➡➡➡ *Aije l'impression de devoir faire beaucoup d'efforts pour protéger ceux que j'aime ?*

COUDES : représentent les changements de direction dans ce que l'on fait ou dans ce que l'on souhaiterait faire. Cela peut concerner autant l'aspect professionnel qu'affectif. Une douleur au coude peut exprimer une crainte que sa situation ne change pas ou une contrainte de devoir prendre une direction dont on n'a pas envie. Par exemple, on nous envoie travailler dans un nouveau département alors qu'on était bien dans celui où on était depuis des années.

- ➡➡➡ *Est-ce que je me dévalorise par rapport à un changement de direction que j'ai pris ou que l'on m'impose à mon travail ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je résiste à un changement de situation à mon travail ou dans*

ma relation de couple ?

→→→ Ai-je peur de me retrouver démunie, ou de vieillir seule ?

- *Douleur au coude qui remonte jusqu'à l'épaule : se pourrait-il que je ne me sente pas suffisamment soutenu dans mon changement de direction ou celui que je veux prendre ?*

- *Épicondylite (tennis elbow) ou tendinopathie du coude* : elle peut être liée à un désir de se détacher de ce qui nous retient dans un emploi, une activité ou une relation qui ne nous convient plus.

→→→ En ai-je assez du travail que je fais ?

→→→ Si toutes les situations étaient idéales, par exemple si j'en avais les moyens financiers, si je savais que cela ne ferait souffrir personne, qu'est-ce que je ferais ?

Une infirmière faisait une épicondylite au coude droit. Quand elle suivait mes séminaires, elle n'avait pas mal. Mais la journée où elle rencontrait son médecin pour discuter de son retour au travail, son coude la faisait horriblement souffrir. Elle avait besoin de ce travail pour vivre, mais ce n'était plus ce qu'elle voulait faire. La maladie lui permettait d'avoir les deux. Pour en guérir, il faut prendre le risque de passer à autre chose en faisant confiance à la vie.

- *Pour un sportif : est-ce que je cherche continuellement à me dépasser au détriment du respect de mes articulations ?*

COURBATURES : douleurs au dos, particulièrement dans la région lombaire, qui peuvent faire suite à un excès de travail ou d'efforts physiques. Elles peuvent aussi accompagner un état grippal ou une autre maladie virale.

→→→ Ai-je tendance à m'en demander trop ?

→→→ Se pourrait-il que pour moi repos, détente = paresse ?

→→→ Ai-je eu des parents qui n'arrêtaient jamais et qui me faisaient sentir coupable lorsque je ne faisais rien ?

CRAMPES : contractions involontaires et douloureuses d'un muscle. Elles sont par conséquent reliées à de la tension causée par la peur. Selon leur

localisation, elles indiquent le type de tension que l'on vit. Par exemple, les crampes aux doigts sont souvent associées à la pression que l'on s'impose, jusque dans les moindres détails pour que tout soit parfait. Alors que les crampes dans les bras peuvent être liées à une trop grande tension dans ce que j'accomplis ou dans ce que je voudrais accomplir. Les crampes à la tête (contractions au niveau des tempes) sont un signe que je suis trop tendu et préoccupé.

☛☛☛☛ *De quoi ai-je peur ?*

☛☛☛☛ *Qu'est-ce qui me crée de la tension en ce moment ?*

- *Crampes de l'écrivain* : elle concerne la tension que l'on éprouve lorsqu'on écrit.

- *Chez l'étudiant* : *ai-je peur de faire des fautes d'orthographe dans ce que j'écris ?* ☛☛☛☛ *Ai-je peur que ce que j'écris ne soit pas suffisamment bon ?*

- *Chez un écrivain* : *est-ce que je doute de la valeur de ce que je suis en train d'écrire ou de créer ?*

☛☛☛☛ *Ai-je peur de la critique ou des répercussions que peut susciter ce que je suis en train d'écrire ?*

- *Crampes du musicien* : elle traduit la tension que j'éprouve pour jouer juste et bien. ☛☛☛☛ *Ai-je peur de faire une fausse note ?*

☛☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas jouer assez bien ?*

☛☛☛☛ *Qu'ai-je besoin de me prouver ou de prouver aux autres ?*

- *Crampes musculaires* : –

Crampes du coureur : voir Mollet.

- *Crampes du sportif* : la crampe du sportif touche particulièrement les mollets et les cuisses chez les coureurs, mais elle peut aussi toucher d'autres muscles en fonction de la discipline sportive.

☛☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être suffisamment compétitif ?*

☛☛☛☛ *Qu'ai-je besoin de me prouver ou de prouver aux autres ?*

CRISES : manifestations aiguës, intenses et violentes qui, dans la plupart des cas, sont une des solutions biologiques de l'organisme pour le conduire vers la guérison. Par exemple :

- *Crise sudorale* : intenses sudations nécessitant plusieurs changements de vêtements qui s'observent fréquemment après une intervention chirurgicale. Elles visent à nettoyer le corps de ses toxines médicamenteuses.
- *Crise urinaire* : se manifeste par des émissions de plusieurs litres d'urine et marque souvent l'évolution favorable d'une infection virale, l'hépatite virale, par exemple.

CRISES à coloration émotionnelle : une crise à coloration émotionnelle survient lorsque la personne est aux prises avec de fortes émotions répétitives et qu'elle ne sait pas comment s'en libérer. Ce type de crise correspond à un trop-plein et veut exprimer les mots « Je n'en peux plus ». En voici quelques exemples :

- *Crise d'angoisse* : « Je n'en peux plus d'avoir aussi peur... Faites quelque chose, sortez-moi de ce qui me terrifie » (*voir Angoisse*).
- *Crise d'appendicite* : « Je n'en peux plus de subir vos obligations, vos exigences à mon égard » (*voir Appendicite*).
- *Crise d'angine de poitrine ou crise de coeur qui peut être appelée crise cardiaque sans être un infarctus* : « Je n'en peux plus de vivre dans cette crainte de perdre ce qui me tient à coeur » (*voir Coeur*).
- *Crise d'épilepsie* : « Je n'en peux plus d'avoir peur et d'être incapable d'intervenir pour changer les choses » (*voir Épilepsie*).
- *Crise de foie* : « Je n'en peux plus d'être aussi maltraité, exploité, jugé ou critiqué sans arrêt » (*voir Colique hépatique dans Foie*).
- *Crise de goutte* : « Je n'en peux plus que vous ayez si peu de considération pour moi ! » « Je n'en peux plus que vous me manquiez autant de respect en travaillant aussi mal ou en ne prenant pas soin des choses que je mets à votre disposition ! » (*voir Arthrite goutteuse dans Arthrite*).
- *Crise d'hystérie* : « Je n'en peux plus qu'on ne m'entende pas, qu'on ne me comprenne pas ».
- *Crise de tétanie ou spasmophilie* : spasmes et contractions musculaires s'accompagnant de difficultés à respirer. La crise de spasmophilie est ce qu'on peut appeler un retour de l'onde de choc. Une situation, une histoire

que l'on nous raconte, le visionnement d'un film ou le comportement d'une personne réveille un souvenir enregistré dans la mémoire émotionnelle. Il s'ensuit alors une très forte tension intérieure. La crise de spasmophilie est mise en action par le cerveau pour relâcher cette trop grande tension.

☛☛☛ *Avant que ne survienne cette crise, y a-t-il eu une situation, une histoire, un film ou le comportement d'une personne qui m'aurait fait réagir fortement ?*

Si oui : *Est-ce que cette situation, ce film ou cette histoire peut me rappeler une situation passée où j'ai eu très peur et que je suis demeuré « tétanisé » parce que je me sentais incapable d'agir ?* Par exemple, une personne aurait voulu crier, mais dans sa peur, elle est restée sans voix, ou elle aurait voulu se soustraire à ce qu'on lui faisait subir, mais la peur l'empêchait de bouger ou d'agir (voir Angoisse).

CROUP ou DIPHTÉRIE LARYNGÉE : inflammation du larynx, de la trachée, et des bronches, à ne pas confondre avec le faux croup (voir Faux croup). On utilise également l'appellation « vrai croup » pour désigner cette diphtérie laryngée, pouvant mettre la vie de l'enfant en danger.

☛☛☛ *Cet enfant vivrait-il une grande insécurité, mêlée de colère, qu'il ne sait pas comment exprimer ? (Voir Diphtérie.)*

CUISSE : partie du membre inférieur située entre la hanche et le genou. Elle est composée à la fois par le fémur sur lequel s'insèrent de nombreux muscles, vascularisée par plusieurs vaisseaux sanguins dont le principal est l'artère fémorale, et innervée par le grand sciatique et le nerf crural. La cuisse représente la force, ou l'énergie d'aller de l'avant (voir aussi Sciatique dans Nerfs).

- *Déchirure du muscle crural* : le muscle crural est le plus important du quadriceps de la cuisse.

☛☛☛ *M'en serais-je voulu de ne pas avoir eu le courage de quitter ce qui m'empêchait d'aller de l'avant ?*

- *Nerf crural* : ou nerf fémoral, c'est le nerf qui innerve la partie antérieure ou avant de la cuisse. Les faisceaux de ce nerf émergent de la région la plus basse de la moelle épinière, descendent le long du fémur où ils se ramifient

en se dirigeant vers la peau et les muscles antérieurs de la cuisse. Le nerf crural a comme rôle d'innervier les muscles pour permettre la contraction du quadriceps, et permet entre autres l'extension du genou.

- *Cruralgie ou douleur au nerf crural : ai-je le sentiment de ne pas profiter de ce que j'ai ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que j'éprouve une certaine frustration de ne pas pouvoir profiter de ce qui est à ma portée ?*

Par exemple, on habite à côté d'un lac ou de la mer, mais on est toujours trop occupé pour en profiter. On aime faire du vélo, mais on en fait rarement parce que l'on a trop à faire. On possède une belle maison, mais on n'y est pratiquement jamais, parce qu'on est continuellement en déplacements. On a de l'argent en banque, mais on n'en profite pas pour faire ce dont on aurait envie.

- *Cruralgie qui affecte l'aîne ou la zone génitale : est-ce que je vis de la frustration de dormir à côté de la personne que j'aime et de ne pas avoir plus souvent des relations sexuelles avec elle ?*

D

DARTRES : variété de lésions entrant dans le cadre de l'eczéma. Elles traduisent le plus souvent un manque de contacts physiques. Par exemple :

- Si elles apparaissent près des lèvres, la personne aurait-elle besoin qu'on l'embrasse ?

- Si elles se développent sur l'abdomen, la personne peut vivre un manque de ne pas être serrée dans les bras de la personne qu'elle aime.

- Si elles apparaissent au niveau des poils pubiens, la personne serait-elle en manque de relations sexuelles ?

⇒⇒⇒ *Est-ce que je manque de marques d'affection de la part de la personne que j'aime ?*

DÉCALCIFICATION DES OS ou DÉMINÉRALISATION

SQUELETTIQUE : jusqu'à l'âge de 35

ans environ, nous produisons plus de cellules osseuses que nous en usons.

Entre 35

et 50 ans, l'apport et l'usure de notre squelette sont plus ou moins en

équilibre. Après 50 ans, la perte peut être plus importante en fonction de plusieurs facteurs. Certaines personnes vont conserver un dos bien droit jusqu'à un âge avancé alors que d'autres vont présenter un affaissement des vertèbres et une fragilité osseuse avant l'âge de 60 ans. Quels sont ces facteurs ? Le premier est associé à la quantité de calcium contenu dans notre organisme. Il ne s'agit pas seulement de consommer des aliments qui contiennent du calcium, encore faut-il pouvoir l'absorber. Une carence en vitamine D peut empêcher une bonne fixation du calcium.

- *Carence en vitamine D* : la vitamine D est absorbée par l'organisme par l'intermédiaire du soleil. Quand on a confiance en la vie, on absorbe bien cette vitamine, mais lorsqu'on vit dans un climat d'insécurité, on utilise beaucoup de cette vitamine. Les personnes vivant dans des villes où il y a beaucoup de violence ou dans des pays en guerre sont les plus affectées par une carence en vitamine D. Une amie médecin, vivant à Jérusalem, m'avait confirmé que beaucoup d'enfants à Jérusalem manquaient de vitamine D, alors que le soleil est très présent.

☛☛☛ *Serais-je continuellement sur mes gardes ? Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir en sécurité ?*

Une déficience en phosphore ou en magnésium peut aussi contribuer à la décalcification des os, c'est pourquoi il est conseillé de prendre du magnésium après 50 ans.

☛☛☛ *Serais-je en manque de phosphore ou de magnésium ?* Le chlorure de magnésium est un bon complément alimentaire. Enfin, il y a l'estime de soi. Une dévalorisation de sa valeur de femme ou de mère après la ménopause pourra nous exposer davantage à l'ostéoporose (*voir Ménopause dans Utérus*). Une dévalorisation de sa personne peut donner naissance à un cancer des os « ostéolyse » qui rend les os fragiles et cassants (*voir Ossature*).

☛☛☛ *Ai-je tendance à me dévaloriser ou à me répéter que je suis nul ?*

DÉMANGEAISONS ou PRURIT : sont caractérisées par un picotement désagréable de l'épiderme qui incite à se gratter. Elles peuvent exprimer une certaine anxiété, mais également traduire de l'impatience. Lorsqu'elles nous conduisent à nous gratter au point de nous arracher la peau, il faut chercher du côté de l'exaspération vis-à-vis d'une situation que l'on vit ou d'une personne de notre entourage. La localisation des démangeaisons est également révélatrice. En voici quelques exemples :

- *Aux bras : suis-je impatient par rapport au rythme où se déroulent les choses à faire ?*
- *Aux doigts : suis-je impatient pour de menus détails parce que je veux que tout soit parfait ?*
- *Aux jambes : ai-je l'impression que les choses ne vont pas assez vite ?*
- *Aux pieds : ai-je le sentiment de piétiner, de tourner en rond et de ne pas avancer comme je le souhaiterais ?*

- *Aux seins : suis-je impatiente vis-à-vis de mes enfants ou de mon conjoint ?*
- *Au cuir chevelu : suis-je tendu, parce que je cherche la meilleure solution ou que je cherche comment formuler le mieux possible ce que j'ai en tête ?*

• *Sur tout le corps : ai-je le sentiment de perdre mon temps là où je suis ou de ne pas être respecté ?* Un participant me confiait qu'il souffrait de prurit lorsqu'il prenait une douche, mais pas un bain. Il me disait que dès que l'eau commençait à lui couler sur le corps, il se retrouvait aux prises avec des démangeaisons. Je lui demandai quand cela avait débuté. Cela remontait à une quinzaine d'années alors qu'il était résident universitaire. Il occupait une petite chambre où il y avait une douche, mais pas de baignoire. En travaillant ensemble sur cette période où avait commencé ce prurit qui l'avait amené à croire qu'il était allergique à l'eau de douche, nous retrouvâmes qu'à cette époque il n'aimait pas ce qu'il apprenait à l'université et qu'il avait le sentiment de perdre son temps, ce qui l'exaspérait. Par la suite, chaque fois qu'il prenait une douche cela avait comme effet de le ramener dans sa petite chambre d'étudiant, et de réveiller l'exaspération qu'il avait éprouvée. En l'aidant à libérer cette émotion passée, le prurit disparut. Il put de nouveau jouir du bien-être de prendre une douche (voir Allergies).

DENTS : les dents représentent notre capacité de mordre dans de nouvelles idées, comme on mord dans nos aliments. Un mal de dents est souvent relié à la peur des résultats concernant une décision à prendre ou un projet à mener. Il peut aussi être lié à la peur de perdre la dent ou les dents affectées. Selon la localisation de la dent affectée, on peut mieux comprendre à quelle situation la peur peut être reliée.

- *Mal de dents de manière générale : ai-je peur de me tromper, de faire un mauvais choix, de ne pouvoir revenir en arrière, de me faire avoir, de ne pas réussir ? ➡➡➡Ai-je peur des résultats ?*

☛☛☛ *Suis-je inquiet par rapport au traitement proposé ou exécuté sur l'une ou certaines de mes dents ?*

- *Mal de dent qui perdure* : un mal de dents qui perdure avec des douleurs à la mâchoire peut révéler une peur de mordre dans la vie ou un stress de revivre une situation traumatisante. Une jeune femme avait de vives douleurs aux dents. Rien n'arrivait à la soulager. On opta alors pour l'extraction d'une bonne partie de ses dents. Mais même là où elle n'avait plus de dents, les douleurs perduraient. Cette personne avait été abusée et malgré la présence d'un mari compréhensif, elle continuait à avoir très peur d'être abusée. Elle me confia qu'elle dormait avec des pantalons très serrés qui lui donnaient le sentiment d'être protégée. Pour elle, homme égalait danger.

☛☛☛ *Y a-t-il une situation qui aurait pu réveiller chez moi une très grande peur ou quelque chose qui m'aurait terrorisé par le passé ?*

☛☛☛ *M'en voudrais-je de n'avoir pas suffisamment réfléchi avant de faire le choix que je dois maintenant assumer ?*

- *Abcès dentaire* :

☛☛☛ *Vivrais-je de la colère vis-à-vis d'un doute qu'on a semé en moi ou d'une prédiction négative qu'on m'a faite ?*

- *Carie* : affection de la dent évoluant de la périphérie vers le centre et se traduisant par une destruction progressive de l'émail puis de la dentine. Les caries dentaires sont liées à des tensions émotionnelles. La dent affectée est révélatrice. Par exemple, une carie entre les incisives centrales ou sur ces incisives peut dénoter une grande tension que vit l'enfant, dans le fait de se sentir partagé entre ses parents où l'un cherche à dénigrer l'autre ou encore où l'un occupe la position de bourreau et l'autre, de victime.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui est pour moi source de tension émotionnelle et qui me fait appréhender ce qui pourrait arriver ?*

Les enfants qui vivent dans un climat de tensions familiales ou qui craignent que leurs parents se séparent présentent plus de caries que les enfants qui évoluent dans un milieu serein.

- *Se casser ou se faire retirer une dent* : lorsqu'on se fait retirer une dent parce qu'elle nous fait mal ou parce que nous en avons perdu une partie importante avec un amalgame qui a cédé, il est possible qu'inconsciemment nous cherchions à nous détacher de ce que représente cette dent. Chacune de nos dents sera donc révélatrice de ce dont nous voulions ou avions besoin de nous détacher. Par exemple, se casser les incisives supérieures lors d'un accident peut exprimer un désir de se libérer de l'emprise de nos parents. Fréquent chez les enfants d'environ trois ans. Une femme ayant perdu avec son amalgame une partie de son incisive latérale inférieure droite, la 32, n'en comprenait pas la raison.

Quand je lui ai demandé si elle aurait un détachement à faire concernant un homme, elle me répondit : « Mon mari ! Il est mort il y a dix ans. » Je lui demandai s'il était possible qu'elle se sente dans une nouvelle énergie concernant ce deuil. Elle me le confirma. « C'est tout à fait cela, je ne peux l'expliquer, mais en effet, depuis peu de temps je m'en sens complètement libérée. » La 32 représente la distance avec une figure masculine.

- *Extractions de plusieurs dents* : la cigarette est l'une des causes principales, mais elle peut aussi concerner une personne qui a grandi dans un milieu de soumission, où elle ne pouvait prendre ses propres décisions. Elle ne pouvait qu'obéir. En prendre conscience ne peut faire repousser les dents perdues, mais peut contribuer à faire comprendre à la personne l'importance de prendre ses propres décisions afin de sauver celles qui lui restent ou de favoriser la mise en place d'implants dentaires.

- *Dents qui se déchaussent ou parodontolyse* : phénomène appelé également pyorrhée alvéolaire ou alvéolodentaire ou encore maladie de Fauchard-Bourdet. Elle se caractérise par la destruction progressive et irréversible du parodonte. Si cette destruction n'est pas freinée, elle peut conduire à un ébranlement croissant des dents aboutissant à leur chute spontanée.

☛☛☛ *Suis-je rongé par le doute en ce qui concerne ma relation de couple, ma réussite personnelle ou mon emploi ?*

☛☛☛ *Aije à mes côtés une personne qui m'amène continuellement à douter de moi-même, de sorte que je n'ose plus prendre de décisions de peur de me tromper ?*

- *Se pincer les dents avec les doigts* : certaines personnes ont l'habitude, lorsqu'elles sont préoccupées, de se pincer les incisives supérieures.

☛☛☛ *Est-ce que j'éprouve de l'angoisse quant au résultat auquel j'aspire ?*

DENTURE : c'est l'ensemble des dents fixées dans le maxillaire supérieur et le maxillaire inférieur, elle est composée de 20 dents dans la dentition primaire et de 32 dents dans la dentition permanente.

18 48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38 17 16 15 14 13

**Maxillaire supérieur Maxillaire inférieur Droite Gauche 12 11 21 22 23
24 25 26 27 28**

Le maxillaire supérieur concerne ce à quoi on aspire. Si on est idéaliste, rêveur ou que l'on nourrit de grandes aspirations, nos dents supérieures peuvent être avancées. Rêver nous conduit inévitablement à être très souvent déçu. La meilleure façon de réaliser nos rêves est d'édifier notre rêve avec ce qui est à notre portée, ce faisant, on harmonise la rencontre de notre maxillaire supérieur et inférieur et nos dents s'alignent par elles-mêmes. L'appareil dentaire utilisé en orthodontie pour corriger ce défaut dentaire est comme si on voulait nous faire rentrer dans les rangs, pour limiter nos désirs et nos rêves, afin que l'on soit moins rêveur. Le maxillaire inférieur concerne ce qui concrétise nos aspirations. Si ces dents sont plutôt en retrait, il est possible qu'on ait souvent douté de nous-mêmes, ce qui a pu nous conduire à préférer rester davantage en retrait. L'appareil dentaire utilisé en orthodontie pour corriger ce défaut dentaire, c'est comme si on nous tirait pour que l'on sorte de notre retranchement. Le côté droit concerne ce qui est concis, conscient, concret, le masculin, le père, le rationnel. Le côté gauche concerne ce qui est flou, inconscient, abstrait, le féminin, la mère, l'émotionnel.

Maxillaire supérieur Les incisives centrales supérieures correspondent chez l'enfant à ses parents. La 11 à droite correspond à ce que son père lui a transmis, alors que la 21 à gauche correspond à la transmission du côté maternel. Chez un adulte, l'incisive supérieure droite correspond à son côté masculin et l'incisive supérieure gauche à son côté féminin.

- *Caries entre les incisives centrales supérieures* : elles sont fréquentes chez les enfants et les adolescents dont les parents sont en conflit et qui croient

devoir choisir entre leur père et leur mère. Jade développa une carie entre ses deux incisives centrales supérieures. Sa mère lui parlait continuellement en mal de son père. Ce conflit qui subsistait entre ses parents, bien que divorcés depuis des années, la perturbait, car elle se sentait impuissante à le faire cesser.

- *Les incisives latérales supérieures* situées à côté des centrales soit la 12 et la 22. – La 12, c'est ce que notre père nous a transmis et notre capacité à prendre de la distance vis-à-vis de lui. – La 22, c'est ce que notre mère nous a transmis et notre capacité à prendre de la distance vis-à-vis d'elle. Plus nous serons autonomes, plus ces dents se porteront bien, à l'inverse plus nous serons dépendants de nos parents, plus ces dents pourront poser problème.

- *Les canines* apparaissent avec les dents permanentes soit de 7 à 14 ans. Les forces génitales sont libérées, la possibilité de créer physiquement et psychologiquement est en place. Ce sont les dents de l'individualisation, phase dans laquelle l'enfant se détache graduellement de ses parents pour affirmer sa propre personnalité. Les canines supérieures, la 13 et la 23, représentent notre capacité à nous détacher. Un problème sur la 13 peut traduire une difficulté à se détacher d'une figure masculine (père, frère, ex-conjoint, amant). L'une de mes participantes souffrant de grande douleur à la 13 n'arrivait pas à mettre fin définitivement à une relation de couple, dont elle savait qu'elle n'aurait rien à y gagner, y revenait malgré elle comme un fumeur qui n'arrive pas à se libérer de sa cigarette.

Elle s'en voulait d'être incapable d'y mettre fin . Cela la ramenait à ce qu'elle avait vécu enfant avec son père, qui ne tenait pas ses promesses. Une partie d'elle aurait voulu se détacher de lui et une autre n'y arrivait pas. La 13 qui ne descend pas chez une adolescente : *cette adolescente voudrait-elle rester une petite fille pour son père ?* La 13 qui ressort : *aije besoin que mon père me voie ou qu'une figure masculine importante pour moi voie ce que je fais ?* Un problème sur la 23 peut traduire une difficulté à se détacher d'une figure féminine (mère, soeur, ex-conjointe, maîtresse). La 23 qui ressort : *aije besoin d'être vu par ma mère ou une figure importante pour moi, ce que je crée ou développe ?*

- *Les premières prémolaires supérieures* , soit la 14 et la 24, représentent la concrétisation de mes désirs. Chez l'enfant ou l'adolescent qui ne peut

concrétiser ses désirs, ces dents (14-24) pourront poser des problèmes. Alors que chez l'adulte, un problème à la 14 peut concerner des difficultés à résoudre une situation. La 14, c'est la volonté de réaliser nos projets.

☛☛☛ *Aurais-je besoin d'encouragement pour me lancer ?*

☛☛☛ *Vivrais-je de la frustration ou de la colère, parce que je n'arrive pas à obtenir ce que je désire ?*

La 24 représente le désir intense de réaliser nos rêves. Par exemple, je nourris un projet qui a beaucoup d'importance pour moi. Un problème à la 24 peut être en lien avec des obstacles concernant la réalisation d'un projet, d'un rêve.

☛☛☛ *Me serais-je senti bloqué dans la réalisation du rêve que je porte ?*

(Voir La 25 en retrait.) • *Les secondes prémolaires supérieures* , soit la 15 et la 25, représentent ce que je possède. La 15 correspond à mon potentiel de réalisation concret. Avoir un enfant, un animal, un commerce, une entreprise, développer une marque, une oeuvre, etc. Une faillite, un sentiment d'échec, une perte d'autonomie peuvent affecter cette dent.

☛☛☛ *Aije le sentiment d'avoir perdu une partie de ma liberté avec l'arrivée de cet enfant ou de cet animal, ou de ne plus avoir de temps pour moi depuis que je me suis engagé dans cette entreprise ?*

La 25 représente mes dons, mes talents, mon potentiel artistique. Si je me sens bloqué dans l'expression de ma créativité, cette dent pourra me le manifester. Voici un exemple concernant la 24 et la 25. La 25 en retrait : à 20 ans, j'entreprenais des études médicales, alors que mes soeurs n'avaient pu s'offrir des études supérieures, faute de moyens. Quelques années plus tard, j'observai que mes prémolaires 24 et 25 rentraient vers l'intérieur, contrairement à mes autres dents. Le dentiste que je consultai en attribua la cause à ma dent de sagesse, la 28, qui poussait sur mes dents pour faire sa place. Il me fit l'extraction de cette dent de sagesse. À l'âge de 65 ans, l'amalgame de la 24 tomba soudainement, me laissant un trou béant dans la dent. Je consultai un nouveau dentiste. Il m'apprit que cette dent ne pouvait pas être réparée. Ce dentiste me mit une dent provisoire à l'emplacement de la 24. Cette dent était plus avancée que celle que j'avais et mettait en évidence le retrait de la 25. Cela me fit comprendre pourquoi cette dent avait toujours été en retrait. J'avais toujours retenu mes talents. Lors de ma

première année d'école, j'étais arrivée la première de la classe. Toute fière, je rentrai chez moi pour l'annoncer à ma mère quand une camarade qui d'habitude était la première me dépassa et me lança d'un ton méprisant : « Tu n'es qu'une sale négresse », faisant sans doute allusion à mon teint foncé et à mes cheveux frisés. J'en déduis que lorsqu'on est la première, les autres ne nous aiment pas et je ne voulus plus être la première. Je prenais soudain conscience que j'avais toujours retenu mes talents, de crainte de faire de l'ombre aux autres. La nouvelle dent qui m'attendait représentait ma nouvelle force d'action pour que mon projet (la métamédecine) puisse maintenant être révélé.

L'une de mes élèves m'a demandé : « Se pourrait-il, Claudia, qu'il te faille accepter d'être la racine de ce grand projet (la 24) que tu as édifié, et qu'à présent il est temps pour toi d'accueillir des éléments extérieurs qui pourront y donner forme ? » Elle venait de me donner la réponse.

- *Les molaires supérieures* : les molaires apparaissent vers l'âge de 7 ans, elles concernent nos relations, nos échanges avec les autres. Les premières molaires supérieures, la 16 et la 26, représentent la place que j'occupe au sein de ma famille ou de mes proches. La 16 concerne une figure masculine et la 26 une figure féminine. Des problèmes à la 16 dénotent des souffrances liées à un homme, par exemple : un père absent, une figure d'autorité, masculine, un fiancé au loin, un ex-mari qui a coupé les ponts avec nous, un fils qui ne nous parle plus, un petit-fils qui nous manque...

☛☛☛ *Me sentirais-je éloigné d'une personne dont j'aimerais me rapprocher ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de devoir assumer les conséquences du choix de mon partenaire ?* La 26, elle, traduit des souffrances liées à une femme, par exemple : une mère froide pour qui je n'ai pas le sentiment d'exister, la perte d'une figure féminine qui comptait beaucoup pour moi (grand-mère, amie, conjointe, fille ou petite-fille). ☛☛☛ *Éprouverais-je un chagrin de ne plus occuper une place privilégiée pour cette femme que j'aimais ?*

- *Les secondes molaires supérieures*, soit la 17 et la 27, représentent comment je communique et comment je suis perçu par les autres. La 17, comment je suis perçu par mon entourage dans ma façon de m'exprimer.

☛☛☛ *Ai-je peur des jugements des autres dans ma façon de m'exprimer ?* La 27, comment je suis perçu dans l'expression de ma créativité.

☛☛☛ *Ai-je peur de la critique lorsque je crée quelque chose ?*

• *Les dents de sagesse ou troisièmes molaires* : les dents de sagesse apparaissent entre 18 et 25 ans. Elles représentent notre essence spirituelle, comment on s'intègre au monde ou au milieu dans lequel on évolue. La dent de sagesse supérieure droite, la 18, représente comment on s'intègre dans le monde de la matière ou dans un milieu masculin. Des douleurs à cette dent peuvent concerner une difficulté à prendre sa place face à une figure masculine (frère, père, professeur), un domaine où règne les hommes ou la peur d'être limité ou brimé dans sa liberté par un homme ou par une femme qui est dans sa partie masculine. La 18 enclavée ou incluse peut exprimer une culpabilité à occuper une place privilégiée pour son père, son patron, son amant ou par rapport à une autre personne... Arouna est la petite fille tant attendue de son père. Elle a le sentiment d'avoir pris la place de ses frères dans le coeur de son père, qui la couvre d'attentions.

➡➡➡ *Me serais-je senti coupable d'avoir été le – ou la – préféré de mon père ?*

• *Se faire retirer la 18* : peut-être avons-nous rejeté le monde de la matière pour nous réfugier dans le rêve d'un monde idéal ?

➡➡➡ *Se pourrait-il que j'aie rejeté ce monde masculin avec ses obligations, sa violence où la sensibilité, l'écoute, la compréhension n'avaient pas leur place ?*

Dent de sagesse supérieure gauche : la 28 représente comment on s'intègre dans le monde de la spiritualité ou le milieu féminin où on évolue. Il peut s'agir de notre relation avec notre mère, avec nos soeurs, nos compagnes de classe ou de travail ou un groupe de croissance ou spirituel. Un sentiment d'exclusion, une difficulté avec une figure féminine de notre groupe peuvent nous donner des problèmes avec cette dent. Léna a été confiée à sa grand-mère après sa naissance. Quand Léna a 8 ans, sa mère la reprend. Entre-temps est né un frère qui a 5 ans. Ce dernier ne cesse lui répéter : « Retourne chez ta grand-mère ! » Lena se demande : « Où elle est, ma place ? »

➡➡➡ *Aije de la difficulté à trouver ma place auprès d'une femme ou dans un groupe en majorité féminin ?*

Maxillaire inférieur • *Les incisives centrales inférieures* : la 31 et la 41 sont liées à la place qu'occupent nos parents dans notre vie. La 31 concerne le père, l'homme, le fils, le masculin... Une personne ayant des problèmes avec cette dent me confiait que longtemps après avoir quitté ses parents, elle

entendait encore la voix son père lui dire que ce qu'elle faisait était bien et pas bien. La 41 a trait au rôle qu'occupe notre mère, la femme, la fille, le féminin, dans notre vie.

- *Les incisives latérales inférieures* concernent la distance que l'on doit prendre pour se réaliser. La 32, vis-à-vis du père, de l'homme ou de son fils... La 42 a trait à la mère, la femme, la fille... Si cette distance qu'il nous faut prendre est difficile, parce que l'on craint de leur faire de la peine ou de les décevoir, ces dents peuvent poser problème.

- *Les canines inférieures*, la 33 et la 43, représentent notre détermination à mener nos propres projets. Un problème sur ces dents peut traduire une peur d'aller de l'avant dans les projets que l'on voudrait développer.

- *Les premières prémolaires inférieures*, soit la 34 et la 44, représentent la concrétisation de mes actions. La 34 correspond à la concrétisation de ma créativité ou du rêve que je poursuis. Si on me fait douter que mon rêve soit possible, cette dent pourra poser problème. La 44 représente la concrétisation d'actions concises que je pose pour atteindre l'objectif que je me suis fixé. Si je doute de mes actions, ou que je me sens critiqué, dévalorisé dans les actions que j'accomplis, cette dent pourra me le manifester.

- *Les secondes prémolaires inférieures*, soit la 35 et la 45, représentent ce que je fais avec mes possibilités. La 35, mes possibilités de création. La 45, mes possibilités de concrétiser mes projets. Des inquiétudes face à nos réalisations peuvent affecter ces prémolaires. Pendant que j'écrivais l'un de mes livres, j'ai dû avoir une dévitalisation (traitement de canal) à la prémolaire 35. Je traitais de sujets sensibles, et j'avais peur que mes écrits m'attirent des représailles.

- *Les premières molaires inférieures* : la 36 et la 46 représentent le milieu où j'aspire à être reconnu. La 36 est liée au besoin d'être reconnu dans mon milieu familial. Chantal s'est fait retirer la première molaire supérieure gauche, la 36. Elle se fit retirer cette molaire parce que cette dent la faisait beaucoup souffrir. Ce n'est qu'après avoir découvert le langage des dents qu'elle fit le lien avec ce qu'elle vivait. Sa mère s'était remariée. Chantal, qui habitait avec eux, vivait beaucoup de conflits avec son beau-père, car elle avait le sentiment de ne plus exister pour sa mère depuis que cet homme

était entré dans leur vie. Elle ne voulait plus être reconnue ni par sa mère ni par son beau-père. Elle voulait se détacher d'eux.

☛☛☛☛ *Avais-je besoin d'être reconnu par ma famille, mes compagnons de classe ou mes collègues de travail ?*

La 46 est liée au besoin d'être reconnu dans ce que j'accomplis dans le monde extérieur ou le milieu social. Frédérique a eu un abcès à la 46. Elle avait tenté de monter un beau projet de chorale avec un groupe d'amies qui étudiaient le chant avec elle. Elle y avait mis beaucoup d'énergie pour n'y récolter que des mécontentements. Frédérique vivait un profond sentiment de frustration d'être encore à la case de départ, après tout l'investissement personnel qu'elle avait injecté dans ce projet.

☛☛☛☛ *Ai-je besoin de la considération des autres ?*

- *Les secondes molaires inférieures*, soit la 37 et la 47, représentent comment mes actions sont perçues par les autres. La 37 concerne mes communications avec la personne avec laquelle je partage une vie intime. Sabina et Steeve ont ouvert un restaurant estival. Sabina me raconte qu'elle prenait plaisir à cuisiner, à rencontrer les clients, mais Steeve lui faisait des remarques désobligeantes. Cela avait pour effet de la déstabiliser et de l'angoisser, alors qu'elle avait plutôt besoin d'être soutenue, encouragée et valorisée.

☛☛☛☛ *Est-ce important pour moi d'être reconnu par ceux que j'aime ?*

La 47 représente le soutien que je reçois, pour concrétiser ce que je porte en moi. Une douleur à cette dent peut être liée à un sentiment de solitude dans les actions à mener.

☛☛☛☛ *Ai-je le sentiment que je ne peux compter que sur moi-même ?*

- *Dent de sagesse inférieure gauche*, soit la 38, représente notre capacité à exprimer nos sentiments, à tendre vers un idéal. Si on se la fait retirer, peut-être devons-nous nous détacher des imperfections de ce monde ou de la bêtise humaine, pour voir, au-delà de la souffrance, la divinité en chacun.

- *Dent de sagesse inférieure droite*, soit la 48, représente l'énergie que l'on déploie pour nous intégrer au monde masculin ou au monde de la matière.

☛☛☛ *Aurais-je essayé de gagner la reconnaissance de mon père ou l'amour de mes frères, de mon mari ?*

Une participante avait des douleurs à la gencive de cette dent. Elle était la fille tant désirée de ses parents. Ses deux frères lui reprochaient d'être la préférée. Pendant des années, elle fit tout pour s'effacer au profit de ses frères et vouloir être aimée d'eux. Au moment de sa retraite, son père vendit son entreprise et l'aida à mettre sur pied un projet qui lui tenait à coeur. À nouveau, elle craignait d'avoir été favorisée par rapport à ses frères et se sentait coupable, ce qui la conduisait à autosaboter ses chances de réussite. Lorsqu'elle comprit qu'elle n'avait jamais pris la place de ses frères, que chacun avait rencontré les expériences dont il avait besoin dans son évolution, elle se libéra de son sentiment de culpabilité et put enfin se donner le droit de réussir. Ses douleurs disparurent. Si on se fait retirer la 48, peut-être voulons-nous nous détacher de la matière, pour nous intéresser davantage aux choses plus spirituelles₁. Une amie m'écrivit au sujet d'un problème à la 48. « Ce problème a débuté avec des discussions avec mon patron pour me faire payer mes heures supplémentaires... Tu dis que de se la faire extraire pourrait représenter le besoin de se détacher de la matière pour entrer plutôt en contact avec la spiritualité. Or, ce n'est pas mon cas, je viens à peine d'établir un contact avec l'énergie de la matière, du travail et de l'argent, et je ne tiens pas à y renoncer. C'est d'ailleurs mon défi actuel. Le dentiste me suggère fortement de me la faire retirer. » Je lui répondis : « Si tu te la fais retirer, c'est comme renoncer au côté matériel au profit du spirituel comme font les religieux et les moines. Mais peut-être as-tu à apprendre à défendre tes droits pour réaliser l'équilibre entre le matériel et le spirituel ? » Elle comprit. La douleur cessa. Elle choisit de conserver sa dent.

DÉPIGMENTATION : absence ou destruction de mélanine produite par les mélanocytes, qui donne la coloration à la peau et à l'iris. Les yeux bleus par exemple sont dépourvus de mélanine alors que les yeux noirs en possèdent beaucoup. La mélanine est un pigment qui augmente avec l'exposition au soleil. Son rôle est de nous protéger contre les effets nocifs des rayons ultraviolets, qui peuvent endommager notre peau. Ainsi, les personnes habitant des pays où le soleil est ardent développent une plus forte pigmentation que les personnes

1. L'auteure a pu bénéficier du précieux apport de Michèle Caffin dans ses travaux de recherches sur les dents. Pour en connaître davantage sur le sujet, lire les excellents livres de Michèle Caffin : *Quand les dents se mettent à parler* (1994), *Mon Dieu, la dent et moi* (2003), et *Quand les dents dévoilent le mystère de l'homme* (2015) aux Éditions Guy Trédaniel.

vivant au nord ou étant moins exposées au soleil. La couleur de la peau a été et reste l'objet de bien des préjugés raciaux en plus d'être considérée comme un critère de beauté. Au nord, on est beau si on est bronzé et au sud, on est beau si on a le teint pâle. Ce qui explique que tant de personnes au teint clair font tout pour avoir un teint bronzé en s'exposant au soleil ou en allant dans des salons de bronzage, alors que celles aux sud se protègent du soleil en se déplaçant sous un parapluie ou prennent des risques pour tenter de pâlir leur peau.

- *Zone dépigmentée de la peau* : comme la mélanine a la propriété de nous protéger des rayonnements ultraviolets du soleil, elle représente la protection dans nos relations. Protection vis-à-vis de ces aspects de nous-mêmes qui peuvent être vulnérables. Une atteinte à notre vulnérabilité peut donner lieu à des zones dépigmentées. Une maman me demande : « À quoi peut être due une tache blanche [qui est plutôt une zone dépigmentée] sur le dos de ma fille ? » Je lui demandai quand est apparue cette tache. Elle me dit que la petite l'avait à sa naissance. En discutant avec cette femme, elle me dit qu'à la fin de sa grossesse, on lui avait fait un prélèvement de liquide amniotique, sous échographie. Lorsqu'on introduisit la longue aiguille, l'enfant avait eu un geste de recul.

➡➡➡ *On peut se demander si cet enfant n'a pas vécu cette intrusion comme une menace à sa vie ?*

- *Vitiligo* : affection caractérisée par des zones de peau complètement blanches, entourées de zones hyper pigmentées. Le vitiligo va concerner des situations pas nettes dans lesquelles notre réputation a pu être entachée ou nous a laissé un sentiment de honte.

En voici quelques exemples : François a une amie qui pourrait être sa mère. Cette dernière a beaucoup d'affection pour lui et lui a légué une partie de son patrimoine. Peu de temps avant son décès, l'une de ses proches la convainc que François ne s'intéressait à elle que pour ses biens. Elle le déshérite.

François le vit comme une trahison, et une honte qu'on lui ait prêté de telles intentions. Le grand-père de Julien lui laisse ainsi qu'à sa soeur une part d'héritage dont ils pourront jouir à leur majorité. Cette somme gérée par son père est toute dilapidée. Julien a honte du comportement de son père et de la situation que cela leur a fait vivre. Une participante affectée de vitiligo me racontait qu'il avait débuté alors qu'elle n'osait révéler son homosexualité et qu'elle avait honte d'être attirée par des collègues qu'elle savait hétérosexuelles.

☛☛☛ *Aije vécu une situation qui n'était pas claire, dans laquelle j'ai pu avoir honte ?*

- **Albinisme** : les albinos (personnes atteintes d'albinisme) naissent avec une couleur de peau et de cheveux très claire, presque blanche, due à l'absence de mélanine (qui protège la peau des radiations du soleil). On pourrait s'interroger sur ce qu'a pu vivre l'âme de ces personnes avant cette incarnation ?

☛☛☛ *Aurait-elle souffert de racisme, due à la couleur de sa peau ?*

☛☛☛ *Aurait-elle eu de la difficulté à accepter d'être différente des autres ?*

DÉPRESSION : la dépression peut être passagère, par exemple après la perte d'un être cher, le vol d'un objet qui avait une grande valeur affective, une profonde déception, un dépôt de bilan ou un congédiement. Elle s'installe quand on est porté à penser que rien ni personne ne pourra remplacer l'être qu'on a perdu, ou qu'on se retrouve anéanti devant un constat d'échec vis-à-vis de sa relation de couple, de son entreprise ou d'un rêve qu'on caressait. C'est alors que s'installe un mélange de tristesse et de désespoir. On baisse les bras et on perd le goût de vivre.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'aurait enlevé le goût de vivre ?*

- **Dépression chronique** : la dépression chronique est presque toujours liée à un phénomène de résonance. C'est-à-dire qu'une situation de souffrance entre en résonance avec un souvenir malheureux logé dans notre mémoire émotionnelle. Lisette a 8 ans lorsque sa mère décède. C'est sa grand-mère qui l'élève. Quand Lisette a 14 ans, sa grand-mère meurt. Lisette se console avec ses études et les grandes ambitions qu'elle nourrit. À 24 ans, elle fait la connaissance de Christophe. Un grand amour naît entre eux, mais Lisette vit continuellement dans l'angoisse de le perdre, ce qui a pour effet d'étouffer

Christophe qui met un terme à leur relation quelques semaines avant leurs fiançailles. Pour Lisette, le départ de Christophe la ramène au sentiment d'abandon qu'elle a vécu avec sa mère et ensuite avec sa grand-mère. Lisette sombre dans un découragement total. « *À quoi bon vivre, si c'est pour perdre ceux qu'on aime* », penset-elle.

La personne qui vit un sentiment d'abandon n'admet pas, la plupart du temps, que c'est elle qui s'abandonne en se laissant dépérir, en perdant tout intérêt à la vie, et que c'est justement ce qu'elle doit apprendre : trouver la force de vivre pour elle même et se faire confiance. L'accueil de l'enfant qu'on était et qui s'est senti abandonné peut être salutaire. Marguerite avait perdu son mari dans un accident de voiture et, quelques années après, son fils, victime d'une grave maladie. Pour elle, c'étaient les hommes de sa vie. Depuis la mort de son fils, plus rien n'avait d'intérêt, elle se voyait s'enfoncer dans cette dépression sans voir de lueur au bout de son tunnel. Elle vint faire le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle.

Au cours de ce séminaire, je lui demandai : « Pourquoi crois-tu que tu as vécu ces événements ? Se pourrait-il que tu doives apprendre à ne pas vivre à travers les autres, mais à t'accorder suffisamment de valeur à toi-même, pour avoir envie de vivre pour toi ? » Au cours de notre échange, je lui dis : « Tu sais, se laisser tomber ne demande aucun effort, se relever en demande beaucoup, mais c'est la différence entre vivre et survivre. Que veux-tu ? Continuer à être une morte vivante ou saisir l'opportunité de commencer une nouvelle vie ? » Elle fit le choix de vivre pour elle et commença une nouvelle vie₁.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'a conduit dans cette dépression ?*

☛☛☛ *Avais-je le sentiment que je ne pourrais plus connaître la joie et l'amour ?* ☛☛☛ *Quel autre choix aurais-je pu faire que celui de me laisser tomber ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce qui pourrait me motiver à quitter cet état ?*

DERMATITE : affection cutanée diffuse comportant des lésions de l'épiderme et du derme.

• *Dermatite séborrhéique du cuir chevelu* : le cuir chevelu est ce qui couvre la tête, et la tête représente mon intellect, mes connaissances, mon savoir. Une dermatite au cuir chevelu peut traduire une préoccupation constante de la pensée. ☛☛☛ *Qu'est-ce qui me préoccupe autant ?*

Un homme souffrait de dermatite séborrhéique du cuir chevelu. Il se lavait continuellement les cheveux pour éliminer ces squames inesthétiques. Cet homme se dévalorisait de ne pas savoir conduire alors que ses frères et ses amis avaient tous une voiture. Un garçon souffrit de cette affection jusqu'au moment où il eut enfin ses premières relations sexuelles. Tous ses amis avaient déjà eu des expériences sexuelles alors que lui était encore vierge. Lorsque ses copains discutaient de sexualité, il avait honte par rapport à eux de ne pas s'y connaître sur le sujet.

- *Dermatite du visage* : le visage représente notre individualité, l'image que l'on a de nous-même et le regard que les autres posent sur nous. Une dermatite au visage peut indiquer qu'on vit un conflit de séparation entre la personne qu'on sait que l'on est et celle que l'on se croit obligé de montrer aux autres. On peut avoir honte de manquer d'authenticité. Un professeur qui en était affecté me confiait : « C'est vrai que, intellectuellement parlant, parfois je ne me sens pas honnête d'enseigner des choses avec lesquelles je ne suis pas d'accord, mais je suis tenu d'enseigner ce programme. Il y va de mon emploi. »

- *Ai-je honte de ne pas avoir le courage de faire face à mes convictions ?*
- *Me sentirais-je coupable de me voiler la face, de ne pas être vrai ?*
- *Ai-je vécu une situation de trahison, vis-à-vis de laquelle j'ai eu le sentiment d'avoir perdu la face ?*

DERMITE : inflammation de peau atteignant spécifiquement le derme, qui se traduit par des rougeurs et des squames. Ces dermites sont particulièrement fréquentes au cuir chevelu, au visage et sur les jambes. Elles sont en lien avec un mélange de dévalorisation, de rejet et de honte de soi.

- *Dermite des jambes* : ai-je honte d'avoir aussi peur d'avancer ?

DERMITE MICROBIENNE DES JAMBES : est-ce que je m'en veux de ne pas avoir eu le courage de quitter mon conjoint et d'avoir fait vivre une situation d'enfer à mes enfants ?

DIAPHRAGME : muscle en forme de coupole, séparant le thorax de l'abdomen. Il joue un rôle capital dans la respiration (inspiration et

expiration), le rire, le chant, et dans l'expulsion (défécation et accouchement). Le diaphragme, comme tous les muscles, représente les efforts, mais puisqu'il est associé à la respiration, cela concerne les efforts pour exister. Exister dans ce que l'on est et dans ce que l'on ressent.

- *Douleur au diaphragme* : peut concerner un état d'ambivalence entre être ou ne pas être, entre vivre ou mourir, entre exprimer ce que l'on ressent ou le garder pour nous... L'un de mes participants souffrant de douleurs au diaphragme était jumeau à sa naissance, mais son jumeau ne survécut pas. Il me confia que depuis son enfance, il se retrouvait toujours dans des situations de dilemme. Il était dans un endroit et aurait voulu pouvoir être à un autre. Il faisait un travail et aurait voulu pouvoir en exercer un autre... Il avait cru qu'il devait choisir. Choisir entre son jumeau ou sa mère. Solution : transformer le « ou » par le « et ». Il pouvait avoir les deux, mais pas en même temps. Il pouvait avoir sa mère et l'âme de son jumeau lui revenir dans un fils.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne me sente pas autorisé ou incapable d'exprimer mes sentiments et mes émotions ?*

Cindy a 13 ans, elle a des douleurs très intenses au diaphragme. Avant que ne surviennent ces douleurs, elle a eu les réprimandes de son père, après avoir avoué qu'elle était amoureuse de son petit copain. Son père s'emporta et lui dit : « Cindy, écoute-moi bien, on ne peut pas ressentir de sentiment amoureux à ton âge. Tu es trop jeune ! » Cindy en avait conclu que ce n'était pas bien d'éprouver des sentiments, qu'il lui fallait les réprimer et c'est ce qui lui faisait mal.

- *Douleur au diaphragme et à la 7^e vertèbre dorsale* : l'un de mes étudiants physiothérapeute me disait qu'il existait une relation entre la septième dorsale, le diaphragme et le plexus solaire. Il avait observé dans son travail que beaucoup de personnes ayant des douleurs au diaphragme présentaient aussi des douleurs à la 7^e dorsale. Me basant sur ce que représentent la 7^e dorsale et le diaphragme, je formulai cette question : *se pourrait-il que je me sente incompris ou abandonné, et qu'en même temps je me sente incapable d'en parler à qui que ce soit ?*

- *Déchirure du diaphragme* : *ai-je le sentiment que je n'ai pas le droit d'exister ?*

- *Hoquet* : contractions spasmodiques involontaires du diaphragme, suivies d'une fermeture brutale de la glotte, qui freine l'arrivée d'air et produit un son qui lui est caractéristique. Il existe trois types de hoquet : le bénin (le plus fréquent), le persistant (qui dure 48 heures et plus) et le réfractaire (qui dure des mois, voire des années). Pour ce qui est du hoquet bénin, il survient la plupart du temps après un repas, donc dans la phase digestive, c'est ce qui a laissé croire que le hoquet était dû au fait d'avoir trop mangé, d'avoir mangé trop rapidement, d'avoir consommé des boissons gazeuses ou d'avoir avalé de l'air... Le hoquet pourrait résulter d'une contrariété entre recevoir et ne pas accepter. Pour digérer, je dois recevoir les nutriments pour nourrir mon corps, mais mes pensées expriment : « Je n'accepte pas. »

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui ne passe pas ?*

⇒⇒⇒ *Étais-je en train de parler de quelque chose que je n'acceptais pas ou peut-être était-ce l'attitude de l'un de mes proches qui ne passait pas ?*

⇒⇒⇒ *Chez un bébé, peut-être a-t-il ressenti que la personne qui lui a donné son biberon était stressée ou pressée de le faire pour passer à autre chose ?*

- *Hernie diaphragmatique ou hernie hiatale* : hernie de l'orifice oesophagien, elle est constituée par l'ascension de la grosse tubérosité de l'estomac qui refoule en avant son enveloppe péritonéale vers le thorax. Si le traitement médical s'avère insuffisant, l'intervention chirurgicale assure la fermeture partielle de l'orifice oesophagien et la fixation de l'estomac dans la cavité abdominale.

- *Chez un nourrisson* : donnet-on à cet enfant le droit de pleurer ou l'un de ses parents exige-t-il qu'on le fasse taire ? Une personne dont l'enfant souffrait d'une hernie hiatale m'avoua que parfois son conjoint et elle se mettaient des boules Quies dans les oreilles pour ne plus entendre leur enfant pleurer, tant ils ne savaient plus quoi faire pour le calmer.

- *Chez un enfant ou un adulte* : me sentirais-je coincé dans l'expression de mes sentiments et de mes émotions ?

DIARRHÉE : se caractérise par une augmentation de selles molles ou liquides. Elle peut relever d'une intoxication alimentaire, d'une dysenterie, d'une parasitose, d'une gastro-entérite, de la prise d'antibiotiques, d'une maladie intestinale telle que maladie coeliaque, maladie de Crohn, ou d'une

allergie au lactose... (Voir l'affection concernée.) D'une manière générale, on pourra se demander : *qu'ai-je fortement rejeté ?* Il peut s'agir d'une situation d'emprise ou que l'on considère injuste. Il peut s'agir de critiques que l'on nous adresse ou encore de l'autorité d'une personne qui restreint notre liberté.

- *Diarrhée chez la personne souffrant du cancer ou du sida : qu'est-ce que je rejette ou dont je voudrais pouvoir me libérer le plus rapidement possible ?*

- ➡➡➡ *Serait-ce de ce que je considère comme des ennemis dans mon corps ?*

- ➡➡➡ *Seraient-ce des traitements avec leur cortège d'effets secondaires ?*

- *Diarrhée infectieuse ou entérocolite pseudomembraneuse* : elle est due à une prolifération de la bactérie *Clostridium difficile* (présente dans l'intestin) qui survient lorsque la majorité des autres bactéries normales de l'intestin ont été détruites par les antibiotiques. Cette bactérie, le *Clostridium difficile*, sécrète alors une toxine qui blesse la paroi intestinale. Les personnes dont les selles contiennent du sang après une phase de traitement antibiotique peuvent souffrir de ce type de diarrhée infectieuse.

- ➡➡➡ *Devrais-je user de plus de modération avec les antibiotiques ?*

- *Diarrhée des voyageurs* : voir Tourista.

DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES : Occasionnelles : d'un point de vue physique, elles peuvent être dues à des substances chimiques que l'on respire et qui irritent nos voies respiratoires. Il peut s'agir de substances allergènes qui vont stimuler une réaction de notre système immunitaire.

- ➡➡➡ *Ai-je respiré des produits irritants ou été en contact avec un aliment ou une substance à laquelle mon système immunitaire aurait pu réagir ?*

Elles peuvent résulter des complications d'une grippe (voir Grippe). D'un point de vue psychosomatique (sans raison extérieure) : elles peuvent être liées au fait de se demander d'être parfait. On peut avoir de la difficulté à accepter nos manques, nos incompétences et craindre d'être critiqué ou rejeté.

- ➡➡➡ *Est-ce que je m'étouffe à vouloir être parfait ou à vouloir répondre à toutes les attentes des autres ?*

- *Chroniques* : voir Emphysème.

DIPHTÉRIE : angine qui se caractérise par la formation de fausses membranes à l'entrée des voies respiratoires. La bactérie mise en cause est le *Corynebacterium diphtheriae* ou bacille de Klebs-Loeffler. On retrouve des colonies de cette bactérie sur des aliments en décomposition ou mal conservés (farines moisies ou lait souillé). Cette maladie se rencontre dans les milieux où règnent la pauvreté, la chaleur et l'incapacité de conserver les aliments au frais. Lorsqu'on retrouve des cas de diphtérie dans des pays où les conditions d'hygiène permettent une bonne conservation des aliments, elle est plus due au vaccin antidiphtérique, qui peut donner lieu à des diphtéries atypiques. Notons qu'il n'y a pas une seule, mais de nombreuses diphtéries (soit par leur origine : orge, blé, seigle ; soit par leur forme conoïde initiale) et que l'anatoxine vaccinale proposée pour s'en protéger ne peut agir que contre une seule.

⇒⇒⇒ Ai-je consommé de la nourriture qui aurait été mal conservée ?

⇒⇒⇒ Ai-je reçu un vaccin antidiphtérique ?

DISQUES INTERVERTÉBRAUX : ligaments interosseux unissant deux vertèbres. Le disque a la forme d'une lentille biconvexe et répond aux faces intérieures et supérieures de deux corps vertébraux. Chaque disque intervertébral est constitué d'un segment périphérique fibreux et dur adhérant à la vertèbre et d'une partie centrale ronde, gélatineuse, élastique, au sein de laquelle on retrouve un noyau plus dense, le « *nucleus pulposus* ». Le rôle des disques intervertébraux est d'assurer la mobilité de la colonne vertébrale en plus d'absorber les chocs, grâce à un jeu d'amortisseurs. L'affection la plus courante des disques est la hernie discale (*voir aussi* Cartilage).

- *Hernie discale* : saillie que fait un disque intervertébral dans le canal rachidien et qui correspond à l'expulsion en arrière de son noyau gélatineux. Cette hernie se produit surtout entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire, parfois entre la cinquième et le sacrum, provoquant une compression du nerf sciatique. Elle est le plus souvent reliée à un sentiment d'être coincé sur le plan financier. On se dit qu'on ne peut quitter notre emploi, qu'il est notre seule source de revenus. On peut se sentir financièrement coincé par les créances que l'on doit assumer. On peut se sentir coincé parce que d'autres dépendent financièrement de nous, ce qui

peut nous amener à penser : « Je ne peux pas les laisser tomber. » Enfin, on peut se sentir coincé par un engagement qu'on a pris. Je donnais un séminaire au bord de la mer. Parmi les participants, j'avais un couple dont le mari regardait souvent du côté de la fenêtre en pensant en lui-même : « *J'aimerais tant pouvoir profiter de mes vacances, jouer au tennis, plutôt que d'être enfermé dans cette salle* », mais il ne le disait pas. Il avait accepté de faire ce séminaire pour faire plaisir à sa femme qui y tenait beaucoup. Dans les jours qui suivirent, il parla avec le conjoint d'une participante, qui, lui, ne participait pas au séminaire. De plus, ce dernier était un excellent joueur de tennis. Ils convinrent de faire une partie de tennis après le cours. Dans la nuit, il eut très mal au bas du dos, pensant qu'il avait dû faire un faux mouvement. La douleur s'amplifia au point qu'au lever, il ne pouvait se déplacer qu'avec de grandes difficultés.

Il assista quand même au cours, car il voulait comprendre ce qui lui arrivait. Il s'allongea, car il ne pouvait s'asseoir. Je lui demandai s'il se sentait coincé dans une situation ? Après hésitation, il m'avoua qu'il était heureux d'être là, mais qu'il aurait grandement envie de pouvoir se remettre au tennis. Sentant qu'il avait peur de me déplaire et de décevoir sa femme s'il renonçait à ce séminaire, je lui dis : « Si tu étais persuadé que cela ne changerait rien à l'estime que j'ai pour toi, et à l'amour de ta femme, quel choix ferais-tu ? » Il me répondit : « J'irais jouer au tennis ! » Alors, avec un grand sourire, je lui dis : « Eh bien, va jouer au tennis ! » Dans la soirée, il put à nouveau s'asseoir et le lendemain, il était sur le terrain de tennis.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens prisonnier d'une structure (professionnelle ou familiale) ou d'un engagement dans lequel je me sens retenu et dont je souhaiterais me libérer ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me sens coincé sur le plan financier ?*

☛☛☛ *Quelles sont les peurs qui m'empêchent d'aller vers ce dont j'ai envie ?*

DIVERTICULITE : inflammation des diverticules (petites hernies) de la muqueuse intestinale. Elle est souvent reliée à une colère parce que l'on se sent retenu dans un schéma relationnel dont on voudrait sortir, mais en même temps on a trop peur de faire de la peine pour oser mettre un terme à cette situation. Une de mes lectrices m'avait écrit pour me dire qu'elle avait compris la raison pour laquelle elle avait fait une diverticulite. Un homme s'était attaché à elle, il la couvrait de cadeaux et de fleurs. Plus elle tentait de

lui faire comprendre qu'elle ne pouvait lui offrir le même amour, plus il redoublait d'ardeur pour la conquérir. Sa peur de lui faire de la peine la maintenait dans cette impasse. ➡➡➡ *Est-ce que je vis de la colère vis-à-vis d'une situation relationnelle dans laquelle je me sens retenu ou prisonnier ?*

DIVERTICULOSE : formation de diverticules sur la paroi du côlon. Ces diverticules sont de petites poches qui se développent sur la muqueuse qui tapisse l'intérieur du gros intestin, ils peuvent atteindre la grosseur d'un pois. La muqueuse fait alors une sorte de hernie. La diverticulose exprime très souvent le sentiment de se sentir coincé dans une situation relationnelle. On peut se croire responsable du bonheur de nos proches ou redevable à leur égard, ce qui peut nous garder prisonnier de cette relation. Il peut s'agir d'une relation de couple qui ne nous convient plus ou d'une relation avec nos parents qui limite notre liberté (*voir aussi Côlon dans Intestin grêle*). ➡➡➡ *Me sentirais-je coincé dans une situation relationnelle dont je souhaiterais me libérer ?*

DOIGTS : ils représentent les détails et la dextérité. Les perfectionnistes ont souvent des problèmes aux doigts (blessures, brûlures et coupures...). Ces petits accidents sont très souvent reliés à de la culpabilité sur des points de détail dans ce que l'on exécute quotidiennement. On s'en veut d'être allé un peu trop vite, d'être en retard, de ne pas avoir utilisé le bon instrument, de ne pas avoir mieux réussi, etc. (*Voir aussi Panaris dans Doigts*.)

- *Arthrose aux doigts* :

➡➡➡ *Ai-je tendance à me dévaloriser lorsque je n'atteins pas une plus grande réussite dans ce que j'exécute ? Me demanderais-je la perfection ?*

- *Douleurs aux doigts* : – À l'index : *est-ce que je me juge ou m'en serais-je voulu d'avoir jugé une personne ?*

- *Crampes aux doigts* : correspondent bien souvent à de la tension provoquée par l'idée de vouloir que tout soit parfait jusque dans les moindres détails.

- *Démangeaisons aux doigts* : traduisent en général de l'impatience envers soi pour de menus détails. C'est ce que l'on demande également aux autres. S'ils ne font pas les choses à notre manière ou selon nos attentes, cela nous fait ressentir beaucoup d'impatience qui peut se manifester par des démangeaisons aux doigts.

- *Engourdissements des doigts* : peuvent traduire un désir de se rendre insensible à des détails qui pour nous ont de l'importance (*voir aussi* Paresthésies).

Voici un exemple : l'un de mes participants avait le majeur et l'annulaire engourdis. Ce symptôme était plus fort la nuit et il n'en comprenait pas la cause. Je lui demandai comment était sa relation de couple. « Je suis divorcé. » Depuis près d'une année, il vivait seul. En discutant avec lui, je découvris que pour lui la sexualité ne pouvait exister que dans le cadre d'une union. Inconsciemment, il voulait se rendre insensible à son besoin de partager une sexualité, alors qu'il en ressentait le besoin. Il lui fallait se libérer de cette idée que la sexualité ne pouvait exister en dehors d'une union. En tenant compte du doigt concerné, on pourra se demander :

⇒⇒⇒ Q uel est ce besoin que je ne veux pas ressentir ?

- *Raideur dans les doigts* : peut-être en lien avec la peur de se tromper, peut traduire de la rigidité ou de l'inflexibilité pour des détails. Ce phénomène est particulièrement associé à des problèmes d'arthrite (*voir ce mot*).

⇒⇒⇒ Ai-je peur de la critique ?

⇒⇒⇒ Ai-je peur d'être dévalorisé, de ne pas être aimé ou apprécié si ce que je fais n'est pas parfait ?

⇒⇒⇒ Ai-je tendance à me demander la perfection ?

- *Arthrose aux doigts*

⇒⇒⇒ Ai-je tendance à me dévaloriser lorsque je n'atteins pas une plus grande réussite dans ce que j'exécute ? Me demanderais-je la perfection ?

- *Doigt à gâchette ou doigt à ressaut* : résulte d'une inflammation de la gaine qui recouvre le tendon qui fait que le doigt reste plié au niveau de la phalange sans pouvoir l'étendre. Si l'on force pour l'étendre, cela provoque un déclic comme une gâchette. Il peut exprimer un refus de se plier à l'autorité par exemple, en ce qui concerne l'index. Au majeur, il peut exprimer un refus ou une culpabilité concernant ses relations sexuelles, au pouce un refus de se plier à la pression qu'on nous impose. S'il touche l'annulaire, voir *Maladie de Dupuytren*.

→→→ *À quoi est-ce que je résiste et dont en même temps je me sens coupable ?*
→→→ *Qu'est-ce que je me reproche ?*

Une personne dont l'auriculaire ne pouvait s'allonger se reprochait de ne pas être suffisamment présente pour sa famille. Une autre affectée au majeur se sentait coupable de ne pas éprouver autant de désirs sexuels que son compagnon en avait pour elle.

- *Panaris* : abcès de la pulpe du doigt.
- *Est-ce que je m'en veux pour des détails ?*
- *Qu'est-ce que je me reproche de ne pas avoir assez bien fait ?*

Par exemple sur le majeur : il est possible que je m'en veuille de ne pas répondre suffisamment aux besoins de sexualité de mon partenaire.

- *Kyste sur les doigts* : *aurais-je eu besoin de soutien dans ce que j'apprenais à manipuler ?* Exemples : crayon, pinceau, clavier, instrument, outil...

Le pouce Il représente la pression et l'appui. Il sert à mettre la pression, à pousser, à apprécier (pouce en l'air) ou à déprécier (pouce en bas).

- *Douleur au pouce* : *ai-je peur de mettre trop de pression aux autres ?*
- *Blessure au pouce* : *est-ce que je me sens coupable d'avoir mis de la pression sur une personne ?*

- *Pouce qui se fendille et qui saigne* :
→→→ *Est-ce que je me mets la pression dans ce que je fais, pour plaire à une personne qui représente l'autorité pour moi (parent, enseignant ou patron) et de la tristesse de ne pas être plus apprécié de cette dernière ?*

- *Sucer son pouce au-delà de l'âge trois ans* :
→→→ *Cet enfant serait-il en manque d'affection maternelle ?*
- *Rhizarthrose* : atteinte arthrosique de la racine du pouce qui se manifeste par de la douleur lors de la flexion du pouce.
→→→ *Ai-je le sentiment de me plier trop facilement devant l'insistance des autres et en même temps tendance à me dévaloriser dans ma difficulté à refuser ?*

L'index Il représente l'autorité et le jugement. Une personne qui pointe de l'index est très souvent celle qui a rejeté l'autorité, mais qui l'exprime à son

tour. L'index correspond au gros intestin. C'est pourquoi les enfants qui ont peur de déplaire à une personne qui représente l'autorité souffrent souvent de coliques, de colites ou de constipation.

- *Index douloureux ou abîmé* : indique un problème avec l'autorité.
- *Bursite de l'index* : *m'en serais-je voulu d'avoir été trop autoritaire, ou de ne pas avoir donné satisfaction à une figure d'autorité (parent, professeur ou patron) ?*
- *Coupure ou blessure à l'index* : *me serais-je senti coupable d'avoir exercé mon autorité sur l'un de mes proches (conjoint, enfant ou parent, ou même sur mon animal) ou me serais-je jugé (index pointé vers soi) ?*
- *Douleur ou blessure à l'index et au majeur* : *me serais-je jugé vis-à-vis d'un choix concernant ma vie de couple ?*
- *Infection et gangrène de l'index après à une morsure* : *aurais-je nourri de la colère envers une personne que j'ai jugée au point de souhaiter sa mort ?*

Une petite fille apprend que son papa a une maîtresse. Sa maman en souffre beaucoup. Elle juge cette maîtresse et croit qu'elle ne pourra pas vivre séparée de ses parents. Elle en arrive à souhaiter la mort de cette maîtresse.

Le majeur Il représente la sexualité et le plaisir. Il correspond à l'appareil génital. La sexualité et le plaisir vont de pair.

- *Majeur douloureux ou abîmé* : souvent un signe de dévalorisation sexuelle ou de culpabilité au plaisir. Un homme (droitier) avait deux grosses verrues sur le majeur de la main gauche. Il tenta à maintes reprises de les faire disparaître en les brûlant, mais, tenaces, elles réapparaissaient. Je l'interrogeai pour savoir s'il pouvait y avoir quelque chose dont il aurait eu honte concernant la sexualité. Dans un premier temps, il ne trouva rien. Ce n'est qu'en jetant un regard sur son passé que lui revint ce sentiment de honte lié à son père qui abusait ses soeurs. Une partie de lui avait honte d'appartenir à la gent masculine qui abuse les plus faibles. Lorsqu'il put faire la distinction entre être un homme et vivre une souffrance qui conduit à abuser une femme ou un enfant, il se libéra de cette équation qu'il avait mémorisée qui était : être un homme = être vil. En se libérant de ce

sentiment de honte et en pardonnant à son père, ces verrues disparaurent définitivement.

☛☛☛ *Quelles sont les émotions que je porte par rapport à la sexualité ?*

L'annulaire Il représente les liens, les unions. C'est le doigt de l'anneau. • *Annulaire douloureux ou abîmé* : indique une difficulté, présente ou passée, dans notre relation de couple (voir aussi Engourdissement des doigts).

☛☛☛ *Quelles sont les émotions qui m'habitent par rapport à une relation de couple ?*

L'auriculaire Il représente la famille. Il correspond au coeur. *Auriculaire douloureux ou abîmé* : souvent signe de disharmonie dans la famille, d'un manque d'amour ou d'un secret de famille. Un homme s'était coupé le tendon du petit doigt. Lorsqu'il était jeune homme, une jeune femme se retrouva enceinte de lui. Comme il ne se sentait pas prêt à assumer des responsabilités d'époux et de père, il l'aida à se faire avorter. Par la suite, il n'eut jamais d'enfant. Il conservait secrètement le regret de ne pas l'avoir aidée à donner la vie à cet enfant.

• *Se blesser à l'auriculaire : est-ce que je me sentais coupable vis-à-vis d'un membre de ma famille ?*

• *Campodactylie de l'auriculaire ou flexion permanente : suis-je sur la retenue vis-à-vis de ma famille ou d'un de ses membres ?*

Main droite, figure masculine, main gauche, féminine.

DOS et COLONNE VERTÉBRALE : le dos et la colonne vertébrale représentent la protection, le soutien et le support, mais également notre maintien dans la vie.

• *Scoliose* : déviation latérale de la colonne vertébrale qui peut traduire la difficulté à se tenir droit. Un jeune arbre a besoin d'un tuteur pour grandir droit, il en est de même pour les enfants et les adolescents. La perte d'une personne qui représentait le soutien peut s'exprimer par une scoliose.

☛☛☛ *Ai-je perdu une personne chez qui je trouvais du soutien dans ma croissance ? ☛☛☛ Aurais-je voulu tantôt plaire à mon père et tantôt à ma mère, sans me sentir soutenu pour autant ?*

- *Lordose* : courbure de la colonne vertébrale. On l'appelle aussi « rachis » ou concavité (creux à la région lombaire). À certains moments, cette courbure peut être accentuée afin de rétablir l'équilibre de la charpente osseuse, c'est le cas chez la femme enceinte. Si elle devient très accentuée, on parle alors d'hyperlordose, qui, elle, est une déformation de la colonne vertébrale qui peut causer de sérieuses douleurs et un grand inconfort. Cela peut être dû à une mauvaise posture. ➡➡➡ *Me serais-je senti dévalorisé, dénigré ?*

➡➡➡ *Aije eu l'impression qu'on me poussait continuellement dans le dos pour que j'en fasse toujours plus ?*

- *Cyphose* : courbure convexe postérieure de la colonne vertébrale. Elle peut provenir d'une malformation congénitale, ou être acquise à la suite de certaines maladies telles que la tuberculose vertébrale, une spondylarthrite, un trouble de l'ossification ou une fracture à la colonne vertébrale. Les personnes qui en souffrent peuvent avoir le sentiment que la vie est lourde à porter, ou se sentir écrasées par un poids (autorité, responsabilités, etc.), ou croire qu'elles sont incapables de faire face aux difficultés qu'elles éprouvent.

➡➡➡ *Aije le sentiment d'en avoir lourd à porter, que la vie est difficile ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je écrasé sous le poids des responsabilités ou par une personne qui a autorité sur moi ?*

- *Spondilolisthésis* : caractérisée par le glissement d'une vertèbre en avant de la vertèbre située en dessous d'elle, ou en arrière.

➡➡➡ *Aije le sentiment d'avoir manqué de soutien pour structurer ma personnalité, au point de me laisser facilement déstabiliser par les autres ?*

La colonne vertébrale se divise en cinq zones :

Vertèbres cervicales (zone de la pensée)

Au nombre de 7, les cervicales font partie du pont unissant la tête au tronc et dans ce sens représentent le passage des idées, mais aussi notre capacité à regarder plusieurs aspects d'une situation (tourner la tête), la capacité à regarder en nous-même (incliner la tête) ou à perdre le contrôle (incliner la tête vers l'arrière). La première C1 ou atlas s'articule en haut avec l'occiput en gérant la plus grande partie du mouvement de pencher la tête en avant ou

en arrière et collabore en bas avec la C2 ou axis qui prend appui sur deux petits plateaux de chaque côté qui gèrent une grande partie du mouvement de tourner la tête.

- *Douleurs aux premières cervicales (C1, C2) en inclinant la tête vers l'avant : ➡➡➡Ai-je vécu une situation d'obligation, d'humiliation ou de défaite ? ➡➡➡Ai-je peur de regarder en moi-même ?*

- *Douleurs aux cervicales en inclinant la tête vers l'arrière : ai-je peur de ne pas être en contrôle de la situation ou de perdre le contrôle ?*

Une participante dont c'était la problématique me confia : « J'ai débuté ces douleurs aux cervicales après la naissance de mon enfant. Je les avais surtout la nuit, beaucoup moins le jour. J'avais si peur de ne pas comprendre les besoins de mon bébé que je le prenais dans mon lit ! » Je lui demandai : « Se pourrait-il que lorsque tu ne vois pas clair (la nuit) dans ce que tu dois faire, cela te crée une tension intérieure face à ce que tu dois faire ? – C'est ce que je vis ! – Se pourrait-il que tu aies cru que tu ne pouvais compter que sur toi-même ? – C'est ce que je me suis dit depuis que je suis enfant ! – Avec cette croyance, se pourrait-il qu'il ne te vienne pas à l'idée de demander de l'aide et que tu t'attires les situations qui donnent raison à sa croyance ? » Solution : chercher le moment où tu as cru que tu ne pouvais compter que sur toi-même pour aider l'enfant que tu étais à demander de l'aide.

- *Douleurs aux cervicales quand on tourne la tête : peuvent traduire une crainte de faire face à une situation. À droite, cela peut concerner une figure masculine et à gauche, féminine. Noëlla ressent de la douleur aux cervicales lorsqu'elle tourne la tête vers la droite. Elle a fait le choix de quitter son emploi, mais a peur d'en parler à son père. Ce qu'elle craint le plus, c'est de perdre la fierté qu'il a d'elle. Ce que Noëlla doit comprendre, c'est que l'important c'était qu'elle soit fière d'elle (voir aussi Torticolis).*

➡➡➡À quoi ai-je peur de faire face ? Ai-je peur de faire face ?

- *Douleurs ou raideurs aux cervicales inférieures C3 C4 C5 C6 C7 : peuvent concerner une dévalorisation de soi, la peur de l'inconnu, de faire de mauvais choix ou de se tromper.*

→→→ M'arrive-t-il de penser que je ne suis pas à la hauteur ?
→→→ Est-ce que je me trouve nul et moins intelligent que les autres ?
→→→ Ai-je peur de me tromper, de ne pas prendre la bonne décision ?
→→→ Rechercherais-je la perfection et me dévalorise quand je ne l'atteins pas ?

Solution :

Se dire « dans la vie, on ne fait pas d'erreurs, seulement des expériences ».

• *Chez un étudiant : ai-je peur de ne pas savoir répondre si l'on m'interroge ou de ne pas réussir ?*

• *Discopathie cervicale* : à partir de C3 jusqu'à C7 ainsi que pour les dorsales et les lombaires, il y a entre chaque vertèbre un petit disque (coussin fait de fibres de collagènes entrelacées ou *annulus fibrosus*, et au centre une substance molle ou *nucleus pulposus*). Ces petits disques sont des coussinets amortisseurs. Ces derniers peuvent se rigidifier, se dessécher, ce qui nuit à la flexibilité des vertèbres et crée de la douleur avec une sensation d'avoir la tête lourde, en déséquilibre. →→→ Ai-je évolué dans un milieu de critique dévalorisante à mon égard ? →→→ Ai-je cru que je n'avais pas d'autre choix que de me soumettre aux exigences de l'un de mes parents ou de mes supérieurs ?

→→→ Ai-je peur du conflit, qui me conduit à préférer me fermer ?

Solution : cesser d'avoir peur du conflit pour apprendre à se défendre et à se faire respecter.

• *Coup du lapin ou coup de fouet* : traumatisme du rachis cervical qui survient lorsque la tête subit une brusque accélération suivie par une hyperextension ou une désaccélération suivie par une hyperflexion.

→→→ Me serais-je senti coupable d'avoir eu une mauvaise note, de mauvais résultats, d'avoir fait un mauvais choix ou d'avoir des difficultés à comprendre ? →→→ M'aurait-on dit des paroles du genre : « Qu'est-ce qui t'est passé par la tête ? », « Si tu crois que tu vas pouvoir en vivre, de ton rêve ! »

• *Cervicales qui craquent* : peuvent être liées à un doute face à une décision prise. Est-ce que je me dis : ai-je fait le bon choix ?

☛☛☛☛ *Ai-je pris la bonne décision ?*

☛☛☛☛ *Ai-je besoin de tout comprendre, par crainte de me tromper ?*

Solution :

penser « dans la vie, on ne fait pas d'erreurs, seulement des expériences ! »

- *Douleur de longue date ou arthrose des vertèbres cervicales* : me serais-je dévalorisé pendant plusieurs années parce que : – j'étais dans l'autocritique de moi-même ; – je n'ai pas fait de longues études ; – j'ai tendance à hésiter ou parce que je n'arrive pas à me décider ; – je n'ai jamais réussi un examen, etc.

- *Hernie cervicale C4-C5* : se manifeste par une faiblesse au niveau du deltoïde et de la partie supérieure du bras.

☛☛☛☛ *Me sentirais-je coincé par les idées d'une personne de mon entourage qui veut m'imposer sa façon de voir ?*

☛☛☛☛ *Me sentirais-je prisonnier d'un secret que l'on m'a confié, dont je voudrais me libérer ?*

C5-C6 : faiblesse des biceps et muscles extenseurs du poignet avec engourdissement ou fourmillement douloureux sur le côté de la main, jusqu'au pouce. ☛☛☛☛ *Me sentirais-je impuissant à résoudre une situation ou à trouver une solution pour aider l'un de mes proches ?*

- *Névralgie cervico-brachiale ou douleurs à la cervicale C7-D1 qui irradient jusque dans le bras dominant* (droit pour un droitier, gauche pour un gaucher) ou les deux. ☛☛☛☛ *Douterais-je de mes capacités professionnelles ?*

☛☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être à la hauteur de ce que j'aimerais entreprendre ou qu'on me propose ?*

☛☛☛☛ *Ai-je à mes côtés une personne qui me fait douter de moi-même ?*

- *Dystonie cervicale* : parfois appelée torticolis spasmodique, la dystonie cervicale se caractérise par des contractions involontaires des muscles du cou et des épaules. Léa me confie : « C'est comme une souffrance que je m'inflige vis-à-vis du handicap de mon fils (qui heureusement évolue

positivement) ou pour me punir d'être une mauvaise fille aux yeux de ma mère... »

☛☛☛ *Qu'est-ce qui me fait souffrir auquel je ne suis pas prêt à faire face ? Serait-ce mon impuissance ou mes difficultés vis-à-vis de l'un de mes proches ?*

Vertèbres dorsales (zone affective) Les vertèbres dorsales concernent le soutien affectif puisqu'elles englobent le chakra du coeur. Les dysfonctions articulaires de la partie supérieure médiane de la région dorsale (D3-4-5-6-7) entravent tout mouvement de la tête et diminuent la mobilité de toute la partie supérieure du corps. Les mouvements du cou sont très limités chez certains patients.

• *Brûlures dans la région dorsale* : très souvent associées à de la colère parce que nous ne nous sentons pas soutenus sur le plan affectif. Il se peut que je pense que c'est moi qui dois tout faire : m'occuper des enfants, veiller à leur éducation, m'occuper des tâches ménagères, alors que mon conjoint ou exconjoint ne m'aide pas. ☛☛☛ *Est-ce que je fais suffisamment confiance aux autres pour déléguer une partie de mes responsabilités ?*

☛☛☛ *Ai-je décidé qu'il fallait absolument que les choses se passent à ma façon ?* ☛☛☛ *Quelles sont les solutions que je n'ai pas envisagées et qui pourraient me soulager du fardeau que je porte ?*

• *Douleur aux premières dorsales D1 D2* : est-ce que je me demanderais beaucoup mentalement et physiquement, parce que je ne sais pas dire non ? ☛☛☛ *Aurais-je à apprendre à poser mes limites ?*

• *Douleur entre les omoplates ou à la partie supérieure médiane de la région dorsale (D3-4-5-6-7)* : accompagnée souvent de douleur à l'épaule au bras et parfois aussi à la main. Elle concerne la surcharge de travail que l'on s'impose pour être aimé, reconnu ou pour se déculpabiliser d'avoir plus que les autres. Elle peut également être un indice de notre difficulté à jouir de la vie. Soit que l'on s'impose beaucoup de travail, soit que l'on s'attarde à tout ce qu'il y a à faire plutôt que de se détendre et de s'amuser.

☛☛☛ *Ai-je tendance à m'en mettre beaucoup sur le dos, de sorte qu'il ne me reste que très peu de temps pour me détendre ?*

☛☛☛ *Pourquoi est-ce que je m'impose tout ce travail ?*

- *Douleur au niveau des trapèzes* : elle peut résulter de notre difficulté à communiquer nos besoins ou nos refus aux autres par crainte de leurs réactions. C'est ce qui nous amène à prendre les fardeaux pour éviter le conflit.

☛☛☛ *Qu'est-ce que j'assume pour sauvegarder la paix dans mes relations familiales ou professionnelles ?*

☛☛☛ *Ai-je tendance à me dire : « Je préfère le faire par moi-même, plutôt que d'avoir des histoires » ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être aimé si j'exprime mes besoins ou si j'oppose un refus ?*

- *Douleur à une seule omoplate s'accompagnant de douleurs aux cervicales* : me dévaloriserais-je dans ma difficulté à assumer mes responsabilités d'époux ou de père ?

- *Douleur à la septième dorsale et au diaphragme* : exprime très souvent un manque de soutien affectif, de la solitude (ennui) ou de la difficulté à communiquer nos sentiments. On ne se sent pas reconnu, ni soutenu affectivement et on peut avoir très peur d'être abandonné.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je me sente seul, incompris ou abandonné, et qu'en même temps je me sente incapable d'en parler à qui que ce soit ?*

- *Douleur à la huitième et neuvième dorsale* : souvent reliée à un sentiment d'impuissance face à la souffrance ou à la détresse d'un être cher, ou est en lien avec une culpabilité d'avoir causé de la souffrance à l'un de ses proches. On peut croire par exemple que notre mère a souffert à cause de notre naissance ou que nos enfants souffrent à cause de notre carrière ou de notre situation de divorce. La douleur à cet endroit peut être également reliée à un sentiment de dévalorisation à la suite d'une modification de mon apparence physique, par exemple chez une femme, l'ablation de ses seins.

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'aurait amené à me dévaloriser ?*

☛☛☛ *Est-ce que je porte la souffrance et la détresse d'une personne qui m'est*

chère (père, mère, épouse, enfant, etc.) ?

- *Douleur dans la région dorsale qui irradie jusqu'au coeur : ai-je peur d'être de nouveau abandonné ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je vis un sentiment d'impuissance face à la souffrance d'un être cher ?*

- *Douleur affectant toute la région dorsale : liée souvent à une dévalorisation globale où l'on sent qu'on n'a pas la force de faire face à ce qu'on vit.*

⇒⇒⇒ *La vie me semble-t-elle un poids lourd à porter ?*

- *Charnière dorso lombaire D12, L1 : dans la majorité des cas, les douleurs sont ressenties à distance, toutefois lorsque la douleur touche cette zone on pourra se demander :*

⇒⇒⇒ *Me serais-je senti poussé dans le dos pour répondre aux attentes que les autres nourrissent à mon égard ?*

Vertèbres lombaires (zone des besoins de base) La zone lombaire concerne le soutien financier, la sécurité matérielle. C'est dans cette région que l'on retrouve la hernie discale qui peut aussi s'accompagner d'une sciatique, car la peur de manquer d'argent peut donner naissance à la peur de ce qui pourrait arriver si l'on se retrouvait sans emploi ou sans revenu (*voir aussi Sciatique dans Nerfs et Hernie discale dans Disques intervertébraux*).

- *Douleur dans la région lombaire ou lombalgie : plus communément appelée « mal du bas du dos ». Les lombalgies d'origine vertébrale peuvent avoir des causes physiques (un travail qui impose de longues heures en position assise ou debout pas toujours confortable, soulèvement d'objets lourds). Mais lorsqu'aucune de ces raisons n'est en cause, on peut chercher si on ne vivrait pas de l'insécurité sur le plan matériel. On peut avoir peur de perdre son emploi, de ne pouvoir arriver à payer ses dettes, de ne pouvoir s'offrir des vacances ou la maison que l'on désire. On peut se dévaloriser par rapport à ceux qui gagnent plus que nous ou qui réussissent mieux que nous.*

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'angoisse sur le plan matériel ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je des craintes face à un changement (nouvelle voiture, nouvelle*

maison, nouvel emploi, naissance d'un enfant), de ne pas y arriver financièrement ?

☛☛☛ Suis-je préoccupé par les difficultés financières de l'un de mes proches ?

*Il peut s'agir de mon conjoint ou de mon enfant. Didier a de fortes douleurs à la L4 et L5. Ces douleurs ont débuté avec le congé de maternité de son épouse et se sont amplifiées avec la naissance de leur fille. Sa femme n'a pas droit à une allocation de congé maternité étant donné qu'elle occupe un travail autonome. Didier se retrouve seul soutien de famille. Cette situation lui pèse et l'angoisse. • *Hernie discale* : il s'agit d'une saillie que fait un disque intervertébral dans le canal rachidien et qui correspond à l'expulsion en arrière de son noyau gélatineux. Cette hernie se produit surtout entre la quatrième et la cinquième lombaire ou la cinquième et le sacrum, provoquant ainsi une compression du nerf sciatique. Elle est le plus souvent liée au fait de se sentir coincé dans une situation à cause de soucis financiers.*

Cela peut concerner un travail que l'on voudrait quitter, des dettes à rembourser, une pension alimentaire à verser, des salaires à payer à nos employés... On peut aussi s'imposer une situation qui ne nous convient pas par crainte de déplaire. L'un de mes participants s'était engagé à suivre une formation d'une semaine avec son épouse. Le lendemain, il marchait avec difficulté. Il avait si mal au dos qu'il ne pouvait s'asseoir. On lui offrit un matelas pour qu'il puisse s'allonger. Je me doutais qu'il faisait une hernie discale. Il me raconta que c'était sa seule semaine de vacances et quand il regardait dehors, il se sentait enfermé dans cette salle.

Je lui demandai : « Si toutes les situations étaient idéales, que ferais-tu ? — J'irais jouer au tennis », me répondit-il. Il s'était imposé à venir à ce séminaire pour faire plaisir à son épouse et craignait de me décevoir s'il se retirait. Je l'encourageai à le faire en le rassurant que cela ne me dérangeait pas et que cela n'empêcherait pas sa femme de suivre la formation. Je lui dis : « Lève-toi, va jouer au tennis. » Dans les heures qui suivirent, ses douleurs diminuèrent. Le lendemain, il joua au tennis pendant que sa femme continuait sa formation avec moi.

☛☛☛ Me sentirais-je retenu, coincé dans un travail, dans une entreprise ou par un engagement qui ne me correspond plus et que je ne vois pas comment quitter ?

La solution : prendre le risque de déplaire, de décevoir et croire en la vie pour oser aller vers ce qui nous correspond. • *Lombo-sciatique* : association d'une lombalgie et d'une névralgie sciatique (*voir aussi Nerf sciatique dans Nerfs*).

☛☛☛ *Ai-je peur de ce qui peut arriver si je n'arrive pas à payer ce que je dois ? ☛☛☛ Ai-je peur de quitter ou de perdre mon emploi ?*

• *Lumbago* : également appelé « tour de reins », il représente souvent une forme de rébellion et d'impuissance face à tout ce qu'on doit porter pour gagner notre vie ou pour maintenir la vie de notre entreprise.

☛☛☛ *Aije le sentiment d'en avoir trop à assumer financièrement ou pour maintenir mon entreprise productive ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que mon travail me pèse, mais ne sachant pas ce que je pourrais faire d'autre, je le supporte ?*

• *Charnière lombo-sacrée* : le rachis lombaire comprend cinq vertèbres. La 5^e vertèbre lombaire, la L5, et la première sacrée S1, forment ce que l'on appelle la charnière lombo-sacrée. Cette charnière est particulièrement importante puisque c'est là que se rencontrent les nerfs sciatique et crural qui innervent les membres inférieurs. Des douleurs à cette charnière L5-S1 concernent des préoccupations financières dans notre relation de couple. On peut être préoccupé par le manque de responsabilité de notre partenaire vis-à-vis des factures à payer, sa façon de dépenser, d'utiliser le crédit, son désir de quitter son emploi ou la crainte qu'il perde son emploi. Cela peut concerner un souhait que l'on a où notre partenaire n'est pas prêt à nous soutenir économiquement, par exemple on veut changer d'emploi, acheter une maison, avoir un autre enfant...

Une participante avait un kyste épidermoïde à la hauteur de la cinquième lombaire, en plus d'avoir déjà eu le disque de cette vertèbre bloqué. En cherchant avec elle, j'ai découvert qu'elle pensait combien elle aimerait avoir plus de temps pour faire ce dont elle avait envie, mais comme elle devait travailler pour gagner l'argent dont elle avait besoin, il ne lui restait plus suffisamment de temps, et cela lui créait de la frustration.

☛☛☛ *Suis-je préoccupé par des questions financières dans ma relation de couple ? ☛☛☛ Suis-je confronté à des conflits relationnels liés à l'argent ?*

☛☛☛ Ai-je peur de ne pas avoir les moyens pour faire ce dont j'ai envie (par exemple, acheter une maison, changer de travail, entreprendre des études...)
?

- *Cancer des os de la charnière L5-S1 :*

☛☛☛ me serais-je senti coupable d'avoir mal investi l'argent de notre couple
?

Vertèbres sacrées ou sacrum (zone sexuelle) La région sacrée est reliée aux os iliaques qui forment le bassin. Elle protège les organes reproducteurs de la vie. C'est dans la région du centre sacré (située entre le pubis et le nombril) que l'on retrouve la plus forte énergie du corps. Les problèmes qui affectent cette région sont, la plupart du temps, reliés à une dévalorisation sexuelle. Dévalorisation parce qu'on est une femme : les douleurs se manifestent alors pendant la période menstruelle. Dévalorisation liée à sa libido ou à ses performances sexuelles. Ou encore une dévalorisation parce qu'on ne peut donner la vie ou par rapport à l'être auquel on a donné la vie.

- *Douleur au sacrum*

Pour une femme :

☛☛☛ Est-ce que je me dévalorise parce que je me sens moins désirable que les autres femmes, parce que je n'arrive pas à me laisser aller dans une relation sexuelle ou parce que je n'ai pas de vie sexuelle ?

☛☛☛ Ai-je peur de devoir renoncer à une sexualité satisfaisante à cause des problèmes sexuels de mon partenaire ?

☛☛☛ Ai-je peur de ne pas pouvoir avoir d'enfant ?

Pour un jeune homme :

☛☛☛ Me dévaloriserais-je sexuellement, parce que je suis encore vierge ou à cause de la taille de mon pénis ?

Chez un petit garçon, la douleur au sacrum peut être liée à une dévalorisation sexuelle, parce qu'il compare son petit pénis avec celui de son papa ou avec d'autres petits garçons plus développés que lui.

- *Cancer du sacrum* : il est le plus souvent lié à une dévalorisation sur le plan de sa sexualité. Il est fréquent que les femmes ayant subi une

mammectomie pensent : « À présent, comment pourrais-je être désirable pour mon mari ou pour un éventuel partenaire ? »

Ce cancer se rencontre plus rarement chez les femmes qui se sentent bien soutenues dans cette épreuve par leur conjoint.

⇒⇒⇒ *Me serais-je senti dévalorisé et sexuellement moins désirable ?*

Il peut être aussi lié à une dévalorisation concernant notre procréation. Une femme ayant un cancer du sacrum ne pouvait accepter de voir sa fille malade. Elle pensait : « Je n'ai pas mis cet enfant au monde pour la voir souffrir... »

Vertèbres coccygiennes (zone de survie) Les vertèbres coccygiennes forment le coccyx. Il représente la survie. Une douleur, blessure ou fracture au coccyx peut être associée au fait de s'en vouloir de s'être mis dans une situation périlleuse. Sandra était sortie avec son enfant, quand elle fut prise dans une tempête de neige où elle roulait avec une visibilité très réduite. Elle s'en voulait d'avoir manqué de prudence et de s'être placée dans cette situation périlleuse pour elle et son enfant. En descendant de sa voiture, elle a glissé et est tombée sur le coccyx. Elena voulut expérimenter un saut en parachute, lors de la descente, elle eut très peur de se tuer et atterrit sur le coccyx.

⇒⇒⇒ *M'en serais-je voulu de m'être mis en danger ?*

« *C'est une question de survie.* » Nous ne sommes pas toujours conscients de la manière dont les pensées ou les paroles que nous utilisons peuvent avoir des répercussions sur les situations que nous rencontrons. Catherine était allée faire du patin à glace avec sa fille. Elle fit une chute, se brisa la tête du radius et le coccyx. Avant que ne survienne cet accident, elle se répétait : « *Il faut que j'arrête [en parlant de son travail], c'est une question de survie !* » Elle fut immobilisée pendant des mois.

- *Fracture du coccyx chez un enfant* : l'enfant aurait-il pu craindre pour sa propre survie ? Par exemple s'il est témoin d'une discussion où la mère dit : « Mais comment vais-je nourrir les enfants avec ce que tu me donnes ? »

- *Déplacement du coccyx lors de l'accouchement* : ai-je eu peur pour la survie de mon bébé ? Une participante qui avait eu un déplacement du

coccyx lors de son accouchement était préoccupée par le temps que son bébé mettait à naître. Elle pensait : « *Il faut qu'il sorte, c'est une question de survie...* »

DYSCALCULIE : difficulté d'apprentissage ou d'utilisation des règles du calcul. Dans la dyscalculie comme dans la dyslexie, on retrouve de la confusion chez la personne affectée (*voir aussi Dyslexie*). La confusion peut être par rapport à la fratrie de l'enfant ou de l'adolescent. Quand l'enfant apprend à compter, il se compte, puis compte son papa, sa maman, son frère, sa soeur. Lorsque le père ou la mère ont d'autres enfants qui ne vivent pas avec ce dernier, l'enfant peut en être perturbé ou lorsque ses grands-parents sont remariés, il peut se demander

➡➡➡ « Combien ai-je de frères et de soeurs, ou de grands-pères ou de grands-mères ? »

Une participante thérapeute m'apprit qu'elle travaillait avec des enfants présentant des difficultés d'apprentissage. Lorsqu'elle avait un enfant qui présentait des problèmes de dyslexie ou de dyscalculie, elle l'aidait à mettre de l'ordre dans sa fratrie. Pour ce faire, elle lui faisait dessiner une maison avec les membres de sa famille. Ainsi, il y avait la maison de papa et de maman avec les enfants appartenant à cette maison, puis la maison de l'autre maman ou de l'autre papa avec ses membres. Ainsi, cela devenait plus clair pour l'enfant. Mais la confusion peut provenir de ce qui est autorisé à dire et ce qui ne l'est pas. Par exemple, le papa a deux familles, mais on ne doit pas en parler à l'extérieur. Pour s'en libérer, il faut aider l'enfant ou la personne affectée à identifier ce qui est pour elle source de confusion et l'aider à clarifier ce qui est confus.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui est ou était source de confusion pour moi ?*

DYSENTERIE : affection caractérisée par des diarrhées parfois mêlées de sang (rectorragie), de mucus ou de glaires, accompagnée de fortes crampes abdominales. Il y en a deux types principaux : la dysenterie bactérienne causée par l'un des divers types de la bactérie *Shigella* (shigellose) et la dysenterie amibienne (amibiase) causée par l'amibe *Entamoeba histolytica* .

➡➡➡ *Se pourrait-il que les germes présents dans la nourriture que je consommais n'eussent pas eu de prise sur moi si mon terrain psychique n'avait pas été favorable à leur développement ?*

- *Dysenterie bactérienne : aurais-je éprouvé une grande colère, d'avoir été retenu contre mon gré ?*
- *Dysenterie amibienne : quelle est la situation que j'ai rejetée avec force, parce que je me sentais privé de ma liberté d'action ?*

On rencontre particulièrement des cas de dysenterie dans des pays où règne la dictature. Mais elle peut toucher un voyageur qui peut se sentir prisonnier de circonstances qui surviennent au cours de son voyage. Certains enfants peuvent se sentir prisonniers de parents autoritaires qui limitent leur liberté. La première fois que je suis allée en Inde, à deux reprises j'ai fait une dysenterie amibienne. La première fois, elle avait débuté quelque temps après mon arrivée à l'ashram où je m'étais rendue. Déçue dans mes attentes de rencontrer le maître qu'on m'avait annoncé, je me suis mise à rejeter autant l'inconfort de l'endroit que la sévérité de ses responsables. Je voulais partir, mais j'étais contrainte d'attendre un billet d'avion pour continuer mon voyage. J'ai à nouveau eu ces symptômes au cours de ce voyage.

Cette fois, je me sentais retenue dans une chambre d'hôtel que je ne pouvais quitter, car j'attendais de l'argent pour partir. À nouveau, je rejetais cette situation. La seconde fois, je fis assez rapidement le lien entre les deux situations. J'acceptai l'expérience que je vivais et je regardai les côtés positifs. La diarrhée et les crampes cessèrent sans que cette fois j'aie eu besoin de médicaments.

DYSLEXIE : difficulté dans l'apprentissage de la lecture caractérisée par la confusion de certaines lettres, et qui persiste au-delà de la période d'apprentissage (voir Dyscalculie). Tout comme dans la dyscalculie ou la dysorthographe, on retrouve de la confusion à laquelle peut s'ajouter un sentiment de honte. L'enfant peut avoir honte d'avoir de la difficulté à s'exprimer ou à écrire correctement. La confusion peut provenir de différentes situations auxquelles l'enfant peut être confronté. Par exemple, l'enfant vit dans un climat de violence alors que ses camarades vivent dans des foyers harmonieux. Lui peut avoir le sentiment de ne pas être dans la norme et en avoir honte. Il peut y avoir aussi de la confusion par rapport au véritable père de l'enfant. Julie-Anne a présenté des problèmes de dyslexie vers l'âge de 9 ans. C'est à cet âge que l'une de ses cousines lui désigne un homme assis à une terrasse de café en lui disant : « Tu vois cet homme, c'est lui, ton père ! » Julie-Anne reste sans voix et dans l'incompréhension la plus

totale. Se demandant bien pourquoi sa mère ne lui en a jamais rien dit. Puis, c'est la confusion dans sa tête : « *Mais alors , se dit-elle, si cet homme est mon père, celui que j'appelle papa n'est pas mon père et celui que je croyais être mon frère n'est pas mon frère...* » Elle ne sait plus où se situer par rapport à sa propre famille. De plus, elle ne se sent pas autorisée à parler de ces choses et en ressent de la honte. JulieAnne s'est libérée de sa dyslexie lorsqu'elle a pu remettre chaque personne à sa place et se libérer de ce sentiment de honte. La confusion peut provenir de la différence entre ce que l'enfant ressent et ce qui est exprimé et qui ne concorde pas.

Par exemple, une mère qui cache à son enfant la tristesse qui l'habite, alors qu'elle se concentre sur les devoirs de l'enfant. Ce qui a pour effet de créer une confusion entre les hémisphères droit et gauche de l'enfant, c'est-à-dire entre sa logique et son ressenti.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui est vrai, est-ce ce que me dit ma mère ou ce que je ressens ?* ⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui est ou qui était source de confusion pour moi ?*

- *Dyslexie ou dysorthographe par inversion de certaines lettres* : certains parents se confient à leur enfant, ne comprenant pas que cela peut créer une confusion des rôles chez l'enfant qui ne sait plus qui est le parent pour lui.

⇒⇒⇒ *Les rôles seraient-ils inversés ?*

⇒⇒⇒ *L'enfant aurait-il le sentiment d'être le parent de son père ou de sa mère ?* ⇒⇒⇒ *L'enfant a-t-il un parent de substitution qui peut être un aîné de la famille ou un oncle ou une tante ?*

DYSORTHOGRAPHIE : difficulté dans l'apprentissage de l'orthographe. L'élève visuel a besoin de voir ce qui est écrit. Il apprend à travers les images. Les exemples forment des images dans sa tête, un exemple vaut mille mots pour lui. Le visuel ne comprend rien aux concepts abstraits, ce qui n'est pas le cas des élèves auditifs qui ont plutôt besoin d'entendre les leçons pour les apprendre. Ces derniers n'ont pas de problème avec les enseignements didactiques. Pour eux, les mots sont comparables à une musique, c'est pourquoi l'élève auditif a plus de facilités avec l'orthographe. Quant à l'élève kinesthésique, lui, il apprend mieux à travers les jeux et l'expérience directe. Lui regarde comment son professeur s'y prend, et il l'imité. C'est son mode d'apprentissage. Lorsqu'un professeur auditif enseigne les règles de la grammaire à un élève visuel, s'il ne lui donne pas

d'exemples pour qu'il puisse se représenter ce dont il est question, l'élève ne comprendra pas. Aussi, si ce professeur demande à ses élèves de faire une dictée, le visuel va nécessairement éprouver beaucoup de difficultés avec la grammaire. Si, au lieu d'aider le visuel à comprendre à travers son mode à lui, on lui dit qu'il est nul et qu'on le gronde, cet élève pourra se trouver bloqué dans l'apprentissage de l'orthographe. La difficulté d'apprentissage de l'orthographe ou dysorthographe, peut aussi être associée à la dyslexie et ses causes (voir Dyslexie).

☛☛☛ *Aije vécu des émotions concernant l'apprentissage de l'orthographe dans mes premières années de scolarité ?*

DYSPLASIE : anomalie dans le développement d'un tissu ou d'un organe aboutissant à des difformités (forme ou volume) ou à un mauvais fonctionnement. • *Dysplasie mammaire* : rend un ou les seins durs, ce qui peut entraîner de la douleur. Elle traduit bien souvent des pensées dures envers notre propre féminité.

☛☛☛ *Est-ce que je pense que les hommes sont mieux respectés que les femmes ?* ☛☛☛ *M'arrive-t-il de penser que j'aurais préféré être un homme ?*

☛☛☛ *En ai-je assez des menstruations ou des inconvénients liés à la ménopause ?*

DYSPRAXIE : trouble de l'acquisition de la coordination (TAC) qui se manifeste par de la difficulté à assembler des pièces, à se vêtir, à écrire, à dessiner, à faire du vélo, à attraper un ballon, etc. Il en résulte un retard dans l'acquisition de l'autonomie. Peut concerner des enfants très dépendants de leur maman, qui ont peur qu'elle s'occupe moins d'eux s'ils deviennent autonomes. Solution : la maman pourra rassurer son enfant et lui dire qu'il aura une meilleure relation avec elle en devenant de plus en plus autonome.

DYSTONIE : trouble du tonus musculaire caractérisé par des contractions involontaires et prolongées engendrant une gesticulation anormale, des crampes et des spasmes, de la difficulté à trouver une position confortable pour les bras et les jambes. Certaines dystonies ont des noms particuliers :

- *Blépharospasme* : contractions involontaires des paupières supérieures.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui me stresse autant dans ce que je vois ?*

- *Torticolis spasmodique* : correspond à une dystonie cervicale, avec muscles du cou contractés et douloureux.

➡➡➡À quoi ai-je peur de faire face ?

- *Dystonie de la main ou crampe de l'écrivain* : voir aussi Mains et Crampes. ➡➡➡Suis-je stressé à l'idée de ne pas pouvoir faire mieux que ce que j'ai déjà fait ?

DYSTROPHIE : trouble de la nutrition d'un tissu, d'une glande ou d'un organe, dû à une mauvaise circulation, une lésion des nerfs, ou un manque de protéines catalytiques (enzymes spécifiques) dans ce tissu, et qui a comme effet d'entraîner une modification de la forme, du volume et du fonctionnement de l'organe affecté. L'atrophie et l'hypertrophie sont des variétés particulières de dystrophies.

- *Dystrophie musculaire* : développement anormal des cellules musculaires qui peut entraîner une faiblesse musculaire ou une paralysie. La dystrophie musculaire, qui relève d'un problème de transmission de l'influx nerveux, va se manifester par des contractions spasmodiques et involontaires des muscles qui ressemblent à des crampes. Dans la majorité des cas, la dystrophie musculaire est d'origine congénitale (voir Maladies congénitales).

- *Dystrophie musculaire de Duchenne* : maladie héréditaire causée par une mutation du gène responsable de la production de la dystrophine. La transmission de cette maladie s'effectue de mère en fils. La dystrophie musculaire de Duchenne évolue de façon progressive. La faiblesse musculaire se fait d'abord sentir dans les jambes et les hanches. Les garçons atteints tombent fréquemment, éprouvent de la difficulté à courir, à monter les marches, voire à se lever d'une chaise ; ils marchent souvent sur la pointe des pieds et ont des mollets très peu développés. La faiblesse croissante finit par rendre la marche ardue et imposer l'usage d'un fauteuil roulant. Puis, tous les muscles perdent de leur vigueur, même ceux qui servent à la respiration et aux battements du cœur (voir Maladies congénitales).

- *Dystrophie musculaire focale* : ce type de dystrophie musculaire relève d'une atteinte du système nerveux et se manifeste par des contractions spasmodiques et involontaires de la nuque et de la tête, qui ressemblent à des

crampes. Ces contractions visibles et palpables d'un muscle ou d'une partie de celui-ci s'accompagnent de postures anormales secondaires aux articulations concernées et s'atténuent par l'étirement du muscle. Les contractions ne se produisent pas au repos, mais après un usage répété du muscle.

☞☞☞ *Qu'est-ce qui aurait pu me faire vivre une aussi grande tension intérieure ? ☞☞☞ Comment se sont passées ma période foetale et ma naissance ?*

E

ECCHYMOSES : appelées aussi « bleus ». Elles sont fréquentes chez les personnes qui se sentent coupables de tout et de rien. Elles s'autopunissent en heurtant des objets (voir Accident).

☞☞☞ *Me suis-je senti coupable de quelque chose ?*

ÉCOULEMENT : l'écoulement d'un liquide séro-muqueux non purulent du nez ou dans la gorge peut exprimer une tristesse. Il peut parfois être apparenté à une allergie. ☞☞☞ *Est-ce que je ravale ma tristesse parce que je ne sais pas à qui en parler ?*

Seulement le matin au moment du réveil :

☞☞☞ *Suis-je triste de ne plus avoir à mes côtés la personne que j'aimais ?*

ECZÉMA : affection érythémato-vésiculeuse. Elle est le plus souvent liée à des émotions concernant un sentiment de solitude, de séparation, d'éloignement ou d'abandon, mais aussi relever de certaines allergies. L'eczéma chez les bébés et les tout-petits survient bien souvent après un sevrage au sein, où il y a perte de contact avec la peau de la maman ou encore un sevrage de la présence de la maman, qui doit s'absenter pour reprendre son travail.

Chez un bébé • *Autour de la bouche du bébé : ce bébé se sentirait-il séparé du sein de sa mère ou peut-être est-ce quelqu'un d'autre qui lui donne le biberon alors qu'il préférerait que ce soit sa maman ?*

• *Sur les fesses du bébé : qui change les couches de ce bébé ? ☞☞☞ Peut-être voudrait-il que ce soit sa maman ?*

Pour remédier à l'eczéma chez un bébé ou un enfant, il est important que la maman rassure son enfant sur l'amour qu'elle lui porte. Si elle est obligée de s'absenter, elle lui en expliquera la raison, en l'assurant qu'elle ne l'abandonnera jamais. De plus, à son retour il sera important qu'elle lui accorde du temps privilégié en lui prodiguant également des câlins. Pour un bébé, le contact physique avec sa mère est très important. Si l'enfant se gratte particulièrement au moment d'aller dormir, il est possible qu'il ait peur d'être séparé de sa mère. Il ressent peut-être de l'insécurité lorsqu'il est seul dans une pièce obscure. On pourra alors laisser la porte de sa chambre ouverte ou le prendre avec soi pour l'aider graduellement à être rassuré lorsque l'on ne peut être à côté de lui.

L'eczéma affectant une bonne partie du corps

- *Chez un enfant* : peut exprimer un manque de câlins ou être en lien avec le fait d'être éloigné ou séparé de sa maman ou d'une personne qui lui donne de l'affection. Jade a neuf ans. Tous les jours quand elle rentre de l'école, elle va retrouver ses grands-parents qu'elle aime beaucoup. Or, voilà que son père a une violente dispute avec son grand-père. Dans ce conflit, son père ne veut plus que Jade aille chez ses grands-parents. Quelque temps après cet interdit, elle développe de l'eczéma sur les jambes et ensuite sur les bras. Jade se sentait privée du contact de ses grands-parents.

- *Chez un adulte* : peut-être en lien avec le fait de s'être senti éloigné, rejeté ou abandonné par une personne qui représentait notre source d'affection.

☞☞☞ *Auraisje vécu une douleur de séparation ou la perte d'un être cher ?*

☞☞☞ *Auraisje peur d'être séparé, de perdre une personne à qui je tiens beaucoup ou de rester seul ?*

- *Eczéma au cuir chevelu* : dilemme entre le désir d'être vu (reconnu) et celui de ne pas savoir comment s'intégrer au groupe auquel on appartient.

☞☞☞ *Me sentirais-je différent des autres, incompris et ne sachant pas comment me faire accepter et aimer de mes compagnons de classe ou de mes collègues de travail ?*

- *Eczéma au visage* : ai-je le sentiment que je ne peux pas être moi-même ? Une participante dont c'était le cas me disait : « Mes parents ne

m'autorisaient même pas à porter un peu de maquillage. »

- *Eczéma autour des yeux : me sentirais-je éloigné de la personne que je voudrais voir ?*
- *Eczéma dans une oreille ou les deux : ressentirais-je de la tristesse de ne plus entendre cette personne que j'aimais ?*
- *Eczéma au cou : est-ce que je voudrais que mes proches s'intéressent aux mêmes choses que moi ?*
- *Eczéma aux seins : ai-je de la difficulté à me séparer de mon enfant ?*
- *Eczéma dans le haut du dos : se pourrait-il que je ne me sente pas épaulé ?*
- *Eczéma aux bras :*

➡➡➡ *Se pourrait-il que j'aie le sentiment de devoir tout faire seul, de ne pouvoir compter sur personne pour me seconder ?*

- *Eczéma aux coudes :*

➡➡➡ *Ai-je le sentiment que je dois toujours m'adapter aux autres et que personne ne tient compte de moi ?*

- *Eczéma aux mains : si la peau a tendance à se fendiller et qu'il y a émission de sang, il peut y avoir en plus une perte de joie à se sentir contraint de faire une tâche, alors que l'on voudrait pouvoir faire autre chose.*

➡➡➡ *Le travail ou l'activité que je fais correspond-il à ce que je souhaite vraiment faire ?*

Une femme souffrait d'eczéma aux mains depuis dix ans. Seule une crème à base de cortisone parvenait à la soulager un peu. Cette femme s'imposait de s'occuper de sa maison et de ses enfants pour répondre à la croyance qu'on lui avait inculquée, à savoir qu'une bonne mère reste à la maison pour s'occuper de son foyer. Malheureusement, elle ignorait ce qu'elle aurait pu faire d'autre. C'est en se découvrant une passion pour le yoga, dans lequel elle trouva sa voie, qu'elle guérit complètement. L'eczéma aux mains peut aussi exprimer de la tristesse d'être séparé du contact (caresses) de la personne que l'on aime. Une femme souffrant d'eczéma aux mains était amoureuse d'un homme marié. Elle souffrait de cet éloignement et surtout

de ne pas pouvoir retenir cet homme qu'elle aimait, qui lui échappait continuellement.

- *Eczéma aux jambes : suis-je là où j'ai envie d'être ?*
- *Eczéma aux creux poplités (derrière les genoux) :*
 - ➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne me sente pas compris, et que j'aie le sentiment de devoir toujours me plier aux exigences des autres ?*

• *Eczéma aux pieds : on a pu se sentir empêché de rejoindre une personne chère ou de suivre la voie à laquelle l'on aspire. Par exemple, un jeune homme rêve de faire une formation qui se donne à l'étranger. Sa mère, qui est très attachée à lui, ne peut accepter que son fils s'éloigne d'elle. Pour ne pas lui faire de peine, il renonce à son rêve et développe de l'eczéma sur les pieds.*

- ➡➡➡ *Me sentirais-je isolé là où je vis ?*
- ➡➡➡ *Me sentirais-je empêché d'avancer dans la direction à laquelle j'aspire ou vers la personne que je voudrais rejoindre ?*

- *Eczéma sur les organes génitaux (ou autour) : me sentirais-je éloigné de mon partenaire sexuel ?*
 - ➡➡➡ *Est-ce que j'entretiens un chagrin du départ de celui ou celle que j'aimais ?*

Mylène souffre depuis cinq ans d'un eczéma autour des lèvres génitales. Toutes les crèmes qu'elle a utilisées n'ont pas réussi à enrayer cet eczéma tenace. Mylène était demeurée dans un chagrin lié au départ de l'homme qu'elle aimait. Elle l'avait aidé à faire ses études et à gagner son autonomie. Le jour de son départ, il lui avait fait l'amour et lui avait dit qu'il l'aimait. Elle n'avait pas compris comment pouvait-il l'aimer et la quitter. Pour l'aider à se libérer du chagrin lié au départ de cet homme, je la ramenai en état de détente dans cette scène où cette fois cet homme lui dit : « Je t'aime, pour rien au monde je ne voudrais te faire de la peine, tu as toujours été si bonne pour moi, tu m'as encouragé, soutenu quand j'en avais besoin, mais je ne suis pas suffisamment amoureux de toi pour envisager de t'épouser et je ne veux pas entretenir chez toi des espoirs que je serais incapable de combler. C'est pourquoi je choisis de mettre un terme à notre relation. Je te souhaite vraiment de rencontrer l'homme qui saura vraiment t'aimer. »

Après ce travail, Mylène comprit ce que cet homme avait cherché à lui dire à travers ce « Je t'aime ». Elle l'accepta et se libéra de son chagrin. Son eczéma guérit.

ÉLOCUTION RAPIDE : les personnes qui parlent très vite et de manière parfois incompréhensible étaient souvent des enfants à qui on ne permettait pas de s'exprimer. Aussi, elles ont appris à se taire ou à s'exprimer très vite au point qu'elles ne s'allouent pas suffisamment de temps pour articuler et réfléchir à ce qu'elles veulent communiquer. C'est ce qui explique leur incohérence. Ce problème naît surtout de la peur de n'avoir pas suffisamment de temps d'écoute pour s'exprimer. « Il y a beaucoup de choses dont je voudrais parler, mais comme j'ai peur que vous ne me donniez pas suffisamment de temps pour le faire, je le fais rapidement. » Cela est particulièrement fréquent en thérapie. Aider la personne à en prendre conscience lui permet de mieux s'exprimer par la suite.

☛☛☛ *Est-ce que par le passé, on m'aurait souvent interdit de m'exprimer ?*
☛☛☛ *Aije peur de m'exprimer, parce que j'ai peur de déplaire, d'être ridiculisé ou parce que je manque d'assurance ?*

EMBOLIE : obstruction d'un vaisseau sanguin important par migration d'un corps anormal (*embolus*) qui peut être un amas de bactéries, un amas de cholestérol, un fragment de tumeur ou une bulle d'air. Le plus souvent, il s'agit d'un caillot de sang qui provient d'une thrombose.

☛☛☛ *Est-ce que je traîne depuis un bon moment un problème que je n'arrive pas à résoudre et qui me bloque ?*

- **Embolie cérébrale** : des caillots peuvent se former dans les cavités cardiaques, adhérer aux parois, puis migrer vers les artères du cerveau et provoquer un accident cérébro-vasculaire ou « embolie cérébrale » (voir Ischémie).

- **Embolie pulmonaire** : fragment d'un thrombus détaché (caillot de sang) d'une veine profonde (souvent dans une jambe) qui migre jusqu'aux artères pulmonaires qu'il obstrue. Elle peut exprimer une grande détresse. La personne affectée peut avoir pensé avant que ne survienne cette embolie : « À quoi bon vivre si personne n'entend ma souffrance ! » Elle peut aussi être

en lien avec une culpabilité de vivre parce que l'on a pu se croire responsable de la souffrance ou de la mort de l'un de nos proches.

➡➡➡ *Est-ce que je me sens abandonné ou incompris par la ou les personnes que j'aime ? ➡➡➡ Est-ce que je me sens coupable de n'avoir rien pu faire pour sauver une personne qui m'était chère ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je coupable de la souffrance ou de la mort d'un proche au point de ne pas me donner le droit de vivre ?*

EMPHYSÈME PULMONAIRE : augmentation de volume des alvéoles pulmonaires avec destruction de la paroi alvéolaire qui entraîne l'impossibilité pour les alvéoles de se vider complètement à l'expiration. Elle est caractérisée par la sensation de manquer d'air, d'être essoufflé au moindre effort. L'emphysème touche surtout les personnes d'un certain âge qui se sont retenues dans leur besoin d'espace pendant une grande période de leur vie. Elles se sont retenues de vivre librement leur vie pour ne pas déplaire, pour ne pas déroger aux principes établis ou encore pour répondre aux attentes de leur entourage. ➡➡➡ *Est-ce que j'étouffe dans ma relation de couple, dans ma famille ou dans mon milieu de travail ?*
➡➡➡ *Qu'est-ce que j'attends pour me donner l'espace qui me permettrait d'avoir un peu plus de liberté ?*

EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE : se traduit par des nausées et des vomissements, des crampes abdominales, de la diarrhée, qui correspond aux efforts que fait notre organisme pour se débarrasser des substances nocives que l'on a ingérées. La majorité des cas d'empoisonnement alimentaire surviennent lorsqu'on consomme des aliments contaminés par des bactéries (*Shigella* , *Salmonella* , *E. coli* , *Clostridium*) ou par leur toxine comme l'entérotoxine du staphylocoque doré, qui est la plus fréquente. La plupart des empoisonnements alimentaires disparaissent en général 2 à 8 heures après l'ingestion de l'aliment contaminé. Mais certains empoisonnements alimentaires peuvent être plus graves et même parfois mortels, car leur toxine attaque le système nerveux, c'est le cas :

- de la toxine du *Clostridium botulinum* , qui donne un botulisme (cette bactérie peut se retrouver dans des conserves pas suffisamment hermétiques, du jambon ou des salaisons mal stérilisées) ;

- de certains champignons vénéneux comme l'*Amanita phalloides* qui contient de la muscarine ;
 - de certains poissons ou coquillages contenant un petit parasite marin appelé *dinoflagellate* ou également « marée rouge ».
- ☛☛☛ *Avant de faire cet empoisonnement alimentaire, ai-je eu le sentiment qu'une ou des personnes de mon entourage m'empoisonnaient l'existence ?*

L'un de mes participants fit un empoisonnement alimentaire après avoir mangé un sandwich dans un centre commercial. Il mit des semaines à s'en remettre complètement. À ma question de savoir s'il avait eu l'impression qu'on lui empoisonnait l'existence, il me raconta qu'il avait entrepris de rénover sa maison et que les travailleurs avaient transformé son lieu d'habitation en un véritable dépotoir qu'il ne pouvait plus supporter et que cela lui donnait la nausée. En ne respectant pas mieux son environnement, il sentait qu'on lui empoisonnait l'existence.

- *Empoisonnement alimentaire au cours d'une fête ou d'un mariage : me serais-je senti coupable d'éprouver du plaisir ?*

Parfois, on porte inconsciemment une culpabilité au plaisir, cette culpabilité peut provenir d'avoir vu ses parents travailler très fort et s'offrir très peu. Ainsi, lorsqu'on a le sentiment d'avoir plus qu'eux, on peut inconsciemment vouloir gâcher ce qui peut nous rendre heureux, par exemple en tachant ou brisant un beau vêtement que l'on aime, en abîmant notre belle voiture neuve, en étant malade pendant nos vacances, bref en s'empêchant de profiter de ce qui pourrait nous procurer du plaisir (voir Tourista). S'il s'agit d'un empoisonnement alimentaire qui attaque notre système nerveux, on pourra se demander si, avant que l'on ingère cet aliment, ce champignon, ce poisson ou ce coquillage, on se serait adressé des reproches ou si l'on aurait été l'objet de reproches ayant nourri en nous un fort sentiment de culpabilité.

☛☛☛ *Aurais-je eu le sentiment que quelqu'un m'empoisonnait la vie ?*

ÉNANTHÈME : caractérisé par l'apparition de taches rouges sur les muqueuses lors d'une éruption cutanée visible, située le plus souvent à l'intérieur des joues et de la gorge. L'érythème est aux muqueuses ce que l'exanthème est à la peau. Il s'agit le plus souvent d'une phase de réparation du tissu épithélial affecté. Cette phase peut être désagréable et parfois

douloureuse. Avant que j'aie cet énanthème : *Ai-je ressenti de la colère ?*
 ➡➡➡ *Me serais-je senti coupable d'avoir dit quelque chose, que j'ai regretté*
par la suite ?

ENCÉPHALITE : inflammation de l'encéphale, qui s'accompagne souvent aussi d'une méningite (voir Méningite dans Meningen).

- *Encéphalite virale* : cette forme d'encéphalite peut être provoquée par un virus étranger au système nerveux : grippe, herpès, varicelle, rougeole, rubéole, oreillons, etc. (Voir l'infection concernée.)

- *Encéphalite aiguë postinfectieuse de l'enfance* : cette affection peut survenir au cours de toutes les maladies infectieuses de l'enfance, notamment la rougeole, la coqueluche ou la diphtérie. Elle peut prendre diverses formes : convulsions, paralysie, troubles sensoriels, troubles psychiques. Elle peut guérir complètement, mais laisse le plus souvent des séquelles définitives (épilepsie, hémiplégie, etc.).

- *Encéphalite traumatique* : ensemble de signes observés chez certains boxeurs : ➡➡➡ *Ai-je eu peur d'avoir des séquelles à la tête par suite des coups que j'ai reçus ?*

- *Encéphalite non infectieuse* : on a pu avoir peur que notre cerveau soit endommagé par la maladie, peur de perdre le contrôle ou de la maladie mentale. ➡➡➡ *Avant que je ne fasse cette encéphalite, aurais-je eu très peur pour ma tête ou pour mon équilibre mental ?*

ENGELURES : oedème prurigineux rouge violacé, des doigts, des orteils ou du visage, dû à une vasoconstriction des petits vaisseaux superficiels de la peau en climat froid (voir aussi Allergie au froid).

➡➡➡ *Ai-je tendance à attendre que les autres prennent soin de moi ?*

➡➡➡ *Serais-je d'une nature téméraire ?*

ENGOURDISSEMENTS : anomalie dans la transmission de l'information entre le cerveau et les milliers de récepteurs de la peau ou état consécutif à la compression d'un nerf ou d'une artère (voir aussi Sclérose en plaques).

- *Engourdissement des bras :*

- ➡➡➡ *Ai-je voulu me rendre insensible à mon besoin d'avoir quelqu'un dans mes bras ?*

- *Engourdissement des mains : me sentirais-je impuissant à aider l'un de mes proches qui souffre ?*

- *Engourdissement aux jambes ou aux pieds :*

- ➡➡➡ *Ai-je le sentiment de stagner dans une situation, ou de ne pas vraiment avancer là où je suis ?*

ENROUEMENTS : quand l'enrouement est passager, on parle de voix enrouée, alors que lorsque c'est de façon chronique, on parle de voix rauque ou cassée (voir Cordes vocales dans Gorge).

ÉPAULES : représentent notre capacité à porter des charges, donc les responsabilités que l'on prend. Quand on a mal aux épaules, il faut chercher ce qui nous paraît trop lourd à porter. Il est possible que l'on s'impose une surcharge de travail pour respecter les délais fixés ou pour être aimé et reconnu. Certaines personnes ont enregistré dans leur mémoire émotionnelle que pour être aimées, elles devaient assumer beaucoup de responsabilités. C'est souvent le cas des aînés de la famille. Parfois, on peut prendre la responsabilité de ce que vivent les autres et nous sentir impuissant devant leur souffrance que cela nous amène à vouloir les porter. Une sexagénaire avait très mal aux épaules. Comme elle avait une forte poitrine, le médecin croyait que c'était le poids de ses seins qui, par le biais des bretelles de son soutien-gorge, exerçait une forte pression sur ses épaules. Pour la soulager, il lui proposa de réduire le volume de ses seins. Un médecin de cette clinique avait suivi mes séminaires se porta volontaire pour recevoir cette patiente lors de sa prochaine visite. Quand il la reçut, il lui dit avec une grande gentillesse : « Vous n'en auriez pas trop lourd sur les épaules, vous, en ce moment ? » La patiente se mit à pleurer. Il avait touché juste. Cette personne gardait sa fille, son gendre et ses petits-enfants. Elle puisait dans ses maigres économies pour les nourrir, en plus de ne plus avoir d'espace pour elle-même. Cette situation était devenue trop lourde à porter, mais elle ne voyait pas de solution.

La démarche était pourtant simple. Il fallait seulement qu'elle en parle à sa fille et à son gendre, pour trouver ensemble une solution. Ce qu'elle fit par la suite. Beaucoup de médecins souffrent d'un mal à l'épaule. À l'épaule droite chez un droitier peut traduire : « Le protocole me pèse dans mon travail. » Épaule gauche chez un droitier peut exprimer : « Je me sens tellement impuissant devant la souffrance de mes patients » (inverse chez les gauchers). D'autres vivent avec le poids de la peur des représailles de leurs patients s'ils ne posent pas le bon diagnostic ou de l'ordre des médecins s'ils ne se conforment pas aux règles qu'ils doivent suivre.

➡➡➡ *Qu'est-ce je trouve lourd à porter ? Serait-ce ma charge de travail ?*
➡➡➡ *Est-ce que je porte la réussite scolaire de mes enfants, la réussite de mon entreprise, ou la responsabilité du bonheur des personnes que j'aime ?*
➡➡➡ *Aije le sentiment d'avoir trop de responsabilités à assumer ?*
➡➡➡ *Est-ce que je trouve que j'ai de trop responsabilités ?*

• *Brûlure à l'épaule : est-ce que je ressens de la colère, parce qu'on me laisse toute la charge ?* • *Douleur à l'articulation reliant l'épaule au bras : est-il possible que je ne me sente pas suffisamment épaulé ?*

• *Relâchement du tendon de l'épaule : aije le sentiment qu'on me laisse tomber ?*
• *Épaules voûtées : aije le sentiment d'en avoir trop lourd sur les épaules ?*
➡➡➡ *Est-ce que je vois la vie comme un fardeau lourd à porter ?*

• *Luxation de l'épaule : c'est le déboîtement de la tête de l'humérus hors de sa cavité dans l'omoplate. Il exprime un désaccord concernant une charge qu'on nous laisse ou qu'on fait porter à des personnes dont on se sent responsable.*

➡➡➡ *Ai-je éprouvé une forme de révolte face à la charge de travail qu'on m'a laissée ? Aije pensé : « C'est moi qui fais tout, eux ne font rien ! » ?*
➡➡➡ *Auraisje voulu marquer mon opposition au traitement qu'on faisait subir à des êtres qui me tiennent à coeur ?* Solution : apprendre à faire participer les autres plutôt que de se croire obligé de tout faire soi-même ou de prendre leur responsabilité.

• *Tendinite de l'épaule : voir Tendons.*

- *Microcalcifications de l'épaule :*

☛☛☛ *Ai-je nourri de la colère ou de la rancune envers une personne qui ne m'a pas épaulé ou qui m'a laissé toutes les responsabilités ?*

ÉPIGLOTTE : cartilage placé à la partie supérieure du larynx derrière le plancher de la langue et qui recouvre la glotte. Dans le processus de la déglutition, lorsque les aliments sont prêts à être avalés, l'épiglotte va fermer l'entrée des voies respiratoires pour empêcher les aliments de pénétrer dans le larynx. Lorsque la déglutition est terminée, elle ferme cette fois l'entrée du pharynx pour ouvrir les voies respiratoires. On pourrait la comparer à un pont-levis, qui laisse passer tantôt les embarcations, tantôt les voitures. Elle représente l'assimilation. Il nous faut du temps pour laisser passer l'un ou l'autre (*voir aussi* Hoquet *dans* Diaphragme).

- *Suffocation* : lorsqu'on mange trop vite ou qu'on apprend une triste nouvelle qui nous crée une forte émotion pendant que l'on mange, l'épiglotte peut ne pas avoir le temps de se fermer et laisser passer des aliments qui pénètrent dans le larynx et obstruent les voies respiratoires, ce qui provoque la suffocation.

☛☛☛ *Se pourrait-il que j'aie besoin de m'accorder du temps pour intégrer ce qui se passe en moi ?*

- *Épiglottite* : il s'agit d'une inflammation de l'épiglotte qui affecte également le larynx et une zone du pharynx. Elle donne lieu à des difficultés à la déglutition (pour avaler) qui entraîne une accumulation de salive, créant à son tour une gêne respiratoire. C'est une des manifestations les plus graves d'une laryngite (inflammation du larynx). On la rencontre particulièrement chez les enfants et chez les personnes âgées.

Chez l'enfant

☛☛☛ *L'enfant éprouverait-il de la colère à se sentir continuellement poussé à manger ? « Cesse de jouer, mange, mange... », lui dit-on.*

☛☛☛ *L'enfant ressentirait-il de la colère de ne pas pouvoir s'exprimer ?*

Chez un adulte ☛☛☛ Ressentirais-je de la colère parce qu'on ne me laisse pas suffisamment de temps pour m'exprimer ? Chez une personne âgée qui a des

difficultés à s'alimenter ➡➡➡ Ressentirais-je de la colère parce qu'on cherche plus à me gaver qu'à m'aider à manger ?

ÉPILEPSIE : caractérisée par des convulsions ou altérations temporaires d'une ou de plusieurs fonctions cérébrales. Les crises d'épilepsie sont classées en deux grandes catégories : les crises généralisées qui provoquent une perte de conscience et touchent l'ensemble du corps. Alors que les crises partielles (l'épilepsie temporale, par exemple) n'altèrent pas la conscience. L'épilepsie est également connue sous l'appellation « le grand mal » et « le petit mal ».

- *Le grand mal* : dans cette expression de la crise épileptique, la personne pousse un cri, perd connaissance, son corps d'abord se raidit puis est en proie à des secousses musculaires incontrôlables et saccadées. La respiration est bloquée au début et irrégulière pendant la crise. Après la crise, les muscles se relâchent et la personne peut perdre le contrôle de sa vessie, de ses intestins, être confuse et désorientée. La personne peut ensuite souffrir de maux de tête et vouloir dormir. Quelques heures après la crise, la personne peut n'avoir aucun souvenir de la crise.

Si la crise se prolonge, elle peut être fatale à la personne affectée. Le grand mal est en lien avec une très grande peur que l'on ne peut gérer. Cette émotion intense a comme effet de créer un « hyperstress », l'équivalent d'un survoltage. Pour ne pas mourir (car c'est ce qui risque d'arriver), le cerveau coupe le courant et c'est la perte de conscience. Les convulsions sont le relâchement musculaire de ce trop grand stress ou de ce survoltage cérébral. Il faudra donc rechercher ce qui a généré ce sur-stress. Il a la plupart du temps ses origines dans une situation vécue dramatiquement, par exemple échapper à une noyade, à un incendie, à un accident où il y a eu des morts, la guerre, etc.

C'est pourquoi on prévient les opérés et les accidentés de graves traumatismes cérébraux du risque d'épilepsie. Il peut aussi avoir ses origines dans l'enfance.

- *Le grand mal chez l'enfant* : peut provenir de visions nocturnes qu'un enfant ne peut expliquer et qui le terrorisent ou de conflits entre ses parents qui lui créent l'angoisse de les perdre. Un enfant voit ses parents se

quereller, sa mère pleurer, son père quitter la maison en claquant la porte. L'enfant a peur, il est incapable de ramener Papa et incapable de consoler Maman, cela devient un énorme stress. Il a peur, il voudrait faire quelque chose pour les aider, mais en même temps, il s'en sent incapable. Par la suite, chaque fois qu'il va se retrouver submergé par la peur et dans l'incapacité d'agir, ce sera la crise d'épilepsie. Cette crise lui permettra de quitter ce sur-stress.

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation où je me suis senti submergé par mes émotions et en même temps bloqué dans l'action à entreprendre ?*

- *Le petit mal ou l'absence* : entraîne une perte de conscience qui dure une trentaine de secondes, sans mouvements anormaux. Il peut aussi passer inaperçu, la personne peut sembler simplement absente, en train de rêver ou d'être inattentive. Ce type d'épilepsie touche en particulier les enfants. J'ai reçu une petite fille avec ce problème. Je lui demandai de me faire un dessin de sa famille, elle s'était dessinée sans pieds contrairement à ses parents. Après avoir fait un travail avec elle, je lui demandai à nouveau de faire un dessin.

Cette fois, elle se dessina avec son ange, qui allait l'aider dans cette incarnation. Dans ce nouveau dessin, elle s'était dessinée avec des pieds. Aurait-elle accepté de poser pied dans cette vie ? Après ce travail thérapeutique, les crises avaient diminué, mais elles étaient encore présentes. En la suivant, j'ai compris que cette petite fille avait peur de devenir adolescente puis adulte.

À 10 ans, elle était au seuil de l'adolescence, elle se retrouvait par conséquent confrontée à une ambivalence que son cerveau ne pouvait assumer, qui se résumait à « Je ne veux pas grandir, mais mon corps me fait grandir. Je veux donc empêcher mon corps de grandir. » Le cerveau reçoit des ordres ingérables (tu me fais grandir, mais je ne veux pas grandir) qui le font disjoncter et c'est l'absence ou la perte de conscience. J'eus l'occasion de revoir son père et lui parlai d'une participante qui présentait des troubles du sommeil et qui avait justement souffert d'épilepsie quand elle était enfant, par suite de visions nocturnes qu'elle avait eues. C'est alors que son père s'est rappelé que lorsqu'elle était petite et qu'ils la mettaient au lit, elle lui disait qu'elle avait peur des monstres. Eux ne comprenaient pas ce qu'elle

voulait dire. Ils comprirent mieux à travers mes explications. L'épilepsie peut être la réunion de plusieurs causes. Certains enfants l'ont développée après avoir reçu un vaccin. ➡➡➡*Se pourrait-il que cet enfant ne veuille pas grandir ?*

➡➡➡*L'enfant aurait-il eu des visions nocturnes qui lui auraient fait peur ?*

ÉRYSIPELE : dermo-hypodermite aiguë, non nécrosante, touchant le derme et l'hypoderme. L'apparition est souvent brutale, s'accompagnant de fièvres, frissons et d'un syndrome pseudogrippal, où apparaît en quelques jours un érythème chaud (plaques rouges) douloureux et oedémateux. 85 % des érysipèles sont localisés aux membres inférieurs contre 10 % au visage et plus rarement à d'autres parties du corps. L'érysipèle s'apparente à l'érythème noueux et à la fasciite nécrosante qui sont toutes les trois des dermo-hypodermes. À la différence que l'érythème noueux est nodulaire et que la fasciite est nécrosante. Le streptocoque bêta-hémolytique du groupe A est mis en cause, bien qu'il ne soit pas toujours retrouvé.

• *Au visage : me serais-je senti coupable ou honteux de m'être emporté ?*

➡➡➡*Aije subi un affront qui aurait été pour moi l'équivalent d'une gifle ?*

• *Aux membres inférieurs : ai-je subi une violence qui pour moi est comme si j'avais été battu ?*

➡➡➡*Aije nourri de la colère parce qu'on m'empêchait d'avancer ?*

ÉRYTHÈME : terme désignant une rougeur de la peau ou des muqueuses due à une dilatation des capillaires sous-jacents. Il se différencie du purpura (petite hémorragie dans l'épaisseur de la peau) ou d'une dermatose (maladie de peau). L'érythème relève le plus souvent d'une réaction au soleil, au froid, à certaines substances chimiques (colorants, décapants, etc.) ou à certains médicaments.

➡➡➡*Vis-à-vis de quelle substance ou de quel traitement serais-je en réaction ?*

ÉRYTHÈME FESSIER du bébé : certains bébés sont plus sensibles que d'autres au contact désagréable d'une couche mouillée ou souillée.

➡➡➡*Le bébé réagirait-il d'être laissé dans une couche humide ou souillée trop longtemps ?*

ÉRYTHÈME NOUEUX : affection caractérisée par une éruption douloureuse de plaques infiltrées et de nodules des jambes, rouge au début, puis subissant une évolution passant par des teintes verdâtres, jaunâtres et bleues (voir Érysipèle). Il peut être en lien avec la peur et la retenue d'aller vers une nouvelle étape de sa vie. Par exemple pour un adolescent, ce peut être d'aller de l'avant vers le monde adulte. ➡➡➡*Est-ce que je me retiens d'avancer vers des changements importants dans ma vie, qui me font peur ?*

ESCARRES et PLAIES DE LIT : plaies qui se développent à un point d'appui où la circulation sanguine locale est diminuée, et dues à une immobilisation de cette partie du corps. Les personnes en fauteuil roulant ou alitées sur une longue période sont les plus affectées. On pourrait toutefois s'interroger de savoir pourquoi certaines personnes alitées depuis plus de 6 mois n'en font pas, alors que d'autres en font après seulement quelques semaines d'immobilisation. Se pourrait-il que le fait de se sentir un poids pour sa famille ou ses proches ait comme conséquence énergétique d'alourdir la pression exercée sur ce point d'appui du corps ?

➡➡➡*Me sentirais-je un poids pour mes proches ?* Une personne paraplégique depuis plusieurs années me confiait qu'elle avait rencontré plusieurs paraplégiques affectés d'escarres, mais qu'elle-même n'en avait fait qu'au début. Elle expliquait cela par le fait qu'elle avait su développer son autonomie et qu'elle ne s'était plus jamais sentie un poids pour son entourage.

• *Escarres chez les personnes âgées : se pourrait-il que je sente que je suis un poids pour mes enfants ou pour ceux qui prennent soin de moi ?*

ESSOUFFLEMENT : sensation d'être à court dans son inspiration et son expiration. • *Essoufflement soudain : qu'est-ce qui m'a fait peur ?*

• *Essoufflement qui perdure : ai-je peur de perdre ce qui me tient à coeur ?*

➡➡➡*Ai-je demandé beaucoup à mon coeur ?*

ESTOMAC : l'estomac sert à la transformation des aliments que l'on consomme pour que l'intestin grêle puisse en retirer les nutriments dont notre corps a besoin. C'est également un réservoir. Selon les besoins du corps, le sphincter du pylore s'ouvre pour libérer une quantité de chyme (produit de la digestion mécanique des aliments) dans l'intestin grêle. L'estomac représente nos attentes et notre capacité d'acceptation. Les problèmes à l'estomac concernent donc des déceptions et des situations que

l'on n'a pas acceptées. Il peut s'agir d'idées, d'aliments ou de situations que l'on rejette (vomissements), de situations que l'on trouve injustes et qui nous font mal (douleur) ou qui nous font ressentir de la colère (brûlements).

- *Nausées* : sensations d'inconfort qui précèdent souvent les vomissements. Elles peuvent avoir comme cause une intoxication alimentaire ou médicamenteuse (anesthésie, chimiothérapie). Un trouble de l'oreille interne induit par certains mouvements (mal de mer ou mal des transports), une rupture du tympan avec vertige, etc. Elles peuvent être liées à une perturbation émotionnelle. On dit parfois de quelque chose que l'on considère comme abject : « J'en ai la nausée rien que d'y penser. » Enfin, les nausées peuvent être un moyen pour l'organisme de se libérer de ce qui peut l'intoxiquer, dans ce cas il ne faut pas chercher à les éviter. Dans certains cas, elles peuvent exprimer un dégoût ou un rejet (*voir Nausées dans Grossesse*). ➡➡➡ *Qu'est-ce qui m'aurait créé ces nausées ?*

- *Indigestion* : terme populaire employé pour décrire les symptômes d'une intolérance alimentaire qui se manifeste par des vomissements. Elle peut résulter d'ingestion d'aliments que notre corps a rejetés, mais elle peut être aussi d'ordre émotionnel. Avant que ne survienne cette indigestion :

➡➡➡ *Ai-je consommé des aliments contaminés ?*

➡➡➡ *Aurais-je rejeté une situation qui m'aurait blessé ou que je considère injuste ou inacceptable ?*

- *Douleurs à l'estomac* qui surviennent brutalement, accompagnées de vomissement et diarrhée. Elles peuvent être associées à une intoxication alimentaire ou à une gastro-entérite (*voir Gastro-entérite dans Estomac*) .

- *Brûlures d'estomac et reflux gastro-oesophagiens – Brûlures d'estomac* : nous sommes amenés à penser que les symptômes des brûlures d'estomac sont dus à un excès d'acide gastrique, mais en réalité ils relèvent plutôt d'un manque d'acide gastrique. Le rôle de l'acide gastrique est de réduire le bol alimentaire (la nourriture que l'on consomme) pour qu'il soit transformé en chyme et qu'il atteigne un pH de 1,5 à 3,0. À ce moment-là, la valve de l'extrémité inférieure de l'estomac, le sphincter du pylore, s'ouvre pour libérer le chyme qui peut être absorbé par l'intestin grêle. Le chyme qui entre dans l'intestin grêle déclenche la libération d'enzymes pancréatiques et

de bicarbonate de sodium pour éviter que le chyme ne brûle l'intestin grêle. Lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'acide gastrique, il reste des aliments qui ne sont pas complètement digérés et qui favorisent la croissance des micro-organismes, nourris par les glucides qui fermentent à force de rester dans l'estomac. La prolifération bactérienne et les aliments mal digérés causent une pression excessive. L'estomac a deux valves, le sphincter oesophagien inférieur et le sphincter du pylore qui, lui, ne peut s'ouvrir que dans un sens. Lorsqu'une pression excessive augmente dans l'estomac, mais que le pH n'est toujours pas à un niveau optimal pour l'ouverture du sphincter du pylore, l'estomac se retrouve forcé de relâcher cette pression dans l'oesophage et c'est ce qui lui crée des brûlures et des reflux gastro-oesophagiens.

☛☛☛ *Aije vécu une situation où j'ai été profondément déçu, que je n'ai pas accepté et qui me fait nourrir de la colère et peut-être même de la rancœur ?*

Voici un exemple : un père dit à son fils qui est sur le point de terminer son lycée : « Puisque tu n'as pas de meilleures notes, tu iras apprendre un métier, plutôt que de poursuivre tes études. » Le fils reçoit ces propos de son père comme une décision injuste. Il en ressent une profonde déception. Il s'inscrit à l'école des métiers et fait la mécanique. Bien qu'il soit un bon mécanicien, il pense combien il aurait voulu poursuivre ses études. Il en veut à son père de l'avoir forcé à faire ce métier. Que se serait-il passé si le fils avait exprimé à son père son désir de poursuivre ses études en lui disant : « Je sais que je n'ai pas eu de bons résultats scolaires cette année, parce que j'avais des problèmes avec l'un de mes professeurs, mais l'année prochaine, j'ai bien l'intention de réussir mon bac. » Qu'aurait répondu son père ? Sans doute : « Si tu travailles bien, je veux bien que tu poursuives... » Aurais-tu vécu une situation semblable ? Si oui, qu'avais-tu à apprendre de cette situation ? – *Reflux gastrooesophagiens* :

☛☛☛ *Est-ce que je ressens une profonde déception de ne pas avoir fait ce que j'aurais voulu faire ?*

☛☛ *Ai-je attendu le soutien de mes proches pour pouvoir croire en moi et réaliser ce que je rêvais de faire ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que j'éprouve une grande insatisfaction dans ce que je fais et dans ce que je vis ?*

Solution : retourner (avec son imagination) dans cette situation où on a été très déçu et où on a pensé qu'on n'avait pas le choix, pas la force d'affronter la difficulté que l'on rencontrait et que l'on s'est incliné. Aidez cet enfant ou cet adolescent en lui disant qu'à présent, il n'est plus seul et que nous, son grand (l'adulte que nous sommes), nous allons l'aider à trouver la force en lui de se créer une nouvelle vie.

- *Pyrosis* : brûlure derrière le sternum après le repas.

☛☛☛ *Se pourrait-il que ce que je m'impose pour répondre aux attentes des autres me fasse mal ?*

- *Ulcère de l'estomac* : lésion de la muqueuse gastrique qui ne cicatrise pas normalement. Elle exprime très souvent de la colère face à une situation qu'on n'a pas digérée, qu'on a trouvée injuste, et vis-à-vis de laquelle on a pu se sentir impuissant à pouvoir la changer. La colère de cette situation mal digérée continue à nous irriter dès qu'il en est question. En persistant, elle nous gruge intérieurement pour donner naissance à cet ulcère. Il peut s'agir d'une action de l'un de nos proches que l'on a considérée comme impardonnable, ou d'une décision que l'on a dû subir, que l'on a trouvée ou injuste ou inacceptable (voir *Helicobacter pylori* ci-dessous). ☛☛☛ *Est-ce que je nourris un rancœur qui me ronge intérieurement vis-à-vis d'une situation que je n'ai pas acceptée ?*

- *Cancer de l'estomac*

Helicobacter pylori : en 1983, des chercheurs australiens ont identifié une bactérie présente chez des gens souffrant d'ulcère gastrique ou du duodénum. Ils lui ont donné le nom de *Helicobacter pylori*, la tenant responsable de cette affection.

En 1994, l'Agence internationale de recherche sur le cancer a classé *Helicobacter pylori* comme carcinogène de classe I, c'est-à-dire entraînant un risque de cancer certain chez l'Homme. Un brillant chercheur, le docteur Ryke Geerd Hamer donnait l'exemple suivant : un renard affamé aperçoit un lièvre. Il se jette dessus et l'engloutit. Un os de ce lièvre reste coincé dans son estomac. Malgré tous les efforts que fait le renard, il n'arrive pas à l'évacuer. Son cerveau doit trouver une solution pour qu'il puisse survivre. Le groupe de neurones prend alors en charge le ressenti du renard : quelque chose qu'il n'arrive pas à digérer (l'os coincé), amplifié par la crainte de

mourir de faim s'il ne peut s'alimenter convenablement (duodénum). La réponse organique de ce groupe précis de neurones consistera à fabriquer des cellules spéciales capables de sécréter un surplus d'acide chlorhydrique. Ce groupe de cellules spéciales pour une situation spéciale peut être regroupé dans une tumeur ulcérate (tumeur de la muqueuse). Lorsque l'os sera complètement dissous, l'estomac devra à son tour se départir de cette tumeur devenue inutile. Que fera cette fois son cerveau pour remédier à ce problème ? Il fera appel aux bactéries. Ces bactéries auront comme rôle de débayer cette tumeur devenue inutile.

☛☛☛ *Serait-il plausible de croire que ces bactéries chargées de débayer la tumeur ou ce qu'il en reste soient des Helicobacter pylori ?*

☛☛☛ *Et que ces Helicobacter pylori appartiennent à la phase de réparation ?*

Bien entendu, quand cette phase est trop intense, cela crée de l'inconfort ou de la douleur, c'est pourquoi les antibiotiques peuvent soulager. Le corps a toutefois besoin de ces aidants pour réparer les tissus.

☛☛☛ *Avant qu'on ne découvre cette tumeur, ai-je vécu une profonde déception face à une situation que j'ai considérée totalement injuste et qui aurait pu m'enlever le goût de vivre ?*

Une femme fit un cancer de l'estomac après le décès de sa fille. Elle répétait : « C'est trop injuste, cette petite n'a jamais fait de mal à personne, alors que tant d'autres font du mal et sont en bonne santé... » Elle considérait que la vie était injuste et n'avait pas accepté le décès de sa fille. Une tumeur maligne à l'estomac peut aussi être liée à des remords d'avoir causé une situation injuste. Un homme a eu un fils avec une femme, qu'il quitta pour en épouser une autre. Pour ne pas avoir d'histoire avec son épouse, il renonça au lien avec ce fils. Il savait que cet enfant souffrait de cette situation et il s'en voulait d'avoir créé cette injustice parmi ses enfants.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens responsable d'avoir créé une situation injuste que je dois affronter jour après jour ?*

- *Hémorragie gastrique ou hémorragie digestive haute* : plus souvent consécutive à la complication d'un ulcère gastro-duodénal ou d'une rupture de varices oesophagiennes. Elle est révélée le plus souvent par hématemèse (émissions de sang par la bouche après un effort de vomissements) ou

méléna (sang noir dans les selles). *Est-ce que cela me rend triste de faire souffrir ceux que j'aime avec mes problèmes de santé ?*

- *Gastrite* : inflammation de la muqueuse de l'estomac. Souvent reliée à la colère parce que l'on ne se sent pas respecté ou parce qu'on trouve injuste la situation que l'on rencontre.

Quelle est la situation que je ne peux digérer et qui suscite en moi beaucoup de colère ?

- *Gastrite aiguë de courte durée* :

Ai-je vécu une situation que je considère injuste ou complètement inacceptable ?

- *Gastrite chronique* : qu'est-ce qui m'est resté sur le cœur ?

Dans les cas de gastrite chronique, on retrouve très souvent des émotions concernant un héritage, où la personne n'a pas digéré la façon dont les biens furent partagés. • *Gastro-entérite* : inflammation de la muqueuse de l'estomac et de l'intestin qui s'accompagne de diarrhées et de vomissements pouvant entraîner une déshydratation de l'organisme. Elle résulte très souvent d'un rejet radical d'une situation que l'on ne peut accepter. Il peut s'agir d'une situation où l'on s'est senti utilisé, trahi, retenu, menacé, en danger, etc. Cela peut nous atteindre au plus profond de notre être au point de nous enlever même le goût de vivre. On dit : « Brûler la chandelle par les deux bouts. » Un participant fit une gastroentérite à la suite d'un séminaire que je devais donner, mais pour lequel j'avais dû être remplacée à la dernière minute. Sa réaction fut violente. Il l'a vécu comme une méchanceté de ma part. Il s'était senti manipulé, trahi, non respecté.

Ces sentiments étaient en résonance avec ce qu'il avait vécu avec sa mère quand il était enfant. Il était en colère et me rejetait comme il avait rejeté sa mère et cela lui faisait mal au point qu'il en avait perdu le goût de vivre. C'est ce qu'il manifestait par cette gastro-entérite. Elle se libérant de ses émotions, il guérit.

Qu'ai-je fortement rejeté ?

Qu'est-ce qui m'atteint au plus profond de mon être ?

• *Gastro-entérite chez un nourrisson : cet enfant rejetterait-il fortement un comportement ou une décision d'un proche, qu'il perçoit comme de l'injustice ou de la méchanceté à son endroit ? Cela pourrait-il aller jusqu'à lui faire perdre le goût de vivre ?*

⇒⇒⇒ *Cet enfant aurait-il mal réagi à une vaccination ?*

• *Gastro-entérite hivernale* : la gastro-entérite en cette période est dans la majorité des cas une grippe intestinale liée à un virus très contagieux ayant franchi la barrière des espèces. Par exemple, le virus H1N1 souvent en cause est composé de gènes issus de virus des espèces porcines, aviaires et humaine. Une grande fatigue physique, une tristesse, des préoccupations peuvent nous rendre plus vulnérable à ce virus. Solution : éviter les excès, se reposer, prendre beaucoup de vitamine C et rester optimiste.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que je rejette par rapport à cette période de l'année ?*

⇒⇒⇒ *Serait-ce des souvenirs que la période des fêtes réveille en moi et qui me font souffrir, par exemple, l'éloignement de mon enfant ou d'un ex-conjoint que j'aime encore ?*

⇒⇒⇒ *Serait-ce tout le matérialisme déployé autour de la fête de Noël ?*

• *Aérophagie* : ingestion excessive d'air qui provoque une distension abdominale et des ballonnements, s'accompagnant de rejets de gaz. Certaines boissons pétillantes peuvent être en cause, mais il y a aussi la peur et l'anxiété qui peuvent y contribuer. Par le passé, chaque fois que je devais donner une conférence, avant de débiter j'étais aux prises avec ce que j'appelais des gaz d'estomac. Mais c'était plutôt de l'aérophagie, car je ne mangeais pas avant une conférence. Ces gaz ne pouvaient pas résulter de fermentation. Ce malaise disparaissait dès que je sentais que mon public accueillait bien mes propos. Je n'ai jamais eu ce problème dans mes séminaires. Ma peur était davantage liée à un grand public. Sans doute en lien avec une équation du passé du genre : grand public = danger. J'ai cherché ce qui m'inquiétait. Il m'est venu que j'avais peur de ne pas être bien comprise et qu'on interprète mal mes propos. Je n'avais pas ce problème lors de mes séminaires, car j'avais le temps de connaître mes participants et d'intervenir en cas d'incompréhension.

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu une situation qui m'aurait fait peur ou que j'appréhendais ?*

- *Éructation ou rot* : bruyante expulsion d'air et de gaz contenue dans l'estomac qui fait suite à une ingestion trop importante d'air. Les éructations sont le plus souvent un symptôme bénin, mais peuvent parfois être associées à une affection plus sérieuse comme un cancer ou un infarctus. Attention toutefois à ne pas confondre les éructations et l'aérophagie. Par le passé, on avait observé que les bébés nourris au sein présentaient moins de coliques que les bébés nourris au biberon. Un brillant inventeur québécois¹ eut l'idée d'inventer des biberons où l'on pouvait retirer l'air. Toutefois, on observa que même avec ces biberons, certains bébés souffraient de coliques. Se pourrait-il que le bébé nourri au sein se sente plus en sécurité que le bébé nourri au biberon ?

J'observais un petit garçon de six ans qui présentait ce problème d'éructations. Je me suis rendu compte que chaque fois que son père élevait la voix pour le reprendre, le petit garçon rotait. Je me suis demandé : se pourrait-il que cette façon de s'adresser à son fils puisse générer chez ce jeune garçon la peur et le rejet de l'autorité de son père ? Comme je connaissais le petit garçon, je leur en parlai. Je l'aidai à comprendre que si son père élevait la voix, c'est parce qu'il ne se sentait pas écouté et pas considéré dans son rôle de papa. Je l'encourageai à en parler avec son père et à lui promettre d'être plus attentif à ses directives pour autant qu'il les lui donne gentiment. Il le fit. Son père l'approuva. Les éructations de l'enfant furent plus rares. ➡➡➡ *Y a-t-il des choses que j'accepte difficilement quand je suis en train de boire ou de manger ?*

- *Sténose hypertrophique du pylore* : correspond à un rétrécissement du sphincter situé entre l'estomac et le duodénum, ce qui gêne le passage de la nourriture dans le duodénum. Il en résulte des vomissements explosifs après les tétées, avec constipation et perte de poids du bébé. Elle se rencontre principalement chez le nouveau-né de sexe masculin, mais peut s'observer chez l'adulte après un ulcère gastroduodénal, une inflammation de l'estomac ou une tumeur maligne. – *Chez un nourrisson*

➡➡➡ *Ce bébé serait-il allergique aux protéines de lait ? (Voir Allergie au lait dans Allergies.) –*

Chez l'adulte

➡➡➡ *Une situation d'injustice m'aurait-elle amené à me fermer à ce qu'on aurait voulu me donner ?*

ÉTERNUEMENT : caractérisé par l'expulsion d'air à la suite d'une sensation de chatouillement dans les voies nasales. On peut vouloir expulser des poussières, une odeur nocive ou désagréable, tout comme il peut s'agir de quelque chose que l'on ressent et qui nous déplaît (*voir aussi Toux dans Bronches*).

⇒⇒⇒ *Ai-je été incommodé par une substance ou odeur ?*

- *Éternuements successifs : qu'ai-je ressenti et que je rejette ?*

ÉTOUFFEMENT : • *S'étouffer en parlant ou en mangeant : qu'est-ce qui n'est pas passé, en parlant d'une idée ou d'un aliment ?* • *Sensation d'étouffement* : il arrive que l'étouffement soit davantage une sensation désagréable, comme si on avait quelque chose qui nous empêchait de respirer librement. Lors d'un voyage initiatique en Inde, j'avais reçu dans un monastère tibétain l'initiation de bodhisattva. Quelque temps après mon retour, je fus incommodée par une sensation d'étouffement qui dura deux bons mois. Je cherchais ce qui pouvait donc m'étouffer et je ne trouvais rien. Je méditai sur la question et demandai une réponse à ma superconscience. Un moment après, je découvris que c'était moi qui m'étouffais. Comme j'avais pris des engagements spirituels, je croyais qu'il me fallait être parfaite. J'ai compris que le fait de prononcer un vœu ne nous donne pas la maîtrise pour autant, qu'il faut beaucoup de pratique avant de parvenir à la maîtrise et que j'aurais devant moi une longue période d'apprentissage pour y arriver. Je me suis donné cette période d'apprentissage et ma sensation d'étouffement a disparu. De plus, quand on exige de soi la perfection, on la demande aussi aux autres, ce qui peut nous amener à la critique et au manque d'indulgence, qui ne vont pas dans le sens d'un cheminement spirituel.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'étouffe ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je m'étouffe à vouloir accomplir une tâche ou que tout soit parfait ?*

- *Toux avec sensation d'étouffement* : Daphné a une toux avec étouffement depuis des mois. Elle aime beaucoup son compagnon, mais chaque fois qu'elle lui demande quelque chose, il ne semble pas en tenir compte. Cela la chagrine et la contrarie en plus de leur créer des conflits relationnels. Daphné ne sait plus quoi faire, elle ne peut changer son compagnon et ne veut pas le quitter, mais la situation devient de plus en plus insupportable

pour elle. Daphné se libéra de ses étouffements lorsqu'elle fit le lien avec ce qu'elle avait mémorisé enfant dans sa mémoire émotionnelle qui était : « Si on ne répond pas à mes besoins, c'est que l'on ne m'aime pas. » Dans sa vie, elle avait très peur de demander, mais lorsqu'elle le faisait, si on n'y répondait pas, elle interprétait à nouveau qu'on ne l'aimait pas.

☛☛☛ *Y at-il une situation que je critique et qui m'étouffe parce que je ne sais pas ce que je dois faire ?*

ÉTOURDISSEMENTS : peuvent résulter d'une souffrance ou d'une angoisse que l'on veut fuir (*voir aussi* Vertiges dans Trompes d'Eustache).

☛☛☛ *Ai-je peur de perdre le contrôle ?*

ÉVANOUISSMENT : peut résulter d'émotions trop fortes ou répétitives ou d'une faible pression sanguine (*voir* Hypotension dans Circulation sanguine). • *Évanouissement soudain* :

☛☛☛ *Ai-je vécu une forte émotion ?*

☛☛☛ *Y at-il une situation que j'aurais voulu fuir ?*

• *Évanouissements répétitifs* : une participante me raconta qu'elle s'était évanouie à plusieurs reprises. Je lui demandai de me parler de la première fois. Elle assistait à une fête entre amis. L'une des invitées avait apporté des photos de son mariage et en parlait avec ravissement. À un moment donné, elle ressentit un malaise, elle se leva pour aller à la salle de bains puis elle perdit conscience. La seconde fois, elle devait partir pour un week-end de ski, mais elle dut y renoncer, car elle avait un vilain rhume. Après que ses amis furent partis pour le weekend, elle s'évanouit de nouveau. Puis survinrent d'autres événements similaires qui avaient tous en commun l'équation qu'elle avait mémorisée enfant : « Le bonheur, ce n'est pas pour moi ! » Son mariage à elle avait été très décevant et elle avait fini par divorcer. L'enthousiasme de cette personne qui racontait l'épisode de son mariage réveillait cette équation. C'était la répétition de ces déceptions qu'elle ne voulait plus affronter dans sa vie. C'est en transformant cette équation, « le bonheur, ce n'est pas pour moi », qu'elle se libéra de ses évanouissements répétitifs.

☛☛☛ *Quelle est la situation de ma vie à laquelle je ne veux plus faire face parce qu'elle me fait souffrir ?*

EXANTHÈME : caractérisé par des « éruptions cutanées » rouges ou roses, s'accompagnant de macules ou maculopapules (rougeurs planes) dans la rougeole et la rubéole. De vésicules dans l'herpès. D'éruptions localisées dans le zona, d'éruptions en nappe plane dans la scarlatine, d'éruptions pustuleuses dans la varicelle et de placards infiltrés dans l'érysipèle. Mais quelle que soit la forme que prennent ces éruptions cutanées, elles correspondent à la phase de réparation. Pour réparer les tissus épithéliaux affectés, le cerveau va amplifier l'action des capillaires dans la zone concernée. Ces derniers vont retenir plus de globules rouges, pour apporter plus d'oxygène et parfois aussi plus de globules blancs pour phagocyter les bactéries qui procèdent à la transformation de la matière dans le tissu affecté. Cela donne lieu à des rougeurs, des démangeaisons, de la douleur et parfois à une sensation de brûlure (*voir l'affection concernée*).

EXCÈS DE POIDS ou EMBONPOINT : il peut y avoir plusieurs causes responsables de l'excès de poids et parfois plusieurs causes peuvent être réunies. En voici quelques exemples :

- *Excès de poids chez un enfant* : un excès de poids chez un enfant peut résulter de son alimentation. L'enfant se gave-t-il de boissons gazeuses, ou d'une nourriture riche en gras et en sucre ? Si la nourriture n'est pas en cause : l'enfant mangerait-il pour combler un vide affectif ? L'enfant aurait-il besoin qu'on le voie, qu'on s'occupe davantage de lui ? La maman montre-t-elle une préférence pour un autre enfant ? Peut-être n'est-elle pas suffisamment présente ou très prise par un frère ou une sœur, qui a des problèmes de santé ou d'apprentissage ?

- *Excès de poids à l'adolescence* : une adolescente qui vit un abus peut avoir conclu : être belle = danger, on t'abuse. L'inverse devient aussi vrai : ne pas être belle = on te laisse tranquille. Inconsciemment, cette adolescente pourra vouloir se protéger avec un surpoids et peut-être aussi avec de l'acné.

Solution : aider cette jeune fille à comprendre que si elle a vécu cette expérience, c'était pour apprendre à se faire respecter. Et qu'en intégrant la leçon, elle n'aura plus besoin de ce poids.

- *Manger pour avoir de l'énergie* : beaucoup de personnes ont associé manger à énergie. Une participante me racontait : « Quand j'étais enfant, ma

mère disait : “Mange, sinon tu vas tomber de faiblesse...” Aussi, dans ma vie, quand je me sentais en baisse d’énergie, je mangeais. J’ai commencé à grossir avec mon mari. Cet homme me prenait beaucoup d’énergie et je mangeais pour compenser ma perte d’énergie. » Solution : s’occuper de soi, faire des choses que l’on aime nous donne de l’énergie. Je proposai à cette participante l’équation suivante : Quand je ne m’occupe pas de moi = je perds mon énergie = je mange = j’engraisse. Quand je m’occupe de moi = je conserve mon énergie = j’ai moins besoin de manger = je maigris.

- *Assurance fidélité* : une personne qui avait pris beaucoup de poids depuis qu’elle était en couple reconnaissait que pour elle, ce surpoids était son « assurance fidélité » car, me disait-elle : « En n’étant pas bien dans mon corps, je ne risque pas de succomber à la tentation ou d’attirer quelqu’un qui puisse s’intéresser à moi. »

- *Assurance sécurité* : une participante mariée à un homme alcoolique me confiait : « Je suis obèse et il m’accepte comme je suis, alors moi, je peux bien supporter son alcoolisme ! Si j’étais mince, je le quitterais ! » Son excès de poids lui procurait une certaine sécurité, car elle avait peur de se retrouver seule ou de devoir s’assumer financièrement. Cette femme me disait : « On sait ce qu’on laisse, pas ce qu’on prend ! »

➡➡➡ *Est-ce que je préfère me mentir plutôt que de faire face à ce qui me fait peur ? ➡➡➡ Aije peur de l’inconnu ?*

- *Accumuler par crainte de manquer* : j’ai souvent observé chez des personnes ayant un surpoids important une tendance à accumuler. Leurs armoires débordent. Leur réfrigérateur est rempli au maximum. Parfois, elles ont même un grand congélateur qui est aussi rempli à sa pleine capacité. Comme elles font des réserves extérieurement, elles en font aussi intérieurement. Derrière ces comportements se cache bien souvent une peur du manque qui peut être inconsciente. L’une de mes participantes dont c’était le cas en prit conscience. Elle fit le ménage dans ses armoires et dans son réfrigérateur pour ne conserver que le nécessaire. Elle constata la perte de ses kilos dans les semaines qui suivirent sans pour autant faire de régime. Ce nouveau comportement disait à son corps : « J’ai compris, je n’ai plus besoin de toutes ces réserves, je sais que je ne manquerai jamais de nourriture. »

- *Terminer l'assiette de son enfant* : beaucoup de mamans préoccupées par une bonne alimentation de leur enfant leur préparent plein de bonnes choses que souvent l'enfant laisse. Pour ne pas jeter cette bonne nourriture, la maman termine l'assiette de son enfant et prend ainsi des kilos en trop. La solution : en mettre moins à l'enfant pour lui en redonner s'il a une plus grande faim. De plus, agir de cette façon, c'est se faire passer après les autres et risquer de s'attirer ces situations.

- *Excès de poids lié à la compulsion* : la compulsion se traduit par un besoin impératif de faire une chose et la difficulté de s'y soustraire. Plusieurs personnes l'expriment ainsi : « C'est plus fort que moi ! » ou « C'est plus fort que ma volonté ! » On peut être compulsif dans la nourriture, mais aussi l'alcool, le sexe, les achats, le travail, le jeu... La compulsion vise à faire disparaître un manque ou une souffrance dans sa vie. Par exemple, lorsqu'on joue, on peut être tellement pris par le jeu qu'on ne ressent plus la solitude ou l'ennui. Avec le sexe et la nourriture, c'est surtout le vide affectif que l'on cherche à combler (voir Boulimie et Hyperphagie).

☞☞☞ *Ai-je un besoin impératif de porter des aliments à ma bouche ?*

☞☞☞ *Quel est ce manque que je cherche à combler ?*

☞☞☞ *Mon bonheur dépend-il du regard de l'autre sur moi ?*

- *La peur de devenir obèse* : une petite fille est à la table en train de manger un dessert. Elle est en visite chez les parents de la compagne de son père, quand cette dernière lui dit à voix basse : « Si tu ne fais pas attention, tu vas devenir comme elle ! » en lui montrant une tante qui souffre d'obésité morbide. La petite fille ne sait pas si elle doit terminer son dessert ou le laisser, mais à partir de ce moment s'enregistre dans sa mémoire émotionnelle « manger = grossir » et va débiter pour elle une véritable crainte de devenir comme cette dame par qui elle fut impressionnée. Et plus elle a peur de grossir, plus elle grossit, malgré tous les efforts qu'elle fait pour ne pas engraisser. Une grande vérité affirme : « On fait grandir ce sur quoi on porte notre attention. » Plus on craint une chose, plus on lui donne du pouvoir à se manifester. J'ai aidé cette petite fille qui est maintenant une adulte pour qu'elle comprenne ce qui avait conduit cette personne dans cette obésité morbide et qu'elle puisse se libérer de sa peur de devenir obèse.

Elle a ainsi compris que ce n'est pas manger qui fait grossir, mais manger mal. C'est-à-dire en donnant des aliments qui apportent plus de calories que de nutriments à notre organisme. Avec cette nouvelle équation, manger bien = poids normal, elle eut une nouvelle attitude vis-à-vis de la nourriture et cessa d'être obsédée par la crainte de grossir. Elle retrouva un poids stable et une bonne santé. L'une de mes participantes confirma ce que je disais au sujet de l'obsession : « J'ai vécu quelques années aux États-Unis. Pendant mon séjour en Amérique, je ne me souciais plus de mon poids, car la majorité des personnes autour de moi étaient de forte corpulence.

Après un certain temps, je me suis rendu compte que mes vêtements étaient trop grands, alors que je n'avais fait aucun régime. J'en étais ravie. Lorsque je suis revenue en France, j'ai recommencé à me préoccuper de mon poids et en peu de temps j'ai repris les kilos que j'avais perdus. » Puisque nous faisons grandir ce sur quoi on porte notre attention, je lui suggérai de mettre davantage d'énergie à penser à la divinité en elle, et à se répéter la phrase suivante : « Je fais grandir la Divinité en moi, et je perds mes kilos en trop ! »

- *L'obésité morbide* est très souvent un cercle vicieux ou destructeur. La personne mange parce qu'elle se sent seule, ce qui l'amène à prendre du poids. Le fait de prendre du poids l'amène à ne pas se sentir bien dans son corps. En ne se sentant pas bien dans son corps, elle n'ose pas aller vers les autres et les autres ne viennent pas vers elle, ce qui la renvoie à ce sentiment de solitude et de vide affectif qu'elle va combler avec la nourriture. Pour en sortir, elle peut avoir besoin d'une aide thérapeutique pour se libérer de ses émotions, réapprendre à manger pour retrouver confiance en elle et pour s'ouvrir aux autres, pour pouvoir construire une relation affective qui la motivera à perdre du poids.

- *Excès de poids lié aux régimes drastiques* : il n'y a rien de plus engraisant que les régimes drastiques. Au début, ce peut être encourageant de constater qu'on a perdu rapidement des kilos. Ce qu'on oublie, c'est qu'il y a une différence entre une perte de poids et une perte de graisses. Une perte d'eau peut nous laisser croire que nous avons perdu du poids, mais c'est de la graisse qu'on doit perdre lorsqu'on a un excès de poids. De plus, lorsqu'on réduit l'apport en nourriture que l'on consomme habituellement, notre corps s'habitue à être opérationnel avec moins de calories. Dès que l'on

recommence à lui donner un peu plus de nourriture, notre corps n'en ayant pas besoin transforme ces nutriments supplémentaires en graisses qui seront ses réserves au cas où il manquerait de nourriture. C'est pourquoi ces régimes qui nous font maigrir rapidement au début peuvent nous rendre obèse par la suite. Ne vaudrait-il pas mieux chercher la cause de cette prise de poids et y remédier graduellement ?

• *Excès de poids lié à la déception* : une personne avait pris du poids après son divorce, malgré toutes ses tentatives pour le perdre, elle n'y parvenait pas. Je lui demandai si elle avait vécu une profonde déception face à ce qu'elle attendait d'une relation de couple ? Elle me répondit par l'affirmative. Je lui posai cette question en pensant qu'elle aurait pu conclure qu'aimer équivalait souffrir, et qu'elle se protégeait d'aimer à nouveau en faisant en sorte de ne plus être attirante. Elle me répondit qu'elle avait de nouveau un homme dans sa vie avec lequel elle vivait une belle relation de couple. Je lui demandai alors si, dans ses tentatives de maigrir, elle n'aurait pas éprouvé une profonde déception. Elle me confia que c'était son cas. Je lui dis : « Quand on est resté sur une déception, nous avons tendance à la répéter jusqu'à ce qu'on puisse s'en libérer. » « Comment ? » me demanda-t-elle. Pour cela, il faut retrouver (par imagerie mentale) cette personne que nous étions qui était tellement déçue, pour lui dire que ce ne sera pas toujours comme cela, qu'un jour elle rencontrera une personne qui pourra l'aider à prendre conscience de ce qui l'avait amené à prendre ce poids, et qui pourra l'aider à le perdre.

F

FATIGUE : si elle fait suite à un excès d'activités (se coucher tard, travailler de longues heures, faire beaucoup de sport), elle exprime un besoin de repos. Mais lorsqu'elle ne résulte pas d'un excès d'activités, elle peut être associée à un manque ou à une perte de motivation. Elle peut être également une façon de vouloir fuir ce qui nous pèse ou ce qui nous fait mal. On voudrait dormir et voir qu'à notre réveil tout a changé dans notre vie. C'est le moment de se lancer un nouveau défi, de se donner un but à atteindre, un espoir auquel se raccrocher.

⇒⇒⇒ *Est-ce qu'en ce moment j'en demande beaucoup à mon corps ?*

⇒⇒⇒ *Chercherais-je à fuir dans le travail ou dans les activités les émotions*

que je préfère oublier ?

➡➡➡Qu'est-ce qui fait que je ne suis plus motivé à faire ce travail ou à continuer dans la direction dans laquelle je me suis engagé ?

FATIGUE CHRONIQUE : elle peut exprimer une grande lassitude face à une situation où nous devons toujours recommencer ou dont on ne voit pas la fin. Elle peut aussi être la conséquence d'une perte de motivation ou relever également d'une maladie. ➡➡➡*Qu'est-ce qui m'enlève mon énergie ou m'épuise ?*

Serait-ce de passer ma vie à me battre pour essayer de m'en sortir ?

Solution : éviter le défaitisme et se répéter ce merveilleux mantra : *Baba Nam Kevalan Param Pita Baba Ki* qui signifie : « Confie tes difficultés à l'Énergie divine en toi et tu peux être assuré qu'elles se résoudront. »

FAUX CROUP ou LARYNGITE STRIDULEUSE : inflammation et rétrécissement des voies aériennes provoquant une toux caverneuse, rauque, accompagnée de stridor (bruit sifflant à l'inspiration) et de dyspnée (gêne respiratoire). Le faux croup chez un enfant peut être lié à un mélange de peur (d'être abandonné) et de colère qu'on ne réponde pas à ses pleurs. Par exemple : si on laisse l'enfant pleurer dans sa chambre ou dans son petit lit pour ne pas répondre à ce que l'on croit être des caprices ou pour ne pas le gâter, selon ce que nos mères nous disaient : « Si ton bébé a bien bu, qu'il a été changé et qu'il pleure, laisse-le pleurer, car si tu y vas, tu vas le gâter et après tu auras des problèmes avec ! » Dans le passé, certains pédiatres encourageaient même des mamans à laisser pleurer leur enfant, disant que cela allait lui développer les poumons.

Le faux croup peut exprimer ces émotions de peur et de colère que vit l'enfant, mais qu'il ne peut pas verbaliser. C'est ce qui explique que, lorsque ses parents le réconfortent, l'enfant se calme, ainsi que ses symptômes.

➡➡➡L'enfant se sentirait-il incompris dans l'expression de ses pleurs ?

➡➡➡L'enfant ressentirait-il de l'insécurité lorsqu'il ne voit plus sa maman ?

FÉMUR : os long de la cuisse dont la partie supérieure s'emboîte dans le cotyle ou creux de la hanche permettant le mouvement de la marche. Le

fémur représente la puissance dans l'action. La fracture peut concerner la diaphyse (corps du fémur) ou le col du fémur. Une affection au fémur d'opposition. Opposition avec soimême : dévalorise. Opposition avec une autre personne : je dois continuellement être sur mes gardes ou me défendre de ses attaques...

concerne le plus souvent un conflit je me compare aux autres et je me

- *Fracture du fémur : est-ce que je vivais un conflit d'opposition avec l'un de mes proches ?*
- *En faisant du sport : est-il possible que je me dévalorisais en me comparant aux autres ?*
- *Ostéosarcome du fémur : aije vécu un conflit d'opposition avec un proche avant de développer cet ostéosarcome ?*

Dans certaines familles, il arrive que le premier enfant ait le sentiment que le second lui a pris sa place et chercher à embêter le second ou à lui faire mal. Ce dernier peut le vivre comme un conflit d'opposition avec son aîné (*voir Ostéosarcome*).

• *Fracture du col du fémur chez les personnes âgées : lorsqu'on est jeune, les cotyles ou creux de la hanche sont recouvertes de cartilage. Ce qui permet des mouvements souples. Chez les personnes âgées, ces cartilages peuvent être endommagés par de l'ostéoporose, ce qui rend cette articulation plus vulnérable en cas de chute. Elle peut exprimer un besoin d'être prise en charge. Si elles ne sont pas prises en charge, il est fréquent que ces personnes décèdent dans les six mois suivant cette fracture (*voir aussi Ostéoporose dans Ossature*).*

➡➡➡ *Avais-je besoin de soutien pour conserver mon autonomie, sans que je sache comment le demander ?*

➡➡➡ *Ai-je besoin qu'on s'occupe de moi ?*

FER : présent environ à 60 % dans l'hémoglobine et lié à une glycoprotéine fabriquée par le foie, la ferritine, ayant comme rôle de favoriser l'oxygénation du sang (transport de l'oxygène dans l'hémoglobine), de participer au bon fonctionnement du système immunitaire, de lutter contre

les radicaux libres (responsables entre autres du vieillissement prématuré des cellules) et de réduire la fatigue.

- *Manque de fer ou hypoferritinémie : ai-je le sentiment que je n'ai pas suffisamment de force pour faire face aux aléas de ma vie ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je manque d'enthousiasme pour aller vers quelque chose de nouveau ?*

Une personne qui présentait un manque de fer disait : « Je n'arrive pas à me lancer ! » en parlant d'un projet qui lui tenait à coeur.

- *Excès de ferritine ou hyperferritinémie : la ferritine permet également le stockage du fer dans la rate, la moelle osseuse et le foie.*

⇒⇒⇒ *Est-ce que j'assumerais beaucoup trop d'activités pour plaire à mon entourage ?*

Notons qu'une hyperferritinémie n'est pas nécessairement une surcharge en fer, elle peut résulter d'une destruction des cellules du foie (cytolyse hépatique). On peut très bien avoir une anémie sanguine et un taux de ferritine au-dessus de la normale. Si tel est le cas, il faut chercher du côté des transaminases. Ce sont des enzymes qui augmentent en cas d'atteinte hépatique.

⇒⇒⇒ *Ai-je reçu un vaccin contre l'hépatite B ?*

FESSES : elles sont composées de muscles qui participent à la fonction de la marche. Elles sont également les coussins de protection des os du bassin dans la position assise. Les fesses sont au corps ce que le pouce est à la main et le gros orteil au pied. Elles représentent le pouvoir et la possibilité de se reposer. Les fesses bien bombées par exemple peuvent traduire une capacité à avoir du pouvoir sur les autres. La personne peut avoir des aptitudes de leader capable de diriger les autres.

- *Abcès à la fesse : ai-je ressenti de la colère à devoir rester assis de longues heures dans cet endroit alors que j'aurais préféré être ailleurs ?*

- *Boutons à la fesse : ai-je ressenti de l'impatience à être resté assis à attendre, alors que j'avais beaucoup de choses à faire ?*

- *Pincements aux fesses : peuvent être reliés au fait de se sentir contrait de demeurer assis alors que l'on souhaiterait tant être ailleurs. Ce problème*

touche en général les personnes qui font un travail assis, ou les étudiants qui doivent passer de longues heures à écouter leurs professeurs, alors qu'ils préféreraient faire autre chose. *Démangeaisons aux fesses : ai-je hâte de me lever pour faire autre chose à mon travail ou à l'école : pour prendre l'air, pour faire du sport, m'amuser...*

*En avion, pour retrouver la personne qui m'attend ?
À l'hôpital : pour pouvoir quitter ce lit médical ?*

• *Douleurs aux fesses :*

⇒⇒⇒ Ai-je l'impression de perdre mon temps ? Est-ce que je me donne le droit au repos ?

⇒⇒⇒ Lorsque je suis assis, est-ce que je pense à tout ce qui me reste à faire ?

⇒⇒⇒ Est-ce que pour moi « m'arrêter, c'est mourir » ?

Si oui, voir l'exemple donné à Frilosité.

FIBROMYALGIE ou FIBROSITE : le nom « fibromyalgie » vient de *fibro* qui veut dire « tissu fibreux » ou conjonctif, *my* qui vient de *myo* qui veut dire « muscles » et *algie* qui veut dire « douleur ». La fibromyalgie est un syndrome de douleurs chroniques diffuses et persistantes qui peuvent s'aggraver avec l'effort, le froid ou l'humidité, auxquelles s'ajoute une fatigue chronique avec épuisements, qui se répercute sur l'humeur et qui peut donner des symptômes de dépression. Des gestes simples tels que se brosser les dents, attacher des lacets de souliers, peler des pommes de terre, ouvrir une boîte de conserve, deviennent un supplice pour ces personnes qui en souffrent et qui disent « avoir mal partout ». S'ajoutent à cela des troubles du sommeil, des difficultés d'attention, de mémoire qui les handicapent autant dans leurs activités quotidiennes que professionnelles. La douleur de la fibromyalgie peut aussi changer d'endroit. Un jour, ce seront les hanches et les côtes qui seront particulièrement douloureuses, le lendemain la nuque, les épaules et le bas du dos. La douleur peut être lancinante ou brûlante aux attaches musculaires au niveau des articulations ou se manifester par des raideurs au réveil ou après une période prolongée en position assise ou debout. Certains patients peuvent développer un trouble neurologique connu sous le nom de « syndrome des jambes sans repos » qui se caractérise par un irrésistible besoin de bouger les jambes, particulièrement quand elles sont au repos. La fibromyalgie présente des symptômes très semblables à la

myofasciite à macrophages (voir Maladies auto-immunes). La fibromyalgie est très souvent en lien avec une dévalorisation dans les efforts que l'on fait pour être compris, amplifiée par la croyance que c'est de notre faute si les autres ne nous comprennent pas ou que nous rencontrons autant de difficultés relationnelles. La personne qui en souffre peut penser « *Je n'arriverai jamais à me faire entendre* ». Cela est très souvent en résonance avec ce qu'elle a vécu enfant avec ses parents. Éveline était le souffre-douleur de son père. Ne voulant pas déverser sa colère ou ses frustrations sur sa femme, il les déversait sur sa fille qui n'y était pour rien, mais Éveline croyait que si son père était aussi dur avec elle, c'est qu'elle n'était pas à la hauteur de ses attentes. Elle se dévalorisait et pensait mériter cette violence. Plus tard, ce fut dans son travail, où on lui demandait toujours plus et quand les choses n'avançaient pas bien, son patron s'en prenait parfois à elle et à nouveau, Éveline croyait que c'était de sa faute.

☛☛☛ *Aije le sentiment que je n'arriverai jamais à me faire entendre des personnes qui ont de l'importance pour moi ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me crois coupable des difficultés que je rencontre dans mes échanges avec mes proches (conjoint, parent, enfant) ?*

Solutions : terrain physique : privilégier le repos, une alimentation saine, riche en antioxydants (thé vert, vitamine A, C et E, fruits, légumes, céréales et noix), avec chlorure de magnésium, de la chlorella₁ (algue ayant la propriété d'éliminer les métaux lourds – plomb, mercure), oméga-3 et aloe vera. Terrain psychosomatique : entreprendre un travail thérapeutique pour se libérer de la croyance que nous sommes responsables de nos difficultés relationnelles. Quitter une position de victime pour prendre la responsabilité de son bonheur₂ .

FIÈVRE : la fièvre est une hausse de température corporelle qui vise à détruire les germes étrangers. C'est pourquoi elle est présente lors d'une grippe ou après une vaccination. Cette hausse de température peut également être due à de la colère qui bout à l'intérieur de nous et accompagner une affection du genre amygdalite, laryngite, pharyngite, bronchite, vaginite... (Voir l'affection en cause.) ☛☛☛ *Aije vécu une situation qui m'a fait éprouver de la colère ?*

FISTULE : communication anormale entre un organe interne et la surface du corps ou entre deux organes. Les fistules peuvent être congénitales (présentes à la naissance) ou acquises (consécutives à une affection tissulaire).

- *Fistule congénitale* : il faut chercher ce que la mère a vécu durant sa grossesse : le fœtus aurait-il voulu avoir la possibilité de s'échapper d'un sentiment ou d'une situation inconfortable ?

- *Fistule acquise* : la fistule indique un mal-être intérieur auquel on voudrait pouvoir échapper. Sa localisation est révélatrice de la signification de ce mal-être. Par exemple, une fistule anale peut indiquer un mal-être parce que les choses n'aboutissent pas.

1. On peut se la procurer dans les magasins d'aliments naturels. La chlorella n'élimine toutefois pas l'aluminium contenu dans certains vaccins. 2. Ce travail thérapeutique peut débuter avec le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle créé par l'auteure. Informations : www.metamedecine.com .

- *Fistule artérioveineuse* : peut indiquer un mal-être intérieur par rapport à ce que je reçois ou attends (sang artériel) et ce dont je dois me libérer (sang veineux). Par exemple : je vis un mal-être intérieur parce que j'attends l'amour, mais je ressens de la rancune, et je ne suis pas bien dans ma peau.

- *Fistule trachéo-oesophagienne du bébé* : elle résulte le plus souvent d'une malformation congénitale où il y a un problème de communication entre la trachée et l'oesophage de l'enfant. Il en résulte une difficulté pour le bébé à avaler sa salive et, lors de son alimentation, un risque que le liquide acide de son estomac pénètre dans ses poumons.

⇒⇒⇒ *Comment a été vécue la période foetale de l'enfant ?*

⇒⇒⇒ *Comment s'est passée sa naissance ?*

⇒⇒⇒ *Cet enfant aurait-il été séparé trop rapidement de sa maman ?*

FLATULENCES ou GAZ INTESTINAUX : elles sont souvent le signe que je m'accroche à quelqu'un ou à une situation qui n'est plus bénéfique pour moi, mais qui représente ma sécurité affective ou matérielle. Les gaz peuvent également être la résultante de peurs.

➡➡➡ *De quoi ai-je peur ?*

➡➡➡ *À quoi est-ce que je m'accroche ?*

FOIE : organe le plus volumineux du corps, il est constitué à plus de 90 % de cellules spécifiques appelées « hépatocytes ». Le foie est un centre de transformation, une station d'épuration, une usine de fabrication et un centre de régulation. Il représente la transformation... Situé sous le diaphragme, il est composé de deux lobes principaux. Il reçoit le sang oxygéné par l'artère hépatique et le sang chargé de substances nutritives par la veine porte, qui draine la totalité du sang venant de l'intestin. Le sang chargé de déchets quitte le foie par la veine sus-hépatique. Les cellules hépatiques sécrètent la bile qui quitte le foie par les canaux biliaires.

À l'intérieur du foie, les petits canaux biliaires, l'artère hépatique et les veinules portales s'assemblent pour former le réseau portal. Le foie assure plusieurs fonctions vitales qui appartiennent à la nutrition, aux réserves, à la détoxification, à la défense et à l'immunité. Sans le foie, l'organisme ne peut vivre, c'est pourquoi il fait partie des organes vitaux au même titre que le cerveau, les poumons, le cœur et les reins. Les affections touchant le parenchyme du foie, c'est-à-dire sa partie fonctionnelle, vont concerner des émotions ayant trait au manque, puisque c'est le foie qui fait les réserves et la distribution des nutriments à l'organisme.

Il représente la banque alimentaire dans notre corps. Le réseau biliaire, soit la vésicule et les canaux biliaires, représente notre capacité à nous adapter. Quand les agissements d'une personne ou une situation nous horripilent, cela peut faire naître en nous de la colère et affecter notre réseau biliaire (voir Cholédoque).

Douleurs ou mal au foie :

➡➡➡ *Est-ce que je vis des inquiétudes concernant mes besoins de me nourrir ou de nourrir mes enfants ?*

➡➡➡ *Est-ce que je nourris de la colère vis-à-vis des situations ou des attitudes de l'un de mes proches, que je ne peux accepter ?*

➡➡➡ *Qu'est-ce qui m'inquiète ?*

➡➡➡ *Quelle est la situation à laquelle je n'arrive pas à m'adapter ?*

- *Abcès au foie ou au réseau biliaire du foie :*

- *Ai-je vécu une grande colère concernant une situation que je trouve injuste ?*

- *Dysfonctionnement du foie :* certains médicaments en surdosage peuvent s'avérer toxiques pour le foie en participant à une destruction de ses cellules évolutives et créer ainsi une défaillance de l'ensemble des organes, entraînant la mort. Par exemple, certains agents utilisés en chimiothérapie ou même des médicaments qu'on peut croire sans danger comme le Paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan). D'où l'importance de bien se renseigner sur un médicament et de bien respecter son dosage.

- *Cancer primaire du foie :* il y a deux types de tumeurs primitives du foie qui sont l'adéno-carcinome hépatique, qui se développe aux dépens du parenchyme du foie, et l'épithélioma cholangio cellulaire qui se développe au profit des cellules pariétales des canaux biliaires.

- *Adéno-carcinome hépatique :* il est associé à un trop-plein d'émotions ayant trait au sentiment de manque de nos besoins vitaux ou à la peur de mourir de faim. Lorsqu'on sait que la particularité des tumeurs du foie est d'utiliser au maximum la nourriture restreinte, on comprend mieux l'analogie entre le sentiment de manque et l'apparition de cette tumeur.

- *En ai-je assez de vivre continuellement dans la restriction, dans la peur de manquer d'argent ou de nourriture ?*

- *Ai-je vécu de fortes émotions concernant des épargnes, un héritage ou de grandes préoccupations concernant la façon dont je pourrais nourrir mes enfants ?*

- *Épithélioma cholangiocellulaire :* ce cancer va concerner nos relations avec les autres. Le plus souvent des situations d'injustice.

- *Ai-je nourri de la colère ou de la rancune par rapport à une situation que je considère injuste ?*

- *Cancer secondaire du foie ou cancer métastatique du foie :* il s'agit d'un cancer affectant le réseau portal, c'est-à-dire le réseau qui va permettre au foie d'utiliser les nutriments qui lui parviennent de l'intestin grêle, ou de les stocker. Dans ce type de cancer, on peut rencontrer un dysfonctionnement du

foie ou un grand désir de mourir qui peut amener la personne à ne plus rien vouloir recevoir. Le cerveau craignant que l'organisme ne meure de faim peut activer la fonction de stockage du foie, ce qui peut donner naissance à un ou des dépôts nodulaires cancéreux. Ce cancer secondaire du foie traduit très souvent un désir de mettre fin à sa vie, parce que la personne affectée n'en peut plus de souffrir. D'ailleurs, si on l'écoute, elle le dit : « J'en ai assez de souffrir » ou « J'en ai assez de tous vos traitements, autant en finir maintenant... »

☛☛☛ *Se pourrait-il que je n'aie plus envie de me battre, parce que je ne crois plus ni aux traitements que l'on me fait, ni à ma guérison ?*

• *Cirrhose* : destruction de l'architecture du foie et fibrose (durcissement). Elle est une forme d'autodestruction liée soit à une culpabilité de vivre ou à de la rancune. La cirrhose touche particulièrement les alcooliques qui se détruisent avec l'alcool pour nourrir leur rancune vis-à-vis d'un de leurs parents (souvent la mère) qui les a abandonnés ou qui les a « castrés » dans leurs initiatives. Ils constatent l'autodestruction dans laquelle ils s'enfoncent, mais ils en rejettent la faute sur un tiers. C'est la faute de leur père ou leur mère... puis après, c'est la faute de leur femme... s'ils en sont là.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens coupable de faire souffrir ceux que j'aime par mon alcoolisme ?*

☛☛☛ *Ai-je nourri de la rancœur vis-à-vis d'un parent qui m'a battu, abandonné, qui m'a démolé ou qui m'a mis à la porte ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je doive apprendre à pardonner ?*

• *Colique hépatique ou crise de foie* : crise douloureuse qui se manifeste par la distension de l'arbre biliaire, qui débute souvent après un repas. La douleur est en général violente et peut évoluer entre des phases aiguës et d'accalmies. Elle traduit une grande colère liée au fait de se sentir méprisé, incompris ou pas respecté dans nos besoins (voir aussi Crise).

☛☛☛ *Me serais-je senti humilié, méprisé, incompris ou pas respecté ?*

• *Hémangiome hépatique* : ai-je vécu beaucoup de tristesse à la suite d'une situation que j'ai trouvée injuste ?

- *Hépatite* : inflammation du foie aiguë (moins de six mois) ou chronique (plus de six mois) pouvant entraîner la destruction des cellules hépatiques ou hépatocytes. Dans sa forme aiguë, elle ressemble davantage à une crise accompagnée d'une association de malaises, tels que nausées, douleur à la partie supérieure droite de l'abdomen, courbatures musculaires ou douleurs articulaires, et peut parfois donner lieu à un ictère (*voir Jaunisse*). Dans sa forme chronique, elle est peut-être asymptomatique. La plupart des personnes souffrant de l'hépatite C n'ont pas de symptômes ou n'en ont que de légers. L'hépatite peut avoir une origine virale (A B C D E). Comme les micro-organismes jouent un rôle dans la transformation de la matière, la présence virale dans les hépatites, on pourrait s'interroger si cette présence virale en est la cause ou la conséquence (*voir Myofasciite à macrophages dans Maladies autoimmunes*).

L'hépatite aiguë ou chronique peut également résulter d'une surconsommation d'alcool, de médicaments ou résulter d'une intoxication à des produits chimiques (cytotoxiques, phosphore, benzène, tétrachlorure de carbone...).

⇒⇒⇒ *Ai-je eu une réaction vaccinale ou médicamenteuse ?*

L'hépatite traduit souvent une grande colère vis-à-vis d'un de nos parents (fréquente chez l'alcoolique), un sentiment d'injustice, une discrimination que nous-mêmes ou l'un de nos proches a subie (les homosexuels qui constituent un groupe à risque pour l'hépatite B vivent souvent des situations de discrimination).

- *L'hépatite chronique asymptomatique* telle que l'hépatite C peut être liée au fait de s'être senti impuissant et révolté face aux mauvais traitements que l'on faisait subir à une ou des personnes qui nous sont chères. Il peut s'agir des mauvais traitements de notre père vis-à-vis de notre mère ou de notre frère. Mauvais traitements hospitaliers vis-à-vis de notre conjoint, notre enfant ou l'un de nos parents... Mauvais traitements infligés aux membres de notre groupe, de notre communauté, de notre groupe ethnique, etc.

- *L'hépatite chronique avec lésions diffuses* qui donne lieu à une altération et des nécroses des cellules hépatiques, mutilant l'architecture du foie, relève bien souvent d'une colère dirigée envers une ou des personnes qui devaient

nous nourrir (matériellement ou intellectuellement) et qui ne l'ont pas fait ou qui l'ont mal fait. Elle peut aussi concerner la vie, que l'on trouve injuste.

☛☛☛ *Est-ce que je nourris de la colère envers une personne ou un système que je considère injuste ?*

☛☛☛ *Est-ce que j'entretiendrais de la colère vis-à-vis de l'un de mes parents, d'un professeur, d'un employeur ?*

☛☛☛ *Est-ce que je pense que la vie est injuste, que les uns ont tout pendant que les autres n'ont rien ou passent leur vie à travailler dur pour gagner peu ?*

- *Hépatome* : prend naissance dans les cellules du parenchyme du foie, c'est-à-dire les cellules qui par leurs sécrétions assurent les fonctions endocrines et exocrines du foie. Cette tumeur peut être bénigne (un adénome solitaire bénin de Cathala), soit maligne (adéno-carcinome, hépatocarcinome, angiosarcome...).

☛☛☛ *Suis-je préoccupé par la peur de manquer de nourriture ?*

On pourrait croire que seuls les gens ayant des difficultés financières vivent avec la crainte de manquer d'argent et de ne pas pouvoir se nourrir ou nourrir leurs enfants. Et pourtant, ce n'est pas toujours le cas. L'une de mes participantes, qui était financièrement à l'aise, avait entrepris un voyage pour faire un séminaire avec moi. Ses bagages étaient remplis de nourriture. Surprise, je lui assurai qu'elle serait très bien nourrie à l'hôtel où nous étions. Elle me raconta que depuis qu'elle était toute petite, elle était hantée par la peur de manquer de nourriture. Lors d'une régression d'âge, elle avait vu l'image d'une petite fille qui était morte de faim.

- *Kyste hydatique du foie* : tumeur liée au développement dans le parenchyme du foie d'un parasite, le *Echinococcus unilocularis* ou *multilocularis* sous forme larvaire appelé embryon hexacanthe.

☛☛☛ *Ai-je consommé de la nourriture ou de l'eau contaminée ?*

☛☛☛ *Me serais-je senti utilisé ou contraint de vivre une situation qui ne me convenait pas ?*

FRACTURE : résulte d'un accident ou d'un acte de brutalité. Si elle relève d'un accident, elle peut être en lien avec un sentiment de culpabilité, de dévalorisation, ou encore exprimer un désir de mettre fin à ce que l'on faisait. Si cette fracture survient en se divertissant, il est possible que l'on ne se donne pas le droit d'avoir du plaisir. L'emplacement de l'os fracturé est révélateur. Voici quelques exemples :

- *Du crâne* : *me seraisje senti coupable de m'être entêté, ou d'avoir pris une décision qui a été préjudiciable pour d'autres ? (Voir Commotion cérébrale.)*

- *Du nez* : le nez concerne à la fois la vie par l'air que l'on respire et aussi l'odorat. Une fracture du nez qui limite l'entrée d'air peut être l'indice d'une culpabilité de vivre ou d'une difficulté à accepter la vie (voir Nez).

- *De la colonne vertébrale* : peut résulter d'une imprudence ou d'un désir inconscient de mettre un frein à un travail qu'on ne voulait plus faire.
⇒⇒⇒ *Aije vécu de la rébellion envers une personne incarnant l'autorité, qui au lieu de me seconder cherchait à me dévaloriser ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je été trop téméraire ?*

⇒⇒⇒ *Estce que j'avais besoin qu'on s'occupe davantage de moi ?*

- *De la main* : les mains concernent ce que l'on exécute. Main droite chez un droitier ou gauche chez un gaucher :

⇒⇒⇒ *se pourrait-il que je ne veuille plus faire ce travail ?*

Main gauche chez un droitier ou droite chez un gaucher : ⇒⇒⇒ *Avaisje besoin d'aide que je ne demandais pas ?*

- *Du bassin* : le bassin correspond à la zone sacrée, soit la zone sexuelle et de gestation. ⇒⇒⇒ *Me dévaloriseraisje sexuellement parce que je n'ai pas de partenaire ou parce que je n'ai pas d'enfant ?*

⇒⇒⇒ *Me seraisje senti coupable d'entretenir des relations sexuelles avec une personne qui n'est pas libre ?*

⇒⇒⇒ *Estce que j'aurais voulu mettre un frein à ma sexualité avec cette personne ?*

- *De la hanche : voir Hanches.*

- ➡➡➡ *Est-ce que je me sentais coupable de m'être engagé dans cette voie ou de ne plus vouloir avancer dans cette direction ?*

- *Du fémur : ai-je vécu un conflit d'opposition avec un proche ? (Voir Fémur.)*

- *De la rotule : dans bien des cas, peut traduire un refus de se soumettre devant une personne ou une situation où l'on se sent dominé.*

- ➡➡➡ *À quoi, ou devant qui, est-ce que je refuse de me soumettre ?*

- *Du tibia : elle indique une révolte parce que l'on se sent retenu d'avancer dans la direction que l'on souhaite.*

- ➡➡➡ *Me serais-je senti retenu d'avancer ?*

- ➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne voulusse plus avancer dans la direction dans laquelle j'étais engagé ?*

- ➡➡➡ *Cette fracture me donne-t-elle l'excuse dont j'avais besoin pour mettre un terme à ce qui ne me convient plus ?*

- *De la cheville ou du pied : me sentais-je coupable d'avoir pris cette direction ? ➡➡➡ Est-ce qu'inconsciemment j'aurais voulu arrêter une activité ou un travail qui ne me convenait plus, mais que je ne voyais pas de solution ?*

- *Des orteils : les orteils concernent de manière générale les détails ayant trait au futur. Mais chaque orteil a une signification particulière (voir Orteils). ➡➡➡ Me serais-je senti coupable de vouloir avancer dans une direction qui aurait pu empiéter sur la place d'une autre personne ?*

- ➡➡➡ *Me serais-je senti coupable d'avoir voulu continuer à avancer alors que mon partenaire voulait que je ralentisse ?*

- ➡➡➡ *Avais-je besoin de m'arrêter, de faire une pause ?*

FRIGIDITÉ : manque de désir sexuel ou incapacité à éprouver du plaisir lors d'une relation sexuelle. Bien qu'elle s'accompagne le plus souvent d'une absence d'orgasme, elle est différente de l'anorgasmie (voir Anorgasmie). La frigidité touche davantage les femmes, mais elle touche

aussi certains hommes. Elle peut être liée à un dégoût pour les relations sexuelles, qui provient d'images très négatives de la sexualité. Il peut s'agir de photos pornographiques rebutantes pour la sensibilité d'un enfant ou de propos négatifs tenus par la mère. Elle peut être également liée à un manque de désir pour son partenaire. Souvent la femme dira : « J'aime mon mari, mais je n'en suis pas amoureuse. »

⇒⇒⇒ *Suis-je aux prises avec des tabous ou un dégoût de la sexualité ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je manque de désir pour mon partenaire sexuel ?*

FRILEOSITÉ (ou avoir continuellement froid) : tendance à avoir rapidement froid ou à supporter difficilement une baisse de température. Le froid est associé à la solitude alors que la chaleur, elle, serait associée au fait d'être entouré. Les personnes qui disent : « Je suis frileuse ! » ont souvent souffert d'abandon, de solitude ou ont été affectées par le départ ou le décès d'un être cher. Il peut y avoir eu l'absence d'un de leurs parents quand elles étaient enfants.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens souvent seul ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je fait le deuil du parent que j'ai perdu ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je peur de me retrouver seul sur le plan affectif ?*

J'ai eu ce problème pendant des années jusqu'à ce que je retrouve le lien et que je transforme l'équation qui en avait découlé, soit : froid = solitude, abandon. À l'âge de six ans, j'ai été placée dans un pensionnat. Une nuit, ma toux empêchait de dormir la religieuse de notre dortoir qui m'envoya dans la classe. Les fenêtres étaient entrouvertes. J'avais froid, je me sentais seule, abandonnée et tellement démunie qu'il ne me serait pas venu à l'idée de fermer les fenêtres. Pour guérir de ce souvenir douloureux, je me suis détendue et j'ai visualisé la scène de cet événement. Puis, je me suis vue, moi l'adulte d'aujourd'hui, entrer dans cette classe, retrouver cette petite fille de six ans que j'étais alors. Je lui proposai de l'aider à fermer les fenêtres. Puis, je me suis vue la prendre dans mes bras et l'envelopper pour qu'elle ait bien chaud. Quand elle fut bien réchauffée, je l'amenai dehors jouer dans la neige, lui montrant comment le froid pouvait être stimulant.

En faisant ce travail d'imagerie mentale, j'ai transformé l'équation qui était : froid = solitude, abandon par : froid = activation, stimulation de l'énergie. Après ce travail, je me suis rendu compte que j'étais beaucoup moins frileuse et que j'appréciais même les douches fraîches que je trouvais plus

stimulantes. Le froid peut être également associé à la mort. L'une de mes participantes ne comprenait pas comment elle pouvait avoir aussi froid, alors que c'était l'été. De plus, elle avait très mal aux fesses. Ces symptômes avaient débuté après qu'elle eut pris sa retraite. Dans sa famille, on avait l'habitude de dire que « s'arrêter, c'est mourir ». Elle avait peur de mourir. Elle s'en libéra en changeant l'idée qu'elle s'était faite de la retraite et au lieu de dire : « Je suis retraitée », elle dit : « Je prépare ma nouvelle carrière. » Ses symptômes disparurent (*voir Allergie au froid dans Allergies*).

FRONT : représente notre façon d'utiliser notre pensée. Par exemple, un front carré correspond en général à des personnes qui mettent l'accent sur ce qui est logique, analytique et rationnel. S'il est rond, il dénote plutôt une personnalité intuitive, dotée d'une grande imagination. Le front oblique appartient à ceux et celles qui sont audacieux dans leur manière de penser.

- *Abcès au front : ai-je vécu de la colère parce que l'on n'a pas tenu compte de mes idées ou parce que mes suggestions ont été rejetées en bloc ?*

- *Blessure au front : est-ce que je me sens coupable d'en avoir fait qu'à ma tête ? ➡➡➡ Ai-je ressenti de l'impatience à essayer d'apporter mes idées à une ou à des personnes qui n'y étaient pas ouvertes ?*

➡➡➡ *Ai-je trop d'idées en tête, ce qui me rend impatient ?*

FURONCLES : amas de pus formant une protubérance au sein d'un tissu ou d'un organe. Ils résultent très souvent de la colère. Il faut tenir compte de l'endroit du corps où ils se manifestent.

- *Furoncle dans le dos : suis-je en colère de penser que c'est moi qui dois tout assumer ?*

- *Furoncle sur les fesses* : l'un de mes participants avait régulièrement des furoncles sur les fesses. Il était représentant sur la route. Il n'aimait plus son travail. Plus le temps passait, plus il ressentait de la frustration et de la colère chaque fois qu'il se retrouvait pris dans un embouteillage.

➡➡➡ *Est-ce que je ressens de la colère parce que j'ai le sentiment de ne pas être assis au bon endroit, et de ne pas faire ce que j'aurais vraiment envie de*

faire ? ➡➡➡ Est-ce que je ressens de la colère lorsque je suis assis au volant de ma voiture, et que je me retrouve bloqué dans les embouteillages ?

• *Furoncle sur les lèvres sexuelles : est-ce que je ressens de la colère vis-à-vis de mon partenaire sexuel ?*

• *Furunculose* : maladie caractérisée par l'apparition simultanée ou répétée de furoncles.

➡➡➡ *Y a-t-il de la colère qui bout en moi vis-à-vis d'une personne ou d'une situation ?*

• *Furunculose du visage* :

➡➡➡ *Aije vécu un affront qui m'a fait ressentir beaucoup de colère ?*

G

GANGLIONS LYMPHATIQUES : ils font partie du système lymphatique qui contribue à la défense et à l'immunité dans notre corps. Ce sont des stations de drainage où convergent plusieurs vaisseaux lymphatiques. Leur rôle est principalement de nettoyer la lymphe et les lymphocytes pour les débarrasser de particules étrangères, de débris cellulaires et de micro-organismes (virus, bactéries, molécules étrangères...). Les ganglions lymphatiques sont également responsables de la fabrication et du stockage des cellules qui participent à l'immunité. Lors d'une infection ou d'une destruction cellulaire par chimiothérapie, les ganglions lymphatiques gonflent. Cela s'explique par le fait qu'ils accueillent une grande quantité de lymphocytes et de macrophages chargés de débris cellulaires qu'ils ont phagocytés.

• *Adénopathie ou gonflement des ganglions lymphatiques* : le système lymphatique représente l'armée dans notre corps, les ganglions lymphatiques et la rate représentent les stations de défense. De manière imagée, on pourrait dire que ces stations ont pour rôle d'arrêter l'ennemi (filtre) et de nettoyer le terrain après une attaque (intervention des macrophages). Quand le combat est intense, les ganglions du cou, des aisselles ou de l'aîne gonflent. L'ennemi peut être réel ou imaginaire.

• **L'ennemi est réel dans le cas** : – d'une infection par des germes hétérogènes ; – d'une maladie auto-immune ; – de traitements de

chimiothérapie. L'augmentation des débris cellulaires qui résultent de la destruction massive de cellules par des substances cytotoxiques surcharge les stations de filtrage, ce qui les oblige à faire appel à un plus grand nombre de macrophages. Cette augmentation fait gonfler les ganglions lymphatiques (les stations de filtrage) sans compter que ces substrats cytotoxiques peuvent être toxiques pour les ganglions qui peuvent se Cancériser à leur tour.

• **L'ennemi est imaginaire** : dans le cas où on dit à une personne qui a un cancer : « Vous avez un ennemi dans votre corps. À présent, il va falloir vous battre pour l'éliminer. » Ici, l'ennemi n'est pas réel, car une masse dans un sein, si on n'y touche pas, ne va pas solliciter une augmentation de lymphocytes et de macrophages s'il n'y a pas d'infection ou de destructions massives de cellules, mais les ganglions vont quand même gonfler. Éliminer ces stations de défense n'est pas toujours la meilleure solution (voir Lymphoedème). D'une manière naturelle, le corps fait appel à des germes autogènes (germes qu'il fabrique lui-même) pour éliminer des tumeurs cancéreuses qui n'ont plus lieu d'être. Il s'agit alors de la phase de réparation, mais comme il n'y a pas de guerre à mener, l'armée n'a pas besoin d'être sollicitée. Les ganglions lymphatiques gonflent seulement s'il y a combat ou beaucoup de nettoyage à faire. L'une de mes participantes me racontait qu'elle avait eu un cancer du sein, mais que ses ganglions axillaires n'avaient jamais gonflé. Elle ajouta : « Quand le médecin m'a dit que j'allais devoir me battre, je lui ai répondu : "Si je dois me battre, je ne commencerai même pas le combat !" » Elle ne voyait pas ce cancer comme un ennemi. Pour elle, ce cancer cherchait à lui faire comprendre quelque chose d'important. Elle le chercha, le comprit et guérit complètement.

⇒⇒⇒ Est-ce que l'on me répète « Tu dois te battre ! » ?

⇒⇒⇒ Ai-je le sentiment que je mène un combat ou que je dois me battre pour préserver ma santé ou ma vie ?

• Adénopathie chez une personne séropositive ou ayant le sida : est-ce que je sens ma santé ou ma vie menacée ?

⇒⇒⇒ Ai-je le sentiment de mener un combat de chaque jour contre cette maladie ?

- *Adénophlegmon* : abcès au point de départ ganglionnaire.
- *Aije de la difficulté à accepter qu'il faille me battre contre cette maladie ?*
- *Nécrose des ganglions* : aije le sentiment d'avoir perdu le combat, que l'ennemi (la maladie) est en train de m'anéantir ?

GANGRÈNE : sous ce terme sont regroupés différents processus morbides caractérisés par la mort (nécrose) des tissus à cause d'un manque de nutrition ou d'oxygénation des cellules.

- *Gangrène sèche ou vasculaire* : dans ce type de gangrène, il n'y a pas d'infection, seulement un manque d'irrigation sanguine. Les cellules, n'étant plus alimentées ni oxygénées, meurent. Cette gangrène peut être causée par un froid intense ou un problème circulatoire du genre : artérite, ischémie, thromboangéite oblitérante, embolie, dans une partie du réseau artériel ou veineux, atteignant le plus souvent l'extrémité des membres (doigts, mains, orteils, pieds).

- *Thromboangéite oblitérante* : appelée aussi maladie de Buerger, du nom du premier médecin à l'avoir décrite. Elle se caractérise par l'inflammation de l'intima (la paroi interne de l'artère) qui entraîne une obstruction progressive des artères de moyens et petits calibres, empêchant la circulation normale du sang dans les extrémités (les mains et les pieds) qui deviennent d'abord engourdis, douloureux puis froids. Des plaies s'infectent et finissent par se gangrener, ce qui nécessite l'amputation du membre affecté. Elle touche surtout les personnes âgées qui se retrouvent dans des situations difficiles et sans solution.

• *Se pourrait-il que je ne puisse plus vivre (avancer) dans le contexte qui est le mien en ce moment ?*

Angela a fait une thromboangéite oblitérante du pied droit. Angela était mariée à un homme qui en vieillissant souffrait de la maladie d'Alzheimer avec démence sénile. Non seulement cet homme n'était plus en mesure de s'occuper de lui-même, mais en plus il passait rapidement de l'apathie à l'irritabilité avec parfois des accès de violence verbale. Angela ne pouvait plus vivre dans ces conditions et ne voyait pas de solution. Elle se réveilla un matin, découvrant que son pied était froid et inerte. Elle tenta de le

réchauffer sans résultat. À l'hôpital, on tenta dans un premier temps de rétablir la circulation dans son pied, mais sans succès. Après quelques semaines, la gangrène fit son apparition dans les tissus de son pied. On opta pour une amputation jusqu'au genou par précaution.

Cette intervention fut extrêmement douloureuse. Elle décéda quelques semaines plus tard. Face à une gangrène, on préconise l'amputation, car on croit que si on ne retire pas les tissus morts, cette gangrène sèche va évoluer vers une gangrène humide et gazeuse. La mère d'une amie fit également une thromboangéite oblitérante après qu'on l'eut placée dans un centre de soins. Trop âgée pour être opérée, on la ramena chez elle. C'est ce qu'elle souhaitait. Chez elle, la gangrène s'arrêta. Son pied mort se détacha de lui-même. Le message de son pied était clair, il exprimait : « Je ne peux plus vivre [avancer] loin des miens. » En les retrouvant, elle cessa de mourir à petit feu. Elle vécut encore des années et elle mourut doucement dans son sommeil.

La compréhension de la cause pourrait éviter d'horribles souffrances à bien des personnes âgées, dont un bon nombre décède par suite de ces amputations.

- *Gangrène humide ou infectieuse* : fait suite à une gangrène sèche. L'infection des tissus correspond au travail des bactéries pour transformer ces tissus morts. C'est pourquoi dans la gangrène dite « humide ou infectieuse », on retrouve de l'infection dans les plaies nécrosées. La gangrène humide est considérée comme très grave chez un sujet atteint, à cause des foyers de nécrose qui peuvent se propager aux tissus environnants, tout comme un fruit pourri entraîne le pourrissement des fruits qui l'entourent.
- *Gangrène gazeuse* : la production de gaz et d'odeur putride est due à une présence bactérienne importante qui s'active à transformer les tissus morts.
- *Fasciite nécrosante ou dermo-hypodermite aiguë nécrosante* : en dessous de la graisse hypodermique se trouve une aponévrose dite « aponévrose superficielle ». Dans les dermo-hypodermes telles que l'érysipèle et l'érythème noueux, il n'y a pas de nécrose. Dans le syndrome de Meleney, la dermo-hypodermite est nécrosante tout comme dans la fasciite nécrosante.

Ce qui les distingue, c'est que dans le syndrome de Meleney l'aponévrose est rarement atteinte, tandis que dans la fasciite nécrosante l'aponévrose superficielle se nécrose. La fasciite nécrosante est aussi appelée « bactérie mangeuse de chair ». Cette appellation est erronée, puisque des recherches ont démontré que ces bactéries ne se nourrissent pas de chair, mais qu'elles libèrent plutôt des nécrotoxines.

Au départ, on incriminait le streptocoque bêta-hémolytique du groupe A, mais par la suite, on a découvert d'autres bactéries présentes dans cette affection, dont le staphylocoque doré, le *Clostridium perfringens* (qui produit des nécrotoxines), le *Vibrio vulnificus* (présent dans des infections nécrotiques), le *Pseudomonas aeruginosa* (souvent incriminé dans les infections nosocomiales). La fasciite

composant le derme, l'hypoderme et l'aponévrose superficielle. Et la gangrène se caractérise par la mort des tissus qui se nécrosent à la suite d'un manque de nutrition ou d'oxygénation des cellules.

Si nous pensons aux bactéries et aux virus présents sur un cadavre en décomposition, dirions-nous que ce sont ces bactéries et ces virus qui ont tué la personne ? Penserions-nous plutôt que les bactéries présentes sur le cadavre interviennent dans la transformation de la matière, pour décomposer les tissus ? Se pourrait-il qu'il puisse se passer le même phénomène lorsque des tissus se nécrosent ? Mais qu'est-ce qui amène ces tissus à se nécroser ? Des recherches ont montré que ce n'était pas les bactéries qui détruisaient les tissus, mais le système immunitaire qui libérait des radicaux libres contre ses propres tissus.

Mais quel pouvait être le terrain psychique de la personne affectée ? Un politicien affecté de fasciite nécrosante avait l'habitude de répéter : « La politique me bouffe la vie ! » Quel que soit le type de gangrène, elle signifie qu'une partie de nous ne veut plus ou ne peut plus vivre dans la situation qui nous fait souffrir : *Se pourrait-il que je ne puisse plus vivre dans un milieu de critiques, de conflits, de disputes ou de négativisme, que cela me tue à petit feu ?*

Aije pensé « je n'ai plus envie d'avancer dans ma vie, loin des êtres que

j'aime » ? ➡➡➡ Ai-je pensé « je ne peux plus vivre dans toute cette destruction » ?

Cela peut nous faire comprendre pourquoi il y a autant de cas de gangrènes qui nécessitent une amputation après un tremblement de terre, ou pendant la guerre.

GENCIVES et PARODONTE : on confond très souvent les gencives avec le parodonte. Le parodonte est la partie qui soutient les dents, alors que la gencive est la muqueuse qui recouvre le parodonte. Des problèmes avec les gencives concernent le doute et l'hésitation. On peut repousser continuellement une prise de décision, on se « dégonfle » et nos gencives gonflent. Cela peut concerner une action à prendre. On pèse le pour ou le contre. En voici un exemple : un ami musicien me consulta pour un gonflement de gencive qui recouvrait deux de ses molaires, soit la 46 et la 47. La 46 correspond à un besoin d'être reconnu par les autres. La 47 concerne la façon dont notre travail et nos réalisations sont perçus par les autres. Sa gencive avait gonflé après qu'il eut découvert qu'une personne avait copié une partie de ses partitions musicales. Ce copieur les avait publiées dans un pays où il n'était pas encore connu. Il voulait lui intenter un procès pour violation des droits d'auteur, mais il hésitait à le faire, mesurant le temps que cela allait lui prendre et l'argent que cela allait lui coûter.

Il se disait qu'il valait peut-être mieux investir ce temps pour écrire de nouvelles pièces et cet argent en publicité, mais il revenait chaque fois sur sa décision. Il se dégonflait, et sa gencive gonflait. Son hésitation dura six mois. Après notre rencontre, il décida de passer à l'action pour défendre ses droits. Après cette décision ferme de sa part, sa gencive dégonfla et ne regonfla plus. Cette hésitation ou ce doute peut provenir de prédictions que l'on nous a faites. On se retient d'agir, on préfère attendre. Ce doute nous gruge et nos gencives reculent. Il est bon de se rappeler que toute prédiction n'est rien d'autre qu'une possibilité. On décide et les événements arrivent. Il est dit « Aide-toi et le ciel t'aidera ».

➡➡➡ *Quels sont les doutes qui m'empêchent de passer à l'action ?*

➡➡➡ *Quelle est cette décision que je reporte ? Pour quelle raison ?*

- **Gingivite :** inflammation mineure des gencives qui se guérit assez facilement. Elle est généralement causée par une hygiène dentaire déficiente

(accumulation de plaque dentaire). La plupart du temps indolore, la gingivite se remarque notamment par des saignements lors du brossage ou lors de l'utilisation de la soie dentaire. Sans soins dentaires, elle peut évoluer vers une parodontite.

☛☛☛ *Est-ce que je prends suffisamment soin de mes dents ?*

☛☛☛ *Y at-il une colère que je remâche ?*

• *Parodontite ou pyorrhée alvéolaire ou alvéolo-dentaire* : la parodontite est une inflammation du parodonte avec accumulation de pus à l'intérieur des poches parodontales, lesquelles détruisent progressivement les tissus qui enveloppent la dent. Un médium m'avait dit au sujet de mon nouveau compagnon que cette relation ne tiendrait pas trois années. Je lui en voulais d'avoir détruit les espoirs que j'avais placés dans cette nouvelle relation de couple et chaque fois que j'avais un différend avec mon mari, je repensais à cette prédiction. Cette colère s'exprima par un abcès à la poche parodontale de la 16 qui concernait mon objectif de réussir ma relation de couple. Ce doute entretenu s'exprima par une parodontolyse à cette dent. ☛☛☛ *Est-ce que je m'en veux d'être autant dans l'hésitation ?*

☛☛☛ *Est-ce que je nourris de la colère vis-à-vis d'une personne qui a semé le doute en moi ?*

• *Parodontolyse ou gencives qui reculent* : elle est liée à un doute entretenu quant à l'action à prendre. Ce doute peut provenir de la peur de perdre la personne que l'on aime si on ne répond pas à ses attentes ou des doutes vis-à-vis de notre valeur. ☛☛☛ *Quels sont les doutes qui me rongent depuis un bon moment et qui m'empêchent de passer à l'action ?*

Le dentiste qui a examiné Antoine lui dit qu'il est plutôt rare chez un jeune homme de son âge de présenter une telle parodontolyse. Le parodontiste lui dit qu'il doit faire vite, car il risque de perdre toutes ses dents. Antoine veut s'inscrire à l'École des Beaux-arts, mais sa famille fait tout pour l'en dissuader. « Pour un artiste qui réussit, il y en a mille qui crèvent de faim ! » lui répètent-ils. Antoine est rongé par le doute, il hésite entre son inscription aux Beaux-arts et la faculté de droit, que lui suggèrent ses parents. En consultation, il prit conscience de ses doutes et fit le choix de son cœur. Il s'inscrivit aux Beaux-arts. Ses gencives guérirent.

• *Parodontose* : désigne la mobilité de la dent concernant son ancrage dans l'os de la mâchoire qui peut, dans les cas les plus graves, aller jusqu'à sa chute. ➡➡➡ *Est-ce que je m'en veux de toujours hésiter ?*

➡➡➡ *Est-ce que j'évolue avec une personne qui cherche continuellement à me faire douter de ce que je ressens, de mes capacités, ou qui éteint chaque fois mon enthousiasme ?*

• *Saignements de gencives* : traduisent de la tristesse liée à de l'indécision ou à une décision imposée. Quand Michael est adolescent, il observe que c'est toujours lui qui va vers sa mère pour l'embrasser. Or, un jour, il prit la décision qu'il ne le ferait plus, espérant que sa mère vienne vers lui pour l'embrasser, mais elle ne le fit pas. Une partie de lui voulait être proche de sa mère, et l'autre hésitait à aller vers sa mère. Cette indécision le maintenait dans la tristesse.

La solution était d'exprimer à sa mère son besoin d'affection, plutôt que de l'attendre et de croire qu'elle ne l'aimait pas. Cette tristesse peut être également liée à une décision qui nous a été imposée de vivre en pension, en famille d'accueil ou chez nos grands-parents... Pour Jonathan, sa tristesse venait de la décision de ses parents d'avoir fait euthanasier son chat parce qu'ils ne pouvaient pas le prendre avec eux dans leur nouvel appartement.

➡➡➡ *Quelle est cette tristesse que je porte par rapport à une décision que j'ai prise, que je n'ai pas prise ou que l'on m'a imposée ?*

GENOU : c'est une articulation importante qui nous permet de fléchir les jambes et de nous incliner. Il représente à la fois la flexibilité, la soumission et l'humilité. • *Blessure au genou* : avant de me blesser, est-ce que je me sentais coupable de vouloir avoir raison ?

• *Douleur au genou* : concerne la plupart du temps des conflits de soumission. Soit on refuse de s'incliner, soit on s'impose des choses par crainte de déplaire ou de ne pas être aimé.

➡➡➡ *Ai-je de la difficulté à accepter les remarques ou les suggestions des autres ? ➡➡➡ Ai-je été trop conciliant par le passé et pas suffisamment à*

présent ? ➡➡➡ Mon inconscient me dirait-il : « Ne t'inclines-tu pas trop vite devant cette décision ? »

- *Difficultés à plier les genoux : manque de flexibilité parce que je considère que j'ai raison. Dans la majorité des religions, s'agenouiller représente un acte d'humilité. ➡➡➡ Me suis-je convaincu que j'ai accepté une situation ou une décision, alors qu'en réalité je n'ai fait qu'abdiquer pour sauver la face ou acheter la paix ?*

- *Douleur au cartilage du genou : qu'est-ce que je m'impose pour plaire à mon entourage ou pour que tout soit parfait ?*

➡➡➡ Ai-je de la difficulté à dire non ?

➡➡➡ Se pourrait-il que je me manque de respect en me pliant autant aux attentes des autres ?

- *Douleur au ménisque : le ménisque est un disque cartilagineux en forme de croissant présent dans plusieurs articulations. L'articulation des genoux en contient deux. Leur fonction principale est reliée aux ligaments qui les maintiennent en place pour qu'ils puissent diminuer les frottements durant les mouvements du genou. ➡➡➡ Se pourrait-il que je refuse de me plier à tout ce que l'on peut vouloir m'imposer ? ➡➡➡ Est-ce que je manquerais de flexibilité envers moi-même ou envers les autres ?*

- *Si je pratique un sport : est-ce que je me donne le droit de pratiquer ce sport uniquement pour le plaisir, ou est-ce que je m'impose continuellement d'atteindre des performances ?*

- *Déchirure du ménisque du genou : ai-je vécu de la révolte parce qu'on voulait me retenir dans ce que j'avais décidé de faire ?*

- *Eau dans les genoux : y a-t-il quelqu'un dans mon entourage qui veut toujours avoir raison, et que cela me fait ressentir de la colère ?*

- *Entorse au genou : ai-je voulu mettre un terme à ce que je m'imposais ou qu'on voulait m'imposer ?*

Une personne me racontait qu'elle s'était fait une entorse au moment où elle se rendait à une entrevue avec un homme en qui elle avait une grande confiance. Elle voulait lui parler d'un projet pour lequel elle avait beaucoup

travaillé. Je lui demandai si vis-à-vis de cette personne elle prenait une position de soumission. Elle me répondit par l'affirmative. Alors, je lui demandai : « Se pourrait-il que ton inconscient ait voulu te dire : “Pas trop vite, tu risques de donner ton pouvoir à cette personne et de te retrouver dans une position de soumission !” ? » Elle me confirma que c'est ce qu'elle avait découvert par la suite.

- *Genoux bloqués* : qu'est-ce que je m'impose ou que j'impose aux autres et pour lequel je refuse tout compromis ?

- *Genoux engourdis* : est-ce que je veux me rendre insensible à ce que l'on m'impose ? Par exemple, j'essaie de me convaincre que cela ne me dérange pas, alors qu'en réalité, j'y résiste.

- *Genu valgum* : déviation de l'axe de la jambe vers l'extérieur par rapport à la cuisse, familièrement appelé genou cagneux. Elle peut être congénitale ou acquise. – congénitale : *la mère aurait-elle ressenti de l'insécurité pendant sa grossesse ?* – acquise : *l'enfant se sentirait-il en danger ?* Cela peut être lié à un besoin de protéger sa pudeur.

- *→→→ Ai-je déjà eu peur d'être abusé ?*

Une dame de 78 ans avait vu ses genoux prendre cette déviation, après avoir été placée en maison de soins. Elle ne se sentait pas respectée dans son intimité.

- *Genu varum* : jambe désaxée par rapport à la cuisse qui donne l'effet de jambes arquées. Chez l'enfant :

- *→→→ Le bébé se serait-il senti pressé d'arriver ?*

- *→→→ Se serait-il senti poussé à marcher trop tôt et pas suffisamment soutenu pour le faire ?*

- *→→→ Chez l'adulte : ai-je le sentiment que je n'ai pas eu tout le soutien dont j'aurais eu besoin pour aller plus loin dans ma vie ?*

- *Rotule* : os mobile placé en avant du genou. – *Douleurs à la rotule* : elles signifient souvent un manque de flexibilité face à une autorité ou à une loi en place. *→→→ Ai-je peur de me plier à une autorité qui pourrait me dominer ?*

- *Fracture de la rotule : ai-je vécu de la révolte vis-à-vis d'une autorité qui voulait me dominer en m'imposant ses règles ?*

- *Creux poplité : situé derrière le genou. Il représente notre capacité à nous plier. – Douleur au creux poplité : aije le sentiment de m'oublier en me pliant trop aux attentes de la personne que j'aime ?*

- *Psoriasis au creux poplité : ai-je tendance à trop me plier aux demandes des autres pour leur plaire, ce qui me fait ressentir de l'impatience ou de l'agressivité dont je me sens coupable après ? (Voir Psoriasis.)*

GERÇURES : crevasses ou fissures de la peau qui s'observent principalement au niveau des lèvres, des mains et des mamelons. Aux mains et aux lèvres, elles peuvent être dues à l'exposition à une basse température. Si la température n'est pas en cause, elles peuvent alors exprimer un sentiment de solitude.

- *Aux mains* , dans ce que l'on fait.
- *Aux lèvres* , en ce qui concerne nos besoins affectifs.

GLANDES Glande hypophyse Surnommée glande pituitaire ou glande maîtresse, car elle régit toutes les autres glandes. L'hypophyse fabrique plusieurs hormones, dont l'hormone antidiurétique qui favorise la retenue de l'eau dans l'organisme, la thyrotrope ou TSH qui dirige le fonctionnement de la thyroïde, les gonadotropes qui commandent la maturation du follicule ovarien et le fonctionnement testiculaire, l'ACTH qui règle le fonctionnement du cortex surrénalien et l'hormone prolactine qui stimule les glandes mammaires dans la production du lait maternel. Comme l'hypophyse est rattachée au cerveau, elle joue un rôle important dans le système nerveux.

C'est également la glande hypophyse qui capte l'oxygène et la force vitale (*prana*) contenus dans l'air que nous respirons et qui les redistribue à toutes les cellules du corps. Le centre frontal est en relation directe avec les centres cardiaque et solaire. Ainsi, plus nous apaisons notre centre frontal au moyen de respirations profondes (mais sans effort) ou de méditations, plus nous harmonisons le centre cardiaque (centre de l'amour) et le centre solaire (centre des émotions) et plus nous apaisons notre système nerveux.

La glande hypophyse représente l'équilibre et la capacité d'être en maîtrise des situations de notre vie. Quand nous perdons cette maîtrise, parce que nous laissons la peur devenir notre maître, que nous ne croyons plus en nous-même ou en la vie, nous pouvons créer un déséquilibre dans notre organisme.

L'hypophyse va alors compenser en favorisant l'augmentation ou la diminution des hormones dont elle est responsable. Un déséquilibre des hormones hypophysaires peut également relever d'un usage abusif de certains médicaments.

- *Adénome hypophysaire* : ces adénomes peuvent donner naissance à un phénomène de gigantisme, une acromégalie ou un syndrome de Cushing (voir Glandes surrénales).

☛☛☛ *Est-ce que je cherchais désespérément des solutions pour vaincre mon impuissance face à mes difficultés, à mes symptômes ou à ma maladie ?*

- *Acromégalie* : l'acromégalie se caractérise par une hypertrophie de l'ossature du crâne, du visage, des mains et des pieds.

☛☛☛ *Aurais-je voulu me donner de la force, parce que je me sentais vulnérable, influençable et sans défense ou parce que les autres ne cessaient de me voir comme un enfant ?*

☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment de ne pas être suffisamment fort dans cette vie ?*

- *Prolactinémie* : la prolactine est une hormone sécrétée par les cellules du lobe antérieur de l'hypophyse qui stimule le développement des seins chez l'adolescente et la production de lait en réponse à la succion du nourrisson chez la nourrice.

- *Production de lait en dehors de l'allaitement maternel* : ☛☛☛ *Ai-je un grand désir d'être mère ou d'avoir un autre enfant ?*

Glandes lacrymales Elles sécrètent un liquide alcalin, les larmes qui protègent la cornée et empêchent le développement de la flore microbienne dans les couches externes de l'oeil. La fonction lacrymale est amplifiée en phase de récupération ou de guérison. C'est ce qui explique que lorsque nous

sommes très fatigués, par exemple si nous effectuons un long trajet de nuit, des larmes peuvent couler sans que nous soyons tristes pour autant. Il est fréquent, après un accouchement qui a été long ou après une intervention chirurgicale, que le patient pleure. Cela peut être confondu avec une déprime dans le milieu hospitalier, alors qu'il s'agit d'une fonction de la phase de récupération ou de réparation. Ces larmes ont comme effet de libérer des toxines, de libérer les tensions et d'apaiser le cerveau. La difficulté de laisser aller ses larmes peut être liée au fait que lorsque nous étions enfants, on nous tapait ou on nous frappait en nous interdisant de pleurer, nous menaçant que ce serait pire si on le faisait. Il se peut aussi que l'on se soit moqué de nous lorsqu'on pleurait, ou encore il est possible que l'on ne voulait pas être vu comme une personne faible ou qui manipulait les autres avec ses larmes.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'aurait amené à retenir mes larmes ou à m'interdire de pleurer ?*

- *Larmolement ou écoulement clair par le nez ou dans la gorge* : indice d'un chagrin lié à des émotions qui perdurent (voir Nez et Allergies).

☛☛☛ *Quelle est cette tristesse qui m'habite ?*

- *Kérato-conjonctive sèche ou sécheresse oculaire ou syndrome des yeux secs* : l'insuffisance lacrymale (ou absence de larmes) persistante a comme effet d'altérer la cornée et la conjonctive de l'oeil. Présente dans le syndrome de Sjögren qui est une affection chronique d'origine auto-immune. Le système immunitaire de la personne affectée attaque et détruit les glandes productrices de sécrétions lacrymales et salivaires. Ce « syndrome des yeux secs » peut causer une sensation de brûlure ou de démangeaison. Les paupières peuvent coller l'une à l'autre le matin, et les yeux sont plus sensibles au vent et à la lumière (voir Maladies auto-immunes). Une participante souffrait de ce syndrome, elle était venue vivre en France avec son mari, mais gardait pour elle une grande tristesse d'avoir quitté son pays.

☛☛☛ *Y aurait-il une tristesse que je ne m'autorise pas à ressentir ?*

☛☛☛ *Est-ce que pour moi pleurer équivaut à être faible, ou à manipuler les autres avec mes larmes ?* ☛☛☛

Aije le sentiment d'avoir déjà trop pleuré ?

Glande pinéale ou épiphyse La glande pinéale ou épiphyse est une petite glande endocrine conique, médiane, attachée à la partie postérieure du

troisième ventricule, correspondant à la région des fontanelles chez un nourrisson. Elle sécrète la mélatonine (dérivée de la sérotonine sécrétée, elle, par les tissus nerveux). La mélatonine est souvent dénommée hormone du sommeil, car elle est sécrétée en réponse à l'absence de lumière et participe à la régulation des rythmes chronobiologiques. En plus de son rôle hormonal et de son interaction sur les autres glandes, elle participe aussi à l'immunité comme antioxydant en capturant les radicaux libres. Elle correspond au centre coronal (7^e chakra) et représente la quiétude. Le halo autour de la tête des saints représente justement l'énergie de ce centre. La méditation et le yoga favorisent l'équilibre de cette glande alors que des préoccupations constantes d'ordre matériel peuvent la déstabiliser. C'est par cette glande que nous pouvons nous relier au divin en nous.

☛☛☛ *La quiétude de mon organisme aurait-elle été perturbée par des substances chimiques ou toxiques ?*

☛☛☛ *Ma quiétude mentale aurait-elle été perturbée par de grandes préoccupations ?*

• *Médulloblastome de la glande pinéale : voir Médulloblastome.*

Glandes salivaires Il y en a six, soit les deux parotides, les deux sous-maxillaires et les deux sublinguales. Leur fonction est de sécréter la salive afin de maintenir l'humidité de la bouche, de faciliter le glissement des aliments et de les dissoudre, ce qui permet de les goûter. La salive actionne aussi la digestion des aliments farineux et sucrés. C'est également dans la bouche que le système nerveux va chercher les particules plus subtiles dont il a besoin. Les gens dépressifs ont tendance à avaler tout rond, aussi privent-ils leur système nerveux de certaines sensations agréables, ce qui accentue leur état. La personne dépressive aurait avantage à manger plus lentement, à goûter davantage ses aliments. Prendre le temps de goûter à ses aliments, c'est apprécier les bonnes choses de la vie. Lorsqu'on perd le goût de vivre, il est fréquent qu'on n'ait plus faim. Être empêché de manger ou de boire (assimiler) peut donner lieu à des affections telles qu'une tumeur. • *Tumeurs des glandes salivaires sous-maxillaires* : elles sont le plus souvent liées à un dégoût. Une jeune femme présentant ce type de tumeur vint me rencontrer. Ces tumeurs avaient débuté après qu'elle eut occupé un emploi de serveuse dans un grand restaurant. « Lorsque je servais des viandes saignantes, alors que je suis végétarienne, ou que je jetais une grande

quantité de nourriture aux ordures, alors que tant d'autres meurent de faim, j'en éprouvais un profond dégoût », me confiait-elle. Ce dégoût chez elle avait des racines jusque dans son enfance, puisque son père lui-même ne lui avait inspiré que du dégoût. En l'aidant à se libérer de l'aversion et du dégoût envers son père et envers la vie, ses tumeurs diminuèrent puis disparurent en quelques mois.

➡➡➡ *Y at-il une situation ou une personne qui m'aurait dégoûté ?*

- *Calculs de la glande salivaires : ai-je nourri des pensées dures vis-à-vis d'une personne qui m'aurait laissé sans ressources ou qui m'aurait dégoûté ?*

- *Cancer de la glande parotide : aije le sentiment d'enlever le pain de la bouche de mes enfants, ou qu'on m'enlève le pain de la bouche ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de ne pas réussir à nourrir mes enfants ?* • *Parotidite aiguë : plus connue sous le nom d'oreillons (voir Maladies de la petite enfance).*

- *Hypersalivation* : l'hypersalivation est liée à une suractivation des glandes salivaires. Chez les enfants : avec une tétine, elle peut traduire un besoin d'affection, de tendresse ou de sécurité. Si je me rapporte à ce qu'ont vécu mes enfants, cela s'applique très bien. J'ai allaité ma fille jusqu'à l'âge de six mois. Elle n'a jamais voulu de tétine et n'eut jamais besoin de bavoirs. Alors que mon fils, je ne l'ai allaité que quelques semaines compte tenu des problèmes de santé que j'ai eus après sa naissance. À cette période, j'étais si épuisée qu'il m'arrivait d'utiliser une peluche pour tenir son biberon, afin qu'il puisse s'alimenter sans que j'aie besoin de rester à côté de lui. Il buvait alors son biberon à une vitesse impressionnante et se mettait à pleurer avant même que j'aie quitté sa chambre. Je croyais qu'il avait encore faim et je lui préparais un autre biberon. Ce n'est que bien des années plus tard que j'ai compris ce que mon fils voulait me dire. Il voulait que je reste près de lui, mais à cette époque je ne le comprenais pas. Il a certainement manqué de cette présence rassurante de ma part.

Son besoin de succion était certainement une compensation à ce manque affectif, et lui a eu besoin d'un bavoir pendant des années. Aujourd'hui, je suggère à la maman épuisée qui ne peut donner le sein à son bébé de le prendre dans son lit pour lui donner son biberon. Ainsi, le bébé peut bénéficier de sa présence rassurante. ➡➡➡ *Cet enfant ressentirait-il du stress*

lié à la peur d'être abandonné, ou exprime-t-il un manque d'amour, de tendresse ou de sécurité affective ?

Chez l'adulte : lorsque nous sommes en parasympathicotonie, c'est-à-dire quand nous sommes en phase de repos ou de récupération, il y a une augmentation de la stimulation salivaire. Aussi, plus intense aura été notre phase d'activité (sympathicotonie), plus notre phase de récupération sera amplifiée, et plus cela pourra donner lieu à une hypersalivation. Voici un exemple : lorsque nous entreprenons un long voyage en avion qui nous prive de notre sommeil habituel, il peut arriver que, lorsque nous sommes assoupis, de la salive macule notre petit oreiller et que des larmes coulent de nos yeux. Ces symptômes appartiennent à la phase parasympathicotonique. Un besoin de goûter davantage à des sensations (gustatives ou charnelles) agréables peut également se manifester par une hypersalivation. Toutefois, si cette hypersalivation survient pendant notre sommeil, elle peut révéler une crainte inconsciente d'être rejeté ou abandonné. ➡➡➡ Aije besoin de recevoir davantage de marques d'affection ?

- *Hyposalivation ou sécheresse de la bouche* : la salive évacue les particules de nourriture et les bactéries de la bouche. Lorsqu'il y a moins de salive, il est plus difficile de parler, manger ou avaler. Un manque de salive peut également favoriser l'accumulation des bactéries et entraîner la survenue de caries, d'affections des gencives, de la muqueuse (aphtes) ou une mauvaise haleine (halitose). De plus, comme les cellules réceptrices du goût ne sont sensibles qu'aux aliments dissous dans un liquide, les personnes qui ont la bouche sèche ont du mal à déceler la saveur de leurs aliments. La sécheresse de la bouche est également susceptible d'affecter l'odorat. La sécheresse de la bouche est l'un des effets secondaires fréquents d'un grand nombre de médicaments ou peut être consécutive à des traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie. S'il s'accompagne d'une sécheresse des yeux, il est possible que ce symptôme appartienne au syndrome de Sjögren qui est une affection chronique d'origine auto-immune. Le système immunitaire de la personne affectée attaque et détruit les glandes productrices de sécrétions lacrymales et salivaires. Cette affection touche fréquemment les femmes qui se sentent seules et délaissées.

➡➡➡ *Me sentirais-je seul pour faire face à mes difficultés ?*

Glandes sébacées Minuscules glandes de la peau qui élaborent une substance lubrifiante, le sébum, qu'elles déversent dans les follicules pileux. Un excès de sébum conduit à la séborrhée, la dermatite séborrhéique (*voir Dermatite ou Acné*). Le sébum représente l'huile affective de la peau. Si on est trop accaparé par les personnes qui nous aiment, on peut avoir le sentiment de manquer de temps ou d'espace pour soi, dans ce cas on reçoit trop d'huile affective et notre peau peut être grasse. Dans le cas inverse, si on est laissé à nous-même on peut manquer de cette huile affective que la présence de ceux que l'on aime nous apporte. La peau manquant de cette huile affective devient sèche.

- *Séborrhée* : sécrétion excessive de sébum, responsable de l'aspect huileux du visage et des cheveux gras.

Au visage : aije besoin d'avoir un peu plus de temps ou d'espace pour moi seul ? *Au cuir chevelu* : aije besoin de plus d'espace ou de temps pour réfléchir ou être seul avec mes pensées ?

☞☞☞ *Est-ce que je me sens parfois envahi par les conseils ou les suggestions de mes proches ?*

- *Croûte de lait chez le bébé* : affection du cuir chevelu due à une hyperactivité des glandes sébacées qui produisent une séborrhée abondante. *Y at-il beaucoup de personnes autour de ce bébé ?*

☞☞☞ *Si oui, ce bébé pourrait-il se sentir trop envahi par son entourage alors que lui ne voudrait être qu'avec sa maman ? S'il est seul avec sa maman : se sentirait-il envahi par une maman inquiète ?*

Glandes sudoripares Sécrètent la sueur pendant le processus de la transpiration. Le but principal de la sudation est de refroidir la surface des zones du corps où la température est élevée afin de maintenir une température constante dans l'organisme. Il est normal de transpirer lorsque la température ambiante augmente ou lorsque nous faisons de la fièvre. Si la température ambiante est tempérée ou froide et que nous ne sommes pas fiévreux, la transpiration peut alors révéler du stress, de la nervosité, la peur de se sentir jugé ou une difficulté à exprimer ses émotions.

- *Si la transpiration affecte les mains* : on peut ressentir de l'angoisse parce qu'on ne sait pas comment s'y prendre ou vis-à-vis de ce que l'on peut nous demander : passer un concours ou une entrevue pour un emploi, parler en public, etc. Le conjoint d'une participante transpirait toujours beaucoup des mains et des pieds lorsqu'il allait dans sa belle-famille. Comme il maîtrisait assez mal la langue de ses beaux-parents, cela l'angoissait chaque fois qu'il devait les rencontrer.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'inquiète dans ce que l'on peut me demander ?*

- *Si la transpiration touche surtout les pieds* : il peut y avoir de l'inquiétude face à la direction que je veux prendre, ou par rapport à celle dans laquelle je suis engagé. ☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'inquiète en ce moment dans ma vie ?*

- *Si la transpiration touche tout le corps* :

☛☛☛ *Ai-je peur d'être pris en flagrant délit ou d'être jugé ?*

Un homme entretenait une relation extraconjugale avec sa secrétaire. Chaque fois qu'ils avaient des relations sexuelles ensemble, et ce, même dans une chambre climatisée, il était tout en sueur comme s'il sortait d'un sauna. Il était partagé entre son attirance pour sa secrétaire et la peur que l'on découvre ses infidélités. • *Hidrosadénite* : abcès des glandes sudoripares.

☛☛☛ *Ressentirais-je de la colère envers une personne ou une situation qui me fait « suer » ou qui me demande beaucoup d'efforts ?*

Glandes surrénales Ces glandes coiffent les reins (*surrénales* signifie « sur les reins »). Les surrénales sont composées d'une partie interne, la médullosurrénale, et d'une partie externe, la corticosurrénale. La médullosurrénale sécrète deux hormones sympathicomimétiques : la norépinéphrine et son dérivé méthylé, l'épinéphrine, mieux connue sous le nom d'adrénaline. Ces hormones sont des neurotransmetteurs, c'est-à-dire que ces hormones permettent le passage de l'influx nerveux d'une cellule nerveuse vers une autre cellule nerveuse ou vers d'autres cellules de l'organisme. Elles interviennent dans le fonctionnement du système nerveux sympathique. Le système nerveux sympathique est l'un des deux contingents de fibres du système neuro-végétatif ou système autonome, soit le système automatique prévu pour réguler les diverses fonctions de notre corps (digestion, circulation sanguine, réparation des tissus, etc.). Le système

sympathique est prévu pour nous maintenir en état d'éveil et de combativité. En cas de danger réel ou imaginaire (peurs), il accélère les rythmes respiratoires et cardiaques pour apporter plus de sang aux muscles actifs afin de favoriser l'action. Donc, plus nous avons peur ou plus notre niveau de stress est élevé, plus nos glandes surrénales sécrètent d'adrénaline et de norépinéphrine (ou noradrénaline).

La corticosurrénale sécrète trois groupes d'hormones, soit : les minéralocorticoïdes, les glucocorticoïdes et les corticoïdes sexuels. Dans le groupe des minéralocorticoïdes, on retrouve l'aldostérone, la corticostérone et la désoxycortisone qui jouent un rôle essentiel dans l'équilibre hydro-électrolytique (rétention du sodium, augmentation de la réabsorption de l'eau et élimination du potassium) et dans le but de réguler le volume sanguin et la tension artérielle. Dans le groupe des glucocorticoïdes, on retrouve :

- Les glucocorticoïdes naturels qui sont sécrétés par notre organisme. Ce sont la cortisone et l'hydrocortisone (ou cortisol). Ces hormones ont une action sur le métabolisme des protides aux dépens desquels elles stimulent la néoglycogénèse, d'où son action hyperglycémiant ; elles augmentent les réserves de lipides, en plus d'assurer un rôle très important dans la diminution du stress, et d'avoir une action anti-allergique et anti-inflammatoire. Ces essentiellement dans l'hormonothérapie surrénales.

corticoïdes naturels sont utilisés de substitution des insuffisances

- Les glucocorticoïdes de synthèse ont une activité majorée pour permettre une meilleure action anti-inflammatoire. Ils sont utilisés dans les thérapeutiques (antiinflammatoires, immunosuppressives, anti-allergiques). Les médicaments que nous appelons *cortisone* sont en fait des corticoïdes de synthèse du genre : prednisone, méthylprednisolone à effets courts ou bétaméthasone, dexaméthasone, cortivazol, à effets prolongés.

- Les corticoïdes sexuels, androgènes chez l'homme et oestrogènes chez la femme, contribuent au développement des caractères sexuels.

- Les glandes surrénales jouent un rôle important dans la survie en adaptant continuellement l'organisme. Par exemple, lorsque nous sommes confrontés à un danger réel ou potentiel (la peur), la médullosurrénale s'active pour

sécréter de l'adrénaline et de la norépinéphrine afin d'amplifier l'action du sympathique, pour nous prédisposer à l'action. Cette amplification du sympathique pour nous permettre de faire face au danger, ou au stress, demande beaucoup à l'organisme. Après cette demande est prévue une composante complémentaire qui aura comme effet de nous aider à récupérer de ce stress et c'est là qu'intervient la corticosurrénale pour remettre l'organisme en mode normal.

Ce retour en mode normal est parfois douloureux, d'autant plus si un ou des tissus ont subi une agression lors de cette perturbation. Le corps, pour réparer, peut avoir besoin d'activer la circulation dans la partie affectée, cela peut donner lieu à de l'inflammation. L'usage d'une cortisone de synthèse vise à diminuer ce processus inflammatoire pour apporter un soulagement.

On pourrait dire que la cortisone et l'hydrocortisone de synthèse sont aux inflammations ce que les antibiotiques sont aux infections. Ces remèdes qui sont les chefs de file de la pharmacopée moderne sont très souvent ce que les médecins possèdent de mieux pour tenter de soulager les symptômes douloureux ou angoissants de leurs patients. C'est pourquoi ils sont prescrits dans un large éventail. Ces médicaments, aussi merveilleux soient-ils, ne sont pas sans risques et sans effets secondaires. La prise de corticoïdes (cortisone de synthèse) à court terme ne pose en général pas de problème. C'est la prise sur une longue durée qui est à redouter, car en excès, ces corticoïdes ont une action immunosuppressive sur les défenses immunitaires, c'est-à-dire que ces substances vont réduire ou annuler la fonction du système immunitaire, ce qui aura comme effet de favoriser les infections en plus de donner naissance à un syndrome de Cushing (*voir page suivante*). Et pourtant, la nature nous offre des anti-inflammatoires naturels, la plante Aloès, qui est sans effet secondaire et que l'on pourrait donner aux personnes qui souffrent d'affections articulaires, de problèmes de peau (application locale) ou d'un oedème au cerveau (en boisson).

- *Syndrome de Cushing* : dans ce syndrome, comme dans la maladie de Cushing, on retrouve un excès de glucocorticoïde. Il faut toutefois faire une distinction entre le syndrome et la maladie. Le syndrome se caractérise par un visage arrondi, presque lunaire, l'obésité du tronc, le dos voûté, les membres qui s'atrophient, les os qui s'affaiblissent, et peut résulter d'un excès de médicaments (cortisone de synthèse) administrés pour soulager des

symptômes liés à une insuffisance surrénale, ou à des maladies inflammatoires, ou à un adénome hypophysaire (cancer du cerveau). ➡➡➡ *Ai-je été submergé par la peur de mourir ?*

- *Maladie de Cushing* : qui correspond à un hyperfonctionnement corticosurrénalien est l'inverse de la maladie d'Addison qui, elle, correspond à un hypofonctionnement corticosurrénalien. Dans la maladie de Cushing, il y a une hypersécrétion d'hydrocortisone qui entraîne une atrophie musculaire et une obésité de la face, du cou et du tronc, une hypertension artérielle, des troubles du cycle menstruel chez la femme, des vergetures pourpres s'accompagnant parfois d'un diabète sucré. La maladie de Cushing peut relever d'un développement excessif des glandes surrénales (cancer des surrénales) ou d'une stimulation anormale des surrénales par l'ACTH (adreno-cortico-trophique hormone).

➡➡➡ *Se pourrait-il que j'aie le sentiment de ne plus savoir comment gérer mes émotions, quelle action entreprendre, et que je ne me sente pas compris dans mes besoins d'affection et de compréhension ?*

Emma est plutôt timide et réservée, de sorte qu'elle a peu de relations avec les autres. Elle rêve d'avoir un foyer bien à elle avec un mari et des enfants. Le matin de son mariage, son père, se doutant que son gendre n'est pas l'homme pour sa fille, dit à Emma : « Ma fille, si tu es malheureuse, ne viens pas pleurer, c'est toi qui l'auras voulu. » Emma ne tarda pas à se rendre compte de l'erreur qu'elle avait commise en épousant cet homme. Mais elle ne pouvait revenir en arrière. Elle entendait son père lui dire : « Ne viens pas pleurer... » Alors, elle avance dans une relation où elle n'a pas envie d'avancer, gardant pour elle-même tout son lot d'émotions, ne sachant quelle action prendre : partir ou continuer. Elle n'a pas les moyens de partir et ne peut espérer d'aide pour le faire. Elle est dans l'inaction et dans l'émotion à son comble. Son abdomen gonfle et ses muscles inférieurs s'atrophient, elle souffre d'hypertension. Ce n'est qu'après plusieurs examens qu'on pose le diagnostic de maladie de Cushing.

- *Maladie d'Addison ou insuffisance surrénale lente* : cette affection est caractérisée par une pigmentation brunâtre de la peau et de la muqueuse de la bouche appelée « mélanodermie » (due à une activité importante de l'hypophyse qui compense l'insuffisance des surrénales). Elle comporte

aussi une hypotension artérielle, de l'asthénie, des douleurs lombaires, un amaigrissement et des troubles digestifs. Dans la maladie d'Addison, on retrouve bien souvent une destruction graduelle des deux glandes corticosurrénales.

Cette destruction peut être due à la rétraction corticale qui est une maladie auto-immune produisant des auto-anticorps antisurrénaux ou être associée à d'autres maladies auto-immunes (thyroïdite d'Hashimoto par exemple) ou à d'autres maladies affectant les glandes surrénales (*voir* Maladies auto-immunes). Dans tous les cas, le déficit étant primitivement surrénalien, il y a une réponse de l'hypophyse qui sécrète de l'ACTH (adreno- cortico-trophique hormone) pour tenter de faire sécréter la surrénale. Si nous pensons que nous n'avons pas fait le bon choix, pas pris la bonne direction et que nous ne pouvons plus revenir en arrière, on peut alors se sentir bloqué dans notre action. Il n'y aura pas de sécrétion de la médullosurrénale et pas de compensation de notre corticosurrénale qui va cesser de produire de la cortisone, ce qui va nous créer une grande fatigue ; cette fatigue est là pour nous forcer à arrêter (surtout si nous avons le sentiment de courir en tous sens) pour que nous puissions retrouver notre route. En retrouvant notre route, on peut se remettre en action et la corticosurrénale peut alors reprendre son activité. Retrouver notre route veut dire trouver le chemin de la quiétude qui va nous permettre d'avancer.

☛☛☛ *Serais-je bloqué dans mon action, dans le sens que je suis dans la confusion, je doute de la direction que j'ai prise et je ne veux pas en prendre une nouvelle de peur que ce ne soit pas encore la bonne ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je épuisé et découragé de tourner en tous sens et de ne pas savoir comment m'en sortir ?*

- *Insuffisance surrénale aiguë* : ici, les désordres métaboliques sont amplifiés avec des troubles digestifs (vomissements répétés, douleurs abdominales), troubles nerveux (syndrome méningé, délire, convulsions) et troubles cardiovasculaires. L'insuffisance surrénale aiguë peut s'observer au cours de la maladie d'Addison, mais elle s'apparente davantage à une crise déclenchée par une intoxication alimentaire ou médicamenteuse, ou survient à l'arrêt brutal d'un traitement prolongé aux corticoïdes. Dans cette crise, on retrouve bien souvent la colère de s'être trompé, d'avoir fait un mauvais choix d'aliments, de soins ou de praticiens. On rejette tout en bloc, on

ressent de la culpabilité et du découragement et la peur de mourir. On est au summum de l'émotion.

Glande thyroïde Glande à la forme d'un papillon, située à la face antérieure du cou, dite « endocrine », car elle fabrique à partir de ces cellules des hormones qui sont envoyées directement dans la circulation sanguine. Ces hormones sont la T3 (triiodothyronine) et thyroïdiennes servent la T4 (tétraiodothyronine ou thyroxine). Les hormones

à adapter tous les organes aux conditions extérieures. Lorsqu'il y a une faible production d'hormones thyroïdiennes (T3 et T4) par la thyroïde, on parle d'hypothyroïdie. À l'inverse, lorsque le taux de ces hormones est élevé, on parle d'hyperthyroïdie. La thyroïde est responsable de la croissance et du métabolisme et relève de l'hypothalamus qui, lui, commande de produire l'hormone TSH (*thyroid stimulating hormone*).

À son tour, l'hormone TSH stimule la thyroïde à produire les hormones thyroïdiennes. La thyroïde est située au niveau du centre laryngé, elle représente notre capacité à nous exprimer, tant par la parole que par nos actions. C'est-à-dire à exprimer ce que l'on ressent ou ce que l'on est capable de réaliser. Les problèmes à la glande thyroïde sont souvent associés soit à une difficulté d'exprimer nos sentiments, car personne ne les écoute, soit à un désir de vouloir démontrer ce que l'on peut faire. Il peut y avoir également un sentiment de culpabilité profond qui fait que l'on investit beaucoup d'efforts pour peu de résultats.

- *Ablation de la glande thyroïde :*

➡➡➡ *Ai-je ou avais-je de la difficulté à m'affirmer dans ce qui est important pour moi ?*

- *Nodule à la glande thyroïde :* il s'agit d'une ou de plusieurs petites tuméfactions, reliées le plus souvent à un mélange d'impuissance, de frustration et de colère à ne pas être écouté dans ce que l'on tente d'exprimer, car la personne à qui l'on s'adresse est dans la résistance, la fermeture ou ne nous écoute pas. Est-ce que je me dis des choses du genre : « À quoi bon parler, on ne m'écoute pas ! » « Parler ne sert à rien, ça ne résout rien ! » Enzo a un nodule de 8 cm à gauche et deux plus petits à

droite. Son médecin lui a proposé l'ablation de sa glande thyroïde. Enzo me raconte qu'il a des problèmes de couple à cause de leurs enfants : « Ma femme et moi avons des points de vue différents et quoi que je dise, elle n'écoute pas, de sorte que je finis par me taire, tout en rageant intérieurement. – As-tu déjà rencontré ce problème par le passé avec une autre personne qui t'était proche ? – Oui, avec mon frère aîné. Nous avons créé une entreprise ensemble. Nous rencontrions des difficultés à payer nos fournisseurs. J'avais dit à mon frère qu'il fallait être prudent dans nos emprunts. Il ne m'écouta pas et nous mit en faillite. –

Comment t'es-tu senti dans cette situation ? – Pas considéré, pas reconnu. – Est-ce ainsi que tu te sens avec ta femme, lorsqu'elle ne t'écoute pas ? – Oui, je ne me sens pas reconnu dans mon autorité de père. – Astu déjà pensé qu'il faut parfois aider les autres à nous écouter ? – Je ne comprends pas ! – Se pourrait-il qu'au moment où tu as voulu parler à ton frère, il n'eût pas la disponibilité d'esprit pour t'écouter, qu'il fût si préoccupé à chercher une solution qu'il ne pouvait pas être réceptif ? – Je n'avais jamais pensé à cela. – Se pourrait-il que puisqu'il ne t'a pas écouté, tu te sois fermé, en pensant : "Qu'il fasse à sa manière..." ? – Oui, c'est ce que j'ai pensé.

Aurais-tu une part de responsabilité dans cette faillite ? – Je lui en ai voulu pendant des années [Enzo a souffert pendant des années de coliques rénales, qui ont débuté après cette faillite. Les coliques rénales sont liées au fait d'entretenir des pensées dures vis-à-vis d'une personne ou de personnes qui peuvent nous ruiner ou qui nous ont placés dans une situation précaire]. – Avec ta femme, lorsque tu as le sentiment qu'elle ne t'écoute pas, est-ce que tu te fermes ? – Oui, c'est ce que je fais. –

Se pourrait-il que parfois, quand tu veux lui imposer ton point de vue devant vos enfants, elle se sente prise en défaut et ne soit pas réceptive à ce que tu veux lui dire ? – Nous avons fait six mois de thérapie familiale, mais je n'avais jamais vu cela. – Sais-tu à présent comment aider l'autre à t'écouter ? – Oui, en trouvant le moment où l'autre est mentalement disponible pour accueillir ce que je veux lui communiquer. »

• *Kyste ou tumeur à la glande thyroïde* : il traduit le plus souvent un besoin de pouvoir s'exprimer et une grande déception de ne pas être écouté.

☛☛☛ *Me serais-je senti impuissant à exprimer ce que je ressentais, parce que personne ne m'écoutait ?*

☛☛☛ *Ai-je été confronté à la fermeture de la personne que je voulais rejoindre ?* Marcel a un kyste à la glande thyroïde. À la question :

☛☛☛ « Auraistu eu des difficultés à t'exprimer ? »,

Marcel fond en larmes et me dit : « Je n'arrive pas à m'exprimer, on ne m'écoute jamais. » Marcel était marié à une femme très dominatrice. Il en était arrivé à se dire : « À quoi bon, elle ne m'écoute jamais ! » Marcel était totalement impuissant devant l'expression de ses désirs. Il aimait pourtant sa femme, c'était cet aspect d'elle qu'il n'aimait pas. Pour survivre, il avait appris à se taire. C'est ce qu'il avait vécu avec sa mère. Marie, sa femme, avait eu peur de l'autorité de son père et, pour survivre, elle avait appris à tout « contrôler ». Elle devait dépasser sa peur des hommes pour cesser de dominer Marcel et pour permettre à la femme en elle d'accueillir son époux. Quant à Marcel, il avait à pardonner à sa mère. Il s'était attiré une femme comme sa mère pour mieux la comprendre. Il lui fallait également prendre sa place plutôt que d'attendre l'autorisation des autres pour être lui-même.

• *Hyperthyroïdie* : elle se caractérise par un hyperfonctionnement de la glande thyroïde qui produit trop d'hormones thyroïdiennes, ce qui donne généralement lieu à un état d'hyperactivité, de nervosité, d'agitation, à des selles fréquentes et à une accélération du rythme cardiaque, à une perte de poids malgré un appétit normal ou accru, à un goitre et à une exophtalmie dans la maladie de Basedow. Lorsqu'on est en hyperthyroïdie, c'est comme si on était « branché sur du 250 volts ». Dans l'hyperthyroïdie, il y a une certaine détermination à atteindre nos objectifs au détriment de nos besoins de repos, ce qui nous amène à devoir puiser dans nos réserves d'énergie. Cette détermination peut avoir ses racines dans la peur, on se dit : « Je ne peux pas arrêter, il faut que je tienne le coup sinon... » ou encore, être en lien à un désir de vouloir démontrer aux autres ce dont on est capable, ce qui crée en nous un stress des plus productifs, jusqu'à ce que nous atteignons l'épuisement et le découragement qui nous font passer cette fois en hypothyroïdie.

☛☛☛ *Me serais-je demandé beaucoup pour réussir, pour prouver ce dont j'étais capable, pour être aimé ou parce que je me croyais indispensable ?*

- *Maladie de Basedow* : maladie auto-immune de la thyroïde qui se manifeste par une hyperthyroïdie accompagnée de complications qui peuvent être oculaires, cardiaques et donner lieu à un goitre, un amaigrissement, une grande fatigue, des tremblements, des troubles de caractère (irritabilité, instabilité), des troubles vasomoteurs, génitaux (voir Maladies auto-immunes).

☛☛☛ *Ai-je le sentiment que je dois toujours lutter, comme si je ne méritais pas que ce soit facile ?*

☛☛☛ *Ai-je tendance à m'en demander énormément, comme si je devais démontrer que je peux le faire, que je ne suis pas ce que l'on croit ou comme une personne à laquelle je ne veux pas ressembler ?*

☛☛☛ *Ai-je tendance à minimiser mes malaises, parce que je ne supporte pas les personnes qui se plaignent ?*

Nina souffre de la maladie de Basedow : « Tout a commencé, me dit-elle, après que j'ai pris un coup de froid à la tête, qui m'a occasionné une forte sinusite, une otite et de violents maux de tête dus à une névrite musculaire. Toutes les expériences que j'ai rencontrées m'ont toujours demandé beaucoup d'énergie... Je ne m'arrête que lorsque je n'en peux plus... » Nina a coupé les ponts avec son père depuis des années. Pour elle, cet homme est un psychopathe, envers qui elle éprouve un sentiment de honte. Quand elle en parle, elle me dit : « Ma vie a été un désastre... lui, c'était la victime de sa famille... » Je lui demandai : « Lorsque tu me dis que tu as toujours dû te battre pour atteindre tes objectifs, se pourrait-il que ce fût pour ne pas être comme ton père, pour que ta vie à toi ne soit pas un désastre ? –

Ta question m'interpelle. Je ne l'avais jamais eue... je ne m'étais jamais demandé pourquoi je voulais toujours aller au-delà de mes limites. Mais c'est très juste. Ce dont j'ai le plus peur, c'est de ne pas arriver à guérir de cette névrite qui m'occasionne ces maux de tête qui m'empêchent de vivre une vie normale. – Et si tu n'y arrivais pas, aurais-tu le sentiment d'être passée à côté de ta vie, que ta vie est un désastre, ce qui te ramènerait au même constat d'échec que celui que tu as attribué à ton père ? – Comment m'en libérer ? –

Se pourrait-il que tu comprennes ton père, et que tu puisses lui pardonner et cesser de te pousser dans l'autre extrême pour ne pas lui ressembler ?

» Je l'aidai à comprendre que son père avait pu changer, au cours de ces années. Parfois, nous sommes demeurés sur des moments de souffrances vécus avec une autre personne, entretenant de la rancœur qui nous fait souffrir. Nina retrouva son père. Elle le comprit et lui pardonna. Sa névrite guérit₁ .

- *Exophtalmie* : elle se caractérise par une augmentation de volume des tissus mous des globes oculaires, donnant l'impression que les yeux veulent sortir de leur orbite chez une personne souffrant d'hyperthyroïdie. L'exophtalmie s'accompagne généralement d'un oedème des paupières.

»»»» *Se pourrait-il que je veuille tellement réussir (ma guérison, ma relation de couple, mon entreprise) que j'y mets toute mon énergie et que j'ai les yeux grands ouverts pour ne rien manquer ?*

1. Sur le site de Métamédecine, www.metamedecine.com, le lecteur pourra trouver une liste de consultants qualifiés dans ce travail de libération des souffrances de notre passé.

- *Goitre* : gonflement ou hypertrophie de la glande thyroïde. Le goitre résulte d'une hyperthyroïdie. Il traduit à quel point on a pu se pousser pour tenir le coup ou pour atteindre les objectifs que l'on s'était fixés.

»»»» *M'en serais-je demandé énormément pour répondre aux besoins de ceux qui comptaient sur moi, me convainquant que j'étais courageux ou capable d'en prendre ?*

»»»» *Aije été au bout de mes réserves d'énergie pour ne pas lâcher, pour me prouver à moi-même ou aux autres ce dont j'étais capable ?*

Gaëlle souffre d'un goitre. À l'âge de 14 ans, son père la met à la porte à la suite d'un important conflit entre eux. Cela l'oblige à abandonner ses études et à entrer sur le marché du travail. Elle se fait à elle-même la promesse de se venger de son père en réussissant mieux que lui. Gaëlle n'a jamais écouté sa fatigue, car sa détermination et ce désir de se venger lui procuraient une grande énergie, mais à présent elle ressent les répercussions de toutes ces années d'efforts.

- *Hypothyroïdie* : elle consiste en un sous-fonctionnement de la glande thyroïde qui ne produit pas suffisamment d'hormones thyroïdiennes. Ces

hormones sont ce qui active le métabolisme. Si la quantité de ces hormones est insuffisante, notre métabolisme fonctionne au ralenti. Notre rythme cardiaque est plus lent, ce qui occasionne une moins bonne circulation sanguine, donnant lieu à la frilosité, aux extrémités froides, accompagnée de constipation, de faiblesse musculaire, d'un oedème du visage, d'une pâleur de la peau, d'une voix enrouée et grave, etc. On ressent alors une grande fatigue, et tout ce que l'on fait nous demande un effort et nous épuise rapidement. L'hypothyroïdie exprime un profond découragement. On se dit : *« À quoi bon, je n'y arriverai pas, personne ne me comprend ! Je ne vois pas de solution à la situation de souffrance que je vis et que je fais vivre à ceux que j'aime... »* Elle peut être l'expression d'une autodestruction. Danny souffre d'hypothyroïdie. Elle est mariée à un brillant médecin qui a des problèmes d'alcool. Elle voit comment cet homme est dans l'autodestruction. Je lui demande :

« Se pourrait-il que vous soyez tous les deux dans l'autodestruction ? »

Surprise, elle me demande :

« Comment ? – Se pourrait-il que ton mari se détruise avec l'alcool, et toi en sabotant tes chances de réussite ? »

Elle me répond : « J'ai toujours pensé : il se détruit et nous détruit ! Mais je n'avais jamais vu qu'on le faisait tous les deux d'une manière différente. » Elle peut être la conséquence d'une culpabilité de vivre ou d'une rancune nourrie au fil des années. Dorothee a 38 ans. Elle se plaint d'un manque d'énergie persistant ; elle fait un peu d'hypoglycémie et souffre d'insomnie chronique. Depuis un an, elle prend un médicament antidépresseur, car son épuisement a été confondu avec une dépression. À l'âge de huit ans, les parents de Dorothee hébergent un pensionnaire qui cherche toutes les occasions possibles pour l'abuser, lui recommandant sous la menace de ne jamais en parler à personne. Dorothee ressent de la culpabilité et de la colère contre ses parents qui ne voient pas la manipulation de ce pensionnaire. Trente ans plus tard, elle gardait encore ce secret qu'elle n'avait jamais révélé à personne. En se libérant de sa culpabilité, de ses rancunes envers ce pensionnaire et ses parents qui n'intervenaient pas, elle libéra son énergie bloquée, retrouva le sommeil, cessa de se ronger les ongles et put jouir d'une santé qu'elle n'avait pas connue depuis des années.

☛☛☛ *Me serais-je senti seul face à mes angoisses, sans ressources ou sans solutions face aux difficultés que je rencontrais ?*

- *Nodule thyroïdien* : il s'agit d'une petite tuméfaction localisée à la glande thyroïde, reliée le plus souvent à un mélange d'impuissance et de frustration à ne pouvoir s'exprimer, car la personne que l'on souhaiterait rejoindre est dans la résistance ou dans la fermeture. Ingrid a développé un nodule à la glande thyroïde après avoir eu un échange téléphonique conflictuel avec sa mère. En raccrochant en colère, Ingrid s'est dit : « *C'est inutile d'essayer de lui parler, de toute façon elle me jette continuellement le blâme. Je ne veux plus jamais lui parler !* » Quand je l'ai rencontrée, elle avait une extinction de voix et m'a parlé de ce nodule pour lequel elle devait être opérée.

Elle a réalisé, pendant qu'on en discutait, qu'elle avait toujours eu le sentiment d'être confrontée à un mur lorsqu'elle tentait de se faire entendre par sa mère. Ce qui l'amenait à déployer beaucoup d'énergie afin d'amener sa mère à la comprendre ou du moins à comprendre ce qu'elle tentait de lui dire. Après qu'elle eut pris conscience de son impuissance à pouvoir changer sa mère, je lui proposai de lui téléphoner en ma présence, mais cette fois, simplement pour lui faire savoir qu'elle l'aimait comme elle était. Se sentant acceptée, sa mère l'accueillit avec une meilleure écoute. En raccrochant, le timbre de voix d'Ingrid avait augmenté. Elle n'eut pas besoin de se faire opérer.

- *Thyroïdite* : inflammation de la glande thyroïde.

➡➡➡ *Avant que je ne fasse cette thyroïdite, aurais-je vécu une grande colère parce que je ne pouvais m'exprimer dans ce qui avait de l'importance pour moi ?*

- *Thyroïdite de Hashimoto* : maladie auto-immune qui provoque la destruction de la glande thyroïde par le système immunitaire (voir Maladies auto-immunes).

Véronique souffre d'une thyroïdite de Hashimoto. Véronique n'a qu'un frère qu'elle aime beaucoup. Leur mère qui souffrait de dépression a mis fin à ses jours. Après la mort de leur mère, elle a vu son frère s'enfoncer à son tour dans une dépression, elle tentait tant bien que mal de lui remonter le moral, mais ce dernier se fermait à ce qu'elle pouvait lui dire. Quelques jours avant de se suicider, il lui avait laissé un message significatif. Véronique vivait elle-même une période d'épuisement et n'y répondit pas. Véronique s'en voulut énormément de ne pas être intervenue et ne se donnait plus le droit de

vivre. Pour l'aider à se libérer de cette culpabilité, je l'ai aidée par imagerie mentale à communiquer avec son frère, à qui elle demanda pardon. Ce dernier lui répondit : « Tu n'as pas à me demander pardon, c'est moi qui dois vous demander pardon pour le mal que je vous ai fait par mon geste. Tu n'aurais pas pu m'aider, car je ne voulais pas d'aide, j'avais complètement perdu confiance en la vie. La vie ne m'intéressait plus. Quoi que tu aies pu me dire ou faire, rien n'aurait changé. Si à présent tu veux m'aider, vis ta vie, vis-la pleinement, vis-la pour nous deux. Cela pourra m'aider à me pardonner moi-même... »

☛☛☛ *Avant de souffrir de cette affection de la thyroïde, aurais-je eu une affection virale (rhume, grippe) ou ai-je reçu un vaccin ?*

☛☛☛ *Ressentirais-je de la culpabilité qui fait que je ne me donne pas le droit de vivre ?*

Glandes parathyroïdes Liées à la glande thyroïde, les glandes parathyroïdes sont les principales responsables de la sécrétion de l'hormone parathormone, ou PTH, dont la principale mission est de réguler le taux de phosphore et de calcium contenus dans le sang.

- *Hyperparathyroïdie* : taux anormalement élevé de calcium dans la circulation sanguine.

☛☛☛ *Voudrais-je avoir plus de force pour pouvoir sauver ce qui représente mes fondations ?*

Une participante affectée d'une hypercalcémie due à une hyperparathyroïdie répondit à cette question : « Je vais être expropriée de la maison que j'habite. Je suis la dernière qui aura habité ce coin de terre que mes ancêtres avaient défriché. Avec cette expropriation, ce sont les fondations de toute ma famille qui s'effondrent. » Elle aurait voulu avoir plus de force pour pouvoir y résister. Je lui suggérai d'acheter une belle urne funéraire, de la remplir de la terre de ses ancêtres, et d'accueillir cette nouvelle étape de sa vie.

- *Hypoparathyroïdie* : la plupart du temps, une hypoparathyroïdie est due à une destruction involontaire de la parathyroïde lors d'une opération de la thyroïde. Le chirurgien cherche toujours à préserver la parathyroïde lors d'une opération de la thyroïde, mais les deux étant très proches l'une de l'autre, ce n'est pas toujours possible. Il peut y avoir d'autres causes, comme une radiation au cou, une maladie auto-immune ou un manque important de

magnésium sur une longue période. Les manifestations les plus fréquentes sont des crampes musculaires (tétanie) au visage, aux bras, aux jambes, causées par le manque de calcium dans le sang . ➡ ➡ ➡ *Se pourrait-il que j'aie à apprendre à me défendre, mais qu'en même temps je ne m'en sente pas la force ?*

GLIOME : tumeur cérébrale développée aux dépens des cellules gliales. Le cerveau est composé de 10 % de neurones pour 90 % de cellules gliales. Les cellules gliales forment la glie. Elles ont comme rôle de soutenir, d'alimenter, de participer à la cicatrisation des tissus cérébraux, en plus de protéger les neurones, qui eux participent à la transmission de l'influx nerveux (l'information) dans tout l'organisme. Un gliome qui apparaît isolé, c'est-à-dire sans qu'il y ait eu d'autres tumeurs à d'autres endroits du corps, peut être en lien avec une personne qui, par besoin de nous protéger, nous empêche d'exister dans notre individualité propre (nos idées, nos choix, nos rêves). Il se produit alors un oedème au cerveau. L'eau de cet oedème va, avec le temps et la répétition de ces limites imposées, stagner pour former une gelée qui se transformera en tumeur appelée « gliome ».

➡ ➡ ➡ *Est-ce que je me sens, depuis des années, limité dans mes propres capacités à assumer mes décisions et mes aspirations ?*

Il peut également s'agir d'une ou de cicatrices cérébrales. Un gliome qui apparaît après un premier cancer ou un second est plutôt lié à un refus d'un pronostic défavorable. La personne peut se dire : « *Je ne peux pas mourir, mes enfants ont encore trop besoin de moi, je dois trouver une solution !* » Il se produit alors une hyperactivité au niveau de la glie qui va donner naissance à une multiplication de cellules gliales pour former une tumeur qui pourra être un gliome ou un glioblastome. ➡ ➡ ➡ *Ai-je vécu un énorme stress à vouloir trouver des solutions pour guérir ?*

- **Astrocytome** : tumeur du système nerveux central, née aux dépens des astrocytes (cellules nerveuses aux multiples ramifications, en forme d'astre). Les astrocytomes les plus fréquents sont les gliomes, qui sont des tumeurs qui se développent aux dépens des cellules de la névroglie ou tissu de soutien des hémisphères cérébraux.

- *Astrocytome affectant les cellules du nerf optique : ai-je peur du regard des autres, de ce qu'ils peuvent penser ou dire de moi ?*

GORGE : partie antérieure du cou, constituée dans sa partie supérieure du pharynx et dans sa partie inférieure du larynx. Elle contient également des organes lymphoïdes comme les amygdales, dont les inflammations causent d'ailleurs les angines. Les mouvements sont assurés par de nombreux muscles. La gorge représente la communication.

- *Mal de gorge sans infection* : elle peut être associée à la peur de s'exprimer ou encore de blesser quelqu'un par nos paroles. Cette crainte peut nous amener à nous retenir dans notre expression et se manifester par de l'oedème (enflure) à la gorge. ➡➡➡ *Aije peur de la réaction de l'autre dans ce que je pourrais dire ?*

- ➡➡➡ *Aije ravalé les émotions qu'un de mes proches a pu me faire vivre ?*
- ➡➡➡ *Aije peur de blesser l'autre dans ce que je pourrais dire ?*

Une femme qui avait mal à la gorge depuis des mois découvrit la cause de son malaise en discutant avec moi. Elle avait un fils qui prenait de la drogue. Elle aurait tant voulu l'aider. Elle me dit : « J'ai tellement peur de ne pas trouver les bons mots et de dire quelque chose qui pourrait le blesser que je préfère me taire. » Une autre qui avait une très belle voix se retrouvait avec une douleur à la gorge chaque fois qu'elle devait chanter en public, car elle avait très peur du jugement des autres.

- *Mal de gorge avec infection ou pharyngite aiguë ou chronique* : les pharyngites peuvent être virales ou bactériennes. Si elle se manifeste au début d'un rhume, peut-être avons-nous besoin de nous arrêter et que nous ne savions pas comment le dire. Peut-être étions-nous perturbés et ne savions-nous pas quel choix faire ? Les pharyngites en dehors d'un rhume sont très souvent en lien à de la colère ravalée ou à une explosion de colère où l'on a pu s'en vouloir.

- ➡➡➡ *Ai-je ravalé mes mots plutôt que d'exprimer la colère qui m'habitait ?* Il se peut que l'on se soit dit : « Je préfère me taire plutôt que de faire des histoires, car si je me laisse aller à exprimer ce que j'ai sur le cœur, je

risque de trop en dire. »

»»»Ai-je exprimé un trop-plein de colère ?

- *Chat dans la gorge : voir aussi Dysphonie ou voix enrouée dans Gorge.*

»»»Aije peur de la réaction de l'autre dans ce que je peux dire ? »»»Aije peur d'être critiqué, ridiculisé ou rejeté à cause de ce que je pourrais

exprimer ?

- *Écoulement d'un liquide séro-muqueux dans la gorge : cela est possible parce que les fosses nasales qui produisent le mucus s'ouvrent dans le pharynx par deux orifices appelés choanes.*

»»»Quelle est cette tristesse que je garde pour moi ?

- *S'étouffer* est souvent le signe qu'une idée n'est pas passée, à moins que ce ne soit une émotion qui remonte et que l'on tente d'arrêter. Lorsque l'un de mes participants s'étouffe dans l'un de mes séminaires, je lui propose de placer sa main droite sur sa gorge et de se dire à lui-même : « *Je m'ouvre aux nouvelles idées ou à l'émotion qui veut remonter* ». Cela fonctionne presque toujours.

- *Sensation d'avoir quelque chose de pris dans la gorge :*

»»»Y at-il quelque chose qui accroche, qui ne passe pas dans ce que j'exprime ou souhaite exprimer ?

Il y a des années, j'avais embauché une correctrice pour m'aider à corriger l'un de mes manuscrits. Nous fîmes un essai. La correction du premier chapitre me convenait, je lui offris le contrat. Dès le second chapitre, je compris qu'elle modifiait mes textes à certains endroits alors que je voulais qu'elle s'en tienne à l'orthographe. J'eus alors la sensation d'avoir quelque chose de pris dans la gorge. Ce malaise ne m'empêchait pas de parler, ni de manger, c'était surtout une sensation désagréable. Je disais à la personne qui me l'avait recommandée : « Il y a quelque chose qui ne va pas, qui accroche. » Cette dernière m'encourageait à persister. Quand j'en ai eu assez, j'ai mis fin à cette collaboration. La sensation désagréable que j'avais dans la gorge disparut. —

- *Larynx* : entre le pharynx et la trachée, là où se situent l'épiglotte et les cordes vocales. Le larynx fait partie des voies respiratoires.

- *Laryngite* : inflammation du larynx qui peut résulter de la peur de dire quelque chose à quelqu'un qui représente l'autorité. On étouffe ce que l'on veut dire, et l'on ressent la colère de ne pouvoir s'exprimer.

☛☛☛ *Ai-je vécu de la frustration ou de la colère de ne pouvoir exprimer ce que j'avais à dire ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me sens coupable d'avoir dit quelque chose qui a fait de la peine ou blessé une personne de mon entourage ?*

- *Dysphonie ou voix enrouée, rauque ou cassée* : elle peut résulter d'un événement traumatisant où nous avons enregistré dans notre mémoire émotionnelle « parler = danger ». Pendant des années, j'ai eu la voix rauque sans pouvoir m'expliquer la raison. Très souvent, on me demandait si j'étais enrhumée. Je m'en suis libérée lorsque j'ai pu faire le lien avec un événement qui s'était passé à l'âge de 7 ans. Nous étions à table. Ma soeur aînée avait dit quelque chose à mon frère aîné. Il le prit très mal et lui lança son verre en plein visage. Le sang gicla, ma mère se mit à crier et moi, je restai figée face à cette scène dramatique. À mon insu, j'avais enregistré dans ma mémoire émotionnelle « parler = danger ». Tant que j'ai vécu avec ce frère, je fis une angine (amygdalite) après l'autre, qui cessa après son départ, et une amygdalectomie. J'avais toutefois conservé cette crainte que l'autre se fâche. Aussi, lorsque je voulais dire quelque chose à mon conjoint, et que je craignais qu'il le prenne mal, je commençais par lui dire : « Est-ce que je peux te dire quelque chose ? » Ce que j'ignorais, c'est qu'en m'y prenant de cette façon, je l'amenais à adopter une position défensive.

Car il pensait : « Si elle me demande la permission, c'est que je ne vais pas aimer ça ! » Je m'en suis libérée grâce au travail de libération de la mémoire émotionnelle₁ qui a consisté à aller retrouver par imagerie mentale cette petite fille terrorisée

1. Pour en savoir davantage sur ce séminaire, visitez notre site web : www.metamedecine.com.

que j'étais dans et événement. Je l'ai rassurée et je l'ai aidée pour qu'elle puisse dire à son frère à quel point elle avait peur de lui₁. Après ce travail, j'observai que le timbre de ma voix s'éclaircissait. De plus, lorsque je commençais une phrase par « Est-ce que je peux te dire quelque chose... », je prenais conscience que j'avais peur de la réaction de mon compagnon. Et

là, je lui disais plutôt : « Je veux te dire quelque chose, mais j'ai peur que tu le prennes mal. » En m'y prenant ainsi, mon conjoint cherchait plutôt à me rassurer. Cela fait des années à présent que je n'ai plus la voix rauque.

☛☛☛ *Est-ce que pour moi, parler = danger ?*

☛☛☛ *Si oui, à quel événement cette équation peut-elle me ramener ?*

- *Voix enrouée : qu'ai-je peur de dire ?* Si elle s'accompagne d'une grande fatigue : *qu'est-ce qui m'épuise ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de mener une lutte sans fin ou un combat dont je ne vois pas de solution ?*

- *Extinction de voix ou aphonie* : se manifeste, en général, après une forte émotion qui survient sans prévenir et qui nous laisse sans voix. Elle peut être associée à la peur, à la colère, à la peine ou même à une grande joie. La parole peut être un mécanisme de fuite. On peut parler de tout et de rien pour occuper notre mental et ne pas ressentir l'insécurité ou le chagrin qui nous habite. Lorsqu'on perd la voix, cela nous oblige à nous taire pour écouter et ressentir ce qui se passe en nous. ☛☛☛ *Ai-je vécu une émotion forte qui m'a laissé sans voix ?*

Il peut s'agir d'une situation où l'on ne parvient pas à comprendre ce qui s'est passé. Par exemple, une femme, mariée depuis des années, rentre chez elle et trouve une lettre sur la table de la cuisine. Dans cette lettre, son mari lui annonce qu'il ne reviendra plus, que sa vie est maintenant ailleurs. Pour elle, c'est la consternation la plus totale, elle en perd la voix.

☛☛☛ *Ai-je ravalé une forte émotion parce que j'ai préféré me taire ou parce que je me sentais incapable d'exprimer ce que je ressentais ? – Cordes*

vocales : au nombre de deux, les cordes vocales forment une petite saillie sur la paroi latérale du larynx. Elles représentent notre capacité à nous exprimer.

- *Nodule aux cordes vocales* : il est souvent relié à un mélange de colère, de tristesse et d'impuissance à pouvoir s'exprimer.

☛☛☛ *Ai-je ravalé de fortes émotions de peine et de colère au cours d'une conversation avec l'un de mes proches qui m'ont amené à penser ou à dire : « Je ne veux plus jamais lui parler ! »*

☛☛☛ *Est-ce que je vis un sentiment d'impuissance à pouvoir m'exprimer ? –*

- *Trachée* : relie le larynx (au fond de la gorge) aux bronches. Son rôle est d'apporter l'air contenant l'oxygène aux bronches lors de l'inspiration et d'éliminer l'air chargé de dioxyde de carbone rejeté par les poumons lors de l'expiration. La trachée est recouverte d'une fine muqueuse très fragile. En cas d'inflammation, c'est la trachéite.

- *Trachéite* : inflammation de la trachée.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui m'a irrité dans mes échanges avec un proche ?*

GRIPPE : nous confondons parfois un rhume avec une grippe. Une grippe débute en général par de la fièvre et s'accompagne de frissons, de courbatures, de maux de tête et d'un épuisement physique et mental qui nous cloue au lit. Alors que le rhume se caractérise par un mal de gorge, de la congestion nasale, de la toux et de la fatigue. On peut considérer deux types d'infections, soit les infections à germes autogènes et les infections à germes hétérogènes. Les germes autogènes sont des germes (virus, bactéries, levures...) que nous développons à partir de notre propre corps. Ce type de grippe se produit lorsque nous sommes très fatigués et que notre corps a besoin de repos. Ce type d'infection se manifeste en général par un rhume, mais peut évoluer en grippe si nous ne respectons pas le besoin de repos de notre corps. ➡➡➡ *Me serais-je fait violence pour continuer, alors que j'étais épuisé ? ➡➡➡ Est-ce que je vis une grande confusion mentale face à un choix à faire ?*

- *Grippe à germes hétérogènes ou grippe saisonnière* : sont des gripes dont les virus nous sont étrangers tels que les souches H1N1, H3N2 ou les norovirus. Ces gripes sont très contagieuses. Toutefois, il faut se rappeler qu'il y a le germe, mais aussi le terrain qui permet à ces germes de se développer.

➡➡➡ *Comment était mon terrain physique ou psychique avant d'être affecté par cette grippe ?*

➡➡➡ *Est-ce que je rejetais l'hiver, la grisaille, le froid, la période des fêtes ?
Avais-je peur d'être contaminé ?*

➡➡➡ *Est-ce que je me sentais coupable ?*

Cette grippe serait-elle venue me gâcher mon plaisir ? Je me souviens de ma dernière bonne grippe. J'étais l'invitée de marque d'un très grand congrès.

Une semaine avant, j'avais téléphoné à ma soeur, qui m'avait confié qu'on lui avait réduit ses rentes de retraite, nécessaires à sa subsistance. Cela réveilla en moi la culpabilité d'avoir plus que les autres. Quelques jours après, je commençai une grippe qui me cloua au lit. Jusqu'au dernier moment, je crus devoir annuler ma présence au congrès. J'y allai sur l'insistance des organisateurs, mais ne pus donner le meilleur de moi-même. Je m'étais autosabotée avec cette grippe.

Une bonne façon de se protéger de la grippe est de cesser d'économiser sur le chauffage, de consommer beaucoup de vitamine C (de préférence naturelle), un citron pressé dans de l'eau avec un peu de miel le matin est une bonne source. La vitamine C est un excellent antiviral.

Les vaccins contre la grippe nous protègent-ils ? Certaines personnes le croient et cela semble être suffisant pour qu'elles n'aient pas la grippe, mais ce n'est pas le cas de la majorité. Voici ce que je lisais il y a quelques temps dans le journal *Le Parisien* : « Cette année, le vaccin contre la grippe, dont la campagne a été lancée en octobre, est le même que l'année dernière, où il n'avait protégé qu'entre 20 et 30 % des personnes piquées¹ . » Ce qui signifie que pour plus de 70 % des vaccinés, ce vaccin avait été inutile, mais pas sans risque pour leur santé.

GROSSESSE et SES PROBLÈMES • *Constipation en début de grossesse : ai-je peur de perdre mon bébé, de ne pas pouvoir mener ma grossesse à terme ?*

- *Démangeaisons sur l'abdomen* appelées aussi *Herpes gestationis* : malgré leur nom, ces démangeaisons désagréables n'ont rien à voir avec l'herpès. Il s'agit d'une dermatose touchant uniquement la femme enceinte.

☛☛☛ *En ai-je assez des inconvénients de cette grossesse ?*

☛☛☛ *Suis-je impatiente d'accoucher parce que je ne peux plus supporter de me voir grosse ?*

- *Fausse couche* : très souvent reliée au fait que la femme (parfois inconsciemment) ne désire pas cet enfant ou encore qu'elle ne se sente pas prête. Il se peut également que l'âme de l'enfant ne se sentait pas prête à s'incarner et a décidé de repartir.

repartir.

7452549.php.

Cela peut être lié à ce qu'on a pu vivre antérieurement à cette vie. Si, par exemple, on s'était senti impuissant à pouvoir sauver un ou des enfants, il est possible que dans cette vie-ci on puisse revivre ce même sentiment d'impuissance à n'avoir pu mener notre grossesse à terme. Cela n'est proposé qu'à titre de probabilité et ne doit pas être généralisé.

☛☛☛ *Quel est le sentiment que cette fausse couche éveille en moi ?*

- *Masque de grossesse ou chloasma ou encore mélasma* : ensemble de taches irrégulières de couleur brun clair siégeant le plus souvent au visage, s'observant lors de certaines affections, mais plus particulièrement durant la grossesse, d'où son appellation de « masque de grossesse ». Les taches brunes sont souvent liées à un sentiment de honte ou d'humiliation.

☛☛☛ *Ai-je vécu pendant ma grossesse une situation où je me serais sentie humiliée ou dont je me serais sentie honteuse ?*

- *Môle* : la môle hydatiforme est une tumeur bénigne constituée à partir du tissu placentaire, au début d'une grossesse dans laquelle l'embryon n'a pas réussi à se développer normalement. Il peut traduire de la confusion dans le désir d'enfantement.

☛☛☛ *Est-ce que je désirais vraiment cette grossesse ?*

- *Nausées et vomissements* : toutes les femmes enceintes ne souffrent pas de nausées et parmi celles qui en souffrent, la plupart n'en sont affectées qu'au premier trimestre. Certains auteurs attribueraient ces nausées à une hypersensibilité olfactive due à l'augmentation des oestrogènes.

☛☛☛ *Y aurait-il des choses qui peuvent me déranger davantage au cours de cette période ?*

Si par exemple notre partenaire a tendance à laisser traîner ses vêtements et qu'on a l'habitude de les ramasser sans faire de cas, il est possible qu'en ayant un plus grand besoin de nous reposer, cela puisse nous déranger davantage. Lorsqu'il y a des vomissements, cela peut indiquer que l'on

rejette, soit son état soit une situation, sans pourtant rejeter l'enfant que l'on porte : par exemple le lieu où l'on vit, sa situation financière précaire, devoir renoncer à ses études. On peut rejeter le surplus de poids que l'on prend, le fait de se voir grosse. On peut également rejeter une grossesse accidentelle, etc.

➡➡➡ *Qu'est-ce que je rejette dans ma situation actuelle pour accueillir cette nouvelle vie ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de grossir et de ne plus plaire à l'homme que j'aime ?*

➡➡➡ *Ai-je peur des répercussions que cette grossesse aura dans ma relation de couple ou dans ma vie ?*

- *Hyperemèse gravidique* : affection qui se caractérise par des vomissements importants, particulièrement le matin et le plus souvent au cours du premier trimestre de grossesse. Certaines femmes peuvent être affectées tout au long de leur grossesse. Elle est souvent reliée à une situation que l'on rejette. Par exemple : être séparée de son conjoint à cause de son travail, vivre chez ses beaux-parents, avoir peur de prendre du poids ou de ne pas retrouver sa taille... S'il s'agit d'une seconde grossesse : la première fut-elle pénible ? Si c'est le cas, on peut vouloir l'enfant, mais pas la grossesse.

Une personne dont c'était le cas me disait : « Si j'ai un autre enfant, ce sera par l'adoption ! » Elle voulait l'enfant, mais pas la gestation. Lorsque j'ai pu l'amener à comprendre pourquoi sa première grossesse avait été aussi pénible et à voir la grossesse comme étant un état privilégié, cela se calma et elle put profiter de cette seconde grossesse. Inès a souffert de vomissements pendant presque toute sa grossesse. Enceinte d'un homme au chômage qui faisait de petits boulots, alors qu'elle-même était sans emploi, elle se demandait comment ils y arriveraient avec un bébé. Elle rejetait la situation difficile dans laquelle elle vivait cette grossesse et ce qui les attendait après la naissance de cet enfant.

➡➡➡ *Qu'est-ce que je rejette par rapport à ma grossesse ?*

- *OEdème de grossesse* : l'oedème aux jambes ou à d'autres parties de son corps est souvent relié au fait de se sentir limité par son état, dans ses désirs d'avancer ou de faire ce que l'on aimait : danser, faire du sport, faire l'amour.

...>...>...> *Est-ce que je me sens limitée par ma grossesse ?*

• *Placenta marginal : ai-je voulu écourter cette grossesse ?* • *Grossesse nerveuse : désirais-je réellement être enceinte ?*

H

HALITOSE ou MAUVAISE HALEINE : une mauvaise haleine peut être l'indice d'un abus de tabac, d'alcool, de la consommation d'aliments contenant beaucoup d'ail ou d'oignon, ou d'un manque d'hygiène bucco-dentaire. Elle peut également être caractéristique d'un certain nombre d'affections, par exemple une maladie de foie, des voies respiratoires (bronches, poumons) ou du tube digestif (estomac). Elle peut également traduire de la colère refoulée ou encore des pensées de haine (*voir* Glandes Salivaires). La mauvaise haleine peut aussi être reliée à un profond sentiment d'injustice où l'on se sent impuissant à changer quoi que ce soit, mais qui nous fait ressentir beaucoup de colère.

...>...>...> *Est-ce que je ressens de la colère par rapport à une situation que je trouve injuste ?*

...>...>...> *Est-ce que je ressens de la colère envers une personne devant laquelle je préfère me taire, pour ne pas trop en dire ?*

...>...>...> *Est-ce que je rumine des émotions négatives, une déception ou des reproches que je m'adresse ?*

HALLUX VALGUS : appelé familièrement « oignon », est une déviation vers l'extérieur du premier métatarsien située près du gros orteil. On rencontre plus fréquemment l'hallux valgus chez les femmes qui ont de la difficulté à prendre leur place ou à la défendre. Ces personnes l'expriment parfois ainsi : « Il prend ma place... », « il ne me laisse pas de place... » Elle peut aussi concerner les personnes qui ne savent pas où est leur place. Par exemple, un enfant émigré qui ne se sent pas chez lui dans son pays d'origine et pas davantage dans son nouveau pays.

...>...>...> *Ai-je de la difficulté à faire respecter ma place ?*

...>...>...> *Est-ce que je me demande parfois où est ma place ?*

...>...>...> *Est-ce que pour moi prendre sa place équivaut à s'imposer, ce qui m'amène à demeurer plutôt en retrait ?*

Solution : se reconnaître et s'apprécier pour trouver la place qui nous correspond, plutôt que d'attendre l'approbation des autres pour exister.

HANCHES : représentent ce sur quoi l'on prend appui pour aller de l'avant. Une affection aux hanches va concerner une peur de prendre une nouvelle direction qui peut changer le cours de notre vie. Par exemple : se marier, divorcer, avoir un enfant, créer sa propre entreprise, quitter une situation sécuritaire pour une incertaine, prendre sa retraite... La douleur à la hanche peut aussi exprimer de la colère vis-à-vis d'une personne sur laquelle on comptait pour aller de l'avant et qui nous a laissé tomber.

- *Douleur à la hanche : y a-t-il une situation qui pourrait avoir une incidence importante sur mon avenir, dans laquelle j'ai peur de m'engager ou de me retrouver démunie, ou que j'ai peur de quitter ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de ce qui m'attend ?*

Chez les personnes âgées et malades : *ai-je peur d'avancer vers ma fin de vie ?*

- *Sensation d'un blocage de la hanche : se pourrait-il que je n'aime plus ce que je fais ou ce que je vis, mais comme je ne vois pas de solution, je me sens bloqué pour avancer vers quelque chose de nouveau ?*

- *Douleur à la hanche en position assise (lorsque je conduis un véhicule par exemple) : ☛☛☛ Ai-je peur que ma situation ne change pas et que je sois contraint de demeurer là où je suis ?*

- *Arthrose de la hanche : voir aussi Arthrose. Après la retraite : se pourrait-il que je me sois toujours valorisé dans le travail et qu'à présent, je me sente moins important, voire inutile ? Après le départ de ses enfants : se pourrait-il que je me sois toujours valorisé dans mon rôle de parent et qu'à présent, je me sente inutile ?*

- *Rhumatisme articulaire de la hanche chez l'enfant* : le rhumatisme articulaire de la hanche appelé dans certains pays « rhume de la hanche » touche particulièrement les enfants entre 9 ans et 12 ans. Certains enfants réagissent mal aux multiples vaccinations, cela peut créer chez eux des désordres dans leur croissance et affecter leurs os. Quand le corps entreprend sa phase de réparation, l'enfant peut présenter de vives douleurs aux os, appelés « rhumatismes articulaires », qui peuvent parfois être suivies d'un ostéosarcome et/ou d'une phase leucémique ou d'une leucémie. Mais pourquoi certains enfants vont-ils développer ces rhumatismes et d'autres

non ? C'est que rentre aussi en jeu le terrain psychosomatique de l'enfant. L'enfant affecté aurait-il peur de quitter le monde insouciant de l'enfance pour aller vers le monde des grands ? Aurait-il peur de ce qu'il entend au sujet des dangers qui menacent notre monde (changement climatique, crises financières, guerres, etc.) ?

- *Fracture de la hanche : se pourrait-il que je ne fusse plus capable d'avancer dans la situation que je vivais ?*

→→→ *Avais-je besoin qu'on attende mon envie d'aide ?*

HÉMATOME : collection de sang (coagulé) par suite d'une rupture de vaisseaux sanguins dans un tissu ou après une collision brutale avec un point de notre corps (voir Ecchymoses). Comme les hématomes relèvent le plus souvent d'accidents ou d'incidents, ils sont très souvent liés à un sentiment de culpabilité.

→→→ *Vis-à-vis de qui ou de quoi me serais-je senti coupable ?*

- *Aux doigts : voir aussi Doigts.*

→→→ *Me serais-je senti coupable pour des détails du quotidien ?*

- *Hématome sous-unguéal (sous un ongle) : par exemple, sous l'ongle de l'index. →→→ Me serais-je senti coupable d'avoir abusé de mon autorité ?*

- *Aux orteils : me serais-je senti coupable pour des détails à venir ? Par exemple, sous l'ongle du gros orteil.*

→→→ *Me serais-je senti coupable d'avoir voulu entreprendre les choses à ma manière, sans tenir compte de l'avis de l'un de mes proches ?*

HEMORRAGIE : importante perte de sang reliée à une grande perte de joie dans sa vie. L'endroit où se manifeste l'hémorragie est en lien avec la perte de joie (voir l'organe concerné). Voici un exemple :

- *Hémorragie digestive : ai-je vécu une grande perte de joie concernant une situation que je considère injuste ?*

HEMORROÏDES : varices ou dilatation des veines de l'anus et du rectum. Elles sont très souvent reliées au fait de se forcer à rester dans une situation où l'on n'est pas bien.

→→→ *Dans quelle situation ai-je le sentiment de me forcer ?*

- ☛☛☛☛ *Serait-ce pour maintenir un travail qui ne me plaît plus ?*
- ☛☛☛☛ *Serait-ce dans ma relation de couple ?*
- ☛☛☛☛ *Me forcerais-je à continuer à vivre avec mon conjoint pour ne pas faire souffrir mes enfants ou les priver de leur père ?*
- ☛☛☛☛ *Serait-ce avec un parent âgé, qui me demande beaucoup ?*

Les hémorroïdes qui saignent révèlent une perte de joie à cause de cette pression que l'on se met pour continuer.

- ☛☛☛☛ *La vie serait-elle un effort constant pour moi ?*

HERNIE : une hernie peut se produire dans n'importe quelle partie du corps. Les zones les plus sensibles aux hernies sont : l'aïne intérieure (hernie inguinale), l'aïne extérieure (hernie crurale), le nombril (hernie ombilicale), l'abdomen supérieur (hernie hiatale), sur un testicule (hernie testiculaire), au niveau des vertèbres (hernie discale), etc. Une hernie exprime presque toujours le désir vouloir se libérer d'une situation d'emprise.

- *Hernie inguinale* : plus fréquente chez les hommes.

- ☛☛☛☛ *Me sentirais-je coincé par une exconjointe au sujet d'une pension à lui verser ?* ☛☛☛☛ *Me sentirais-je coincé dans ma relation de couple, parce que je n'arrive pas à prendre ma place d'homme ou que je ne me sens pas libre ?*

- *Hernie crurale* : *me sentirais-je coincé dans l'expression de mes besoins sexuels ?*

- *Hernie épigastrique ou de la ligne blanche* : appelée aussi sus-ombilicale. Une partie de l'intestin fait saillie dans une zone située entre le nombril et la pointe du sternum. Cette hernie est trois fois plus fréquente chez les hommes que chez les femmes. ☛☛☛☛ *Me sentirais-je envahi par ma mère ou par ma femme dans ce que je considère être mon jardin secret (mes sentiments) ?*

- *Hernie hiatale ou diaphragmatique* : voir Diaphragme.

- ☛☛☛☛ *Me sentirais-je coincé ou bloqué intérieurement par de la colère, que je retiens ou par des sentiments que je ne sais pas exprimer ?*

- *Hernie hiatale chez un bébé* : l'un des parents aurait-il de la difficulté à supporter les pleurs de l'enfant, disant à l'autre : « Je t'en supplie, fais-le taire ! » L'enfant se sentirait-il coincé dans l'expression de sa souffrance ou de ses besoins ?

- *Hernie ombilicale : me sentirais-je coincé dans ma relation avec ma mère ? (Voir Ombilic.)*

- *Hernie testiculaire : voir Testicules.* Chez un jeune garçon : elle peut être reliée au fait de se sentir coincé dans une situation concernant sa masculinité. Chez un adulte :

☛☛☛ *Me sentirais-je coincé dans ma position d'homme ou dans la reconnaissance de mes attributs masculins ?*

HERPÈS : éruption cutanée qui se présente sous la forme de vésicules groupées sur une base inflammatoire. Il y a différents types d'herpès :

- *Herpès labial* ou appelé communément « feu sauvage ». Avant que n'apparaisse cet herpès labial :

☛☛☛ *Ai-je ressenti de la colère qui m'est restée sur les lèvres ?*

☛☛☛ *Ai-je exprimé de la colère et m'en serais-je voulu après ?*

☛☛☛ *Est-ce que je nourris des regrets ou de la colère que je garde pour moi ?*

- *Herpès génital* :

☛☛☛ *Ai-je jugé mon comportement sexuel ?*

☛☛☛ *Est-ce que je m'en veux d'avoir eu ce rapport sexuel ? ☛☛☛ M'en serais-je voulu de m'être laissé conquérir trop facilement ? ☛☛☛ Est-ce que pour moi le sexe doit égaler amour et non pas seulement plaisir des sens ?*

- *Herpès à l'oeil : se pourrait-il que je m'en veuille de m'être mis en colère à cause de ce que je vois qui me frustre ou me déplaît ?*

HYDROPHOBIE ou PEUR DE L'EAU : elle a souvent ses racines dans l'enfance, car un enfant est impressionnable. Assister à une scène de noyade, regarder un film où des gens se noient peut développer chez l'enfant de l'hydrophobie. Elle peut être en lien avec la naissance, si par exemple l'enfant a eu peur de manquer d'air au moment de la délivrance. Il peut y avoir aussi la possibilité que l'âme de la personne hydrophobe ait déjà vécu une expérience de noyade. Pour s'en libérer, il faut libérer les émotions liées à ces images et apprendre à respirer dans un milieu aquatique. ☛☛☛ *Aurais-je été impressionné alors que j'étais enfant par un récit ou des images de noyade ?*

HYPERACTIVITÉ ou SYNDROME HYPERKINÉTIQUE : se caractérise par une augmentation de l'activité motrice, impulsive et désordonnée, accompagnée de cris et de réactions agressives, au point que l'enfant n'a plus le calme nécessaire pour pouvoir être attentif à ce qu'on peut lui dire, ce qui ne peut que lui créer des difficultés d'apprentissage scolaire. L'hyperactivité peut relever d'un problème neurologique.

Toutefois, si on observe le parent d'un enfant hyperactif, on constate que ce parent se sent bien souvent complètement dépassé par les comportements excessifs de son enfant, et se réfugie dans une forme d'indifférence ou de supplications vis-à-vis de son enfant. On pourrait s'interroger si l'enfant hyperactif par ses actions provocatrices voudrait exprimer : « Ne voyez-vous donc pas que j'existe ! Occupez-vous de moi ! » Ce que l'enfant ne sait pas, c'est que ses actions désordonnées et provocatrices font que plus personne ne peut le supporter et qu'il se retrouve de plus en plus ignoré. Ce dont cet enfant a le plus besoin, c'est une douce fermeté de la part de ses parents ou de ses éducateurs. C'est-à-dire une éducation où l'enfant se sentira considéré, aimé, mais aussi guidé avec fermeté.

HYPERCALCIFICATION : dépôt plus important que la normale de sels de calcium (phosphates) dans les tissus osseux et les dents, qui à l'état physiologique assurent la dureté. Pathologiquement parlant, elle peut apparaître dans d'autres tissus sous forme de microcalcifications. Dans les organes creux, l'hypercalcification peut entraîner la formation de calculs. Elle peut aussi représenter un mode de guérison, par exemple dans les tissus cicatriciels (voir l'organe concerné).

➡➡➡*Me serais-je endurci ?*

➡➡➡*Serais-je rigide dans mes convictions ?*

HYPERÉMOTIVITÉ : l'émotivité est la capacité de réagir à tout stimulus sensoriel, émotionnel ou à toute modification de sa situation psychique, affective ou sociale. L'hyperémotivité est une amplification de l'émotivité, qui peut donner naissance à une grande richesse expressive, mais aussi entraîner des réactions inadéquates et excessives si cette émotivité n'est pas maîtrisée. Avec la répétition de situations de souffrances émotionnelles, l'hyperémotivité peut conduire à la psychose. Apprendre à maîtriser ses émotions est la clé de la maîtrise de cette hyperémotivité. ➡➡➡*Ai-je parfois des réactions excessives que je regrette par la suite ?*

HYPERLAXITÉ ARTICULAIRE ou HYPERMOBILITÉ : il s'agit d'une mobilité exagérée de certaines articulations. Selon le tissu concerné, on parle d'hyperlaxité ligamentaire, articulaire ou cutanée. L'hyperlaxité qui peut faciliter les contorsions peut également se traduire par des articulations trop lâches, pouvant donner lieu à des luxations. ➡➡➡*Ai-je tendance à osciller entre les extrêmes, c'est-à-dire qu'à certains moments je suis trop conciliant et que lorsque je sens qu'on abuse de ma gentillesse ou qu'on ne me respecte pas, je deviens alors intransigeant ? Ou encore, soit je travaille sans arrêt, soit je ne fais rien ?*

➡➡➡*Se pourrait-il que je manque de mesure ?*

- *Hyperlaxité du genou : se pourrait-il que parfois je me plie trop aux attentes des autres, et que lorsque je me sens perdant, je me rebelle et deviens intraitable, ce qui provoque la luxation ?*

- *Hyperlaxité des bras et luxation des bras chez l'enfant* : fréquente chez l'enfant qui oscille entre sa dépendance à sa maman et son désir d'autonomie. Tantôt il veut qu'elle l'aide et, à un autre moment, il refuse catégoriquement son aide. La solution : aider l'enfant à en prendre conscience pour qu'il puisse trouver sa juste mesure.

HYPERTROPHIE TISSULAIRE ou ORGANIQUE : elle correspond à l'augmentation du volume d'un tissu ou d'un organe. Elle peut être induite par des exercices de musculature, dans le but d'augmenter la masse musculaire. Elle peut faire suite à une infection ou à une destruction cellulaire importante, par exemple dans le cas d'adénopathie (gonflement des ganglions lymphatiques) ou d'une splénomégalie (augmentation du volume de la rate). Ou encore être due à une hypertrophie cellulaire que l'on appelle hyperplasie, comme dans le cas d'une tumeur, ou relever d'un oedème (enflure) dans un tissu ou un organe (voir la pathologie en cause).

HYPERVENTILATION : se manifeste surtout quand la personne a très peur de mourir. Cela peut se produire, par exemple, lorsqu'elle appréhende une souffrance physique (maladie, accouchement) ou avant une intervention chirurgicale.

➡➡➡*Ai-je eu peur de mourir ?*

HYPOCONDRIE : crainte obsessionnelle d'une maladie grave avec un besoin insatiable d'être rassuré par un médecin au moindre symptôme.

L'hypochondrie relève le plus souvent de la peur de la mort. Crainte qui peut être inconsciente. Un homme d'une cinquantaine d'années devenait hypocondriaque chaque fois qu'il avait un rhume. Il avait vu son grand-père affecté de la tuberculose et sa mère lui disait : « Mange, tu es tout maigre, tout pâle, si tu ne manges pas, tu vas avoir la tuberculose... » Un autre homme avait vu son père mourir à soixante-sept ans. Quand il eut soixante ans, il commença à craindre pour son cœur et avait un grand besoin d'être rassuré par un cardiologue. Il s'agissait que ce dernier lui dise qu'il n'avait rien, pour qu'il soit rassuré, jusqu'au prochain symptôme inquiétant.

☛☛☛ *Aije un si grand besoin d'être rassuré ?*

☛☛☛ *Mon mental serait-il mon maître au point que je ne peux maîtriser ces pensées qui m'angoissent ?*

Solution : prendre conscience de sa peur. Chercher où elle a pu prendre naissance. Retourner dans l'événement qui a pu y donner naissance pour rassurer l'enfant que l'on était ou la partie de nous qui a eu peur₁ .

1. On pourra lire dans *Métamédecine, la guérison à votre portée* de l'auteure le chapitre « Se libérer de la peur ».

I

IMPÉTIGO : infection superficielle de la peau caractérisée par de petites bulles, qui touche particulièrement les enfants.

☛☛☛ *L'enfant aurait-il vécu de la colère du fait d'être délaissé, au profit d'une autre personne ou d'un autre enfant ?*

INCIDENT : se brûler, se couper, se cogner, déchirer ses vêtements, égratigner sa voiture, peuvent être des manifestations de culpabilité qui gâchent notre joie, notre santé, notre bonheur ou nos chances de réussite. Il se peut également que nous soyons un peu trop perfectionnistes et que nous nous demandions la perfection. ☛☛☛ *Me sentais-je coupable de m'offrir ce plaisir avant que ne survienne cet incident ?* ☛☛☛ *Ai-je tendance à rechercher la perfection ?*

• *Incidents aux doigts : me sentais-je coupable pour des détails du quotidien ?* Par exemple, être en retard pour préparer le repas ou m'être trompé dans

mes mesures en bricolant, etc.

INTERTRIGO ou AFFECTION DES PLIS DE LA PEAU : (*voir aussi Pied d'athlète dans Mycose*) se manifeste par de l'irritation, des rougeurs, de la sécheresse et des fendillements de la peau entre les doigts, les orteils ou les plis inguinaux (*voir aussi Mycose*). Cette affection peut s'observer dans les cas de candidose, d'eczéma ou de psoriasis, mais aussi indépendamment de ces maladies. Elle concerne en général des émotions liées à des douleurs de séparation (départ, décès) et de renoncement. C'est-à-dire que l'on doit en faire notre deuil.

- *Entre les doigts : suis-je triste de ne plus tenir la main de la personne que j'aimais ? ➡➡➡ Est-ce que je renonce à une partie de ce que j'aime faire, pour répondre aux attentes de ceux que j'aime ?*

- *Entre les orteils : ai-je le sentiment que je dois renoncer à ma famille (entre le petit et le second orteil) ou à la personne que j'aime (entre le 2^e et le 3^e orteil) ? ➡➡➡ Se pourrait-il que cela me fasse mal de devoir avancer sans cette personne que j'aimais ?*

S'il y a des saignements, il peut y avoir de la tristesse de ne plus être avec la personne qu'on aimait.

- *Aux plis inguinaux :*

- ➡➡➡ Serais-je triste d'avoir perdu mon partenaire sexuel ?*

- ➡➡➡ Ai-je des relations sexuelles avec la personne que je désire vraiment ?*

INTESTIN : portion du tube digestif qui va du pylore à l'anus. Il se divise en intestin grêle et gros intestin ou côlon. Il représente notre capacité à retenir et à laisser-aller. Il y a des choses bonnes à retenir et d'autres qu'il vaut mieux relâcher. Des problèmes à l'intestin concernent par conséquent les peurs (de manquer ou de déplaire), des croyances qui nous amènent à la rétention (constipation, gaz intestinaux), ou à une non-acceptation, ou révolte, qui nous fait tout rejeter (diarrhée, maladie de Crohn). On peut également se sentir pris dans une situation (diverticulite), ou on peut avoir de la difficulté à laisser aller (démangeaisons anales).

INTESTIN GRÊLE : l'intestin grêle fait suite à l'estomac et se subdivise en trois parties : le duodénum, le jéjunum et l'iléon. Il participe à la fin de la digestion et à l'absorption intestinale grâce aux canaux biliaires et pancréatiques qui le pénètrent et à sa muqueuse constituée de nombreuses villosités qui multiplient de façon considérable la surface totale d'échange et d'absorption des substances nutritives avec le sang et la lymphe. Le glucose, les acides aminés, les acides gras à courte chaîne et le glycérol passent de la lumière intestinale aux vaisseaux sanguins. Les acides gras à longue chaîne et les triglycérides (reconstitués par la paroi des entérocytes après digestion des triglycérides alimentaires) passent dans les vaisseaux lymphatiques. L'eau, les sels minéraux et les vitamines, quant à eux, peuvent passer dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Les problèmes touchant l'intestin grêle concernent des situations de privation (maladie coeliaque), qu'on rejette (maladie de Crohn), des situations qui nous rongent intérieurement (ulcère du duodénum).

- *Ulcère de l'intestin grêle* : cet ulcère peut affecter autant le duodénum que l'iléon, il est souvent en lien avec une colère qui nous ronge intérieurement parce que l'on ne peut accepter une situation qui nous maintient dans une certaine privation. Elle peut être liée au fait de voir son mari dépenser une bonne partie de son salaire à s'enivrer, son fils paresser toute la journée devant le poste de télévision au lieu de se chercher un travail alors que c'est nous qui subvenons à ses besoins, ou encore de devoir se priver alors que son conjoint paie une importante pension à son ex-femme qui refuse de se trouver un emploi.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je vis quotidiennement une situation qui m'oblige à me priver et qui me fait vivre de la frustration et de la colère ?*

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que je n'aie pas accepté le partage de l'héritage familial ?*

- *Ulcère duodéal avec présence d' Helicobacter pylori* : en 1983, des chercheurs australiens ont identifié une bactérie présente chez des gens souffrant d'ulcère gastrique ou du duodénum. Ils lui ont donné le nom d'*Helicobacter pylori* , la tenant responsable de cette affection (voir *Helicobacter pylori* gastrique dans Estomac). Depuis, selon les chercheurs, ce serait 50 % de la population mondiale qui en serait affectée. L'Afrique, l'Asie et l'Amérique latine seraient touchées entre 60 et 90 %, alors qu'en Europe le pourcentage tombe de 30 à 40 %. C'est dans l'intestin grêle que

notre corps récupère les nutriments dont il a besoin pour nourrir toutes les cellules de notre organisme.

Le duodénum est le premier à recevoir le chyme (contenu de l'estomac). Se pourrait-il qu'un sentiment d'injustice, amplifié par la crainte de mourir de faim, si on ne peut s'alimenter convenablement, puisse donner naissance à un ulcère duodéal ? Se pourrait-il que les affamés d'Afrique, d'Asie du Sud-Est, et d'Amérique latine puissent considérer injuste qu'il y ait des familles qui possèdent de très grandes fortunes, pendant qu'eux n'arrivent pas à nourrir leurs enfants ? • *Cancer de l'intestin grêle* : presque toujours relié à de grandes inquiétudes au sujet de l'argent, car c'est avec l'argent que l'on peut se procurer de la nourriture et ce dont on a besoin pour vivre.

☛☛☛ *Ai-je vécu de grandes préoccupations financières, dont je n'arrivais pas à me libérer ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation que je considère comme ignoble ? –*

Duodénum : reçoit la bouillie d'aliments semi-digérés, appelée « chyme » provenant de l'estomac. Les problèmes au duodénum vont concerner des émotions liées à une diminution d'argent, pouvant concerner un endettement, une pension alimentaire à assumer, un héritage ou ce qui devait nous revenir après un divorce.

• *Douleur au duodénum* : ai-je le sentiment de devoir toujours me priver et de vivre continuellement dans l'angoisse de ne pas y arriver ?

☛☛☛ *Ai-je peur de devoir me priver si je fais ce choix ou cet achat ? –*

• *Jéjunum* : segment intermédiaire qui transporte rapidement les aliments digérés du duodénum à l'iléon grâce aux mouvements péristaltiques, par conséquent il ne contient que très peu de matières alimentaires. –

• *Iléon* : la majeure partie de l'absorption des nutriments utiles a lieu dans l'iléon avant de libérer dans le caecum (1^{re} partie du gros intestin) les restes non assimilables du chyme.

• *Cancer de l'iléon* : me serais-je senti dépossédé de ce que j'avais mis des années à gagner ?

- *Maladie de Crohn ou léite* : affection de l'intestin grêle touchant plus particulièrement l'iléon. Elle est caractérisée par une inflammation aiguë, chronique, nécrosante et cicatrisante. Les personnes souffrant de la maladie de Crohn ont souvent le sentiment de devoir se priver pour leurs proches. Ce qui les conduit parfois à se révolter. Colette souffre de la maladie de Crohn. Elle a grandi dans un milieu où il était normal qu'une mère se sacrifie pour ses enfants, une femme pour son mari et les filles pour leurs vieux parents.

Les hommes, eux, avaient tous les droits. Ainsi, son frère pouvait aller à l'université, conduire une voiture, mais pas elle. Colette a dû se battre avec ses parents pour qu'ils acceptent qu'elle aille à l'université, elle a payé elle-même ses cours de conduite automobile. Elle rejette sa position de femme et se retrouve continuellement partagée entre vouloir être une bonne fille, une bonne femme, une bonne mère et son désir de liberté. La goutte qui fit déborder le vase fut lorsque sa mère se laissa tomber en lui disant : « C'est à ton tour de t'occuper de moi » (*voir aussi* Maladies auto-immunes).

➡➡➡ *Ai-je vécu ou est-ce que je vis une situation qui me fait vivre beaucoup de colère et que je rejette, parce que je me sens obligé de me priver pour répondre à des obligations familiales ou maritales ?*

La solution : faire des choix qui nous correspondent plutôt que de se croire obligé d'assumer des responsabilités qui limitent notre liberté.

- *Maladie coeliaque* : défaut d'absorption au niveau de la muqueuse de l'intestin grêle, qui entraîne des complications carencielles (rachitisme, ostéoporose, anémie, tétanie, etc.) et une intolérance intestinale à une molécule protidique (la gliadine) contenue dans le gluten. Elle se caractérise par des selles anormales, une augmentation du volume de l'abdomen (provoquée par l'abondance des matières fécales) qui contraste avec une maigreur ou un amaigrissement et la présence de graisses dans les selles.

La maladie coeliaque concerne surtout des problèmes liés à l'argent qui perdurent. Il peut s'agir d'une succession qui ne se règle pas, d'une transaction immobilière où on a été floué, de conflits avec nos proches au sujet de l'argent... J'ai eu quelques soucis avec une personne qui souffrait de la maladie coeliaque. Nous lui avons confié un travail. Elle nous donna beaucoup plus que ce qu'on lui avait demandé, mais qui n'était pas vraiment utile. Quand vint le temps de régler ce qu'on lui devait, elle considéra

qu'elle n'était pas suffisamment payée au prorata du temps qu'elle avait investi.

Cela généra un conflit, de sorte qu'on ne fit plus appel à ses services. Ce n'était pas la première fois qu'elle rencontrait ce type de situation. Il lui fallait apprendre à se reconnaître elle-même plutôt que d'en faire plus que nécessaire pour être reconnue par les autres.

☛☛☛ *Aije vécu un conflit important concernant l'argent ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de devoir continuellement me priver ?*

• *Intolérance au gluten* : certaines personnes ont cette intolérance au gluten sans pourtant être coeliaques. L'intolérance au gluten est associée à des problèmes concernant l'argent (le pain¹). Les expressions « avoir du blé » ou « manquer de blé » l'expriment bien. Une personne ayant cette intolérance me confiait que ses parents se querellaient continuellement au sujet de l'argent. Pour elle, l'argent équivalait aux conflits. En rejetant le gluten (le blé), c'est l'argent qu'elle rejetait. Elle me disait : « En effet, je rejetais l'argent qui me semblait être une priorité pour mes parents alors que je considérais d'autres valeurs plus importantes, comme avoir du bon temps avec ses enfants. » Une participante m'interrogea : « Je suis allergique au gluten, aux produits à base de riz, aux fruits secs et aux fruits de mer.

À quoi cela peut-il être dû ? » Je réfléchis et me rendis compte qu'elle était allergique à des aliments onéreux. Je lui demandai : « Aurais-tu grandi dans une famille où l'on te répétait qu'il fallait faire attention, qu'il fallait économiser ? » Elle me confia que « [sa] mère ne jetait pas une miette de pain. Elle calculait tout, pour s'assurer de ne pas utiliser plus que ce dont elle avait besoin. » J'ajoutai : « Aurais-tu eu un sentiment de privation ? – C'est l'histoire de ma vie ! » me répondit-elle. Une autre personne affectée avait vu sa mère obligée de vivre dans un milieu de violence parce qu'elle n'avait pas d'argent pour quitter son père. À son tour, cette participante se retrouvait dans une situation de dépendance financière, par manque de travail. ☛☛☛ *Aije vécu des expériences désagréables avec l'argent où je me serais senti floué, exploité, volé, dominé, menacé ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu des situations qui m'auraient conduit à rejeter l'argent ?*

Côlon : appelé aussi gros intestin. Son rôle principal est d'absorber l'eau et les sels minéraux à partir des éléments qui lui parviennent et de concentrer

les matières non digestibles, pour qu'elles soient expulsées sous forme d'excréments appelés aussi fèces ou selles. Le gros intestin concerne notre capacité de relâcher ou de laisser ce qui ne nous est plus nécessaire. Tout rejeter d'un bloc sans faire la part des choses ne peut que se manifester par de la diarrhée, alors que se retenir par crainte de déplaire ou du jugement des autres peut se manifester par de la constipation. –

- *Coliques intestinales* : douleurs d'intensité progressive causées par des contractions. Elles sont le résultat de stress et de tensions qu'on s'impose par crainte de déplaire à une personne dépositaire de l'autorité (parent, professeur, employeur...). Elles peuvent aussi relever de pathologies d'ordre digestif, gynécologique, urologique ou révéler la présence d'adhérences.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui, actuellement, me fait vivre de la tension ?*

Chez un bébé : il est remarquable d'observer que les bébés nourris au sein ont rarement des coliques, alors que cela est plus fréquent chez les bébés allaités au biberon. On en a imputé une bonne part de la responsabilité à l'air contenu dans le biberon. On a donc inventé un biberon où l'on pouvait retirer l'air que l'on a par la suite commercialisé. Pourtant, même avec ces biberons, certains bébés souffrent de coliques. Serait-ce que le contact de la peau de sa maman a comme effet de rassurer le bébé ? Ce contact de peau à peau est très important pour le nouveau-né. Il y a aussi un second facteur non négligeable : toute personne dans l'entourage de la maman peut donner le biberon, mais seule la maman peut donner le sein. Les bébés des mères anxieuses ont souvent des coliques, car la nervosité de la maman est ressentie par le bébé et peut l'angoisser.

☛☛☛ *Mon bébé ressentirait-il de l'angoisse ?*

Chez un enfant : elles concernent la peur de la réaction de l'un de ses parents, peur que ce dernier se fâche, le gronde ou le punisse. – *Colite* : inflammation de la muqueuse du gros intestin (côlon). Elle peut être aiguë ou chronique.

- *Colite aiguë* : ai-je été profondément blessé par l'attitude d'une personne que j'aime ?

- *Colite chronique* Chez l'enfant : elle peut être liée à la peur de la réaction de l'un de ses parents, ce qui amène l'enfant à vivre dans l'angoisse de ne pas faire la bonne chose ou de ne pas la faire assez bien ou d'être grondé. Chez l'adulte : cette colite peut évoluer en colite ulcéreuse ou en recto-colite hémorragique. Le parent ici peut être remplacé par un patron, par une clientèle ou un public (si on est chanteur ou comédien par exemple).

⇒⇒⇒ *Me demanderais-je constamment la quasi-perfection pour m'assurer qu'on ne me rejettera pas ?*

⇒⇒⇒ *Aije encore peur d'une figure d'autorité ?*

- *Colite ulcéreuse* : concerne très souvent un choix à faire entre ce que l'on désire et ce que ceux que l'on aime attendent de nous. Choisir ce que l'on veut faire peut équivaloir à leur déplaire ou à perdre leur amour et opter pour le choix qu'ils souhaitent pour nous peut équivaloir à se perdre. Le choix peut nous sembler impossible, d'où ce sentiment d'être déchiré entre les deux (*voir aussi Rectocolite hémorragique dans Intestin grêle*).

⇒⇒⇒ *Me sentirais-je déchiré par un choix à faire ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu une situation qui fut pour moi une véritable déchirure ?*

- *Côlon irritable* : syndrome de colopathie spasmodique où se rencontrent des douleurs abdominales et des troubles du transit (constipation, diarrhée ou les deux en alternance).

⇒⇒⇒ *Suis-je confronté à une personne ou à une situation qui m'insécurise ?*

Si accompagné de constipation :

⇒⇒⇒ *Ai-je peur de déplaire si je ne dis pas ou ne fais pas ce que l'on attend de moi ?* Si accompagné de diarrhée :

⇒⇒⇒ *Est-ce que je rejette cette personne qui a contrôle sur moi ou qui me maintient dans la peur d'être rejeté si je ne réponds pas à ses attentes ?*

- *Saignements dans les selles* La présence de sang dans les selles est souvent source de frayeur pour beaucoup de personnes. La cause, souvent bénigne, varie selon la couleur des saignements :

- *Le sang noir* : cette couleur résulte d'une digestion partielle du sang et peut être due à une perte de sang de la partie supérieure du tube digestif. Y a-t-il un ulcère ou tumeur ulcération gastrique, ou au duodénum, des varices oesophagiennes ou encore des érosions gastriques aiguës ? (Voir l'affection concernée.)

- *Le sang rouge ou rectorragie* : sa présence dénote une perte de sang de la partie inférieure du tube digestif (côlon, rectum, anus). Le sang dans les selles peut résulter d'une phase de réparation d'une tumeur ulcération de la muqueuse intestinale (voir Saignements).

➡➡➡ *Avant que je n'aie ces saignements, ai-je vécu un conflit important avec un membre de ma famille ?*

➡➡➡ *Ce conflit s'est-il réglé quelque temps avant que j'aie ces saignements ? Si oui, il est probable que ces saignements appartiennent à la phase de réparation d'une petite tumeur ulcération.*

➡➡➡ *Si non, il faut explorer. Y a-t-il présence d'hémorroïdes, fissures anales, colite ulcéreuse, recto-colite hémorragique, maladie de Crohn ou présence d'une tumeur colorectale ? (Voir l'affection concernée.) –*

- *Cancer du côlon* : un cancer du côlon va concerner des affections touchant particulièrement la muqueuse intestinale ou certaines parties du gros intestin, comme le rectum. Ce qui affecte les muqueuses est ce qui nous touche en profondeur et va concerner nos relations avec les autres. De plus, le côlon est situé au niveau du plexus solaire, qui correspond au centre émotionnel. On peut vivre avec une « peur au ventre » de manquer du nécessaire. On peut avoir peur de perdre l'amour de nos proches si on ne répond pas à leurs attentes (voir Tumeur colorectale dans Intestin grêle).

➡➡➡ *Ai-je vécu de fortes émotions concernant mes relations avec mes proches (enfants, ex-conjoint, beaux-parents, ami, etc.) ?*

➡➡➡ *Me serais-je senti coincé sur le plan affectif entre des personnes que j'aime (entre mon père et ma mère, mon nouveau conjoint et mes enfants, entre ma femme et ma famille, etc.).*

➡➡➡ *Suis-je continuellement inquiet vis-à-vis de ma situation financière ?*

➡➡➡ *Me serais-je senti sali, dénigré ou souillé ?*

Quelqu'un ayant développé un cancer du côlon me racontait ce que sa mère lui avait confié au sujet de sa naissance. L'accouchement avait été difficile et l'expulsion encore plus. L'obstétricien prit les forceps. Sa mère ne voulait pas, le médecin lui dit alors : « Si je ne le sors pas, il pourrira dans ton ventre. » Ce participant ajouta : « Je n'ai jamais compris pourquoi j'ai toujours eu une crainte de pourrir de l'intérieur, jusqu'à ce que ma mère me raconte cet épisode de ma naissance. » –

- *Colotomie* : ablation chirurgicale de tout ou d'une partie du côlon (gros intestin). Elle est pratiquée de manière partielle dans des cas de diverticuloses sévères ou récidives (*voir* Diverticulite), ou pour retirer une tumeur maligne, par exemple un polype cancéreux. Dans une colotomie partielle, on ne fait que couper puis joindre les parties sectionnées. Une colotomie totale est parfois pratiquée dans les cas de recto-colite hémorragique (*voir* Recto-colite hémorragique *dans* Intestin grêle). Chanel est fille unique. Depuis qu'elle est petite, elle entend sa mère lui dire qu'elle va probablement quitter son père. Comme elle aime beaucoup son père, elle ne veut pas que le couple formé par ses parents se brise. Elle se convainc que son amour suffira à les garder ensemble. Mais voilà qu'elle se sent coincée entre eux dans leurs différends. Cette position devient insupportable, elle fait un premier polype qu'on lui retire en chirurgie. Se sentant encore plus coincée dans sa relation avec ses parents, elle refait un nouveau polype dix mois plus tard, au même endroit, mais, cette fois, il est cancéreux.

Alors, on intervient avec une colotomie et des traitements de chimiothérapie. Jusqu'à cette intervention, elle n'avait jamais vu le lien entre ses polypes et sa situation familiale. Après en avoir cherché la cause, elle me confia : « Pour moi, le côlon ressemble au cordon ombilical. C'est ce cordon que j'étais incapable de couper avec mes parents, j'ai eu besoin d'une aide extérieure pour y arriver. » Elle remit à ses parents la responsabilité de leur bonheur, les laissant libres de divorcer ou de continuer ensemble. Elle ne fit plus de polypes.

➡➡➡ *Aurais-je voulu couper le cordon ombilical avec mes parents ou un lien qui me retenait, mais sans savoir comment y parvenir ?*

- *Colostomie* : intervention chirurgicale qui, après une colotomie, vise à créer une ouverture dans la paroi abdominale afin d'insérer un anus artificiel.

La colostomie est pratiquée lorsque le rectum ou l'anus ne peuvent plus assumer leur fonction (voir Tumeur colorectale *dans* Intestin grêle).

☛☛☛ *Ai-je vécu de fortes émotions concernant l'aboutissement d'un projet ou d'une situation ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment d'avoir vécu une vacherie ou quelque chose d'ignoble de la part de l'un de mes proches ? –*

Constipation : est reliée au fait de se retenir ou de résister. On se retient parce qu'on est trop occupé. On retarde le moment d'écouter ce besoin. Cela peut être le signe que l'on fait passer les autres ou notre travail avant nous. On se retient par peur de déranger ou encore par peur de déplaire. Par exemple, on peut penser : « *Si je dis cela et qu'il n'aime pas ça, il va peut-être se fâcher ou se fermer. Si je fais ceci et qu'il n'apprécie pas, il va peut-être me critiquer ou me le reprocher. Si j'agis encore de cette façon, il va peut-être me quitter.* » –

• *Constipation du nourrisson ou de l'enfant* : les enfants constipés ont très souvent peur de déplaire à un parent ou à un professeur exigeant. La peur de déplaire est reliée directement à la peur de ne pas être aimé ou d'être abandonné. C'est pourquoi on se demande d'être parfait ou de répondre aux attentes de notre entourage. Certaines femmes souffrent de constipation lorsqu'elles sont en relation de couple, mais n'en souffrent plus lorsqu'elles en sortent. Ou encore elles en souffrent avec leur conjoint, mais dès qu'elles partent en vacances sans lui, elles n'en souffrent pas. Ces femmes ont bien souvent de la difficulté à se donner une liberté d'être lorsqu'elles sont dans une relation, car elles se croient obligées de répondre aux attentes de leur conjoint. On peut également s'accrocher à des croyances, à des idées ou à des principes qui nous amènent à nous fermer à une ou des personnes de notre entourage.

☛☛☛ *Est-ce que je m'accroche à des idées, à des croyances, à des principes, ou à un souvenir qui m'empêche de lâcher prise ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me retiens d'agir par peur de la réaction de l'autre ou de ce que les autres peuvent dire ou penser ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me retiens parce que j'ai peur de perdre la personne que j'aime ?*

- *Constipation chronique* : la constipation chronique peut être liée au fait de se retenir d'avoir du plaisir, de profiter pleinement de sa vie. On peut se retenir de vivre, de profiter de sa vie, si on a cru que nos parents se sont sacrifiés toute leur vie pour nous ou si on croit qu'on leur a causé des problèmes ou de la souffrance. Annette souffre de constipation chronique. Elle m'écrit un peu désespérée, car elle me dit que même les laxatifs ne sont plus efficaces. Dans sa longue lettre, elle me raconte qu'elle a deux soeurs handicapées de dystrophie musculaire et que lorsqu'elle était enfant, sa mère lui répétait souvent lorsqu'elle s'amusait avec ses amies : « Tu devrais avoir honte de penser à t'amuser alors que tes pauvres soeurs peuvent à peine bouger ! » Quand sa mère lui disait ces mots, Annette se sentait coupable d'avoir eu du plaisir avec ses amies. Par la suite, elle apprit à se retenir de vivre. Annette devait retrouver cette petite fille qui vivait en elle (dans ses souvenirs) pour lui dire que s'empêcher de vivre n'apportait rien de plus à ses soeurs, alors qu'en s'en donnant le droit, elle pouvait apporter bien plus à tout son entourage, y compris à ses soeurs qui n'avaient certainement pas besoin de voir davantage de souffrance autour d'elles.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me retiens de vivre ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je porte une culpabilité au plaisir ou une culpabilité de vivre ?* ⇒⇒⇒ *Ai-je tendance à vivre plus dans l'espoir d'un futur heureux que de profiter de ce que la vie m'offre au présent ?*

Enfin, la constipation chronique peut avoir également comme cause la crainte du jugement des autres, ce qui peut nous amener à nous retenir continuellement pour maintenir l'image que l'on veut donner aux autres.

⇒⇒⇒ *Ai-je de la difficulté à lâcher l'image que je tiens à donner aux autres ?*

Pour guérir de la constipation, il faut apprendre à lâcher prise, à dépasser la peur de la réaction ou du jugement des autres, et se donner le droit de vivre pleinement sa vie.

- *Constipation chronique et blocage intestinal* :

⇒⇒⇒ *Ai-je grandi dans un milieu de critique, qui m'aurait amené à me retenir ou à résister à un parent qui exerçait un contrôle excessif sur moi ?*

Quand Vanina est enfant, elle souffre de constipation chronique. On doit lui faire de petites interventions pour l'aider à libérer son intestin. Elle voit sa mère comme un gendarme, qui ne sait que commander, exiger, contrôler et critiquer. Cela la conduit dans le sentiment d'exister seulement en tant que servante qui doit exécuter. Pour avoir de l'attention, elle apprend à faire le contraire de ce que sa mère lui demandait. Ainsi, quand sa mère se fâchait et qu'elle avait mal au ventre, elle récupérait l'attention. Je lui demandai : « Tu le faisais seulement avec ta mère ? – Au début, puis ce fut avec mon père puis après, avec tout le monde... – Veux-tu dire que pour toi résister équivalait à recevoir de l'attention et avoir de l'attention égalait exister ? – Oui, c'est ça ! –

Se pourrait-il que ces résistances te conduisent à souffrir de constipation chronique et que cela te procure de l'attention ? – Oui, et j'ai honte d'attirer cette attention des autres et c'est ça qui me bloque. – C'est ça te qui te bloque ? Tu souffres de blocages intestinaux, y verrais-tu un lien ? – Oui, mais comment m'en libérer ? – Peut-être en apprenant à t'apporter ce que tu attends des autres, c'est-à-dire l'amour, la compréhension, l'attention ? En l'attendant des autres, tu es comme un verre vide et percé.

Ce que les autres te donnent n'est jamais suffisant et tu ne peux rien leur donner. Alors qu'à l'inverse, en t'apportant tu pourras leur donner et plus tu leur donneras, plus tu recevras. » Elle le comprit et choisit de se donner ce qu'elle attendait des autres.

- *Brides intestinales* : une « bride » péritonéale est une sorte d'adhérence fibreuse entre une portion de l'anse intestinale et le péritoine pariétal. Ces brides peuvent résulter d'une intervention chirurgicale antérieure dans l'abdomen (appendicectomie ou hystérectomie par exemple). Ces brides gênent la libre mobilité de l'anse intestinale, pouvant entraîner une torsion empêchant l'évacuation normale des selles.

➡➡➡ *Serais-je aux prises avec des principes ou des interdits qui m'empêchent de me laisser aller à être moi-même ?*

- *Occlusion intestinale* : arrêt partiel ou complet du transit intestinal qui peut résulter d'une torsion de l'intestin, d'une bride qui fait obstacle au transit normal, d'une tumeur, d'une maladie inflammatoire, d'une diverticulite, d'ascaris, de ténias ou encore être consécutive à une invagination résultant

d'une hernie (inguinale ou crurale). L'occlusion intestinale peut aussi être due à l'absence ou à la disparition du péristaltisme (mouvements de contraction des muscles intestinaux), on parle alors d'occlusion fonctionnelle ou paralytique qui peut résulter d'une chirurgie abdominale, d'un abus de médicaments ou d'une inflammation intra-abdominale.

Enfin, l'occlusion peut relever d'un déficit circulatoire intestinal qui peut donner naissance à un infarctus d'origine artérielle ou veineuse qui entraîne la destruction des tissus composant les parois intestinales. Quelle qu'en soit la cause, une occlusion intestinale est toujours grave et nécessite l'identification de la cause. *➡➡➡ Me serais-je senti bloqué dans une situation dans laquelle je ne voyais pas de porte de sortie ?*

➡➡➡ Ai-je le sentiment d'avoir échoué, que tous mes efforts m'ont conduit vers un échec lamentable ?

➡➡➡ Se pourrait-il que je ne me donnasse plus le droit de vivre ?

- *Rectum* : ampoule où s'accumulent les matières fécales jusqu'à ce que se produise le besoin de défécation. Les problèmes au rectum vont concerner l'aboutissement ou la sortie d'une situation problématique.

- *Douleurs au rectum* : est-ce que cela me fait souffrir de ne pas trouver la voie de sortie de mes difficultés (financières – dettes – ou relationnelles – proches qui dépendent de moi) ?

➡➡➡ Est-ce que cela me fait mal de penser que tous les efforts que j'ai mis dans cette entreprise ou dans cette relation de couple ont été vains ?

- *Polype, tumeur colorectale et cancer du rectum* : une tumeur du rectum peut faire suite à un ou des polypes, qui se révèlent par des saignements ou des glaires dans les selles ou des douleurs au rectum, sans autre altération de l'état général. *➡➡➡ Me serais-je placé dans une situation d'où j'aurais voulu me sortir, parce que je n'en pouvais plus ?*

➡➡➡ Ai-je le sentiment de m'être trompé et qui m'a amené à me créer un autre problème pour en sortir ?

➡➡➡ Est-ce que je considère comme un beau gâchis l'aboutissement de tous

les efforts que j'ai investis dans mon entreprise ou dans ma relation de couple ? –

Recto-colite hémorragique : maladie inflammatoire chronique entraînant des ulcérations de la muqueuse du rectum et du côlon. Le rectum est souvent le premier touché. Le rectum concerne l'aboutissement, la sortie. La colite ulcéreuse hémorragique est très souvent liée à un choix déchirant à faire concernant notre famille et notre vie. Lucas voulait aller suivre des cours aux États-Unis, mais se retrouvait devant un choix déchirant pour lui. Partir, c'était faire souffrir sa mère pour qui il était sa raison de vivre et ne pas partir, c'était renoncer à son rêve. Il fit le choix de partir et c'est alors que commencèrent ses problèmes de recto-colite. Il ne s'engageait jamais avec une femme sur le long terme, privilégiant sa liberté. Voilà qu'au début de la quarantaine, il rencontre Lara.

À sa grande surprise, elle lui apprend qu'elle est enceinte. Déboussolé au début, il accepte néanmoins l'idée d'être papa. Mais quelques années après la naissance de son fils, il se rend compte qu'il se sent étouffé dans sa relation de couple avec Lara. De nouveau, il se retrouve confronté à un choix déchirant entre son fils qu'il aime et son besoin de liberté. Lara obtient la garde de leur enfant, Lucas le vit comme une déchirure et les symptômes de sa rectocolite s'amplifient. Lucas devait apprendre à se détacher de ceux qu'il aimait.

☛☛☛ *Me sentirais-je déchiré entre choisir ma vie comme j'ai envie de la vivre et les attentes de ceux que j'aime, et que je n'arrive pas à trouver la voie pour en sortir ?*

ISCHÉMIE : arrêt de la circulation sanguine (aiguë, totale, ou chronique et incomplète) dans un tissu ou un organe.

- *Ischémie aiguë* : provoquée par une interruption brusque de la circulation artérielle par suite d'une rupture vasculaire, une compression artérielle (garrot) ou une thrombose (blocage par un caillot embolique). L'arrêt de la circulation entraîne un manque d'oxygénation et de nutrition des tissus, qui se nécrosent d'autant plus rapidement si l'organe touché a une fonction prioritaire à la survie de l'organisme (cœur, poumon, cerveau, rein). Au niveau des membres et des tissus superficiels, l'ischémie est responsable des escarres (plaies de lit ou de fauteuils roulants) ou des gangrènes.

- *Ischémie chronique* : résulte d'une diminution du débit sanguin dans une artère due à de l'artériosclérose, ou à une plaque d'athérome.

- *Ischémie cérébrale ou accident vasculaire cérébral* : brève interruption de la circulation sanguine dans une partie du cerveau qui occasionne des troubles momentanés de la vision, de la parole, de la sensibilité ou de la motricité. Si cela se prolonge au-delà de 24 heures, on parle d'accident vasculaire cérébral ou AVC qui se manifeste par la perte de conscience, la paralysie et la perte de sensibilité. ➡➡➡ *Ai-je vécu un choc ou une forte émotion qui m'a pris de court ?* Il peut s'agir d'une saisie par un huissier, d'un licenciement, d'une séparation, d'un deuil, de la perte de son entreprise, de la peur d'un licenciement ou encore d'une situation qui a réveillé cette forte émotion...

J

JAMBES : elles représentent la capacité à aller de l'avant.

- *Douleurs aux jambes* : le mal de jambes est souvent lié à la peur d'aller de l'avant. Certaines personnes expriment parfois cette crainte en disant : « On sait ce qu'on laisse, mais pas ce que l'on prend ! » Il peut également exprimer une résistance au changement. Par exemple, on se sent bien à un endroit et on n'a pas envie d'en partir, mais on y est contraint.

➡➡➡ *Ai-je peur de quitter ou de perdre ce à quoi je tiens ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de m'engager dans une nouvelle orientation ?*

- *Difficultés à marcher ou à courir* : est-ce que je m'interdis d'avancer parce que je me sens coupable du choix que j'ai fait ou de l'action que j'ai accomplie ?

➡➡➡ *Ai-je peur de décevoir ou de faire de la peine si je prends la direction que je souhaite ?*

- *Abcès à la jambe* : il peut révéler de la colère de se sentir retenu dans ce que l'on souhaite entreprendre. Cela peut concerner des transformations dans notre résidence, des études, un voyage, un nouvel emploi, etc.

➡➡➡ *Est-ce que je ressens de la colère envers une personne ou une situation qui me freine et m'arrête dans mes désirs d'aller de l'avant ?*

☛☛☛☛ *M'en voudrais-je de ne pas avoir assez de courage pour quitter la situation que je ne peux plus supporter ?*

- **Abasie** : impossibilité totale ou partielle de marcher alors que le tonus, la force musculaire, la sensibilité et la coordination restent intacts.

☛☛☛☛ *Me sentirais-je bloqué par la peur d'aller de l'avant ?*

☛☛☛☛ *Qu'est-ce qui me paralyse ?*

- **Jambes sans repos** : peut exprimer aussi une grande tension intérieure liée à de l'impatience, une hâte de pouvoir reprendre l'action. Une participante dont c'était le cas me racontait que lorsque quelque chose captait son attention ou qu'elle peignait, ses jambes ne tremblaient pas, sinon elles tremblaient tout le temps. Je lui demandai si elle aimait peindre. Elle me répondit : « C'est une passion pour moi. » Ainsi, quand elle faisait ce qu'elle aimait vraiment, ses jambes ne tremblaient pas. Elle me confia qu'enfant, quand son père la gardait, il l'attachait sur une chaise pendant des heures pour s'assurer qu'elle ne s'éloigne pas et c'est là qu'avait commencé ce syndrome. Puis, elle me confia qu'elle avait passé sa vie à attendre. Attendre son mari, attendre que son fils lui téléphone, attendre une réponse...

☛☛☛☛ *Me serais-je senti retenu, immobilisé, en attente de pouvoir agir ?*

Solution : revenir à ce moment où l'on a cru qu'on ne pouvait rien faire d'autre qu'attendre, pour dire à l'enfant ou à l'adolescent qui vivait cette impuissance qu'il n'a pas à abdiquer, qu'il peut demander de l'aide et que désormais on va l'aider à se libérer de ce qui l'empêche d'agir.

JAUNISSE ou ICTÈRE : la jaunisse est le nom couramment utilisé pour décrire l'ictère qui se caractérise par une coloration jaune de la peau et du blanc de l'oeil. Il y a trois principaux types d'ictère, hémolytique, hépatocellulaire ou obstructif.

- **L'ictère hémolytique du nouveau-né** : résulte d'une destruction massive des globules rouges, qui relève d'une incompatibilité sanguine entre la mère et son enfant.

- **L'ictère hépatocellulaire** : voir Hépatite dans Foie.

- *L'ictère par obstruction* : peut être relié à un rejet de sa vie ou de soi-même. Il peut exprimer également de la colère face à une situation que l'on ne peut accepter. ➡➡➡*Ai-je tendance à nourrir des pensées de colère ?*

- *L'ictère non hémolytique du nouveau-né* : s'observe après la naissance chez un tiers des enfants nés à terme et chez presque tous les prématurés nés en milieu hospitalier. Il s'observe plus rarement lorsque la naissance a lieu dans une maison de naissance ou dans un cadre non médical. On peut également observer plus d'ictères avec un accoucheur et très peu avec un autre. Il peut exprimer la colère de nouveau-né par rapport à son arrivée dans ce monde.

➡➡➡*Comment s'est passée la naissance de l'enfant ?*

➡➡➡*Se serait-il senti arraché à sa mère ou séparé trop rapidement d'elle ?*

JOUES : désignent à la fois le muscle qui sert à ouvrir, fermer la bouche, ainsi que la muqueuse buccale qui tapisse l'intérieur des joues. Sous ses muqueuses se trouvent les glandes salivaires. Une affection peut donc, elle, concerner l'expression ou le dégoût (*voir aussi Glandes salivaires*).•

Se mordre l'intérieur des joues : m'en serais-je voulu de ce que j'ai pensé et que j'allais dire ou que j'ai dit ?

➡➡➡*M'en serais-je voulu d'avoir ressenti du dégoût ou d'avoir abusé de nourriture ?*

- *Démangeaisons, rougeur, gonflement à une joue : aurais-je eu des pensées de dégoût pour une personne et que je me serais ensuite reprochées ?*

Je posai cette question à une participante qui m'interrogeait à ce sujet. Elle me répondit : « Oui, quand j'ai vu le mari d'une amie en train d'embrasser une autre femme, j'ai pensé : « *Ah, le beau salaud !* » et je m'en suis voulu d'avoir eu ce jugement. »

- *Tumeur dans une joue : voir Glandes salivaires.*

K

KÉRATOSE PILAIRE : caractérisée par le développement de plaques rugueuses à la partie supérieure des bras, aux cuisses et aux fesses. Les orifices des follicules pileux sont distendus par des bouchons durs de

kératine. Les poils concernés peuvent pousser déformés ou ne plus pousser du tout. La kératose pilaire touche principalement les enfants, les adolescents et les personnes obèses. ➡ ➡ ➡ *Est-ce que je cherche à me protéger de ceux qui pourraient facilement me blesser ?*

KÉRATOSE SÉNILE : prolifération cutanée rugueuse se présentant en taches rosées squameuses ou par de petites proliférations verruqueuses, rouges ou de couleur brune sur les zones exposées du corps. Après une exposition au soleil durant plusieurs années, elles peuvent évoluer en cancer cutané (voir Cancer de la peau dans Peau).

➡ ➡ ➡ *Ai-je de la difficulté à accepter mes signes de vieillissement ? ➡ ➡ ➡ Ai-je peur de vieillir ?*

➡ ➡ ➡ *Ai-je subi plusieurs offenses des autres à mon égard ?*

KYSTE : cavité anormale qui se forme dans un tissu ou un organe et dont le contenu peut être liquide, semi-liquide ou composé de substances organiques. Il existe une grande variété de kystes selon l'organe et le tissu concerné. En voici quelques exemples :

- *Kystes sébacés ou kystes épidermiques* : appelés aussi kystes épithéliaux ou infundibulaires. Ils se présentent sous forme d'une petite tumeur intradermique ou sous-cutanée se développant lentement sur le visage, le cou, le dos, le bras, la main, la jambe, le scrotum, etc. Il peut alors exprimer un besoin inconscient d'être touché.

- *Kyste sébacé à la tête ou près des cervicales : ai-je le sentiment qu'on n'écoute pas mes idées ?*

➡ ➡ ➡ *Ai-je besoin de l'approbation des autres vis-à-vis de mes projets ?* • *Kyste à la nuque près des cervicales : avais-je besoin de comprendre au niveau mental ? ➡ ➡ ➡ Est-ce qu'il m'arrive de dire : « Moi, j'ai besoin de tout comprendre ! » ➡ ➡ ➡ Ai-je besoin de l'approbation des autres vis-à-vis de ce que je pense ?*

- *Kyste sébacé au cou : se pourrait-il que je ne veuille pas faire face à ce besoin affectif qui me manque ?*

Un homme était marié à une femme qui n'avait pas de désir sexuel pour lui. Cela ne lui convenait pas, mais pour ne pas perdre cette femme, il préférerait

ne pas regarder cet aspect. Plus le temps passait et plus ce petit kyste prenait du volume.

- *Kyste sébacé au bras : ai-je besoin de plus d'affection de la part de l'un de mes proches ?*

- *⇒⇒⇒ Ai-je besoin qu'on me prenne davantage dans les bras ?*

- *Kyste sébacé au dos : ai-je besoin de plus de soutien de mon entourage dans les responsabilités que j'assume ?*

- *Kyste sébacé au poignet : ai-je besoin de plus de compréhension de la part de mes proches dans ce que j'accomplis ?*

- *⇒⇒⇒ Ai-je besoin de me sentir accepté dans mes difficultés manuelles ou dans mon handicap ?*

- *Kyste sébacé à la main : me sentirais-je seul, laissé à moi-même dans ce que je dois entreprendre ou dans ce que je fais ?*

- *⇒⇒⇒ Ai-je besoin de plus de soutien et d'encouragements dans ce que je fais ?*

Alice a développé un kyste épidermique sur la main droite. Ce kyste est apparu après qu'elle a commencé l'animation de soirées d'informations. Elle aurait eu besoin d'encouragements, car elle n'était pas certaine de bien s'y prendre.

- *Kyste sébacé à la jambe : ai-je besoin de l'approbation des autres pour avancer ?*

- *Kyste sébacé au pied : ai-je besoin de l'encouragement de mes proches pour oser quitter ce qui représente ma sécurité ?*

Lucia avait des kystes sébacés aux deux pieds. Elle rêvait de quitter son emploi pour s'installer en libérale, mais elle ne se sentait pas suffisamment en confiance pour oser quitter ce qui représentait sa sécurité.

- *Kyste sébacé au scrotum : voir Testicules.*

- *Kyste hydatique du foie : voir Foie.*

- *Kyste mucoïde ou synovial : petite tumeur arrondie, mobile, indolente, qui se développe à la face périphérique des articulations. Ce type de kyste se rencontre surtout à la face dorsale du poignet, mais peut aussi se rencontrer à*

la face postérieure du genou, ou encore à la face dorsale du pied. Il peut résulter d'une hernie du revêtement synovial de la capsule articulaire (kyste synovial) ou d'une dégénérescence du tissu conjonctif périarticulaire (kyste mucoïde).

- *À la face dorsale des poignets : ai-je besoin de me sentir accepté avec mon ou mes handicaps manuels ?*

- *À la face dorsale des pieds : ai-je besoin de soutien et d'encouragements pour avancer vers ce à quoi j'aspire ?*

- *Kyste osseux* : cavité ovoïde remplie de liquide qui se creuse dans la métaphyse des os longs, le plus souvent dans le fémur.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne me sente pas encouragé à avancer vers ce qui m'attend et que cela soit source de chagrin pour moi ?*

- *Kyste pilonidal ou sacro-coccygien* : infection des follicules pileux au niveau du muscle ischio-coccygien. Il résulte du sentiment d'être partagé entre deux choix. Il peut s'agir de celui de se consacrer à son partenaire ou à son travail. ☛☛☛ *Me sentirais-je partagé dans mes besoins, mes désirs ou mes choix ?*

- *Kyste rénal* : poche remplie de liquide à l'intérieur du rein. Les kystes aux reins sont une prolifération cellulaire qui, en se solidifiant, devient du tissu rénal. On peut se demander si, à l'état foetal, la personne qui souffre d'un kyste rénal n'aurait pas vécu une grande frayeur ou encore plus tard au cours de son existence.

☛☛☛ *Ai-je souvent tendance à m'inquiéter, à avoir peur de ce qui pourrait m'arriver ou de ce qui pourrait arriver de manière générale ?*

☛☛☛ *Ai-je un grand besoin d'être rassuré ?*

- *Kyste tendineux* : les tendons représentent ce qui nous relie, ou nous attache. Un kyste tendineux peut être lié au besoin de se libérer de ce qui ne nous convient plus. Il peut s'agir d'une école, d'un travail ou d'une relation familiale.

☛☛☛ *Quelle est la situation dont je souhaiterais me libérer ?*

- *Kyste thyroïdien* : peut provenir de la tristesse de ne pouvoir exprimer ses désirs parce que l'autre ou les autres ne nous écoutent pas.

☞☞☞ *Me serais-je senti impuissant à exister dans ce que je pense, ce que je dis ou dans ce qui a de l'importance pour moi ?*

☞☞☞ *Ai-je tendance à vouloir plaire à tout le monde au détriment de mes propres besoins ?*

L

LANGUE : formée de dix-sept muscles, elle joue un rôle important dans la mastication, la déglutition et la phonation. Des problèmes à la langue peuvent concerner autant des difficultés d'expression, du dégoût ou une crainte de manger de peur de grossir.

- *Ankyloglossie ou tongue-tie ou problème du filet de la langue* : malformation mineure dans la bouche entraînant une diminution de mobilité de la langue par une attache trop courte du frein. Anomalie le plus souvent congénitale. ☞☞☞ *Aurais-je eu peur de révéler des choses qui auraient pu me porter préjudice ?*

- *Aphtes sur la langue* : voir aussi Bouche. Un aphte n'est pas un bouton, mais une ulcération suivie d'une inflammation pouvant apparaître à l'intérieur des joues, sur les lèvres et sur la langue. Au départ, il peut être ressenti comme une sensation de brûlure et évoluer pour certains en simple gêne et pour d'autres en une douleur vive.

☞☞☞ *Vivrais-je de la frustration ou de la colère de ne pas pouvoir exprimer ce que je voudrais dire ?* Sandra travaille aux urgences. Elle est témoin de décisions qui se prennent, avec lesquelles elle n'est pas d'accord, mais elle se tait par crainte d'être licenciée. Ce qui lui fait vivre de la frustration de ne rien pouvoir dire dans l'intérêt des patients.

- *Glossite* : inflammation de la langue.

☞☞☞ *M'en serais-je voulu d'avoir dit quelque chose que j'aurais mieux fait de garder pour moi ?*

☞☞☞ *Qu'est-ce que je me retiens de dire ?*

- *Glossodynie* : sensation désagréable, agaçante ou douloureuse affectant la pointe, les bords ou toute la langue.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je retiens que je n'ose pas dire ou que j'ai peur de dire ?*

- *Cancer de la langue : ai-je regretté amèrement ce que j'ai pu dire ou de ne pas avoir dit ?*

☛☛☛ *Que me suis-je tellement retenu de dire ?*

☛☛☛ *Me serais-je dévalorisé dans ce que j'ai pu dire ?*

- *Langue épaisse : est-ce que je me retiens de dire ce que je pense, par peur d'être ridiculisé ou que l'autre se fâche ?*

- *Langue épaisse, engourdie ou fissurée : se pourrait-il que je ne me sente pas autorisé à m'exprimer ?*

- *Langue qui brûle : est-ce que je me retiens d'exprimer la colère que j'ai sur le bout de la langue ?*

☛☛☛ *Est-ce que le fait de manger toujours la même nourriture ou de la nourriture sans goût peut provoquer, chez moi, de la colère ?*

☛☛☛ *Est-ce que je m'en veux de me laisser aller à la gourmandise ?*

- *Se mordre la langue : est-ce que je me sens coupable de ce que je viens de dire ou de ce que j'allais dire ?*

- *Ne pas goûter aux aliments : voir Palais.*

LÈPRE : appelée aussi maladie de Hansen, c'est une affection qui atteint les nerfs (principalement des jambes), les muqueuses et la peau. Elle sévit particulièrement dans des milieux défavorisés.

☛☛☛ *Ai-je le sentiment d'avoir été déchu, d'être un paria de la société ?*

LEUCÉMIE : Selon la médecine classique ou allopathique, la leucémie désignerait différentes formes de cancer (leucémie lymphoblastique, leucémie myéloblastique, etc.) caractérisées par une prolifération massive dans le sang de leucocytes jeunes (blastés) provenant de la moelle osseuse. De plus, on distingue deux formes de leucémie : la forme chronique, qui survient plutôt chez les adultes, et la forme aiguë, qui touche surtout les enfants et qui évolue beaucoup plus rapidement.

- *Leucémie myéloblastique* : fait référence à la présence dans le sang de cellules souches « blastés » qui donnent naissance aux globules rouges, aux plaquettes et aux granulocytes (neutrophiles, éosinophiles et basophiles).

Elle fait suite à un problème au niveau du tissu osseux, placé très souvent sur le compte de douleurs osseuses.

À l'origine de cette affection osseuse, il pouvait y avoir un sentiment de dévalorisation et d'impuissance. On peut avoir eu le sentiment de ne pas avoir été reconnu et apprécié à sa juste valeur. On peut avoir eu le sentiment que quoi que l'on fasse, on n'y arrivera jamais. Serge-Antoine est traité pour une leucémie myéloblastique. Souhaitant se donner toutes les chances de guérir, il a choisi de chercher la cause. Je l'interroge pour découvrir ce qui s'est passé avant qu'on lui découvre cette leucémie. Il me raconte qu'il fréquentait une femme qu'il aimait beaucoup, mais qu'il ne se sentait pas assez bien pour elle. Elle étudiait en médecine alors que lui n'avait pas réussi son baccalauréat. Il était musicien, mais n'arrivait pas à vivre de sa musique.

Pendant qu'il fréquentait cette femme, il était affecté de douleurs dans la région lombaire. Puis, il quitta cette femme pour une autre, qui était musicienne comme lui. Elle aussi vivait de petits contrats, mais ensemble ils avaient décidé que ce n'était pas l'argent qui comptait, mais plutôt de faire ce qu'ils aimaient. Avec elle s'estompait ce sentiment de dévalorisation, son corps pouvait donc amorcer sa phase de réparation. Il ressentit de vives douleurs articulaires qui l'amènèrent à consulter un médecin.

Ce dernier lui fit passer une série d'examens qui révéla la présence d'une leucémie myéloblastique (LAM). Se pourrait-il que la leucémie de Serge-Antoine correspondît au travail de réparation de ses os, lié au conflit de dévalorisation (sentiment d'infériorité) qu'il avait vécu avant de rencontrer sa nouvelle compagne ? ➡➡➡*Qu'est-ce que je vivais avant qu'on me découvre cette leucémie ?*

➡➡➡*Ai-je vécu un profond sentiment de dévalorisation ?*

➡➡➡*Se pourrait-il que cette leucémie ait débuté après que mon adversaire est parti ou que mon combat a pris fin ?*

- *Leucémie chez les enfants ou leucémie myéloïde aiguë* : chez les enfants ou les adolescents, la leucémie myéloïde peut être consécutive à un cancer des os qui est passé inaperçu. La polyvaccination peut préparer le lit à un cancer des os chez les enfants en pleine croissance, dont le système immunitaire n'est pas suffisamment fort ou développé pour se défendre contre les virus et

produits toxiques comme le mercure, l'aluminium et le formaldéhyde, contenus dans les vaccins qu'on leur injecte.

Solution : selon le docteur Hamer, la leucémie participerait à la réparation des tissus conjonctifs (osseux) affectés. Le mieux ne serait-il pas d'aider l'organisme de l'enfant à récupérer en privilégiant le repos, une alimentation des plus vivantes (aliments frais, de préférence biologiques, graines germées, spiruline, etc.), des traitements d'énergie, bref tout ce qui peut aider le corps à se régénérer. Lors d'une conférence, une participante m'interrogea au sujet de la leucémie chez son enfant. Je lui confirmai cette possibilité. Une participante dans la salle témoigna : « Ma fille a fait une leucémie à l'âge de 3 ans, nous avons aidé son organisme à récupérer en lui donnant ce que vous suggérez. Ma fille a complètement guéri, elle a maintenant 7 ans et se porte très bien. »

- *Phase leucémique* : dans cette phase, la moelle osseuse est sollicitée pour réparer l'os affecté, ce qui peut donner lieu à une augmentation de l'hématopoïèse de cellules sanguines jeunes (présence de blastes sur un frottis sanguin de la personne affectée).

☞☞☞ *Est-ce que j'aurais eu des douleurs ou des problèmes avec mes os avant que l'on me diagnostique cette phase leucémique ?*

- *Leucémie lymphoblastique* : fait référence à la présence dans le sang de cellules souches « blastes » qui donnent naissance aux lymphocytes, soit des globules blancs capables de produire des anticorps et qui participent à l'immunité. Elle peut également faire suite à un problème au niveau du tissu osseux qui a pu passer inaperçu. Mais ici le terrain psychosomatique a pu être lié à un sentiment de dévalorisation et d'impuissance nous laissant croire que notre vie était un perpétuel combat.

☞☞☞ *Qu'est-ce que je vivais avant que l'on me découvre cette leucémie ?*

☞☞☞ *Ai-je eu le sentiment d'avoir toujours à me battre pour être entendu ou respecté ?*

- *Leucémie lymphoïde (ou lymphoblastique) chronique (LLC)* : forme de leucémie la plus fréquente chez les adultes en Europe. Elle est le plus souvent asymptomatique au moment de sa découverte. Une leucémie

lymphoïde chronique est diagnostiquée lorsqu'il y a persistance pendant au moins trois mois d'une lymphocytose (augmentation de globules) avec un taux élevé de lymphocytes B dans le sang périphérique.

Cette augmentation de globules blancs d'une manière chronique pourrait trouver son explication chez les patients qui considèrent la vie comme un perpétuel combat. Notons que cette croyance peut se manifester chez une autre personne par un lymphome. CharlesHenri est né pendant la guerre. À l'âge de trois ans, il fut envoyé à la campagne avec sa mère et sa soeur. C'était des temps très difficiles pour sa mère. Quand il eut 22 ans, il a émigré en Angleterre où il a dû apprendre une autre langue. Toute sa vie lui avait semblé une série de combats à mener. Il venait de prendre sa retraite lorsqu'on lui a diagnostiqué cette maladie.

Alors qu'il croyait enfin pouvoir profiter de sa vie, ce diagnostic le plaçait devant un nouveau combat. Dans le travail thérapeutique que j'ai fait avec lui, je l'ai amené à comprendre que sa vie n'avait pas été une suite de combats comme il l'avait toujours vu, mais plutôt une série d'opportunités qui lui avaient toujours été favorables. Il le reconnut en me disant : « Je ne l'avais jamais vu ainsi, mais c'est vrai, le fait que nous puissions avoir un endroit à la campagne fut une merveilleuse opportunité, car nous étions en sécurité, cette possibilité d'aller travailler à l'étranger a été aussi une très belle opportunité, j'y ai toujours eu un bon travail qui m'a permis de bien élever ma famille... »

Soudain, il comprit qu'il n'avait plus à se battre, il n'avait qu'à s'ouvrir aux merveilleuses opportunités que la vie lui offrait chaque jour. Il guérit.

☛☛☛ *Est-ce que je pense que ma vie a toujours été un combat ?*

LEUCOPÉNIE : baisse de globules blancs menant à l'agranulocytose, qui se manifeste par une grande sensibilité aux infections. On n'a pas ou plus envie de se battre, on a perdu confiance en la vie. Au début, dans la leucémie chronique, se produit une augmentation du nombre de globules blancs. Celle-ci peut ensuite évoluer vers la leucémie aiguë, où le sang ne contient plus de leucocytes normaux, mais seulement des cellules jeunes, les blastes. La baisse importante du nombre de polynucléaires entraîne alors des infections multiples. Donc, au début de la maladie, on a le sentiment d'avoir eu à se battre tandis qu'à la fin, on n'a plus envie de lutter. On dépose les armes.

☛☛☛☛ *Me sentirais-je incapable de me défendre ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je préfère renoncer au combat en pensant que, de toute façon, je ne peux rien faire ?*

LEUCOPLASIE : irritation de la muqueuse de la bouche, de la langue, du pharynx ou du larynx, apparaissant comme de petites plaques blanches plus ou moins douloureuses et pouvant saigner.

☛☛☛☛ *Quels sont ces mots que je retiens, que je n'ose exprimer et qui me font mal ?* ☛☛☛☛ *Aije le sentiment qu'on me cache des choses, qu'on me ment ou qu'on ne me dit pas ce que je devrais savoir ?*

LÈVRES : elles représentent notre capacité à nous ouvrir et à nous exprimer verbalement (par la parole) ou non verbalement (par les mouvements de nos lèvres, dont le baiser). Des problèmes aux lèvres pourront donc être reliés à ce que nous recevons ou ne recevons pas, ou à ce que nous exprimons ou n'exprimons pas. La lèvre supérieure est associée à notre côté féminin, donc à la coloration émotionnelle, et la lèvre inférieure à notre côté masculin, donc de tendance rationnelle, analytique.

- *Blessure aux lèvres* : souvent associée à de petites culpabilités parce que l'on s'en veut d'avoir dit quelque chose. On peut penser ou dire : « J'en ai trop dit » ou « J'aurais dû me taire ».

- *Lèvres sèches* : l'hiver et le froid peuvent dessécher les lèvres et créer des fissures. Il en va de même quand nous vivons un manque de chaleur humaine, aussi des lèvres sèches peuvent être en lien avec un sentiment de solitude. On n'a personne à embrasser, on manque de chaleur dans son coeur.

☛☛☛☛ *Est-ce que je me sens seul ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je vis de la tristesse dans mon besoin de communiquer ou d'être embrassé ?*

- *Lèvres fissurées qui saignent* : sont souvent associées au fait de vivre une perte de joie (saignement) dans notre désir de partager, ou d'embrasser un être aimé. On retrouve fréquemment cette manifestation chez les enfants dont les parents sont séparés ou chez les personnes qui vivent mal leur solitude.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens triste de ne pouvoir communiquer ou embrasser la personne que j'aime et dont je suis éloigné ?*

☛☛☛ *Est-ce que je ressens de la tristesse de n'avoir personne avec qui partager baisers, confidences et plaisirs ?*

• *Lèvres engourdis* : dénotent une peur de répondre ou de répliquer, tout comme elles peuvent traduire un désir de se rendre insensible à son besoin d'être embrassé. ☛☛☛ *Quel est le besoin d'expression que je réprime ?*

• *Cancer des lèvres* : ai-je vécu de fortes émotions de honte ou d'humiliation dans ce que j'ai pu exprimer ?

• *Herpès aux commissures des lèvres* : voir aussi Herpès.

☛☛☛ *Me sentrais-je coupable d'avoir dit quelque chose qui a pu mettre mal à l'aise la personne que j'aime ?*

LICHEN PLAN : maladie cutanée inflammatoire caractérisée par une éruption de papules roses ou violacées, brillantes, extrêmement prurigineuses, apparaissant sur la peau (jambes, chevilles, bras, poignets) et/ou sur les muqueuses de la bouche ou des organes génitaux. Plus rarement sur la muqueuse oesophagique ou les conjonctives. Les traînées blanches sur la langue complètent l'éruption. D'un point de vue psychosomatique, elle peut traduire une lutte intérieure.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je combats pour ne pas être moi-même ?* Si elle touche les chevilles et les poignets :

☛☛☛ *Me sentirais-je pieds et poings liés dans ma peur d'avancer ?*

Si elle touche la muqueuse de la bouche :

☛☛☛ *Qu'est-ce que je n'arrive pas à exprimer et qui continue à germer en moi ?*

LIGAMENTS : un ligament est une bande de tissu conjonctif fibreux très solide, élastique, et qui relie les os entre eux au sein d'une articulation. Le ligament permet le mouvement, mais évite aussi aux os de bouger de façon excessive, ce qui prévient des luxations en cas de mouvements forcés. Les ligaments représentent nos liens, nos engagements, ce qui nous retient.

- *Entorse* : lésion traumatique d'une articulation provoquée par un mouvement brutal ou une torsion, entraînant une élongation des ligaments dans les cas bénins ou une rupture dans les cas graves. Cette affection atteint particulièrement la cheville et le genou. Elle est en lien avec un fort désir de se libérer de ce qui nous retient.

- *Entorse ou foulure à la cheville* Chez un enfant :

➡➡➡ *L'enfant se serait-il senti coupable d'avancer dans une direction qu'on lui avait interdite ?*

À l'âge de 11 ans, je voulais accompagner ma soeur et une amie dans une randonnée à vélo. Je demandai l'autorisation à ma mère qui me répondit : « Non, tu es trop jeune, tu restes ici. » Pour moi, cela n'avait aucun sens puisque ma soeur n'avait qu'une année de plus que moi. Je désobéis à ma mère. Sur le chemin du retour, alors que nous roulions en file indienne et qu'il pleuvait, une voiture perdit le contrôle et me frappa. J'eus une légère commotion cérébrale, une entorse à la cheville gauche et une rupture du muscle fessier. J'avais fait mal à ma tête (commotion cérébrale), je m'étais sentie coupable d'avoir désobéi à ma mère en prenant la direction qu'elle m'avait interdite (entorse) et je me suis donné la fessée moi-même (déchirure du muscle fessier).

Chez un adulte : *avant que ne survienne cette entorse, est-il possible que je me sentais retenu par un engagement dont j'aurais voulu pouvoir me libérer ?*

➡➡➡ *Me serais-je senti coupable de vouloir avancer dans une nouvelle direction, qui pouvait aller à l'encontre de mes principes ou de ceux de mes proches ?*

- *Entorses à la cheville à répétition* : *chercherais-je à me libérer de l'emprise de mes parents ou de mes employeurs pour avancer dans la direction de mon choix ?*

- *Entorse au genou* : *aije voulu me libérer d'une personne qui m'imposait ses règles ?*

LIPOME : tumeur qui se développe à partir du tissu adipeux (graisse). Elle peut exprimer un besoin d'être réconforté, soutenu, consolé. Par exemple, une personne développa un lipome sous l'omoplate gauche après la mort de

son père. Elle se retrouva à devoir s'occuper de sa mère, alors que c'est elle qui aurait eu besoin d'être consolée, soutenue. Elle avait toujours eu le sentiment que les rôles étaient inversés, qu'elle avait toujours été la maman de sa mère. Une autre développa un lipome au sein après la naissance de son enfant. Son compagnon était parti pendant sa grossesse. Au moment de la naissance de son fils, elle aurait vraiment eu besoin d'être consolée et rassurée sur ce qui l'attendait.

➡➡➡ *Auraisje eu besoin d'être compris, rassuré, encouragé ?*

LIPOTHYMIE : impression de perte de conscience, souvent associée à des sensations d'angoisse, de faiblesse, accompagnées de nausées, de sudations, de bourdonnements d'oreille, de troubles de la vue...

➡➡➡ *Quelle est l'émotion qui m'a autant perturbé ?*

LUPUS ÉRYTHÉMATEUX : maladie auto-immune qui résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire, causant une affection cutanée à tendance envahissante et destructive. Il en existe deux types :

- *Le lupus érythémateux chronique* est caractérisé par un érythème, rougeurs prédominantes à la face, en aile de papillon tel un loup, d'où le nom de la maladie. Dans ce type de lupus, le terrain psychosomatique peut être une atteinte à son intégrité.

➡➡➡ *Aije le sentiment d'être le canard boiteux de la famille ?*

- *Le lupus érythémateux disséminé* présente le même caractère au niveau du visage, mais en plus, il s'accompagne d'une altération grave de l'état général (fièvre variable, douleurs articulaires, atteintes rénale, cardiaque, pleurale). L'évolution de la maladie peut s'étendre sur de nombreuses années.

Dans ce lupus, on retrouve souvent un mélange de colère, de culpabilité et de lassitude de devoir continuellement lutter pour exister. Jasmine habite près de ses parents. Un dimanche matin, alors qu'elle s'offre une matinée de détente, elle entend le bruit d'une tondeuse à gazon. En regardant par la fenêtre, elle aperçoit son père qui est en train de tondre sa pelouse, alors qu'elle ne lui a pas demandé. Elle sent la colère monter en elle. Elle est sur le point de se fâcher, lorsqu'elle se ravise et pense qu'elle est méchante d'avoir de telles pensées envers son père, qui veut toujours lui être utile.

Jasmine a le sentiment qu'elle n'arrivera jamais à se libérer de sa famille qui décide toujours pour elle.

☛☛☛ *Suis-je fatigué de lutter pour être entendu, reconnu ou respecté ?*

LUXATION : déplacement (déboîtement) des deux extrémités osseuses d'une articulation au point qu'elles perdent le contact. Une sub-luxation est également un déplacement laissant les extrémités osseuses partiellement en contact. Une luxation partielle ou totale parle d'une opposition (les os ne sont plus alignés), notre corps exprime « Je ne suis pas d'accord ! » Les luxations sont fréquentes chez les enfants qui présentent une hyperlaxité (voir Hyperlaxité articulaire). • *Luxation du pouce* : fréquente chez les enfants qui sont en désaccord avec les règles qu'on leur impose.

• *Luxation de l'épaule* : déboîtement de la tête de l'humérus hors de sa cavité. ☛☛☛ *Est-ce possible que je n'aie pas été d'accord qu'on me laisse toutes les charges et que je me sois rebellé ? (Voir aussi Épaule.)*

• *Luxation du coude* : il résulte souvent de la rapidité d'un choc qui provoque une désolidarisation entre l'humérus et le cubitus.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne fusse pas d'accord avec ce qu'on voulait m'imposer et que je me sois senti coupable d'y résister ?*

• *Luxation de la hanche* ou sortie de la tête fémorale hors de l'acétabulum.

• *Luxation de la hanche chez le nouveau-né* : cet enfant aurait-il exprimé avec son corps son désaccord vis-à-vis de son arrivée dans ce monde ? Par exemple si on pousse sur le ventre de sa mère pour le forcer à naître ou encore si on utilise des moyens pour l'extirper plus rapidement.

• *Luxation de la hanche chez un adulte* : se pourrait-il que je n'aie pas été d'accord d'avancer ou d'être conduit de cette façon ? S'il s'agit d'une personne âgée placée en maison de retraite :

☛☛☛ *Aurait-elle marqué une opposition à la façon dont elle est traitée ou envers les autres pensionnaires ? Peut-être les pousse-t-on à se lever, à se laver... ?*

LYMPHE : liquide de l'organisme occupant les espaces intercellulaires et drainé dans les vaisseaux lymphatiques. La lymphe interstitielle

(intercellulaire) est le résultat de la filtration du sang à travers les parois des capillaires sanguins. Son rôle est d'apporter aux cellules des éléments venant du sang et de retourner au sang les déchets cellulaires. La lymphe vasculaire circule dans un système clos qui est le réseau lymphatique, une voie importante de drainage des tissus et du tube digestif. Le corps humain contient environ 20 litres de lymphe pour seulement 5 litres de sang. La lymphe assume un rôle à la fois d'échange et de défense. Des problèmes avec la lymphe concerneront par conséquent nos échanges avec notre milieu et notre besoin de protection.

☛☛☛ *Est-ce que je me sens démuni et sans défense dans mes échanges avec mes proches ?*

• *Cancer de la lymphe : ai-je le sentiment de me battre avec des réalités que je ne maîtrise pas ?*

LYMPHATISME : pâleur et asthénie (manque de force, fatigue et épuisement). ☛☛☛ *Est-ce que je considère la vie comme un combat dans lequel j'ai déposé les armes ?*

LYMPHOEDÈME : accumulation de lymphe dans les tissus qui entraîne un gonflement d'un membre (bras, jambe). Le lymphoedème résulte d'une obstruction ou une destruction des vaisseaux responsables de la circulation de la lymphe.

• *Lymphoedème du bras* : si on retire les ganglions axillaires à une femme qui fait un cancer du sein et qu'elle suit des traitements de chimiothérapie, les déchets cellulaires ne pouvant plus être éliminés par ses ganglions lymphatiques₁ peuvent s'accumuler dans son bras. Ce qui explique que son bras double de volume. Il peut y avoir également une cause psychosomatique. Monique me consulte pour un lymphoedème important du bras gauche qu'elle a développé avec des traitements de chimiothérapie pour un cancer du sein. Monique possédait une grande maison, elle voyait très bien comment créer un espace confortable pour sa mère, tout en conservant son intimité avec son époux. Ce dernier s'y opposa fermement, de sorte qu'elle dut se résoudre à placer sa mère dans un foyer de personnes âgées. Sa mère décéda un mois seulement après son arrivée dans ce foyer. Monique en vécut un profond sentiment de culpabilité, mais surtout elle ne cessait de se répéter : « *Si seulement je m'étais imposée, si j'avais fait respecter mon*

choix, ma mère ne serait pas morte. Elle aurait pu avoir encore de belles années à mes côtés. »

➡➡➡Serais-je limité par l'un de mes choix concernant ma prise en charge ou celle de l'un de mes proches ?

• *Lymphoedème des jambes :*

➡➡➡Serais-je en lutte avec moi-même vis-à-vis de ce que je voudrais vivre et de ce que je m'impose ou ce que les autres m'imposent pour avancer ?

• *Filariose lymphatique* : communément appelée éléphantiasis, c'est une des maladies tropicales qui sévissent surtout en Afrique. L'infection se produit lorsque des parasites filaires responsables de la maladie sont transmis à l'homme par des moustiques. Elle atteint le système lymphatique et peut entraîner une augmentation anormale du volume de certaines parties du corps (membre ou scrotum), à l'origine de douleurs, de handicaps sévères et de stigmatisation sociale (*voir aussi Parasitose intestinale*).

➡➡➡Me sentirais-je limité dans tous les aspects de ma vie ?

1. Les ganglions lymphatiques sont des stations de drainage, chargées d'éliminer les déchets cellulaires.

LYMPHOME : prolifération des cellules du tissu lymphoïde que l'on trouve surtout dans les ganglions lymphatiques et la rate. Il existe deux catégories de lymphomes, soit les hodgkiniens, caractérisés par la présence de certaines cellules anormales (cellules de Reed-Sternberg) et les non-hodgkiniens appelés aussi lymphosarcomes. Les lymphomes appartiennent au système lymphatique, soit le système de défense dans notre corps, ils concernent particulièrement des situations où on a le sentiment de devoir lutter. • *Lymphome des ganglions : est-ce que pour moi la vie est un combat perpétuel ? (Voir Leucémie lymphoïde chronique et l'histoire de Charles-Henri dans Leucémie.)*

➡➡➡Aije le sentiment de devoir me battre pour qu'on m'entende ou pour qu'on respecte mes choix de vie ?

➡➡➡Ai-je le sentiment que je dois me battre pour défendre mon territoire ?

Louis travaille depuis des années pour la même entreprise. Au fil des années, il s'est constitué une clientèle qu'il apprécie beaucoup. Voilà que la

compagnie décide de modifier les territoires et confie le sien à un nouveau qui vient d'être embauché. Louis s'interpose, s'explique, rien à faire, la compagnie juge que compte tenu de son expérience, il sera plus utile pour développer un nouveau secteur. Cette décision pose préjudice à Louis, qui continue de se battre pour tenter de récupérer son territoire. Commencent alors les problèmes de santé, fatigue, épuisement, rhumes et gonflement des ganglions. Puis, un jour, il reçoit un diagnostic de lymphome non hodgkinien. Les ganglions de son cou augmentent. Au moment où il le consulte, il en a un qui est de la grosseur d'un oeuf et qui lui déforme le cou. Son médecin lui a proposé l'ablation de ces ganglions, suivie de traitements de chimiothérapie. Louis choisit la voie de l'autoguérison.

Après en avoir compris la cause, qui était cette lutte pour défendre son territoire, il présenta à sa compagnie un projet qui fut accepté et qui lui apporta une grande satisfaction. Il observa dans les semaines qui suivirent une diminution de ses ganglions. En six mois, ses ganglions étaient tous redevenus normaux. Julien me raconte qu'il se bat à la fois contre le temps et contre sa mère qui le presse pour qu'il termine l'université. Ses cours, ses travaux, son emploi ne lui laissent pratiquement plus de temps pour voir sa copine et profiter un peu de sa vie. Il voudrait arrêter l'université. Lorsqu'il tente d'en parler à sa mère, pour lui dire que pour lui ce n'est pas important d'avoir un diplôme universitaire, puisqu'il aime l'emploi qu'il occupe, il se retrouve chaque fois à devoir lutter contre les idées arrêtées de sa mère. Pour elle, Julien pourra faire ce qu'il voudra une fois qu'il aura terminé son université. Avec ce lymphome, il se retrouvait cette fois, en plus de sa mère, en lutte avec le médecin qui insistait pour qu'il suive des traitements de chimiothérapie. Après notre rencontre, il parla à son père de ce sentiment de devoir lutter pour se faire entendre. Son père accepta de l'épauler. Aidé par son père, sa mère finit par s'incliner et accepta qu'il quitte l'université, mais il n'était pas question pour elle qu'il renonce à ses traitements de chimiothérapie. Il s'y soumit comme il se soumettait à ses cours à l'université, mais plus il avançait dans ses traitements, plus il allait mal. Puis, il comprit qu'il devait apprendre à s'affirmer et à ne pas laisser les autres décider de sa vie. Il prit alors la décision de mettre un terme à ces traitements et de s'occuper de sa santé. Il n'avait plus à lutter. Il guérit.

- *Lymphome du manteau* : se caractérise par une polyadénopathie superficielle ou profonde, peu symptomatique, non inflammatoire. Le

lymphome du manteau peut faire suite à un lymphome localisé ou un cancer vis-à-vis duquel on a reçu un diagnostic très défavorable.

⇒⇒⇒ *Aije vécu un profond sentiment d'impuissance vis-à-vis d'une personne ou de situations où j'aurais pensé : « Quoi que je fasse, je ne peux pas gagner ! » ?*

- *Lymphome hodgkinien ou maladie de Hodgkin* : ce lymphome est aussi connu sous le nom de lymphogranulomatose maligne et affecte principalement les ganglions lymphatiques et la rate. La maladie de Hodgkin se caractérise par une prolifération des tissus lymphoïdes et par une augmentation du volume des ganglions lymphatiques.

⇒⇒⇒ *Est-ce que pour moi, vivre équivaut à être continuellement sur mes gardes ?*

- *Lymphome à la rate* :

⇒⇒⇒ *Serais-je confronté à une guerre froide avec l'un de mes proches, qui me conduit dans un sentiment d'échec ?*

Georges vit sa seconde relation de couple. Quand il se sent jugé, critiqué, pris en défaut par sa conjointe, il se ferme et devient froid vis-à-vis d'elle. Cette dernière essaie de lui démontrer que c'est lui qui est de mauvaise foi. Épuisé par ces luttes, il veut la quitter, mais éprouve en même temps un profond sentiment d'échec dans ses relations de couple. Georges devait comprendre que les femmes cherchent à améliorer leur homme pour pouvoir l'admirer. Car une femme (dans sa partie féminine) a besoin d'admirer un homme pour l'aimer. Ce qui était pour elle de l'amélioration était pour lui de la critique, du jugement et une non-acceptation de qui il était. De plus, quand elle refaisait les choses derrière lui, ce n'était pas parce qu'elle le critiquait, mais parce qu'elle était perfectionniste. Il apprit à lui faire observer plutôt que de réagir, en lui disant par exemple : « Tu es dans ton petit côté perfectionniste en ce moment... » pour en rire avec elle. Parfois, il lui disait : « Si tu peux accepter que ce ne soit pas parfait, je veux bien le faire... »

Son changement d'attitude les rapprocha et mit fin à ces guerres froides qu'il vivait dans ses relations de couple. Il guérit.

• *Lymphome à l'aine Chez un homme : ai-je le sentiment de devoir me battre pour prendre ma place d'homme dans ma relation de couple ? Chez une femme : Ai-je le sentiment de devoir me battre pour exister en tant que femme dans ma relation de couple ?*

☛☛☛ *Est-ce que pour moi la relation de couple est un combat sans fin ?*

• *Lymphome sous les aisselles : me sentirais-je sans soutien devant un combat à mener ?*

• *Lymphome aux poumons : ma vie serait-elle un combat en ce moment ?* M
Douleurs à l'articulation temporo-mandibulaire ou ATM : elles peuvent être passagères, parce que l'on a beaucoup souri lors d'une occasion spéciale (mariage) ou que l'on a mastiqué trop longtemps un chewing-gum. Une douleur qui persiste et qui s'accompagne de serrement de dents peut être associée à de la colère ou à de la rage que nous entretenons (voir Bruxisme).

☛☛☛ *Est-ce que j'entretiens de la colère ou de la rage vis-a-vis du comportement d'une personne à mon égard ou à l'égard de l'un de mes proches, que je n'ai pas accepté ?*

Une participante avait mal au côté droit de l'articulation temporo - mandibulaire depuis plusieurs années. Elle aurait tellement voulu que sa mère lui parle de ce qui s'était passé quand elle était enfant. Mais sa mère qui était décédée n'avait jamais voulu en parler. Cette participante conservait de la colère envers sa mère de n'avoir jamais voulu lui dire la vérité. En état de détente, je l'amenai retrouver sa mère qui lui révéla enfin son secret. Elle fut soulagée de découvrir qu'elle n'était pas en cause, ce secret ne concernait que sa mère. Sa douleur disparue.

☛☛☛ *Mâchoire qui craque quand nous ouvrons la bouche : m'aurait-on reproché d'être trop bavard ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je me critique ou que je me sente coupable de trop parler ?*

Je peux aussi me critiquer parce que je n'ai pas le courage de dire ce que je pense. Les personnes du type visuel sont plutôt loquaces contrairement aux personnes du type auditif qui, elles, parlent peu. De plus, les personnes du type visuel donnent beaucoup de détails lorsqu'elles s'expriment, ce qui peut

exaspérer leur interlocuteur. La solution : cesser de s'en vouloir, apprendre à être plus concis et exprimer ce que l'on pense.

- *Mâchoire bloquée ou limitation à l'ouverture* : l'articulation temporo-mandibulaire peut rester bloquée et générer la crainte qu'elle demeure bloquée. ➡➡➡*Ai-je peur de m'exprimer ou de me révéler ?*

➡➡➡*Ai-je peur de dire des bêtises ?*

➡➡➡*Ai-je le sentiment que personne ne m'écoute ou comprend ce que je ressens ?*

Est-ce que je me dis : « À quoi bon parler... »

- *Luxation ou déboîtement de la mâchoire ou du maxillaire ou du mandibule* : cela marque un désaccord...

➡➡➡*Ai-je voulu exprimer mon désaccord vis-à-vis de la façon dont on s'adresse à moi ?*

Une participante à qui je posai cette question me répondit : « Mes parents me parlaient toujours par parabole ! »

➡➡➡*Ai-je voulu exprimer mon désaccord face à l'intrusion de mes proches dans mon jardin secret ?*

Une participante dont la fille était affectée me dit : « Je viens de comprendre. Nous lui mettons la pression pour qu'elle nous confie ce qu'elle vivait. »

➡➡➡*Ai-je voulu exprimer mon désaccord qu'on m'ait empêché de m'exprimer ou de parler à une personne que j'aime ?*

Une jeune fille était furieuse contre ses parents qui ne l'avaient pas informée de la dégradation de la santé de son grand-père. Elle leur en voulait de l'avoir empêchée de lui parler avant qu'il décède. Par la suite, chaque fois qu'elle se sentait à nouveau empêchée de s'exprimer, sa mâchoire se décrochait.

- *Fracture de la mâchoire* : m'en suis-je voulu d'avoir dit des choses que j'eusse mieux fait de taire ?

➡➡➡*M'en serais-je voulu de m'être emporté ?*

- *Arthrose de la mâchoire : me serais-je dévalorisé dans ma difficulté à m'exprimer ?*

M

MAIGREUR : état d'une personne qui a un poids sous la normale. Elle peut être due à une sous-alimentation physique (manque de nourriture) ou à une sous-alimentation affective ou relever d'un trouble de conduite alimentaire tel qu'anorexie, boulimie, ou une aversion pour la nourriture. Une participante dont c'était le cas me racontait que son père plaçait un réveille-matin sur la table, en lui disant qu'il lui restait cinq minutes pour finir son plat. Elle se forçait à avaler cette nourriture pour éviter la punition. La nourriture devenait ainsi quelque chose de désagréable. Une autre me racontait que lorsqu'elle était à la table, elle assistait très souvent aux discussions conflictuelles de ses parents. Pour elle aussi, manger était quelque chose de désagréable.

➡➡➡ *Aurais-je une mauvaise relation avec la nourriture ?*

Une personne maigre, sans pourtant être sous-alimentée, peut dénoter une douleur de rejet qui peut l'amener à se rejeter et/ ou à s'accrocher à la personne qu'elle aime. Dans cette attitude qui est d'attendre tout de l'autre, elle s'attire à nouveau des situations de rejet qui la conduisent à s'isoler pour se protéger de souffrir. Alors, même si elle mange beaucoup pour combler un vide intérieur, ces aliments qu'elle consomme ne la nourrissent pas vraiment, car ce peu d'échanges avec les autres la laisse sous-alimentée affectivement (*voir aussi Anorexie et Boulimie*). ➡➡➡ *Me sentirais-je seul et incompris ?*

Chez un enfant : *l'enfant se sentirait-il éloigné de sa mère ou privé de ses câlins ?*

MAINS : servent à exécuter un ordre ou des fonctions. Les mains représentent notre habilité ainsi que notre capacité à donner et à recevoir. La main droite chez un droitier, et gauche chez un gaucher, est la main qui exécute les ordres. Elle concerne donc davantage ce que l'on fait, alors que la main gauche pour un droitier et droite pour un gaucher est la main de l'affectif, soit celle qui donne ou reçoit l'affection ou qui demande ou offre son aide à l'autre.

• *Douleur à la main qui exécute les ordres : est-ce que je ressens de l'insécurité dans ce que je fais ?*

☞☞☞ *Ai-je peur d'être inadéquat dans ma façon de m'y prendre ou dans ce que je dois exécuter ?*

• *Douleur à la main qui aide : ai-je de la difficulté à demander de l'aide ou est-ce que je crois que je ne peux attendre d'aide de personne ?*

☞☞☞ *Ai-je le sentiment de ne pas en faire suffisamment pour la personne que j'ai de la difficulté à voir souffrir ?*

Mario s'occupe de sa mère qui est âgée et malade. Elle ne lui demande pratiquement rien, mais lui a le sentiment de ne pas en faire assez pour elle. Je lui demandai : « Croistu qu'en vérifiant avec elle quels sont ses besoins, cela pourrait te libérer de la crainte de ne pas en faire suffisamment ? » Il le fit et la douleur disparut.

• *Douleurs aux deux mains* : une mère voyait son fils se droguer. Elle aurait tellement voulu l'aider, mais se sentait impuissante à le faire (douleur main qui aide), car elle avait très peur de ne pas savoir s'y prendre (douleur à la main qui exécute) et de le blesser.

• *Crampe de l'écrivain* : elle peut affecter autant un étudiant, un romancier, un journaliste, un artisan, qu'un musicien. Elle relève le plus souvent de la tension que l'on éprouve dans ce que l'on exécute et qui sera sujet à l'appréciation ou au jugement des autres.

☞☞☞ *Ai-je peur que ce que j'écris ou exécute ne soit pas suffisamment bon ?*

☞☞☞ *Ai-je peur de la critique ?*

☞☞☞ *Me demanderais-je la perfection ?*

☞☞☞ *Qu'ai-je besoin de me prouver ou de démontrer aux autres ?*

Solution : faire les choses pour le plaisir et notre satisfaction. • *Douleur aux muscles de la main* : – *Douleur à l'éminence thénar* : groupe de quatre muscles aussi connu sous le nom de « Mont de Vénus », qui relie le pouce à la main. ☞☞☞ *Ai-je peur de perdre l'être cher dont je ne voudrais pas être séparé ?*

Un homme en instance de divorce qui en souffrait faisait tout pour obtenir la garde de son enfant. Il avait peur de perdre son fils. Une grand-mère, proche

de sa petite fille, craignait que sa bellefille en instance de séparation puisse l'empêcher de la voir.

- *Douleur à l'éminence hypothénar* : région de la main comprenant un groupe de quatre muscles qui contrôlent le mouvement de l'auriculaire.

☛☛☛ *Manquerais-je d'appui dans ce que j'exécute ?*

- *Engourdissement ou fourmillements des mains* : voir Syndrome du canal carpien dans Mains, voir aussi Paresthésies.

☛☛☛ *À quoi veux-je me rendre insensible ?*

☛☛☛ *Serait-ce à mon impuissance à pouvoir aider une personne qui souffre ?*

☛☛☛ *Serait-ce à mon souhait de changer d'emploi ?*

☛☛☛ *Serait-ce à mon besoin de toucher ou d'être touché ? (Voir Engourdissement des bras dans Bras.)*

- Si l'engourdissement concerne seulement une main – *La main qui aide* : Est-ce que je voudrais me rendre insensible à mon besoin de demander de l'aide ? – *La main qui exécute* : Est-ce que je voudrais me rendre insensible à ce que je fais ou à ce qu'on peut penser de mon travail ?

- *Fracture du métacarpe ou fracture de la main* : le métacarpe est la partie de la structure osseuse de la main comprise entre le poignet et les doigts, et qui constitue la paume de la main. ☛☛☛ *Me serais-je senti coupable d'avoir mal exécuté un ordre ?* ☛☛☛ *En avais-je assez de mon travail ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me suis senti coupable d'avoir pris quelque chose qui ne m'appartenait pas ?*

- *Mains froides* **Occasionnel** : la peur a comme effet de bloquer l'énergie. Quelles sont les émotions qui m'habitent ?

Chronique : relève d'une mauvaise circulation sanguine qui peut être l'indication d'une hypothyroïdie ou de symptômes appartenant à la maladie de Raynaud (voir ces affections).

- *Mains sèches avec la peau qui desquame* : me sentirais-je seul, pas suffisamment soutenu, laissé à moi-même dans ce que je fais ?
- *Eczéma aux mains* : voir Eczéma.

- *Maladie de Dupuytren* : affection de la main frappant surtout l'annulaire et l'auriculaire qui se fixent en une position fléchie vers la paume et ne peuvent plus être étendus, ni spontanément ni avec l'aide de l'autre main. Cette affection touche une main ou les deux. L'annulaire concerne les unions et l'auriculaire, les enfants (*voir aussi* Doigt à gâchette *dans* Doigts). Quand Walter se marie, il répète devant le prêtre les mots suivants : « Je promets de t'aimer et de te chérir jusqu'à ce que la mort nous sépare ! » Les années passent.

Sa femme souffre d'alcoolisme. Cela lui fait mal, il a le sentiment d'avoir échoué, de ne pas avoir réussi à la rendre heureuse. Il se sent coupable. C'est le début de sa maladie qui s'amplifie avec la maladie de Lapeyronie après sa séparation. Walter ne se donnait plus le droit d'être heureux dans sa nouvelle relation de couple. C'est ce que ses doigts retenus lui exprimaient.

→→→ *Qu'est-ce que je me reproche dans mon rôle d'époux [annulaire] ou de parent [auriculaire] et qui fait que je me retiens de réussir dans ce que j'entreprends ?*

Solution : cesser de prendre toute la responsabilité de ce qu'a vécu la personne qu'on a pu aider.

- *Douleur au nerf médian* : le nerf médian est l'un des trois nerfs principaux de la main. Il contribue à la sensibilité du pouce, de l'index, du majeur, et à la moitié externe de l'annulaire. De plus, il participe à la motricité des petits muscles du pouce.

→→→ *Aije le sentiment de ne pas savoir comment m'y prendre pour aider les êtres que j'aime ?*

Par exemple, je vois mon conjoint s'enivrer, mon fils se droguer ou ma fille avoir des difficultés scolaires, ou ma soeur malheureuse dans sa relation de couple. Je ne sais pas quel mot je pourrais dire, ou ce que je pourrais faire qui pourrait l'aider et j'en vis une grande impuissance et en même temps de l'exaspération de les voir s'enliser dans leur souffrance.

- *Syndrome du canal carpien* : lésion qui touche la main et le poignet et qui se caractérise par une compression du nerf médian. Le nerf médian traverse au niveau du poignet un tunnel, appelé « le canal carpien ». Toute modification du contenu de ce canal va être ressentie au niveau du nerf

médian et va entraîner des engourdissements, des fourmillements et des douleurs au pouce, à l'index, au majeur et à l'annulaire survenant ou s'aggravant surtout la nuit. Ce syndrome peut relever d'un ensemble de sentiments réunis, soit : l'impuissance dans l'aide que l'on apporte ou que l'on veut bien apporter (poignet, main). La douleur au pouce peut concerner la pression que l'on exerce sur la personne que l'on aide. Les engourdissements peuvent indiquer qu'une partie de nous voudrait pouvoir se détacher (se rendre insensible) de la souffrance de la personne que l'on aide, et les fourmillements correspondent à l'exaspération (trop-plein) que l'on ressent devant l'inaction de la personne aidée.

Il peut y avoir aussi le désir de mettre fin à cette aide qu'on apporte, et en même temps un sentiment de culpabilité de ne plus apporter notre soutien à cette personne, comme si on la laissait tomber.

☛☛☛ *Vivrais-je un sentiment d'impuissance qui me conduit à exercer une pression sur cette personne que je voudrais aider ?*

☛☛☛ *Y aurait-il une situation de relation d'aide que je ne peux plus supporter et dont je voudrais pouvoir me retirer, mais que je ne sache pas comment, car j'aurais l'impression d'être sans cœur ?*

Solution , pour en guérir, il nous faut accepter notre impuissance, faire confiance à cette personne qu'on aime, accepter qu'elle ait sans doute besoin de traverser cette étape ou cette épreuve dans son évolution. Accepter également que nous ne sommes peut-être pas la personne apte à l'aider.

• *Tremblement des mains : ai-je peur de ne pas être suffisamment adroit ? (Voir aussi Tremblements essentiels dans Tremblements et Maladie de Parkinson.)*

MAL DU MOUVEMENT ou MAL DES TRANSPORTS : le mal des transports peut concerner autant la voiture, l'autobus, le bateau ou l'avion, voire le train.

• *Mal du mouvement en voiture* : le mal du mouvement en voiture ou autocar touche particulièrement les personnes qui trouvent leur sécurité lorsqu'elles voient. Ce sont principalement des personnes du type visuel. Assises à l'avant du véhicule, elles se sentent bien. Le mal du mouvement en voiture peut être aussi lié à des moments émotionnels vécus en voiture, par exemple

: les parents qui se querellent dans la voiture, la vue d'un accident avec des blessés ou des morts étendus sur la chaussée.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'angoisse ?*

⇒⇒⇒ *Aije déjà été témoin d'un accident qui m'aurait perturbé ?*

⇒⇒⇒ *Aije peur de l'inconnu ou de la mort ?*

• *Mal de mer* : en mer, on peut à un moment donné ne plus voir que de l'eau autour de soi. Cette grande étendue peut nous ramener à un vide qui représente l'inconnu et la mort. C'est pourquoi l'on conseille, pour éviter le mal de mer, de garder son regard sur la ligne d'horizon. La ligne d'horizon devient alors notre repère, et cela peut suffire pour rétablir l'équilibre des liquides dans notre oreille interne. À défaut de demeurer sur le pont pour regarder la ligne d'horizon, se chercher sur le bateau une personne ou un lieu qui représentera notre repère pendant le voyage. Nous discussions, ma fille et moi, au sujet du mal de mer quand son père nous dit : « Je n'ai eu le mal de mer qu'une seule fois dans ma vie et c'est lorsque j'ai pris le bateau pour le Brésil. » Sur le moment, j'en fus très étonnée, je me souvenais d'un voyage où plusieurs personnes avaient eu le mal de mer, mais pas lui. Puis, je compris. Lorsqu'il était parti pour le Brésil, il avait quitté la Grèce, pour émigrer en Amérique. Il laissait derrière lui son pays, sa famille, ses amis et une partie de sa vie, qui étaient ses repères. Alors que par la suite, lorsqu'il prit le bateau, c'était pour des vacances, il ne laissait pas d'attache derrière lui.

⇒⇒⇒ *Est-ce qui m'est difficile de me détacher de ma famille, de mes enfants ou de mon lieu de vie [mes repères] ?*

Il y a des personnes qui ont le mal de mer seulement quand le bateau bouge un peu trop. Ce mouvement inhabituel leur fait perdre leur repère de sécurité, ce qui crée un déséquilibre des liquides de leur oreille interne donnant lieu à la nausée. ⇒⇒⇒ *Ai-je peur de perdre ce qui représente ma sécurité ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je peur de mourir noyé ?*

• *Mal de l'air* : le mal de l'air pour certains s'apparente à une forme de claustrophobie. L'idée d'être enfermé dans ce grand oiseau métallique leur est insupportable. Pour d'autres, ce sont les turbulences qui leur créent le

mal de l'air. Mais dans un cas comme dans l'autre, on retrouve la peur de ne pas être en contrôle et de mourir (*voir aussi Claustrophobie dans Phobie*). Pour surmonter cette crainte, il faut prendre conscience de la peur qui nous habite et se donner les moyens pour la surmonter.

Par exemple, on peut entreprendre un voyage de courte durée dans un gros appareil (pour plus de stabilité) accompagné d'une personne en qui on a confiance et qui peut nous rassurer.

☛☛☛ *Ai-je peur de ne plus être en contrôle des situations ou de mourir ?*

MALADIES

AUTO-IMMUNES : maladies provoquées par un dysfonctionnement du système immunitaire. Quand notre corps est confronté à des agressions extérieures provenant de virus, bactéries, molécules ou particules étrangères... des cellules spécialisées et des substances telles que les anticorps IgE interviennent pour défendre nos cellules et nos tissus contre ces agresseurs. Dans une maladie auto-immune, ces anticorps censés protéger nos tissus se trompent d'ennemis et se mettent à attaquer nos propres cellules. Ces anticorps devenus nos ennemis s'appellent « auto-anticorps ».

Parmi les **maladies auto-immunes les plus fréquentes**, il y a celles qui sont spécifiques à un organe, par exemple : la maladie de Biermer (estomac), la maladie de Basedow et la thyroïdite chronique de Hashimoto (thyroïde), la maladie coeliaque et maladie de Crohn (intestin), le diabète de type 1 (pancréas), la sclérose en plaques (maladie neurologique), la myasthénie, l'hépatopathie auto-immune (foie), les maladies bulleuses et vitiligo (peau), la rétinite auto-immune (oeil), etc.

Parmi celles non spécifiques à un organe, on retrouve un ensemble de symptômes qu'on appelle « syndrome », par exemple : le syndrome de Gougerot-Sjögren, le lupus érythémateux disséminé, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodermie, la polymyosite, la fibromyalgie, la myofasciite à macrophages et de plus rares dont la liste ne cesse d'augmenter.

Il y a environ trente ans, ces maladies auto-immunes étaient quasiment inconnues, mais depuis elles ont été en progression au point d'être devenues

la troisième cause de morbidité après les affections cardiovasculaires et les cancers.

Pourquoi ces maladies n'existaient-elles pratiquement pas il y a une trentaine d'années ? Qu'y a-t-il eu de nouveau qui aurait pu expliquer leur émergence ? Question élémentaire et pourtant rarement abordée.

Il y a une trentaine d'années, en 1996, une amie psychologue m'interrogeait : « Je constate de plus en plus de cas de fibromyalgie dans ma région, selon toi, à quoi cela peut-il être dû ? » À cette époque, je n'en avais pas la moindre idée, mais sa question m'avait motivée à chercher la réponse. C'est ainsi que j'ai découvert que jusque dans les années 1990, les vaccins avaient toujours été donnés en injection sous-cutanée. Lors de la campagne contre le virus de l'hépatite B lancée en avril 1994, les recommandations étaient les suivantes : « Ce vaccin doit être injecté par voie intramusculaire. L'injection se fera dans la région deltoïdienne (muscle de l'épaule) chez les adultes, et dans le quadriceps chez l'enfant », conseillait alors le *Vidal*, la « bible » des médecins en matière de prescriptions. « Avec cette nouvelle pratique, les médecins ont abandonné les vaccinations sous-cutanées pour adopter ce nouveau mode d'injection pour l'ensemble des autres vaccins (tétanos, polio, etc.). »

De ce fait, « on peut affirmer que la campagne d'information orchestrée pour le vaccin contre l'hépatite B a changé le mode de vaccination. Nous sommes passés d'une vaccination sous-cutanée à une vaccination intramusculaire », explique Daniel Levy-Bruhl, de l'Institut de veille sanitaire. Avec cette pratique intramusculaire, l'hydroxyde d'aluminium (l'un des adjuvants du vaccin contre l'hépatite B) est introduit en profondeur dans l'organisme, contrairement à l'injection sous-cutanée. Cette campagne de vaccination contre l'hépatite B coïncide avec l'apparition des premiers cas de myofasciite à macrophages, dont les symptômes sont très proches de la fibromyalgie : une fatigue chronique, des douleurs musculaires et articulaires diffuses, une asthénie (épuisement) après l'effort, une fièvre modérée, des perturbations digestives, des troubles du sommeil, des troubles de mémoire, de l'attention, etc. Serait-ce parce que les personnes souffrant de fibromyalgie n'ont pas eu de biopsie musculaire pouvant révéler la présence de cristaux d'aluminium ? Des personnes placées dans la catégorie des fibromyalgies ont finalement été diagnostiquées avec une myofasciite à macrophages.

- *Myofasciite à macrophages ou MFM* : en août 1998, le Pr Romain Gherardi et son équipe annoncent, dans la revue britannique *The Lancet*, la découverte d'une nouvelle pathologie musculaire inflammatoire d'origine inconnue qu'ils baptisent du nom de myofasciite à macrophages (MFM), qui touche des hommes et des femmes de tout âge. Les cas recensés en France présentaient tous à peu près les mêmes symptômes, soit : une grande fatigue chronique, des douleurs diffuses dans les muscles et les articulations des membres et du dos, des troubles de l'attention et de la mémoire, des troubles du sommeil, etc. Les nombreuses biopsies musculaires (prélèvements de cellules) pratiquées chez ces malades révèlent alors la présence d'une concentration anormale de cellules immunitaires, les macrophages, dans l'enveloppe musculaire (le fascia). Ces cellules infiltrent et dissocient les fibres musculaires, sans les détruire.

À l'époque, la cause de l'invasion reste inconnue. Mais la surcharge en macrophages laisse envisager deux origines possibles : l'une toxique et l'autre infectieuse. Après avoir déclaré cette nouvelle maladie au CDC (Center for Diseases Control) d'Atlanta, aux États-Unis, les médecins se lancent sur la piste de l'identification de l'agent infectieux et mènent en parallèle l'enquête à partir du Réseau national de santé publique français.

Deux mois plus tard, la première piste de recherche trouve un élément de réponse au Centre de myopathie de Bordeaux, dans le service du Pr Patrick Moretto : « Nous avons observé des inclusions cristallines dans les macrophages sans pouvoir en déterminer la nature exacte, explique le Pr Romain Gherardi. Mais l'analyse de ces inclusions a révélé, à notre grande surprise, qu'il s'agissait de cristaux d'hydroxyde d'aluminium. »

Or, l'aluminium solubilisé est reconnu comme neurotoxique. Les chercheurs se lancèrent donc sur l'établissement d'un lien entre ces cristaux d'aluminium et la forte réponse immunitaire. Chez la majorité des malades, la réaction inflammatoire avait été localisée dans le muscle deltoïde (muscle de l'épaule) chez l'adulte, et dans le quadriceps (muscle de la cuisse) chez l'enfant.

Deux points tellement précis qu'il était alors évident que ces lésions avaient un rapport avec la vaccination. En 1995, dans la revue britannique *Vaccine*, trois chercheurs suédois estiment que « l'aluminium en tant qu'adjuvant contenu dans certains vaccins (tel que le vaccin contre l'hépatite B) devrait

être réévalué », puisqu'ils sont parvenus à démontrer le lien entre la présence d'aluminium dans un rappel de vaccin diphtérie-tétanos et une forte production d'immunoglobulines E (IgE).

Or, les IgE sont des anticorps responsables de près de la moitié des allergies humaines. Restait à comprendre le lien entre l'aluminium et la production d'IgE. C'est alors qu'ils ont observé que lorsqu'on veut déclencher une allergie chez des animaux pour une expérience médicale, on ajoute des sels d'aluminium à la substance que l'on veut tester, et ça fonctionne !

Dès le mois de mars 1998, l'Institut de veille sanitaire (InVS) démarre une enquête pour répondre à la question : « La myofasciite à macrophages peut-elle être une conséquence de l'injection d'un vaccin "adjuvé" aux sels d'aluminium ? » Ce travail fut conduit par le Groupement de recherche sur les maladies musculaires acquises et dysimmunitaires (GERMMAD) chez des malades qui avaient reçu certaines vaccinations. Résultat : en avril 1999, des cristaux d'aluminium sont retrouvés dans les macrophages des biopsies musculaires de ces patients. Les macrophages sont une variété de globules blancs de grande taille, intervenant dans les processus immunitaires en phagocytant (emprisonnant et digérant) bactéries, levures, débris cellulaires ou molécules étrangères.

Entre 94 % et 100 % des patients avaient reçu au moins une injection de vaccin contenant de l'aluminium, dans les dix années précédant la biopsie. L'analyse des antécédents de vaccination a été reprise en tenant compte des vaccins susceptibles de contenir de l'hydroxyde d'aluminium, notamment les vaccins contre l'hépatite B (84 %), le tétanos (58 %) et l'hépatite A (19 %). Ce qui va dans le sens d'une association entre la présence d'aluminium dans les lésions histologiques et l'injection de vaccins contenant de l'aluminium¹.

Personnellement, j'ai interrogé plusieurs personnes affectées de fibromyalgie et toutes m'ont confirmé avoir reçu le vaccin contre l'hépatite B avant l'apparition des premiers symptômes, mais ce n'est qu'après des années de souffrances et d'incertitudes qu'on leur a finalement donné le diagnostic de la fibromyalgie.

• *L'hépatite B et le vaccin contre l'hépatite B* : jusque dans les années 1970, l'hépatite B était appelée « hépatite de la seringue ». Elle sévissait dans les hôpitaux où l'un des rôles des externes était de désinfecter les seringues et les aiguilles usagées avec un stérilisateur à chaleur sèche. Pourtant, on savait que le virus résistait à la chaleur et que cette désinfection était inefficace. Mais les autorités de santé laissaient faire, car elles considéraient que ce n'était pas grave. En effet, la plupart du temps, l'hépatite B provoquait une innocente jaunisse de quelques jours. Certes, de rares cas se transformaient en « hépatite chronique agressive » et quelques-uns dégénéraient plus tard en cancer du foie, mais les autorités de santé d'alors mettaient cela sur le compte de la malchance.

1. Pour en savoir davantage, lire : « De l'aluminium vaccinal au coeur des muscles. Myofasciite à macrophages » par Patricia Baslé, présidente d'ASSO E3M. *NEXUS* n° 47, nov.-déc. 2006, p. 32-38.

En 1976 est mis au point le premier vaccin contre l'hépatite B par l'équipe du Pr Philippe Maupas, au CHU de Tours. En 1984 est décidée l'interdiction au corps médical d'utiliser plus d'une fois le matériel injectable. Les hôpitaux et autres lieux ne permettaient dès lors plus au virus de l'hépatite B de se transmettre d'une personne infectée à une autre. Il ne restait plus que la transmission par voie sexuelle qui a donné sa définition à l'hépatite B, soit : une inflammation du foie, causée par un virus qui se transmet au moment des rapports sexuels (on le trouve dans le sperme et dans les autres liquides biologiques) et par le sang.

Dans les années 1990, on assiste à l'invention et au brevetage d'un nouveau vaccin issu des techniques du génie génétique. Les premiers vaccins contre l'hépatite B étaient, eux, fabriqués avec des protéines du virus de l'hépatite B que l'on nomme « vaccinales » qui deviennent un antigène lorsqu'elles sont injectées dans l'organisme, ce qui stimule le système immunitaire à produire des anticorps qui s'attaqueront à ces antigènes pour les détruire. Ainsi, dans le cas d'une infection de l'hépatite B, ces anticorps réagiront au virus envahissant. L'inconvénient de ces vaccins était qu'ils étaient fabriqués à partir de cellules saines, or, les cellules saines ne se divisent que 50 fois avant de mourir. On découvrit que si ces cellules étaient « cancérisées », elles devenaient immortelles et pouvaient ainsi se reproduire indéfiniment, ce qui était beaucoup plus économique.

On fit donc synthétiser des protéines vaccinales par des cellules à développement continu (cancérisées) ou cellules CHO, pour créer le vaccin GENHEVAC issu du génie génétique. Le procédé de fabrication est le suivant : grâce à des enzymes capables de scinder le génome du virus, on extrait la partie qui code la protéine vaccinale et on utilise ce même principe pour découper la partie du génome viral de la cellule cancérisée (CHO) et coller les deux parties ensemble, de manière à obtenir une nouvelle cellule qui puisse donner une protéine vaccinale sans plus de limites de reproduction. Le problème, c'est qu'après des procédés de purification pour éliminer les enzymes « scindeuses », on obtient un vaccin pur à 99 %, mais qu'il reste 1 % d'impuretés dans lesquelles il y a des enzymes qui, grâce à leurs propriétés catalytiques, ont la capacité de pouvoir scinder le génome de toutes les cellules de l'organisme humain dans lesquelles elles pénètrent¹.

En 1992, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) annonça son objectif d'une éradication planétaire de l'hépatite B, fondée sur une vaccination généralisée dès le plus jeune âge. La mesure fut bientôt adoptée par l'Autriche, la Belgique, la France, l'Allemagne, la Grèce, l'Italie et le Portugal pour vacciner les populations les plus exposées soit : le personnel des établissements de soins et de prévention, les personnes susceptibles d'être exposées, directement ou indirectement, au sang et à d'autres produits biologiques (médecins libéraux, pompiers, secouristes, gardiens de prison, éboueurs, égoutiers, policiers, toxicomanes, patients susceptibles de recevoir des transfusions sanguines massives, entourage et/ou partenaire sexuel d'un patient infecté, personnes ayant des relations sexuelles avec des partenaires multiples, etc.).

En 1994, une campagne nationale de vaccination contre l'hépatite B a été lancée par les autorités françaises de santé publique. Le vaccin était fortement recommandé pour la population en général, et obligatoire pour les travailleurs de la santé. Les fabricants de vaccins ont mené une campagne de promotion très musclée et plus de 20 millions de personnes ont été vaccinées dont environ 7 millions d'adolescents de moins de 15 ans.

1. *La saga du vaccin Hépatite B : Une enquête au coeur des relations entre Mérieux, son vaccin « hépatite B » et l'État français* par Pierre Lefevre, *Les Enfants de la Nouvelle Terre*, 15 janvier 2018.

De 1994 à 1997, l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) a reçu un nombre élevé de signalements d'effets indésirables

concernant ce vaccin contre l'hépatite B. Ces rapports concernaient un lien temporel entre le vaccin et des atteintes démyélinisantes centrales, principalement des cas de sclérose en plaques, mais aussi de maladies auto-immunes comme l'arthrite rhumatoïde ou le lupus¹. Entre 1998 et 2005, les pouvoirs publics français ont fait l'objet de plusieurs accusations de « mise en danger de la vie d'autrui », de publicité mensongère et de dissimulation. On leur reprochait notamment d'avoir soutenu une campagne de vaccination alarmiste affirmant que l'hépatite B pouvait se transmettre par la salive (ce qui était faux) en comparant cette maladie au sida.

Depuis, les médecins ont été à même d'assister à une explosion de maladies auto-immunes (diabète de type 1, hyperthyroïdie de Basedow, thyroïdite d'Hashimoto, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, maladie coeliaque, lupus érythémateux disséminé (LED), maladie de Crohn, fibromyalgie etc.). **Comment l'expliquer ?** Cela pourrait s'expliquer par le fait que des impuretés restantes de ce mode de fabrication du vaccin avec des enzymes scindeuses de génome ont pu passer dans la circulation sanguine pour opérer des scissions, ici et là, dans les cellules saines des tissus de la personne vaccinée. Les cellules où s'opèrent ces scissions ne fonctionnent plus normalement et elles deviennent la cible du système immunitaire qui s'attaque à elles comme à un virus ou à une bactérie... Ces enzymes scindeuses de génome peuvent également opérer dans les ovocytes et les spermatozoïdes. C'est ainsi que nombre

1. Ritvo P., Wilson K., *et al.* ; CANVAC Sociobehavioural Study Group, « Vaccines in the public eye », *Nat Med* ., 11 avr. 2005 (4 Suppl.) : S20-4.

de pédiatres voient de plus en plus d'enfants victimes de maladies « rares » dites « génétiques »¹. On pourrait toutefois se demander pourquoi toutes les personnes traitées avec ce vaccin n'ont pas toutes développé une maladie auto-immune ? Comme nous l'avons vu, il y a la question de la pureté du vaccin. Se pourrait-il qu'il y ait eu des lots plus purs que d'autres ? Il y a aussi le terrain physique, soit la capacité d'un organisme à éliminer ces enzymes scindeuses. Quand on est affaibli par une grande fatigue, du stress, des préoccupations, des menstruations abondantes, une grossesse... notre organisme peut avoir plus de difficulté à se défendre de ces envahisseurs. Plusieurs personnes souffrant de maladies auto-immunes ont reconnu qu'avant de développer cette maladie, elles vivaient continuellement dans

une course contre la montre. Il y a aussi le terrain psychique. La personne qui a le sentiment que, quoi qu'elle exprime, personne n'écoute ou n'entend ses besoins, pourra être plus vulnérable au niveau de la thyroïde et avoir un terrain propice pour développer une thyroïdite d'Hashimoto, alors que la personne qui a le sentiment de devoir se priver pour les autres pourra avoir un terrain plus propice au développement de la maladie de Crohn, celle qui n'écoute pas sa fatigue et se pousse continuellement au maximum de ce qu'elle peut supporter pourra avoir un terrain plus propice au développement de la sclérose en plaques. Celle qui se croit responsable de la violence qu'elle subit pourra avoir un terrain plus favorable au développement d'une fibromyalgie. Il y a aussi le facteur temps. Ces enzymes scindeuses peuvent agir plusieurs mois après l'inoculation et même demeurer latentes avant de se manifester des années plus tard.

1. La saga meurtrière du vaccin « hépatite B » – Résistons ! vieetsantenaturelle@solutions-emailing.com.

Il y a également les adjuvants. Selon plusieurs chercheurs, des adjuvants tels que du Thimérosal (mercure), de l'hydroxyde d'aluminium, ou le squalène, peuvent continuer à agir dans le corps pendant une longue période après l'injection. Il y a aussi les adjuvants huileux (squalène, huile d'arachide, de poisson gras). La consommation d'huile est bénéfique à notre corps, puisque notre organisme en a besoin, tant pour notre cerveau et pour la fabrication du sébum que pour la biosynthèse du cholestérol qui protège l'intérieur de nos vaisseaux sanguins. L'introduction du squalène ou des huiles d'olive, d'arachide ou céréalières par voie digestive est donc bien acceptée par notre organisme. Les problèmes surviennent lorsqu'elles sont injectées en tant qu'adjuvant dans un vaccin, car il s'agit alors d'une entrée anormale qui incite le système immunitaire à s'attaquer non seulement aux molécules d'huile contenues dans le vaccin, mais aussi à toutes molécules similaires où qu'elles se trouvent dans notre organisme et où elles sont indispensables à notre système nerveux et à nos tissus.

Cela peut nous faire comprendre le phénomène des allergies alimentaires. Lorsque nous ingérons une protéine que le système immunitaire a considérée comme un ennemi, il réagit de façon excessive, pouvant nous créer de l'asthme, un oedème important et parfois un choc anaphylactique. C'est ce qui explique que les personnes qui ont de sérieuses allergies alimentaires ont

toujours avec elles un auto-injecteur (EpiPen) qui contient de l'adrénaline, qu'elle s'injecte ou injecte à leur enfant en cas de réactions sérieuses (*voir Allergie alimentaire dans Allergies*). Cela peut nous faire comprendre pourquoi on dit que, dans une maladie auto-immune, les anticorps d'une personne se retournent contre ses propres cellules. Enfin, il y a une autre possibilité. Des personnes n'ayant jamais été vaccinées peuvent aussi développer une maladie auto-immune. Là, il faut chercher du côté des pulvérisations chimiques (*chemtrails*) laissées par certains avions lors de leur passage.

Peuton guérir d'une maladie auto-immune ? Travailler sur le terrain psychique qui a favorisé son développement peut certainement aider à la guérison¹. Sur le plan organique. Il y a des recherches qui se font depuis des années dans ce domaine.

MALADIE D'ALZHEIMER : dégénérescence nerveuse d'évolution inéluctable, caractérisée par une diminution du nombre des cellules nerveuses avec atrophie cérébrale. Le premier stade est représenté par une perte croissante de mémoire où la personne affectée sollicite l'aide de ses proches. Dans le second stade, il y a une perte sévère de la mémoire, en particulier pour les événements récents avec perte du sens du temps et de l'orientation même dans des endroits familiers. Puis apparaît une difficulté à trouver le mot juste (dysphasie). L'anxiété augmente, les troubles de l'humeur sont brutaux et imprévisibles et des changements de personnalité apparaissent. Et dans le troisième stade, la personne est désorientée et confuse, présentant des symptômes de psychose paranoïde. Incontinences urinaire et fécale commencent à apparaître. Certaines personnes affectées deviennent exigeantes, désagréables, parfois violentes, voire asociales. D'autres deviennent dociles et dépendantes. La maladie d'Alzheimer peut être consécutive à une borréliose de Lyme (*voir Maladie de Lyme*).

1. Les consultants en Métamédecine sont formés pour cela. Visitez le site www.metamedecine.com pour connaître la liste des praticants.

Le terrain psychique de cette maladie concerne particulièrement des personnes qui ne se sentent plus capables d'assumer les difficultés de leur quotidien ou qui se voient confrontées à une situation sans issue. Comme elles ne sont pas tout à fait prêtes à mourir, mais qu'elles ne peuvent plus

supporter une situation qui leur est pénible, la maladie d'Alzheimer devient leur porte de sortie. Une dame affectée de la maladie d'Alzheimer avait dit à sa fille, avant de développer cette maladie : « À présent, c'est à ton tour de t'occuper de moi ! » Sans doute s'était-elle oubliée une grande partie de sa vie pour les autres et à présent voulait-elle que ce soit les autres qui s'occupent d'elle. Un homme souffrant de la maladie d'Alzheimer avait perdu son épouse avec laquelle il avait vécu plus de trente ans. Après une période de grande solitude, il s'était remarié. Mais cette nouvelle compagne contrairement à son épouse était très directive. Il se sentait continuellement contrôlé par elle dans tout ce qu'il faisait ou souhaitait entreprendre. Il ne pouvait envisager un divorce et il ne pouvait plus supporter cette situation. C'est ainsi qu'il développa graduellement cette maladie. Pour s'en protéger, mieux vaut demeurer actif sur le plan cérébral en utilisant ses facultés à réfléchir (méditer), analyser, apprendre, et éviter à l'âge de la retraite de se placer dans des situations sans issues.

MALADIE DE CHARCOT-MARIE-TOOTH : ou CMT, regroupe un ensemble de maladies neurologiques classées selon la partie du nerf atteinte (myéline ou axone) et selon le mode de transmission. Elle entraîne des troubles de la marche et une déformation fréquente des pieds (pieds creux). Cette maladie peut se déclarer dès l'enfance, mais également se développer à l'âge adulte ou après une vaccination. Cette maladie évolue lentement, mais elle peut aussi progresser par poussées (*voir aussi* Maladies auto-immunes). Comme elle touche d'abord les pieds, elle peut signifier des difficultés à avancer dans la vie. On peut être coupé de ses émotions (pieds creux) et vivre un profond sentiment d'impuissance à faire respecter nos choix et notre manière de vouloir vivre notre vie.

☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment que je ne pouvais pas faire ce que je voulais, que je ne pouvais que me soumettre aux directives de mon conjoint ou de mes proches ?*

MALADIES CONGÉNITALES : maladies présentes au moment de la naissance. Elles peuvent être héréditaires par transmission de gènes portant cette affection, elles peuvent résulter de souffrances ou de chocs vécus par la mère ou par le fœtus pendant la gestation ou encore être liées à une souffrance de l'âme de cet enfant, vécue avant cette incarnation. Quelle qu'en soit la cause, cette affection a sa raison d'être. Elle porte une leçon que l'âme doit intégrer au cours de cette incarnation, comme toutes les âmes

d'ailleurs, sauf qu'ici la leçon est directement liée à la maladie (voir Ataxie de Friedreich).

• *Infirmité congénitale : l'âme de cet enfant serait-elle venue apprendre à dépasser ses limites ?*

MALADIES DÉGÉNÉRATIVES : *Ai-je abdiqué devant une situation dont je ne voyais pas la solution, ou devant la maladie elle même, qu'on m'a dit être incurable ?* Léa souffrait de la maladie de Parkinson depuis plus de sept années. Tous ses médecins étaient formels : il s'agissait d'une maladie dégénérative et elle ne pouvait espérer aucune rémission. Lorsqu'elle vint me consulter, elle se déplaçait difficilement avec une canne, ses mains tremblaient et elle avait beaucoup de douleurs musculo-osseuses. Je l'aidai à identifier la cause et à se pardonner d'une situation passée dans laquelle elle conservait des regrets et de la culpabilité. Dans la semaine qui suivit, elle observa une nette amélioration de sa situation. Elle n'eut plus besoin d'utiliser sa canne et ses tremblements diminuèrent (voir Maladie de Parkinson). Elle m'écrivit pour me donner son témoignage : « Je suis à même de constater l'évolution de la guérison qui s'opère dans mon corps et les jours où je vais un peu moins bien, j'ai cette pensée merveilleuse qui m'aide : je sais qu'il y aura encore des moments où je serai bien. »

MALADIE FIBRO-KYSTIQUE ou MUCOVISCIDOSE : caractérisée par une sécrétion anormale de mucus et une infection respiratoire récurrente (voir Maladies congénitales).

MALADIES GÉNÉTIQUES : ces maladies sont dues à une anomalie sur un ou plusieurs chromosomes qui entraînent un défaut de fonctionnement de cellules précises de l'organisme. Les cellules biologiques fabriquent des protéines. L'activité et la structure de chaque protéine sont déterminées par l'information génétique contenue dans un gène. Si le gène est altéré, il entraîne la cellule dans un dysfonctionnement qui peut se révéler, à tout âge de la vie, avec l'expression d'une maladie. Parmi les maladies génétiques, on trouve aussi bien des affections bénignes ou faiblement handicapantes (par exemple, le daltonisme) que des affections extrêmement graves (par exemple, la mucoviscidose). Mais leur caractéristique commune est généralement d'être une affection à vie et qu'elle peut dans certains cas être

transmise à la descendance, puisqu'inscrite dans les gènes de l'individu (voir Maladies congénitales).

MALADIE DE GUILLAIN-BARRÉ ou SYNDROME DE

GUILLAINBARRÉ : maladie qui affecte les nerfs périphériques de l'organisme. Il se caractérise principalement par des paresthésies (fourmillements et troubles de la sensibilité) qui débutent en général dans les membres inférieurs pour monter vers les membres supérieurs. Il s'ensuit une faiblesse musculaire qui peut évoluer vers la paralysie. Le syndrome peut se manifester de manière sporadique ou se produire peu de temps après une vaccination. Certains vaccins présentent ce risque. Sa gravité peut varier considérablement, allant d'un cas moyen à celle d'une maladie dévastatrice et handicapante (voir Maladies auto-immunes). Avant l'apparition de mes premiers signes de faiblesse musculaire : *ai-je ressenti un grand danger devant lequel je perdais mes moyens ?*

MALADIE IDIOPATHIQUE : la notion idiopathique dans un syndrome donné signifie que les examens pratiqués ne trouvent aucune explication aux douleurs ressenties, donc qu'on ne peut en expliquer les causes. Les maladies dites idiopathiques appartiennent pour la majorité aux maladies auto-immunes. Par exemple : l'arthrite rhumatoïde idiopathique, la maladie d'Addison idiopathique, la néphropathie membraneuse idiopathique, etc. (Voir Maladies auto-immunes.)

MALADIES DE LA PETITE ENFANCE : principalement varicelle, roséole, scarlatine, rougeole, oreillons, coqueluche, rubéole, le plus souvent virales et contagieuses, rarement mortelles. Elles s'accompagnent le plus souvent de fièvre, d'éruptions cutanées, d'angine, etc. Auraient-elles eu un rôle important dans le développement du système immunitaire de l'enfant que notre médecine trop aseptisée n'aurait pas compris ? C'est ce que pensent aujourd'hui plusieurs scientifiques, dont JeanFrançois Bach, professeur émérite d'immunologie, secrétaire perpétuel de l'Académie des sciences, qui explique : « En réduisant la fréquence des maladies infectieuses, les progrès de l'hygiène et de la médecine laisseraient plus d'espace aux maladies auto-immunes. » Notre système immunitaire est déjà actif à la naissance, c'est ce qu'on appelle l'immunité innée, mais il continue à se construire et à se perfectionner tout au long de notre vie. C'est ce qu'on appelle l'immunité acquise. Ainsi, les infections parasitaires, virales et

microbiennes de l'enfance permettraient au système immunitaire de se développer plus harmonieusement. Cela ne signifie pas que nous devons abandonner nos mesures d'hygiène, mais que nous devons cesser de craindre autant les germes pour éviter de dérégler notre système immunitaire en voulant trop nous en protéger.

MALADIE DE LEDDERHOSE : affection de l'aponévrose de la plante des pieds à la suite d'une formation de petits nodules fibreux durs à la face des tendons fléchisseurs du pied. La maladie de Leddherhose est le plus souvent liée à une culpabilité qui fait qu'on ne se donne plus le droit d'avancer librement dans sa vie. Inconsciemment, on peut vouloir se mettre des boulets aux pieds. Elle peut s'accompagner de la maladie de Depuytren ou de Lapeyronie.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que je me reproche, pour me créer autant d'obstacles ?*

MALADIE DE LYME ou BORRÉLIOSE DE LYME : la maladie de Lyme a d'abord été reconnue aux États-Unis en 1975, après une mystérieuse éruption d'arthrite rhumatoïde juvénile près de la commune de Lyme, dans le Connecticut. D'où le nom de Lyme. Bien que la bactérie tenue pour responsable, *Borrelia burgdorferi*, ait accompagné l'homme pendant des milliers d'années, il semblerait qu'elle n'a jamais été aussi ravageuse que depuis sa découverte en 1975. Elle a gagné en résistance et est devenue plus farouche. La raison en est qu'elle aurait biologiquement évolué, après des expériences réalisées dans un laboratoire, le Plum Island Animal Disease Center. Ce laboratoire menait des recherches et des expériences d'armes biologiques, vectorisées par des insectes. Le village de Lyme et le laboratoire de Plum Island ne sont distants que d'environ 18 km. Y aurait-il un lien entre les deux¹ ? Le germe pathogène

1. Une maladie créée en laboratoire aux États-Unis, maladie-lyme-traitements.com

de la maladie de Lyme serait aussi présent dans d'autres pathologies telles que la maladie d'Alzheimer, de Parkinson ou des maladies rares. La cause de la borréliose de Lyme serait due à la piqûre d'une tique ou des puces, des moustiques et même des mites, qui transmettraient la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Beaucoup de personnes sont contaminées sans le savoir. Tant que les défenses immunitaires sont intactes, il n'y a pas de symptômes. La

borréliose de Lyme est présente actuellement dans plus de 65 pays à travers le monde. Rappelons-nous toutefois qu'il y a le germe et le terrain. Qu'est-ce qui a donc permis au germe de se développer ?

➡➡➡ *Me sentirais-je prisonnier de mon milieu familial, de travail ou d'un système que je ne peux quitter ?*

Aurora est handicapée. Elle cumule tellement de maladies qu'elle ne peut plus travailler : évanouissements, angine chronique, gastrite, infection urinaire, agoraphobie, dépression, allergies... Il a fallu des années avant que le diagnostic de maladie de Lyme soit prononcé. Quand Aurora était petite, son père était alcoolique et sa mère la frappait fréquemment. Aurora n'avait pas envie de venir dans ce monde, elle me dit qu'elle s'est trompée de planète. Quand elle était petite, elle se sentait prisonnière de ses parents.

À présent, elle se sent prisonnière de son handicap et se sent coupable de faire souffrir tout son entourage avec ses problèmes. Chez Elena tout commença par une grande fatigue : « Je bâillais tout le temps, même en début de journée, puis j'ai eu des douleurs à la mâchoire et après des crises névralgiques et articulaires avec des élancées à me faire pleurer... Je ne pouvais plus rester ni debout ni assise... puis, ce fut des problèmes digestifs... Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. J'allais d'un médecin à un autre et finalement, c'est un naturopathe/kinésologue qui m'a dit que selon ce qu'il avait testé, je souffrais de la maladie de Lyme. » Elena a passé dix années dans une communauté religieuse où elle se sentait prisonnière et ne voyait pas de solution pour en sortir jusqu'à ce qu'elle rencontre Gérard qui lui donna le courage de s'émanciper. Gérard était malade. Elle l'accompagna jusqu'à son dernier souffle. Puis, elle rencontra Dominique qui tenait un restaurant. Elle croyait que de le suivre serait une belle aventure, mais comprit assez rapidement qu'à nouveau elle se sentait prisonnière d'une structure et qu'elle ne pouvait pas faire ce dont elle avait envie. Elle commença à penser qu'elle avait fait fausse route et qu'elle avait échoué sur toute la ligne... C'est alors que débutèrent ses symptômes.

Je l'aidai à comprendre ce qu'elle devait intégrer dans cette situation. Elle comprit qu'elle était bien plus prisonnière de ses propres peurs que des situations en soi. Elle choisit de faire face à ses peurs, dont celles d'être abandonnée, rejetée, exclue si elle ne se conformait pas à ce qu'on attendait d'elle. Elle prit le risque de perdre Dominique en défendant sa liberté d'être

et de faire ce dont elle avait envie. Dominique respecta ses choix. Elle m'écrivit : « À présent, je me sens complètement libre... » Elle guérit.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir complètement libre ?*

MALADIE NOSOCOMIALE ou INFECTION : nosocomiale signifie « relative aux hôpitaux », il s'agit d'une infection contractée au cours d'une hospitalisation. Se pourrait-il que ces infections ne relèvent pas tant d'un manque d'hygiène que d'une fréquence vibratoire₁ ? Puisque c'est très souvent dans les hôpitaux les plus aseptisés que l'on retrouve le plus d'infections nosocomiales.

☛☛☛ *Aurions-nous le sentiment que dans ces hôpitaux, la technologie a supplanté la qualité des soins ?*

1. L'auteure parle des fréquences vibratoires dans le premier chapitre de son livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* .

☛☛☛ *Y aurait-il de la colère vis-à-vis des manques de délicatesse, de compréhension, des traitements appliqués par certains infirmiers ou de l'acharnement thérapeutique de certains médecins ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu de la colère vis-à-vis des soins qu'on me prodiguait ?*

MALADIE DE PAGET DES OS : maladie du squelette touchant particulièrement les personnes de plus de 50 ans. Cette maladie se traduit par un déséquilibre dans l'élimination et le renouvellement des cellules osseuses et conduit à des déformations osseuses dues à une hypertrophie en longueur et en largeur des os atteints. Cela peut toucher les os des membres inférieurs, mais aussi les os du crâne qui prennent de l'expansion par rapport à ceux de la face qui paraît relativement plus petite, donnant une allure simiesque. À ces déformations s'ajoutent des troubles vasomoteurs et cardiovasculaires.

☛☛☛ *Me serais-je senti dévalorisé par mon entourage ?*

MALADIE DE PARKINSON : dégénérescence des cellules nerveuses des noyaux gris centraux de l'encéphale affectant le tonus musculaire et le mouvement. Elle se caractérise par des tremblements des mains et de la tête, une rigidité et une réduction progressive des mouvements. En parlant de la maladie de Parkinson, on pourrait employer les mots « On-Off », à cause de la perte et de la reprise de la communication nerveuse. C'est aussi ce qui se passe chez la personne affectée, il y a une dualité entre l'action posée et le

doute sur l'action posée. Par exemple, elle peut penser : « Il fallait que je le fasse, mais je n'aurais pas dû... » Ce qui donne naissance à un conflit de mouvement (voir Maladies dégénératives). La maladie de Parkinson peut être aussi consécutive à une contamination par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, passée inaperçue (voir Maladie de Lyme).

☛☛☛ *Porterais-je un poids d'avoir posé une action que je regrette ? ☛☛☛
Serais-je partagé entre agir ou me taire ?*

MALADIE DE RAYNAUD ou SYNDROME DE RAYNAUD : trouble de la vasomotricité artérielle qui rend les extrémités (mains, pieds, pénis) froides, auquel peut s'ajouter des troubles de la sensibilité (sensations d'engourdissements) et de la raideur qui évolue par crises. Quand nous sommes exposés au froid, les vaisseaux des parties exposées se contractent pour permettre au sang de revenir au centre de notre corps, ce qui évite à notre organisme de perdre trop de chaleur. Il se passe la même chose dans la maladie de Raynaud. Quand nous sentons la froideur de nos proches, c'est comme si nous étions exposés au froid, notre sang se réfugie au centre de notre corps. Cette vasoconstriction rend les extrémités blanches, puis violacées et surtout froides. ☛☛☛ *Suis-je confronté à la froideur de mon époux (épouse), de mon enfant ou de ma famille ?*

Liliane développa la maladie de Raynaud après le suicide de son fils. Elle se sentit très seule pour faire face à cette situation douloureuse. Aucun membre de sa famille ne lui avait offert de soutien. Elle le vécut comme une grande froideur de leur part. J'aidai Liliane à comprendre la raison de leur silence. S'ils ne lui avaient rien dit, ce n'était pas par indifférence, mais parce qu'ils ne savaient pas quoi lui dire. Je l'aidai à accepter qu'il faille parfois aider les autres à nous aider, plutôt que de croire qu'ils sont indifférents. Elle le comprit et guérit.

- Si la maladie ne touche que les mains :
☛☛☛ *Aurais-je été confronté à la froideur de mes proches vis-à-vis de l'aide ou de l'encouragement dont j'avais besoin ?*
- Si la maladie touche les mains et les pieds :
☛☛☛ *Me serais-je senti seul pour faire face à mes difficultés ?*
- Si la maladie touche aussi le gland :
☛☛☛ *Suis-je confronté à la froideur de ma compagne ?*

MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ou MST :

maladies qui résultent très souvent de culpabilités sexuelles, culpabilités en lien avec des croyances provenant de notre éducation religieuse ou familiale, culpabilité d'avoir eu des relations sexuelles seulement pour le plaisir des sens, culpabilité d'entretenir des rapports sexuels avec une personne du même sexe, etc. Ces maladies sont principalement la gonorrhée, la syphilis, les infections à chlamydia, le trichomonas, l'herpès génital, la phtiriose pubienne, le condylome génital.

➡➡➡ *Ai-je jugé mes comportements sexuels ? ➡➡➡Serais-je aux prises avec une culpabilité sexuelle ? ➡➡➡Est-ce que je porte un sentiment de honte ?*

Je peux avoir honte d'avoir un père homosexuel ou une mère courtisane. Honte de la manière dont je vis ma sexualité. Honte de difficultés que je rencontre personnellement ou dans ma relation de couple. Je peux me sentir honteux ou coupable de m'adonner à des pratiques perverses ou sado-masochistes. Je peux me sentir coupable d'avoir trompé mon ou ma partenaire. On peut remarquer que les partenaires vivant une relation de couple harmonieuse, qu'il s'agisse de couples hétérosexuels ou homosexuels, sont rarement sujets à ces maladies.

• *MST chez les homosexuels : est-ce que je porte un sentiment de culpabilité ou de honte de vivre l'homosexualité ? (Voir Sida.)*

MAUX DE TÊTE : notre tête contient l'ordinateur central qui nous permet d'entrer en contact avec le monde de la matière. Les organes des sens sont ses récepteurs. La tête représente notre autonomie, mais aussi notre individualité par notre visage ainsi que notre spiritualité, car elle renferme les centres d'énergie supérieurs (chakras) grâce auxquels nous pouvons assumer la maîtrise de notre vie et prendre conscience de notre nature divine. Les maux de tête peuvent avoir différentes causes. Ils peuvent être de courte durée, causés par une hyperactivité de la pensée ou une trop grande tension que l'on se met à vouloir tout comprendre (fréquente chez les étudiants), tout contrôler ou trouver absolument une solution à un problème. Mais dans la majorité des cas, les maux de tête relèvent de la peur, et c'est ce qui nous conduit à vouloir garder le contrôle. Par exemple : la peur de ce qui peut arriver si celui que l'on aime s'en va, la peur de ne pas réussir un examen, un concours, la peur de la maladie, la peur de déposer le bilan, la peur de ce qui

peut arriver à l'un de nos proches, etc.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'angoisse en ce moment ou qui me crée de la tension ?
De quoi ai-je peur ?*

• *Maux de tête violents et chroniques* : ces maux peuvent nous donner la sensation que la tête va éclater. On peut aussi avoir l'impression que notre cerveau, telle une masse gélatineuse, se déplace en faisant des rebonds. Cette impression peut être provoquée par de l'oedème au cerveau lié à un sentiment de limitation ou d'emprise. Ils peuvent également être associés à un profond sentiment de culpabilité où l'on a pu se croire responsable de la souffrance ou de la mort d'une personne. Léa a treize ans. Sa tante lui demande de garder son bébé qui dort dans sa poussette. Comme elle ne peut rien faire, elle ferme la porte à clé et va jouer avec une amie, se disant qu'il ne se réveillera pas avant une heure ou deux. Quand sa tante revient, cette dernière ne peut entrer, car Léa a la clé et le bébé hurle. Léa revient et sa tante est dans une colère noire et le bébé est presque bleu d'avoir autant crié. Quand Léa voit le bébé, elle pense « J'ai failli le tuer ! » Par la suite, Léa vit continuellement dans la crainte de faire quelque chose qui pourrait porter préjudice aux autres.

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation traumatisante où j'ai craint pour ma liberté, ma vie ou pour celle d'une autre personne ?*

Les maux de tête qui reviennent régulièrement et qui évoluent en migraine sont le plus souvent associés à un événement du passé où l'on a pu se sentir en danger (danger d'être envoyé dans une école de redressement, danger d'être enfermé, danger d'être abusé, de perdre sa liberté, etc.). Ce qui a pu nous conduire à vivre continuellement dans une forme de contrôle de tout ce que l'on dit ou fait.

Les maux de tête de Samaël avaient commencé alors qu'il avait environ 12 ans. Il se rappelait plus ou moins la période où ils avaient débuté, mais il n'avait jamais fait le lien avec un événement qu'il avait vécu à cet âge. Comme la plupart des adolescents de son âge, Samaël exprimait son besoin d'individualité propre avec une petite dose de rébellion par rapport aux attentes de ses parents. Un soir, il surprit une conversation entre son père et sa mère. Son père discutait avec sa mère de la possibilité de le placer dans une école de redressement. Samaël eut tellement peur qu'il devint très

soumis, renonçant à sa propre individualité pour répondre aux attentes de ses parents. Ses parents ne reparlèrent plus jamais de cette institution, mais la peur avait donné naissance à l'équation suivante : « Si je ne me conforme pas à ce que les autres attendent de moi, je risque d'être rejeté et d'y perdre ma liberté. » Trente ans après cet événement, cette peur était toujours bien présente chez Samaël, et lui causait de violents maux de tête chaque fois qu'il se croyait obligé d'agir de telle façon pour ne pas risquer de perdre sa sécurité et sa liberté. Samaël se libéra de ses maux de tête qui évoluaient en migraine en allant avec mon aide rassurer ce petit garçon de 12 ans qu'il était, pour lui expliquer que les propos de son père voulaient simplement dire : « Je ne sais plus ce que je dois faire avec Samaël, je ne sais plus comment m'y prendre ! » et que si on avait voulu l'inscrire dans cette école, on ne l'aurait pas accepté, car il n'était pas un délinquant.

Une fois le petit garçon rassuré, il cessa d'avoir peur de déplaire, il put mieux exprimer ses besoins et ses maux de tête disparurent.

☛☛☛ *Aije vécu une situation d'emprise, de menace à ma liberté ou à ma vie ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce qui a pu réveiller cette crainte en moi ?*

- *Migraine* : douleurs intenses qui affectent un seul côté de la tête. Elle survient sous forme de crises et s'accompagne de nausées et parfois de vomissements.

Les migraines sont liées au fait de se sentir menacé. En voici quelques exemples : un directeur des ventes devait obtenir avec son équipe un certain pourcentage de vente pour sa compagnie. Il vivait chaque mois avec la crainte de ne pas y parvenir. Pour lui, cela équivalait à une menace : « Si je n'obtiens pas tel résultat, je risque de perdre mon emploi. » Un pilote de ligne devait tous les six mois se soumettre à un examen de contrôle pour évaluer ses capacités à piloter. Pour lui, cet examen représentait une menace. Il pensait : « Si je ne réussis pas mon examen, je risque de perdre ma licence de pilote. » Une femme m'interrogeait au sujet de migraines qui revenaient au moment de ses règles. Je lui demandai : « Est-ce que pour toi, être une femme pourrait équivaloir à danger ? » Elle se mit à pleurer. Elle avait été abusée. ☛☛☛ *Qu'est-ce qui pourrait représenter une menace pour moi ?*

Voir dans l'avant-propos : Comment opère la métamédecine ? La migraine peut dans certains cas être liée à une culpabilité de vivre. Ainsi, lorsqu'on vit un moment de bonheur, c'est comme si une petite voix nous soufflait : « Tu

ne devrais pas avoir autant de bonheur, tu ne devrais même pas vivre. » La migraine survient alors et nous gâche tout notre plaisir.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui aurait pu donner naissance à cette culpabilité de vivre ?*

MÉDULLOBLASTOME : à l'origine, les médulloblastomes étaient classés dans les gliomes. À présent, ils font référence à des tumeurs neuro-ectodermes primitives (PNET). Ils représentent 30 % des tumeurs du cerveau chez les enfants. Je lisais récemment qu'il y avait en France 1,5 à 2 cas pour 100 000 habitants avec 60 nouveaux cas chaque année. Cela m'a rappelé un article que j'avais lu au sujet d'un jeune garçon, affecté d'un médulloblastome. « Alexander avait deux ans lorsqu'on découvrit qu'il était atteint d'une tumeur au cerveau, un médulloblastome. Après deux opérations qui ont duré 16 heures, ses parents furent contraints de le soumettre à la chimiothérapie. Il décéda trois mois plus tard. Une analyse du tissu tumoral prélevé dans le cerveau d'Alexander a révélé la présence du virus simien SV40. Comment cet enfant aurait-il pu avoir été mis en contact avec ce virus ? En 1997, au cours d'une conférence sur le SV40, des chercheurs ont considéré "l'énorme augmentation dans l'incidence des mésothéliomes dans la seconde partie du xx^e siècle qui a coïncidé avec l'inoculation malencontreuse de millions de personnes avec le vaccin antipolio contaminé par le SV40". Ils ajoutèrent que l'on trouve davantage de tumeurs cérébrales chez les vaccinés que chez les non-vaccinés. Les scientifiques commencent à comprendre que l'inoculation de milliards de virus dans un organisme est un événement anormal qui engendre dans le corps une réaction anormale. Si le système immunitaire d'un enfant est suffisamment développé et fort, il sera en mesure de faire face à cette agression. Mais si son système immunitaire n'est pas assez fort ou s'il réagit fortement à cette soudaine invasion virale, il peut ne plus être capable de contrer une autre agression. »

MÉLANOME MALIN : tumeur maligne qui se développe à partir des cellules productrices de mélanine. La mélanine est un pigment synthétisé par les mélanocytes, qui vise à nous protéger contre les effets nocifs des rayons solaires. La personne présentant un mélanome malin a pu se sentir agressée ou souillée dans son intégrité ou dans ce qu'elle avait de plus sacré. Elle a pu par la suite se refermer pour se protéger, n'évacuant pas les émotions qui l'habitaient.

➡➡➡ *Aurais-je été atteint dans mon intégrité ou envahi dans ce qui était la*

partie la plus intime de mon être ?

➡➡➡Ai-je le sentiment que ce que j'avais de plus sacré a été souillé ?

Il peut s'agir de ma relation de couple, de ma relation avec mon enfant, de mon appartenance religieuse, etc.

- *Mélanome au dos : ai-je vécu une trahison comme un coup dans le dos ?*

L'un de mes participants atteint d'un mélanome localisé particulièrement au dos avait développé cette affection après que sa femme lui eut avoué avoir eu une aventure avec l'un de ses amis. Pour lui, son mariage était ce qu'il y avait de plus sacré, et il voyait le corps de sa femme comme un temple. Il vivait cette situation à la fois comme une trahison et une profanation du sacrement de son mariage.

- *Mélanome au genou : me serais-je senti dénigré par une ou des personnes auxquelles je refuse de donner raison ?*

- *Mélanome au pied : me serais-je senti dénigré par le choix que j'ai fait d'avancer dans ma vie ?* Un homme avait quitté la femme qu'il avait épousée pour s'engager avec une autre femme. Sa famille n'acceptant pas son choix jeta sa hargne sur sa nouvelle compagne, la salissant de toutes les vilénies possibles. Cet homme souffrait qu'on salisse ainsi la femme qu'il aimait et avec laquelle il avait choisi d'avancer dans la vie.

➡➡➡Aurait-on cherché à salir la réputation de la personne avec laquelle je me suis engagé ?

- *Mélanome à la tête : la tête représente les idées, les projets, les entreprises que l'on dirige.*

➡➡➡Ai-je le sentiment que l'on m'a dénigré dans mon rôle de chef, de directeur, d'enseignant ou de dirigeant ?

MÉNINGES : membranes qui entourent le cerveau (méninges cérébrales) et la moelle épinière (méninges médullaires) et les racines des nerfs spinaux. Dans les méninges se trouve le liquide céphalo-rachidien. Elles ont comme rôle la protection du cerveau, et le liquide cérébro-rachidien amortit les chocs lors des mouvements.

- *Méningiome* : tumeur qui se développe aux dépens des cellules des méninges. Il en existe différents types en fonction de leur taille et selon où le méningiome se développe.

- *Méningiome cérébral* :

☛☛☛ *Ma façon de penser aurait-elle été constamment contrariée par un de mes proches? avant que l'on me découvre ce méningiome, aurais-je vécu une situation qui m'aurait créé de grandes préoccupations à « me prendre la tête » et pour laquelle j'aurais tellement eu besoin d'être rassuré ?*

Cela peut concerner des soucis de santé, des investissements importants, le droit de garde de mon enfant... Par moments, Giacomo explose et après, il s'excuse. Il a le sentiment de faire souffrir ceux qu'il aime avec cette partie de lui qu'il n'arrive pas à contrôler. Un jour, son fils, dépité, lui lance : « Tu ne changeras jamais... » Quand Giacomo était petit, il aurait eu besoin d'être rassuré quand son père se mettait en colère, et à présent il avait besoin d'être rassuré qu'à cause de ces colères, il n'allait pas perdre la garde son fils.

- *Méningite* : inflammation des méninges pouvant être aiguë (qui survient rapidement) ou chronique (qui se développe graduellement). Contrairement à ce que l'on peut croire, une méningite n'est pas uniquement due à la présence de microbes dans l'organisme. Elle peut être aussi due à d'autres pathologies telles qu'un cancer, une réaction auto-immune de type sarcoïdose comme le lupus érythémateux, etc. Si elle est infectieuse, encore faudrait-il distinguer la méningite à germes autogènes, des méningites à germes hétérogènes.

- *Méningite à germes autogènes* : les méninges sont des enveloppes chargées de protéger le cerveau. Si une menace pèse sur le cerveau, ce dernier par l'intermédiaire du cervelet va répondre par une prolifération cellulaire, lorsque la menace sera passée, le cerveau commandera l'intervention de bactéries autogènes (que le corps développe lui-même) pour réduire cette multiplication cellulaire, qui ne visait qu'à augmenter la protection. Cette réduction cellulaire se traduit par une activité importante, douloureuse et surtout inquiétante. Les antibiotiques sont requis si l'intensité du travail de ces bactéries est trop importante. Ces méningites affectent plus particulièrement les adultes.

➡➡➡ *Aurais-je eu très peur pour mon cerveau ?*

- *Méningite à germes hétérogènes* : ces méningites touchent davantage les enfants. Elles font suite à des infections virales hétérogènes (étrangères au corps) à la suite d'une grippe, d'une maladie infantile ou d'un vaccin. Le terrain psychosomatique qui permet le développement de ces germes dans cette partie de l'organisme de la personne affectée peut être associé à la peur de la mort. Par exemple, un bébé ou un petit enfant peut avoir eu très peur de mourir si personne ne devinait à quel point il avait mal. Elle peut être aussi en lien avec une culpabilité de vivre. L'enfant peut croire qu'il a fait souffrir sa mère par sa naissance ou qu'il l'a rendue malade. On a pu croire que c'est nous qui aurions dû mourir plutôt que l'un de nos proches.

- *Méningite à réaction auto-immune* : voir Maladies auto-immunes.

MÉSOTHÉLIOME : tumeur qui se développe aux dépens de l'épithélium qui recouvre les séreuses (enveloppes) des organes telles que la plèvre pour les poumons, le péricarde pour le coeur, le péritoine pour l'abdomen, les bourses pour les testicules et la cavité vaginale qui dérive du mésoderme ancien. Cette tumeur se retrouve surtout au niveau de la plèvre. Elle peut passer inaperçue, et être découverte dans un cas d'épanchement pleural qui est l'indice que le corps est en phase de réparation. Cette tumeur concerne particulièrement des émotions liées à la fois à ce qui nous touche en profondeur et qui peut représenter une menace pour l'un de nos organes. Par exemple, on nous propose une intervention chirurgicale délicate ou encore on nous apprend qu'on a des taches rondes sur les poumons.

- *Mésothéliome à la plèvre* : *ai-je ressenti un danger pour ma santé ou pour ma vie ?*

MÉTASTASES : le mot « métastase » vient du grec *metastasis* qui signifie « changement de place ». Selon la médecine classique, les métastases sont des foyers secondaires de la tumeur primitive qui les a engendrées, une métastase peut se former dans les os à partir d'un cancer du sein ou encore aux poumons à partir d'un cancer du côlon. Elle nous enseigne aussi qu'elles peuvent diffuser d'un point à un autre de l'organisme par transport cellulaire dans la circulation sanguine, lymphatique ou à travers une cavité naturelle du corps, comme entre les parois externes et internes de la membrane

péritonéale qui tapisse l'abdomen. On pourrait s'interroger sur ces croyances, puisque ces enseignements reposent sur des hypothèses. Pour que des cellules cancéreuses puissent atteindre des zones éloignées de leur foyer tumoral, elles n'ont d'autre choix que d'emprunter la voie artérielle étant donné que, dans les systèmes veineux et lymphatiques, le sang et la lymphe circulent de la périphérie vers le centre, c'est-à-dire vers le cœur, et non vers la périphérie. Or, de multiples expériences entreprises tant sur les animaux que chez des êtres humains en vue de retrouver des cellules cancéreuses dans le sang artériel n'y sont jamais parvenues. De plus, il est extrêmement rare d'observer un cancer secondaire chez un animal.

Il est encore plus intéressant de constater qu'à peu près tous les organes peuvent être affectés de cancers primaires, mais que les cancers « métastatiques » affectent principalement des organes particuliers tels que les os, les poumons, le foie, le cerveau et les glandes surrénales. On entend très souvent parler de femmes souffrant d'un cancer du sein qui ont ensuite été atteintes d'un cancer des os, du poumon ou du foie et enfin du cerveau.

Mais il est très rare de voir l'inverse se produire, c'est-à-dire qu'un cancer du poumon évolue en cancer du sein. Même chose pour les hommes, on verra rarement un homme faire un cancer du poumon qui évolue en cancer de l'intestin, mais l'inverse, soit un cancer de l'intestin en cancer primaire suivi d'un cancer du poumon en cancer secondaire, est très fréquent. La médecine allopathique (classique) postule également que les tumeurs bénignes n'engendrent pas de métastases.

Prenez une femme qui vient consulter son médecin pour l'investigation d'une petite masse qu'elle a décelée dans son sein. Que se passera-t-il si son médecin lui dit : « J'ai une bonne nouvelle pour vous, ce n'est qu'un lipome, une petite tumeur bénigne. » Cette femme aurait-elle peur de mourir ou sera-t-elle soulagée ? Mais si, au contraire, son médecin lui dit : « J'ai une bien triste nouvelle à vous annoncer, vous avez un cancer du sein », cette annonce la soulagera-t-elle ou amplifiera-t-elle un stress qui était déjà présent ? Cette nouvelle pourrait-elle lui occasionner un choc, un nouveau stress important ? Si, de surcroît, cette femme demande à son médecin : « Est-ce que je peux en mourir ? » et que celui-ci, dans son désir d'être honnête, lui répond : « C'est malheureusement le cancer le plus mortel chez les femmes, c'est pourquoi on doit intervenir rapidement », cette réponse pourrait-elle donner

lieu à la peur de mourir et donner naissance à un début de cancer du poumon ? (*Voir Cancer du poumon dans Poumons.*) S

e pourrait-il qu'une femme affectée d'un cancer du sein, qui a subi l'ablation d'un sein ainsi que la perte de ses cheveux, s'en trouve dévalorisée et qu'elle puisse penser : « Comment un homme pourrait-il à présent me désirer, avec un sein en moins et sans cheveux ? » et que ce sentiment de dévalorisation ait une répercussion sur ses os, particulièrement ceux de son bassin (sacrum) qui correspond à la région sacrée, lieu des relations sexuelles ? (*Voir Cancer des os.*)

Serait-il plausible de penser qu'une personne qui a beaucoup souffert à la suite de deux interventions chirurgicales, de trente radiographies et de douze séances de chimiothérapie, et qui apprend que le cancer n'a pas été vaincu et qu'il va falloir intensifier les traitements de chimiothérapie, réagisse en se disant à elle-même ou à son médecin : « Ça suffit, j'en ai assez, je n'en peux plus. Autant en finir maintenant ! » Se pourrait-il que ce renoncement équivaille pour le corps à ne plus vouloir rien recevoir ? Le risque de mourir de faim peut inciter le foie à stocker de la nourriture en fabriquant de gros nodules qui pourront être diagnostiqués comme un cancer du foie ?

Les métastases ne seraient-elles pas plutôt des cancers secondaires dus à de nouveaux chocs intenses ayant des répercussions sur l'organe en cause ? Par exemple :

- *Sur les poumons* : un grand stress qui amène la personne à avoir très peur de mourir ; – *sur les os* : un grand stress qui conduit la personne dans un sentiment de dévalorisation : « Je sers à quoi à présent ? » « Quel homme s'intéressera à moi à présent ? » ;
- *Sur le foie* : un grand stress qui amène la personne à abdiquer, à ne plus vouloir vivre ; – *au cerveau* : un grand stress qui amène la personne à chercher sans arrêt des solutions pour ne pas mourir.

MOELLE OSSEUSE : fait référence à la partie molle au centre de l'os. Sa fonction principale est de fabriquer les cellules- souches qui vont évoluer pour donner les cellules sanguines, soit les globules rouges qui transportent l'oxygène, les plaquettes qui interviennent dans la coagulation sanguine et les globules blancs qui participent aux défenses immunitaires. La moelle

osseuse est également responsable du développement et de la réparation des os. La moelle osseuse représente notre capacité à évoluer dans la vie.

Lorsque nous évoluons de manière harmonieuse, tant dans nos échanges avec les autres que dans notre façon de faire face à nos difficultés ou de protéger notre territoire, notre moelle est saine et assume bien son rôle. Mais lorsque nous pensons que nous sommes incapables de nous défendre contre l'adversité ou encore que nous laissons continuellement les autres nous blesser, alors notre moelle peut en être affectée au point de développer de la myélofibrose ou un myélome.

- *Myélofibrose* : correspond à un envahissement de la moelle osseuse par du tissu fibreux, ce qui empêche la formation normale des éléments sanguins (globules rouges, plaquettes et globules blancs). Elle se traduit par de l'anémie, une pâleur, de la fièvre, des sueurs, un amaigrissement. Comme elle s'accompagne d'une augmentation de la rate, due à une plus grande destruction des éléments sanguins, elle porte aussi le nom de splénomégalie myéloïde dans sa forme primitive. La forme secondaire survient après un cancer. La personne peut, à l'image de sa moelle osseuse, se sentir bloquée dans sa vie. La myélofibrose peut être liée à une culpabilité où la personne affectée peut penser : « *Il aurait mieux valu que je ne naisse pas ...* » « *Je n'aurais pas dû épouser cet homme ...* » « *Je n'aurais pas dû quitter mon emploi...* » Elle peut aussi traduire un profond découragement dans sa vie.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je pense : « Personne ne me comprend ! » « C'est comme si je criais, mais que personne ne m'entend... » ?*

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que je ne voie pas d'alternative à ce qui me fait souffrir et que je voie ma vie comme un échec ?*

- *Myélome* : tumeur de la moelle osseuse qui, lorsqu'elle devient multiple, se nomme maladie de Kahler. Elle peut être consécutive à une maladie virale, à un cancer des os ou à une réaction à des substances étrangères (adjuvants). Elle peut traduire une perte de repères fondamentaux. La personne affectée peut avoir le sentiment de s'être égarée, d'avoir perdu le sens profond de sa vie, et le vivre comme un échec face à ses choix de vie.

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment d'avoir fait fausse route, d'être passé à côté de ce qu'il y avait de plus important pour moi ?*

⇒⇒⇒ *M'aurait-on déjà dit que j'étais bon à rien, incapable de mener une*

tâche à bien ? ➡➡➡ Est-ce que je crois que je suis incapable de surmonter mes difficultés ?

MOLLET (douleur au mollet) : les mollets sont le représentant notre capacité d'avancer rapidement. donnent souvent ce que l'on appelle la crampe du coureur, qui peut être reliée à la crainte de manquer de temps. Une participante qui souffrait de crampes dans les mollets me disait : « Je ne vais jamais assez vite. » Pour elle, ne pas honorer les échéances qu'on lui imposait ou qu'elle s'imposait équivalait à ne pas être compétente (*voir aussi* Nerf sciatique). Patrick est considéré comme étant le meilleur de son équipe. Son instructeur, voyant son potentiel, le pousse vers la compétition. Patrick ne se sent pas prêt pour la compétition. Quelques jours après la proposition de son entraîneur, il ressent de violentes douleurs aux mollets. Ainsi se manifeste la peur de ne pas être suffisamment prêt pour la compétition (par manque de temps pour s'entraîner).

➡➡➡ Ai-je peur de manquer de temps ?

➡➡➡ Est-ce que je me sens poussé à avancer dans une direction qui n'est pas celle que je souhaite ?

moteur de nos jambes. Ils Des douleurs aux mollets

• *Fonte du mollet : ai-je le sentiment de ne pas avoir suffisamment de force pour y arriver ?*

MOLLUSCUM CONTAGIOSUM : il s'agit d'une petite tumeur cutanée bénigne isolée ou multiple qui se développe au niveau de l'épiderme, ou qui peut être enchâssée profondément dans le derme. Elle a l'aspect d'une perle avec une petite dépression centrale. On attribue cette affection de la peau à un virus qui se multiplie au sein de la lésion, et qui peut donner naissance à de la matière organique. On la retrouve particulièrement au visage, mais on peut la retrouver également au cou, sous les aisselles, etc. Le traitement (curetage, suivi d'électrocoagulation, cryothérapie) peut laisser des cicatrices. Comme la plupart des affections de la peau, elle concerne nos relations avec les autres. Je reçus en thérapie une petite fille qui souffrait depuis quelques années de cette affection. Le nom même de ces petites tumeurs m'intrigua, d'autant que sa mère me dit qu'elle ne pouvait supporter l'odeur d'un port de pêche ou du poisson. J'interrogeai la mère pour savoir si cette enfant avait des souvenirs liés à la mer. Elle me dit qu'après son divorce, elle eut un nouveau compagnon qu'elle fréquenta durant cinq ans et

qui avait comme hobby la pêche en haute mer. Je discutai avec la petite fille qui me raconta une journée en mer avec cet homme. Elle la raconta avec une telle précision que sa mère en fut étonnée, ajoutant : « Il ne l'a emmenée qu'une seule fois. » Ce n'est qu'après cette rupture que sa fille développa ce molluscum. Cela me fit penser à un enfant allergique aux chiens. La simple vue d'un chien lui rappelait l'animal qu'il aimait et qu'il avait perdu. Je vérifiai avec cette enfant si le poisson ou l'odeur d'un port de pêche pouvait lui rappeler cet homme. J'appris qu'elle l'aimait comme son père. Cette enfant avait vécu la perte de son premier père dont elle avait peu de souvenirs, et elle n'avait pas fait le deuil du second. Je la confiai à l'une de mes intervenantes qui l'aida à libérer les émotions liées au départ de cet homme, et à faire le deuil de ce second papa. Le molluscum contagiosum disparut complètement après la thérapie.

☛☛☛ *Y at-il des émotions liées à une personne que j'aimais et que j'ai perdue, dont je n'aurais pas fait le deuil ?*

MONONUCLÉOSE : infection virale aiguë caractérisée par une forte hyperthermie, une pharyngite et une tuméfaction des ganglions lymphatiques avec augmentation du volume de la rate. Elle touche particulièrement les personnes qui se font violence pour atteindre des résultats. On la rencontre surtout chez les adolescents ou les jeunes adultes qui se demandent beaucoup au détriment des besoins de repos de leur corps. Olga fait une mononucléose. Elle étudie en cours préparatoire pour être acceptée à la faculté de médecine. Elle sait que seuls ceux qui auront une moyenne de 90 % et plus seront acceptés et elle veut faire partie de ce groupe d'élus. Pour ce faire, elle travaille à ses études jusqu'à l'épuisement.

La mononucléose la force à ralentir, car elle n'a plus l'énergie de maintenir le rythme auquel elle s'était astreinte. Nous en discutons et elle accepte de travailler raisonnablement en se disant : « Si c'est ma place, je serai acceptée. Sinon, c'est que ce n'est peut-être pas ce qui me convient. » Sa mononucléose guérit. ☛☛☛ *Me serais-je fait violence pour atteindre des résultats ou pour être performant ?*

MUSCLES : les muscles représentent l'effort et la motivation. • *Douleurs musculaires ou myalgies* : elles peuvent être liées à la peur. Par exemple, une douleur dans les muscles des jambes traduit le plus souvent la peur d'aller de l'avant. Une douleur ressentie sur le côté de la cuisse peut relever d'une

cruralgie, à l'arrière, d'une sciatique (voir Nerf sciatique ou crural). Les myalgies peuvent aussi dénoter une grande fatigue, un besoin de repos.

⇒⇒⇒ *M'en serais-je trop demandé ?*

- *Douleur à la cuisse chez un sportif : ai-je eu peur d'être rétrogradé, si je perdais cette compétition ?*

- *Étirement musculaire : ai-je le sentiment que tout me demande des efforts ?*

- *Déchirure musculaire : rupture violente de fibres musculaires.*

⇒⇒⇒ *M'en serais-je voulu d'avoir aussi mal joué ?*

⇒⇒⇒ *Me serais-je senti coupable d'avoir écouté ma motivation plus que les sommations et les interdits que l'on m'avait imposés ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu de la révolte que tous les efforts que j'ai faits n'aient pas donné les résultats escomptés ?*

- *Muscles ischio-jambiers* : situés à l'arrière de la cuisse, ils comprennent le biceps crural, le demi-tendineux et le demimembraneux. Ce sont des muscles polyarticulaires dont la contraction provoque l'extension de la hanche et la flexion du genou. La rétraction de ces muscles limite la flexion de la hanche, obligeant la partie lombaire de la colonne vertébrale à compenser, ce qui dans ce cas peut créer des maux de dos et une lombalgie.

- *Douleur aux muscles ischio-jambiers* : les muscles ischio-jambiers sont très sollicités dans la course à pied. En l'absence d'étirements, ils peuvent se rétracter et générer de la douleur ou encore se déchirer. On dit que c'est le claquage typique du sprinter. Ces douleurs peuvent se manifester en dehors d'une pratique sportive. Dans un cas comme dans l'autre, c'est comme si on appuyait en même temps sur l'accélérateur et le frein pour avancer.

⇒⇒⇒ *Est-ce que j'avance en mettant les freins ?*

- *Rétraction des muscles ischio-jambiers* : ai-je tendance à me demander la perfection dans ce que j'accomplis, en ayant des craintes de ne pouvoir y parvenir ?

- *Myopathie ou maladies affectant les muscles* : les myopathies sont regroupées dans la famille des maladies neuromusculaires qui se caractérisent par une dégénérescence du tissu musculaire. Dans cette grande

famille, on retrouve des sousgroupes tels que myopathies inflammatoires chroniques, mitochondriales... Mais on connaît mieux les appellations dystrophie musculaire, fibrose, myopathie, myosite, dermatomyosite, myasthénie... Tout médecin, quelle que soit sa discipline, tout thérapeute, quelle que soit sa pratique, tout infirmier, ne peuvent qu'arriver à un même constat : « Il y a de plus en plus de personnes affectées de myopathies. » Ces myopathies se présentent sous diverses pathologies telles que fibromyalgie, sclérose en plaques, dermato-myosite, maladies auto-immunes du genre dystonie, myasthénie, syndrome de Guillain-Barré pour ne nommer que celleslà, mais la liste est longue (voir Maladies auto-immunes). Avant que je ne développe cette myopathie :

☛☛☛ *Me serais-je senti épuisé par tous les efforts que je devais faire pour être entendu, compris ou pour obtenir les résultats que je souhaitais ?*

primitives, myopathies congénitales, myopathies métaboliques, myopathies myopathies

☛☛☛ *Me serais-je senti découragé avec un profond sentiment de dévalorisation ?*

- *Myasthénie ou faiblesse musculaire* : il s'agit de la perte de la force musculaire. ☛☛☛ *En ai-je assez de faire des efforts pour être compris dans ce que je souffre ou pour faire reconnaître mes droits ?*

45 % des personnes souffrant d'une maladie auto -immune ont été prises au départ pour des hypocondriaques (malade imaginaire), ce qui pourrait expliquer cette myasthénie chez ces personnes.

- *Myatonie* : perte de tonus musculaire. Avec l'âge, on observe que les muscles perdent de leur tonus, ils deviennent plus flasques. La myatonie serait-elle plus importante chez les personnes qui perdent le dynamisme de vivre qu'ont souvent les jeunes ? Se pourrait-il qu'en conservant ce dynamisme, nous puissions conserver plus longtemps notre tonus musculaire ?

☛☛☛ *Aije perdu le dynamisme que j'avais, ou ma motivation visa-vis d'une activité qui me tenait à coeur ou visà-vis de la vie elle-même ?*

- **Myosite** : inflammation d'un tissu musculaire.

➡➡➡ *Aije le sentiment que ma vie n'est que travail ?*

➡➡➡ *Est-ce que j'en ai assez de devoir toujours faire des efforts pour obtenir ce que je désire ?*

➡➡➡ *Est-ce que je me sens obligé de faire un travail pour lequel je n'ai pas de motivation ?*

- **Myome** : tumeur bénigne du muscle contrairement au myosarcome qui est considéré comme une tumeur maligne ou cancéreuse. Les myomes et les myosarcomes prennent des noms différents selon qu'ils affectent un muscle lisse ou un muscle strié. Ainsi, un léiomyome et un léiomyosarcome se localisent majoritairement au niveau des organes digestifs ou de l'utérus (muscles lisses involontaires). Les rhabdomyomes et rhabdomyosarcomes, eux, concernent les muscles striés et volontaires. Les cancers musculaires sont rares. La plupart sont découverts chez les enfants et peuvent être en lien avec une perturbation dans le développement de leur croissance.

➡➡➡ *Cet enfant avait-il des difficultés à suivre les autres enfants ?*

➡➡➡ *Cet enfant aurait-il mal réagi à un vaccin ?*

- **Myosarcome** : il s'agit d'un gonflement, formé de fibres conjonctives. On le rencontre après une déchirure musculaire ou après le développement d'une myopathie (voir aussi *Myopathie dans Muscles*). Avant l'apparition de ce myosarcome : ➡➡➡ *Aije vécu un sentiment de culpabilité d'avoir voulu agir à ma manière ? ➡➡➡ Ai-je vécu de la révolte devant le peu de considération que j'ai reçu par rapport à tous les efforts que j'ai investis ?*

MYCOSE : affection impliquant des champignons dermatophytes ou des levures du genre *Candida* . Les champignons sont connus pour se nourrir de matière végétale en décomposition, par exemple les feuilles mortes. Les champignons dermatophytes, eux, se nourrissent de tissus en décomposition. Par conséquent, ils expriment le plus souvent de la tristesse concernant un deuil ou un renoncement à faire (voir aussi *Candidose*). La mycose cutanée la plus fréquente est le « pied d'athlète ». Toutefois, ces champignons microscopiques (*Aspergillus flavus* , *Candida parapsilosis* , *Cryptococcus néoformans*...) peuvent affecter d'autres parties du corps. Lorsqu'ils affectent le cuir chevelu, on parle de « teigne », la muqueuse de la bouche, «

muguet », les ongles « onychomycose », la peau « herpès circiné », « intertrigo », « *Pityriasis versicolor* ». S'ils affectent l'oreille externe ou moyenne, on parle alors d'otite mycosique. Chez la femme, si elle affecte son vagin, on parle de « vaginite à *Candida albicans* » ou « candidose vaginale ».

Chez l'homme, s'ils affectent le bout de son pénis (gland), on lui donne le nom de « balanite » (voir Candidose). Les mycoses peuvent résulter d'un traitement avec antibiotiques. Si les antibiotiques ne sont pas en cause, alors elles concernent le plus souvent des douleurs de séparation et de renoncement.

- *Teigne* : affection caractérisée par la présence d'un champignon dermatophyte pouvant toucher le cuir chevelu, les poils ou la barbe. Les enfants et les animaux de compagnie y sont plus sujets.

Chez l'enfant : *cet enfant aurait-il perdu son animal de compagnie qu'il aimait beaucoup ?* Chez l'adulte : *la perte d'un animal de compagnie pourrait-elle réveiller un souvenir de la mort d'un animal qu'on aimait ?*

Chez un animal de compagnie (chat, chien, lapin, hamster) : *cet animal se sentirait-il délaissé par ses maîtres ou se serait-il senti abandonné au point de ne plus avoir envie de vivre ?*

- *Muguet* : inflammation de la muqueuse de la bouche et du pharynx sous forme d'érosions recouvertes d'un enduit blanchâtre, révélant la présence de levures du genre *Candida albicans* (voir Candidose).

- *Pied d'athlète* : se caractérise par des lésions douloureuses accompagnées de vives démangeaisons entre les orteils ou au bord interne des pieds. La peau est rouge, vésiculeuse, et se fend sous et entre les orteils affectés. Le pied d'athlète exprime très souvent de la tristesse vis-à-vis d'un deuil ou d'un renoncement à faire pour continuer à avancer. Il peut s'agir d'un décès, d'une séparation, d'un divorce, ou ce à quoi on croit devoir renoncer.

Une participante qui souffrait du pied d'athlète entre le quatrième et le cinquième orteil du pied droit croyait qu'il lui faudrait renoncer à sa famille pour continuer à avancer dans sa carrière. Son fils souffrait également du

pied d'athlète à ces mêmes orteils, mais au pied gauche. Lui pensait qu'il devrait renoncer à la présence de sa mère si elle continuait d'être autant prise par ce travail qui la passionnait. Entre le troisième et le quatrième orteil :

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de devoir renoncer à la personne que j'aime ?*

☛☛☛ *Est-ce que je pense « Cela me fait trop mal d'avancer sans elle... »*

☛☛☛ *L'éloignement de mon partenaire amoureux pourrait-il raviver une douleur de séparation que j'ai déjà vécue ?*

Entre le quatrième orteil et le cinquième orteil :

☛☛☛ *Est-ce que je crois que je dois renoncer à ma famille pour réaliser le projet qui me tient à coeur ou pour suivre la personne que j'aime ?*

• *Pityriasis versicolor* : affection bénigne provoquée par la prolifération excessive d'un champignon qui appartient au groupe des levures du genre *Malassezia* , appelé aussi pityrosporon. Cette affection se traduit par des taches pigmentées ou dépigmentées de la peau. Ces levures (*Malassezia*) se rencontrent aussi dans la dermatite séborrhéique du cuir chevelu et des folliculites à pityrosporon. Le terme de *versicolor* traduit le changement de couleur des taches en fonction de la pigmentation du patient. Cette affection peut signifier : « Cela me fait mal que vous ne teniez pas compte de ce que je pense et de ce que je ressens ! »

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de compter très peu pour la ou les personnes que j'aime ?*

• *Herpès circiné* : mycose de la peau glabre appelée aussi « roue de sainte Catherine ». Il se manifeste par une tache arrondie, rouge et squameuse, qui s'étend progressivement, la zone centrale devenant plus claire et cicatricielle, la périphérie étant rouge, squameuse ou vésiculaire. C'est la plus fréquente des épidermophyties, autant chez l'enfant que chez l'adulte.

Chez l'enfant : *ai-je le sentiment que je suis en train de perdre mon – ou ma – meilleur ami ?*

Chez l'adulte : *ai-je le sentiment que mes relations avec mes proches (amis, famille, camarades, etc.) se dégradent ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment que ma relation de couple se meurt ?*

Au niveau du conduit auditif : voir Otite mycosique dans Oreille.

N

NAEVUS : terme désignant une malformation cutanée, congénitale ou acquise, se présentant sous la forme de lentigos ou taches brunes, de couleur café ou en taches de rousseur, que l'on désigne sous le nom de grains de beauté, mais qui peuvent aussi se présenter sous l'apparence d'une tache de vin ou d'un autre type de naevus. Lorsqu'ils n'atteignent que l'épiderme, ils peuvent relever de blessures avec des proches. Lorsqu'ils atteignent le derme, la blessure peut être en lien avec des émotions de honte, de nonrespect, d'humiliation. Adèle vient me consulter pour un naevus dans le dos. Quand je lui demande depuis quand, elle ne peut me répondre, c'est son mari qui a remarqué que, depuis la naissance de leur enfant, ce grain de beauté a grossi.

Comme il a une forme irrégulière, son médecin lui suggère de le faire retirer. Que s'était-il passé depuis la naissance de sa fille ? Elle avait donné naissance chez elle. Le lendemain, sa mère lui rendit visite, mais elle ne fit rien pour lui donner un coup de main. Adèle éprouva de la colère envers sa mère et de la honte d'éprouver de tels sentiments. Pour elle, une bonne fille ne pouvait nourrir de sentiments négatifs envers ses parents. La solution pour elle était d'accepter que sa colère provînt d'un sentiment d'abandon qu'elle n'avait pas résolu avec sa mère. En osant révéler à sa mère ce qu'elle avait ressenti, elle put s'en libérer. Son naevus retrouva une taille normale.

Une autre participante avait un naevus dans une oreille et un autre sur une cuisse. Elle avait vécu une situation où un homme lui avait imposé de lui caresser le sexe. Elle s'était sentie souillée, humiliée et en avait conservé de la honte. Certains naevus peuvent évoluer en naevus malin ou mélanome (*voir Mélanome malin*).

NERFS : les nerfs appartiennent au système nerveux périphérique. Leur rôle essentiel est la communication de l'influx nerveux entre le système nerveux central (encéphale et moelle épinière) aux glandes, aux organes des sens, aux muscles et aux organes internes. Chez l'Homme, on dénombre 12 paires de nerfs crâniens directement connectés à l'encéphale (cerveau) et 31 paires de nerfs spinaux qui sont reliés à la moelle épinière.

- *Nerf coincé au niveau du cou et de l'épaule gauche : me sentirais-je coincé dans une situation qui demande beaucoup à ma sensibilité ?*

Marine a pris soin de sa mère malade avant son décès. Son père se retrouvant seul s'accroche désormais à elle. Marine pense : « Ils ont vécu leur vie, moi, j'ai bientôt 60 ans, cela fait des années que je m'occupe d'eux. Je voudrais pouvoir vivre ma vie... », mais en même temps, elle se disait : « Je ne peux pas abandonner mon père. »

- *Névrite* : le terme névrite qui contient la racine « nevr » et le suffixe « ite » signifie littéralement l'inflammation d'un nerf, mais il est aussi utilisé pour désigner des maladies non inflammatoires, du genre neuropathies qui sont des atteintes des nerfs périphériques.

- *Neuropathie idiopathique* : affection des nerfs périphériques qui relient le système nerveux central (encéphale et la moelle épinière) aux glandes, aux organes des sens, aux muscles et aux organes internes. Les symptômes sont principalement des paresthésies (fourmillements, perte de sensibilité) des doigts, des lèvres, de la langue, un affaiblissement musculaire dans les jambes et parfois une diplopie (visions double) selon les nerfs atteints. Les neuropathies sont le signe d'une affection du système nerveux.

Elles touchent particulièrement les personnes qui vivent à 100 à l'heure et qui se motivent continuellement pour atteindre leurs engagements ou leurs objectifs. Il s'agit bien souvent de signaux précurseurs d'une sclérose en plaques, d'où l'importance de chercher des solutions pour cesser de s'en demander autant avant que la maladie ne nous paralyse.

➡➡➡ *Se pourrait-il que j'aie tendance à ne pas écouter ma fatigue ou les symptômes que mon corps me donne ?*

Est-ce que parfois je pousse au maximum mes limites ?

- *Névralgie* : douleur aiguë, intense, avec des élancements ou brûlures qui peuvent être intermittents ou continus le long du trajet d'un nerf au niveau de ses racines (c'est-à-dire ce qui le rattache au système nerveux central) ou dans la zone qu'il innerve. Cette douleur évolue le plus souvent par des crises plus ou moins intenses avec parfois la persistance d'un fond douloureux entre les crises. Les nerfs correspondent aux fils électriques qui

alimentent notre organisme en énergie. Lorsqu'il y a un petit court-circuit dans le réseau de distribution d'énergie, le fil affecté chauffe et les tissus qui devraient normalement recevoir cette énergie reçoivent soit de petites décharges électriques ou un surplus de chaleur ou un manque d'énergie. Ce manque d'énergie, cette augmentation de température ou ces petites décharges électriques créent des élancements, brûlures, ou des douleurs aiguës dans les tissus alimentés par ce fil électrique (le nerf). Voilà de manière imagée ce qu'est la névralgie.

Mais qu'est-ce qui a donné lieu à ce court-circuit ou qu'est-ce qui le suscite ?

La colère liée à frustration, une profonde déception ou la peur ont comme effet de bloquer l'énergie, ce qui crée une surcharge aux points de jonction des nerfs et peut amener l'un des fils à surchauffer. Le court-circuit peut aussi relever d'une intoxication alimentaire ou médicamenteuse.

➡➡➡ *Quelle est cette peur ou cette frustration qui bloque mon énergie ?*

- **Névralgie d'Arnold** : la névralgie d'Arnold se manifeste par des douleurs très vives (élancements, brûlures) qui partent de la nuque et irradient jusqu'au sommet de la tête. L'expression « avoir une épée de Damoclès suspendue au-dessus de la tête ! » traduit bien le sentiment qui accompagne cette névralgie. Elle est liée à une crainte obsessionnelle des conséquences. Une jeune femme avait toujours voulu que son père soit fier d'elle. Elle avait fait médecine pour lui plaire, mais son rêve avait toujours été la musique. Elle était une excellente pianiste, mais ses parents lui avaient toujours dit que la musique, c'était bien pour le plaisir, mais pas pour gagner sa vie. Elle s'était jointe à un groupe de musiciens avec lesquels elle avait grand plaisir à jouer. Dès qu'il lui venait le désir de se consacrer à la musique, elle ressentait des douleurs aux cervicales qui irradiaient jusqu'au sommet de la tête. Pour elle, renoncer à sa profession de médecin ne pouvait être envisageable, c'était perdre à jamais la fierté de son père. Un jeune homme qui souffrait également de névralgie d'Arnold avait une attirance pour les petites filles. Il craignait d'être pédophile. La crainte de passer à l'action était devenue pour lui une véritable obsession, qui l'empêchait de vivre. Solution : cesser d'imaginer le pire et chercher comment faire face à ce qui nous fait peur.

☛☛☛☛ *Quelle est cette crainte qui m'obsède ?*

☛☛☛☛ *Aije le sentiment d'avoir une épée de Damoclès au-dessus de la tête ?*

• *Névralgie faciale du trijumeau ou névrite du trijumeau* : le trijumeau est un nerf issu de la 5^e paire crânienne. Il comporte une racine sensitive véhiculant la sensibilité faciale, et une racine motrice relative aux muscles de la mâchoire. Cette névralgie se manifeste par des épisodes de douleur intense, lancinante, atteignant les joues, les lèvres, les gencives et le menton d'un seul côté du visage.

☛☛☛☛ *Est-ce que je m'inquiète pour ceux que j'aime ou pour leur avenir ?*

☛☛☛☛ *Aije peur qu'ils ne réussissent pas, qu'ils échouent ou qu'ils aient de la difficulté à trouver du travail ?*

☛☛☛☛ *Ai-je peur de ce que les autres pourraient dire ou penser par rapport à un échec concernant l'un de mes enfants ?*

• *Nerf sciatique* : appelé également ischiatique qui vient du grec *iskhion* qui signifie « hanche ». C'est le nerf le plus gros et le plus long de notre corps. Il innerve nos membres inférieurs en assurant la motricité de nos hanches, de nos genoux, nos jambes, nos chevilles et nos pieds. Il assure également la sensibilité de ces organes grâce aux récepteurs de notre peau. Il est constitué de deux racines nerveuses qui émergent de la moelle épinière.

La première sort entre la 4^e et la 5^e lombaire et la seconde entre la 5^e lombaire et la 1^{re} sacrée. Une fois les deux racines réunies, elles sont rejointes par d'autres racines nerveuses émanant du sacrum. Le nerf ainsi constitué traverse la fesse (région sacrée) puis descend le long de la face postérieure (en arrière) de la cuisse, du genou, puis longe le côté du mollet pour atteindre la cheville. Une douleur au niveau de ce nerf est appelée « une sciatique ». La douleur peut être ressentie tout le long de son parcours ou sur une portion seulement.

• *Si la douleur est ressentie le long du trajet du nerf (cuisse, jambe, cheville)* : cette douleur traduit, dans la majorité des cas, la peur d'avancer vers une situation incertaine qui nous angoisse, telle que la peur de se retrouver seul, de perdre son emploi, de manquer d'argent pour approvisionner ses comptes, etc. On se dit : « Que va-t-il arriver si... je ne peux plus payer mon loyer...

ma voiture... si je quitte mon emploi... si je me sépare... s'il part... s'il meurt... »

La peur a comme effet de bloquer l'énergie véhiculée par l'influx nerveux le long du trajet de ce nerf et ce blocage crée la douleur.

➡➡➡ *De ce qui pourrait m'arriver, de quoi ai-je le plus peur ?*

Gilberte est affectée d'une sciatique qui la fait beaucoup souffrir. Gilberte a trouvé un nouvel emploi qu'elle aime beaucoup, mais qui ne lui rapporte pas suffisamment pour participer aux dépenses de la maison. C'est son mari qui assume presque tous les frais du ménage alors que lui n'est pas heureux dans son emploi. Gilberte se sent coupable et ne se donne pas le droit d'avancer dans ce qui la rendrait heureuse. Comme beaucoup de personnes, Gilberte a compris : « Je ne peux être heureuse si l'autre ne l'est pas. » Elle a peur de ce qui pourrait arriver si elle réussit dans cet emploi qu'elle aime tant et que son conjoint, lui, n'est pas heureux dans le sien. « Pourrons-nous continuer à être bien ensemble ? », se demandet-elle. Quand elle en prend conscience, elle en discute avec son conjoint qui la rassure en lui disant que tout ce qu'il souhaite, c'est son bonheur, et que lorsqu'elle gagnera bien sa vie dans ce qu'elle aime, les rôles pourront être inversés. C'est elle qui pourra assumer les frais du ménage et lui qui pourra se recycler dans quelque chose qui lui plaira. Elle se libère de son sentiment de culpabilité mêlé à sa peur d'avancer dans ce qui la passionne. Sa sciatique guérit. Si nous avons peur de l'échec, du manque, de la privation, parfois nous pouvons aussi avoir peur du succès et de la réussite. C'est toujours la peur de ce qui va arriver.

• *Sciatique aiguë ou crise sciatique* : une sciatique est douloureuse, mais une sciatique aiguë peut être insupportable tant la douleur est vive. Elle fait souvent suite à une hernie discale et arrive brutalement. La douleur est souvent ressentie intensément dans la hanche, la cuisse, le mollet et le pied. La crise sciatique résulte souvent d'un mélange d'exaspération d'une situation que nous ne pouvons plus supporter, mêlé à la peur de ce qui peut arriver...

➡➡➡ *Si nous osons dire le fond de notre pensée.*

➡➡➡ *Si nous nous rebellons...*

➡➡➡ *Si nous claquons la porte...*

Thomas travaille depuis très longtemps pour une grande compagnie. Il appartient à une équipe avec laquelle il s'entend bien et aime son travail. Thomas donne le meilleur de lui-même, mais ne se sent pas considéré, pire, il se sent souvent rabaissé par son supérieur immédiat. Thomas ne peut plus supporter cette situation. Il est très en colère contre son directeur et en même temps a très peur de ce qui l'attend s'il quitte son emploi... Ce dont il a le plus peur est de perdre son autonomie. Il me confiait qu'en plus il ressentait comme des coups de marteau dans le tibia. C'était les coups de pied qu'il se donnait à lui-même pour partir. Je l'aidai à se libérer du sentiment qu'il ressentait vis-à-vis de son supérieur qui était en lien avec ce qu'il avait vécu enfant. Il renonça à quitter son emploi. Sa sciatique guérit.

- *Si la sciatique s'accompagne d'une hernie discale* : la peur d'avancer vers une nouvelle situation peut être amplifiée par des inquiétudes financières. La douleur alors se fait ressentir dans la région lombaire et peut donner naissance à une hernie discale.

☛☛☛ *Me sentirais-je coincé dans ce travail parce que j'ai trop peur de me retrouver sans ressources si je le quitte ?*

- *Paralysie sciatique* : suis-je paralysé par la peur de ce qui peut arriver si je quitte mon emploi, mon conjoint ou ce qui représente ma sécurité ?

Une infirmière aux prises avec une paralysie sciatique était au lit depuis des semaines. Elle voulait quitter son emploi, mais avait trop peur de se retrouver sans ressources. Après des semaines où elle fut clouée au lit, elle pensa : « De toute façon, si je perds ma santé, je ne pourrai plus occuper cet emploi. Ma santé vaut plus que l'argent qu'il me procure ! » Elle prit la décision de faire confiance à la vie et décida de quitter son emploi. Dans les jours qui suivirent, elle recommença à marcher. La paralysie sciatique peut concerner nos relations sexuelles. Si par exemple notre compagnon présente des difficultés d'érection ou montre des signes d'impuissance, on peut craindre de ne plus pouvoir partager une sexualité avec lui. Et la question devient : « Que va-t-il arriver si nous ne pouvons plus avoir de relations sexuelles ? »

- *Si le point de douleur se situe principalement à la cuisse* : ai-je peur de perdre mes assises (mes bases, ma sécurité) ?

- *Si le point de douleur se situe principalement au mollet* : il peut être relié à la peur de manquer de temps, soit pour terminer un travail, compléter un projet ou pour s'offrir ces vacances dont on a grand besoin... Une participante qui était affectée par cette douleur avait l'habitude de dire : « Il me manque toujours cinq minutes... » Elle était continuellement préoccupée par le manque de temps. Cela était lié à une critique qu'on lui avait adressée disant qu'elle était toujours en retard. Je l'aidai à comprendre qu'il arrive que les autres généralisent une situation qui s'est produite deux ou trois fois. Je l'invitai à retrouver la jeune femme qu'elle était pour l'aider à se libérer de cette critique et à changer sa croyance pour une du genre : « Je suis toujours libre cinq minutes avant l'heure. »

➡➡➡ *Ai-je peur de manquer de temps ?*

Pour guérir de ces sciaticques, il faut prendre conscience de la peur qui nous habite. Parler à son organe, lui dire qu'on a compris, que l'on va s'en occuper, puis chercher des solutions pour se libérer de cette angoisse par rapport à ce qui peut arriver. La sciatique met à l'épreuve notre foi en la vie. Solution : m'accorder plus de repos, m'en demander moins. Demander pardon à mon corps de lui en avoir demandé autant et lui promettre de lui en demander moins.

- *Affections neuro-locomotrices* : ces affections touchent les nerfs moteurs, les motoneurones et les composants de l'appareil locomoteur (os, muscles, articulations, tendons, ligaments), et vont par conséquent avoir des répercussions dans l'exécution des mouvements de la personne atteinte. Chez certains sujets, tous les mouvements sont effectués de manière incertaine et au ralenti, qu'il s'agisse de parler, écrire, s'alimenter, se déplacer, etc. Ces affections sont en lien avec des conflits relatifs aux mouvements. Il peut s'agir de mouvements contrariés.

Par exemple, une femme demande à son époux de déposer les fleurs sur la table de la salle à manger. Avant qu'il n'ait terminé son action, elle lui dit : « Non, mets-les plutôt sur la table du salon. » Avec la répétition de ces commandes interrompues, le cerveau hésite devant l'action à faire. On retrouve cette affection chez des personnes qui vivent avec un conjoint trop rapide et trop empressé à faire les choses à leur place. Avec le temps, la personne en décalage par rapport à l'autre perd confiance en sa propre

capacité à effectuer des actions. Le doute s'installe ainsi que l'hésitation dans son mouvement.

Cette affection touche particulièrement les personnes qui ont eu tendance à laisser leur partenaire ou les autres décider à leur place, et se manifeste en général après 50 ou 60 ans.

☛☛☛ *Est-ce que je doute de mes propres actions ?*

☛☛☛ *Aije peur de déplaire au point de ne pas me positionner visa-vis d'une personne qui me dit continuellement ce que je dois faire et comment je dois le faire ?*

Une autre affection locomotrice qui touche particulièrement les personnes âgées est l'exécution des mouvements au ralenti. Parfois, en parlant d'un de ses proches, on dit : « Il ralentit. » Il est fréquent d'observer dans un couple que lorsque l'un est très dynamique, l'autre compense en étant plus pondéré. Si, avec l'âge, le partenaire dynamique ne ralentit pas son rythme de vie, l'autre peut compenser par un ralentissement plus marqué. Je dis parfois à ces personnes qui n'arrêtent jamais, et qui se plaignent que leur conjoint ou leur enfant ne fait rien : « Se pourrait-il que ton mari ou ton fils se repose à ta place ? » Se pourrait-il que celui qui est au ralenti signifie : « J'aurais besoin que l'on prenne un peu plus le temps de vivre simplement pour nous » ? (*Voir aussi* Maladie de Parkinson.)

NEZ : le nez recouvre l'orifice des fosses nasales, qui constituent le segment supérieur des voies respiratoires et renferment l'organe de l'olfaction. Il représente à la fois la vie et notre capacité de sentir ou de ressentir.

- *Sinus facial* : les sinus sont des cavités remplies d'air situées dans le massif osseux du visage. Ils communiquent avec les fosses nasales. Ils ont plusieurs fonctions, celles de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air entrant, de drainer dans les fosses nasales les particules de poussières, pollens, virus, bactéries, champignons... et de participer à la fonction olfactive.

- *Sinusite* : inflammation des sinus de la face. Une sinusite peut accompagner un rhume (*voir* Grippe). Indépendante d'un rhume, elle peut être liée ou à une situation ou à une personne qu'on ne peut plus supporter. On l'exprime bien souvent en disant : « Je ne peux plus la sentir ! » Irène souffre d'une sinusite depuis plus de six mois. Après le décès de son mari, elle accepta l'invitation de sa soeur à partager sa maison. Lorsqu'Irène était

enfant, Olivia, son aînée de 12 ans, joua auprès d'elle le rôle de mère. À nouveau réunies, Olivia reprit ce rôle en disant continuellement à Irène comment agir et penser. Irène ne peut « sentir » cette situation et elle ressent de l'agacement et de la colère tout en se sentant incapable de quitter sa soeur. J'ai suggéré à Irène d'avoir une discussion franche avec sa soeur au sujet de son malaise. Olivia comprit et toutes deux trouvèrent des solutions. La sinusite d'Irène guérit. Un agent immobilier voyait la crise économique se prolonger. Il ne vendait pratiquement plus rien. Sa sinusite chronique était liée à cette crise qu'il ne pouvait plus supporter.

➡➡➡ *Quelle est la situation ou la personne que je ne peux plus supporter ?*

- *Rhinorrhée* : écoulement de liquide clair ou purulent par le nez. Fréquent en présence de rhume ou de grippe. En dehors d'un rhume, un écoulement d'un liquide clair par une ou les deux narines peut exprimer un chagrin.

➡➡➡ *Quel est ce chagrin qui m'habite ?*

➡➡➡ *Y aurait-il un deuil que je n'ai pas complété ?*

Ce deuil peut concerner aussi un animal.

- *Rhinites allergiques* : voir Allergies.

- *Rhinites chroniques ou difficultés à respirer par le nez de manière chronique* : si elle se produit surtout le matin, la difficulté à respirer par le nez est souvent associée à notre naissance, puisque le matin représente notre arrivée dans cette vie. Le matin peut aussi concerner notre nouvelle vie. C'est-à-dire notre vie après un changement important tel qu'un mariage, la naissance d'un enfant, le départ ou le décès de l'être que l'on aimait, la perte de son entreprise, etc. Cette nouvelle vie peut être plus heureuse, plus triste ou plus difficile. Par exemple, si notre conjoint est décédé. Son départ a pu correspondre pour nous à une nouvelle vie. Ce peut être cette nouvelle vie sans lui qui nous est difficile à accepter.

➡➡➡ *Ai-je de la difficulté à accepter ma nouvelle vie ?*

Il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas conscientes qu'elles ne respirent pas bien par le nez. Elles ont appris à compenser en respirant par la bouche. Avoir des difficultés à respirer par le nez de façon chronique est

souvent en lien avec une difficulté à accepter la vie, ce monde dans lequel on s'est incarné. Inconsciemment, on peut rejeter cette vie.

J'ai moi-même été affectée par cette difficulté qui m'a valu trois interventions chirurgicales. La première, à 6 ans, on m'a retiré les adénoïdes. Selon les médecins, le fait que je ne respirais pas bien par le nez m'amenait à respirer l'air froid et me causait des pneumonies.

À 25 ans, je consultai pour ce problème persistant. Là, on en imputa la responsabilité à ma cloison nasale qui était déviée et qui obstruait principalement ma narine gauche. La solution qu'on me proposa fut une intervention chirurgicale pour corriger ce défaut. Une première opération ne donna pas les résultats escomptés. Il fallut en refaire une. Même après ces deux interventions, le problème persistait encore.

À l'âge 35 ans, alors que je faisais des recherches sur les causes psychosomatiques des malaises et des maladies, je fis le lien entre le nez et la vie, et je compris que je n'avais jamais vraiment accepté cette vie. Ce monde de souffrances, de violences, de conflits, de guerres, de destructions, je le rejetais. En prenant conscience, je m'adressai à la partie de moi qui rejetait cette vie et lui dis : « Tant que tu rejetteras ce monde, tu ne pourras lui être utile. Mais si tu l'acceptes avec ce qu'il a de bon et de moins bon, tu pourrais travailler à le rendre meilleur, ainsi ton passage ici n'aura pas été inutile. » Je venais de donner à cette partie qui rejetait cette vie une motivation pour y être. Cette motivation ne m'a par la suite jamais quittée et je n'ai plus eu de problème à respirer par le nez.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je n'aie pas accepté la vie ?*

- *Obstruction nasale en l'absence de rhume* : le nez bouché sans que le rhume ou une allergie soit en cause peut résulter d'une faible circulation d'air dans les trompes d'Eustache. Les trompes d'Eustache servent à équilibrer la pression barométrique entre l'oreille moyenne et l'extérieur. Elle représente l'équilibre entre deux milieux (*voir aussi Trompes d'Eustache*).

Lorsque j'ai commencé à donner des cours de croissance personnelle, je constatais que lorsque j'enseignais, mon nez se bouchait. Au début, je mettais cela sur le compte du tapis. Puis, j'ai changé de local et le même

phénomène se reproduisit. Je méditai sur la cause possible et pris conscience qu'étant très sensible aux énergies des autres, je pouvais sentir l'intérêt ou non de mes participants. C'est lorsque leur intérêt diminuait que survenait ce problème. Cette diminution d'intérêt était pour moi un changement d'atmosphère dans le groupe. Je pris alors conscience que je me demandais d'être parfaite, car j'avais peur de la critique et des jugements. Je remerciai mon nez pour son message et j'acceptai que les critiques nous permettent de nous améliorer.

Je me donnai le droit de ne pas être parfaite et je donnai le droit à mes participants de ne pas être d'accord avec ce que je pouvais leur dire, acceptant qu'ils pouvaient avoir raison de ne pas être d'accord ou avoir besoin de temps pour intégrer ce que je leur proposais. Le problème disparut.

➡➡➡ *Ai-je ou aurais-je eu de la difficulté à accepter un changement d'atmosphère dans ma relation de couple, dans mon milieu familial, de travail ou peut-être un changement dans le climat social du monde qui m'entoure ?*

• *Nez bouché de manière chronique avec parfois des idées suicidaires : se pourrait-il que je n'aie pas accepté la vie ?*

➡➡➡ *Peut-être que je porte une culpabilité de vivre dont je ne suis pas conscient ₁ ?*

1. Le mal de vivre et la culpabilité de vivre sont traités dans le livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* de l'auteure.

• *Perte d'odorat* : l'odorat participe en grande partie au plaisir des sens (les arômes, le parfum d'une personne qui nous était chère, l'odeur de la peau de son partenaire). La perte totale d'odorat (anosmie) ou partielle (hyposmie) peut dénoter un interdit aux plaisirs des sens ou perte d'intérêt à ce qui pourrait nous rendre heureux. L'une de mes participantes avait perdu l'odorat après sa séparation. Voyant son mari malheureux, elle ne se donnait plus le droit aux petits plaisirs de la vie. Une autre a perdu l'odorat après la mort de sa mère. Elle me confirma qu'après ce décès, elle avait en effet perdu sa joie de vivre. Lorsque je lui ai demandé : « Ce serait quoi pour toi, retrouver ta joie de vivre ? » Elle me répondit : « Ce serait retrouver mon insouciance. Après la mort de Maman, j'ai assumé beaucoup de

responsabilités. » En me répondant, elle savait qu'en se donnant de nouveau droit au plaisir, elle retrouverait son odorat.

➡➡➡ *Ai-je perdu ma joie de vivre ?*

➡➡➡ *Me serais-je interdit de profiter des plaisirs de la vie ?*

Il est également possible que nous ayons été soumis, ou que nous le sommes encore, à des odeurs désagréables, provenant par exemple de l'endroit où nous résidons ou de la personne qui partage notre lit. La perte d'odorat peut alors être partielle. ➡➡➡ *Qu'est-ce que je ne peux plus sentir ?*

- *Douleur au cartilage du nez* : le nez se situe dans la zone sociale de notre visage. Avoir mal au nez peut être en lien avec notre crainte de ne pas être accepté par les autres.

➡➡➡ *Ai-je peur de la critique ou du jugement des autres à mon égard ?*

- *Déviations de la cloison nasale* : la déviation peut être esthétique, sans entraver la fonction respiratoire. Si la déviation est congénitale et obstrue l'une de nos narines, elle peut être liée au fait de ne pas s'être senti désiré (la narine droite chez un droitier) ou s'être senti menacé de mort avant notre naissance (la narine gauche chez un droitier, inverse pour un gaucher), par exemple si notre mère songeait à se faire avorter ou voulait se suicider... Si ce sont les deux narines qui sont obstruées, il est possible que l'on n'ait pas vraiment eu envie de naître ou que l'on n'ait pas accepté cette vie.

➡➡➡ *Ai-je déjà pensé ou entendu dire que l'on ne voulait pas de moi ?*

- *Déviations de la cloison nasale faisant suite à un accident ou à une fracture du nez* : les accidents sont souvent liés à un sentiment de culpabilité. Quand cela affecte notre respiration, on peut chercher si l'on porte une culpabilité à vivre. Par exemple, on peut penser qu'on avait fait souffrir notre mère par notre naissance, qu'elle a dû vivre un mariage malheureux, parce qu'elle était enceinte de nous. Peut-être avons-nous perdu un frère ou une sœur que l'on nous préférerait ?

➡➡➡ *Ai-je déjà pensé ou dit qu'il aurait mieux valu que ce soit moi qui meure de cette maladie ou dans cet accident ?*

→→→→ Est-ce que je porte une culpabilité de vivre au fait d'avoir cru que j'aie fait souffrir ma mère ou que je n'aie apporté que des soucis à mes parents ¹ ?

- *Saignements de nez ou épitaxie* : concernent une perte de joie dans ce que l'on vit ou une joie gâchée. Les saignements de nez sont fréquents chez les enfants. Ils peuvent être en lien au fait de ne pas se sentir aimé, considéré ou lorsque les enfants sont confrontés à des situations qu'ils jugent injustes de la part de leurs parents. Ils peuvent aussi être liés à une tristesse d'être séparés d'une personne qu'ils affectionnent, un grand-parent par exemple.

1. Pour en connaître davantage sur la culpabilité de vivre et comment s'en libérer. Voir « La culpabilité et ses répercussions » dans le livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* .

Si chaque fois que l'on éprouve un peu de joie surviennent des événements où l'on est blessé par des paroles méchantes, repoussé dans nos élans, rejeté, frappé, pas défendu, ces situations peuvent nous enlever notre joie de vivre. Cela peut concerner une tristesse de devoir quitter une personne avec qui l'on a beaucoup de plaisir. Mon petit-fils avec lequel j'ai un lien très fort était affecté de saignements de nez. J'avais de la difficulté à en comprendre la cause, étant donné qu'il est aimé et comblé par ses parents. Il vint passer une semaine chez moi. Nous eûmes beaucoup de plaisir ensemble. Au moment du départ, il se mit à saigner du nez. Alors, là, j'ai compris que c'était sa tristesse de devoir me quitter. Je lui dis alors : « Parle à ton nez, dis-lui que tu as compris. Vis dans la joie de mon retour, plutôt que dans la tristesse de mon départ ! » Il me sourit.

Quelques minutes après, les saignements cessèrent. Marina est affectée de saignements de nez. Elle a un frère aîné qui est jaloux de l'affection que ses parents ont pour elle. Chaque fois qu'ils offrent un jouet à Marina, il fait en sorte de le briser. Avec le temps, la simple présence de son frère lui gâchait sa joie de vivre. Sabrina est pensionnaire au même pensionnat que ma fille. Elle saigne du nez au point que les religieuses veulent l'envoyer à l'hôpital. Sabrina leur dit : « Attendez, je vais d'abord aller voir Karina, je sais que sa mère traite des causes des malaises et des maladies dans son livre. » Karina lui lit le passage de mon livre concernant les saignements de nez. « “Perte de joie dans ma vie !” Mais je ne vis que ça ! Hier, c'était mon anniversaire. Ma

mère m'avait préparé une jolie fête avec des ballons et un beau gâteau avec des bougies. Mon beau-père était une fois de plus renfrogné.

Ma mère lui dit : "Tu pourrais au moins lui souhaiter un bon anniversaire !" Il lui répondit très grossièrement : "Tes enfants, je me torche avec... !" » Cette phrase en cette journée d'anniversaire lui ôta toute joie. Karina lui dit : « C'est vrai que c'est triste ce que tu vis chez toi, mais tu n'y passes que deux jours par semaine alors qu'ici tu y es cinq jours. Si tu essaies de trouver de la joie durant ces cinq jours, cela te donnera la force de ne pas te laisser atteindre durant ces deux jours. Ici, nous sommes toutes tes amies et les religieuses font tout leur possible pour que nous soyons bien. » Sabrina sourit. Les saignements cessèrent complètement. ➡➡➡ *Qu'est-ce qui m'a enlevé ma joie de vivre ?*

- *Tumeurs bénignes du nez* : les plus fréquentes sont :
- *Le papillome inversé* : d'évolution lente, cette tumeur affecte les tissus mous des fosses nasales et des sinus. Elle touche en majorité les hommes d'une moyenne d'âge de 44 ans et se manifeste surtout par une obstruction nasale.

➡➡➡ *Me fermerais-je aux remarques ou aux critiques de mon entourage ?*

- *Le polype de Killian* : polype bénin qui naît dans le sinus maxillaire puis s'étend dans le nez pour l'obstruer complètement, il ne touche qu'un côté. Il peut être en lien avec une difficulté à accepter la vie. On peut se sentir coincé dans notre milieu familial, de travail ou dans notre milieu social.

➡➡➡ *Me sentirais-je coincé dans ce que je ressens ou dans ce que je vis ou aspire à vivre ?*

- *Tumeurs malignes du nez* : – *Carcinome épidermoïde des sinus* . Les symptômes les plus fréquents sont l'obstruction nasale, des écoulements (rhinorrhée) et des saignements du nez (épistaxe).

➡➡➡ *Ai-je été profondément blessé par des jugements à mon égard ? –*

- *L'épithélioma ou carcinome basocellulaire du nez* est de loin la tumeur épithéliale maligne la plus répandue. L'atteinte faciale représente plus de 65

% des cas. La mère de l'une de mes participantes, atteinte de ce type de cancer à l'angle de son nez, lui dit sur son lit de mort : « Ne fais pas ce que j'ai fait, j'ai passé ma vie à vouloir sauver les apparences. Je n'ai jamais montré à qui que ce soit la souffrance qui m'habitait. » Ce cancer peut être en lien avec le sentiment d'être séparé de sa vérité, au vu des autres ou encore résulter d'un affront qui nous a énormément blessé. ➡➡➡ *Est-ce que ce que les autres peuvent penser ou dire de moi ou de mes proches m'amène à ne pas révéler ce que je vis ou ce que je ressens ?* –

- *Le carcinome spinocellulaire au niveau du nez* est la seconde forme la plus fréquente de cancer de la peau. Elle concerne la kératine (qui rend la peau imperméable) et se manifeste par des lésions surélevées avec une surface croûteuse ou des squames rouges sur la peau.

➡➡➡ *Aije vécu un affront qui m'a beaucoup blessé ?*

O

OEDÈME : gonflement diffus du tissu sous-cutané par infiltration de liquide séreux. Il résulte souvent du sentiment d'être limité dans notre désir d'aller de l'avant. Par exemple, j'aimerais changer d'emploi, mais je n'en ai pas les moyens ou je ne possède pas les diplômes nécessaires. On peut également se sentir limité par une personne ou par notre environnement ou même par le temps.

- *OEdème à l'abdomen* : est-ce que j'utilise des expressions du genre : « Ça me gonfle » ou « Elle me gonfle » ?

- *OEdème aux jambes* : on peut avoir les jambes enflées à la fin de la journée parce qu'on ne cesse de penser à tout ce qu'il nous reste à faire et qu'il est déjà l'heure d'aller dormir.

➡➡➡ *Me sentirais-je limité dans mes désirs de liberté ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je limité dans le temps pour arriver à faire tout ce que je souhaiterais faire ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je partagé entre mon désir d'avancer et la crainte de déplaire ou de décevoir ?*

- *OEdème aux pieds : me sentirais-je limité dans mes possibilités d'avancement ?*

- *OEdème du testicule : me sentirais-je limité dans l'expression de ma masculinité ?*

- *OEdème de Quinke* : appelé aussi angio-oedème. Il correspond à un gonflement rapide de la peau des muqueuses et des tissus sous-muqueux. On le retrouve surtout dans les fortes réactions allergiques ou comme effet indésirable de certains médicaments. Il doit être traité comme une urgence médicale étant donné qu'une obstruction des voies aériennes et une suffocation peuvent se produire. Un traitement rapide par l'adrénaline peut sauver la vie de la personne affectée (*voir Allergies*).

OESOPHAGE : première partie du tube digestif, allant du pharynx jusqu'au cardia de l'estomac, ayant comme rôle le passage des liquides et des aliments mastiqués vers l'estomac. Il représente notre capacité d'accueillir et de laisser passer les aliments, mais aussi les idées ou les situations. Des problèmes à l'oesophage sont par conséquent l'indice qu'il nous est difficile de recevoir ou d'accepter une situation.

- *Achalasie* : difficulté de progression des aliments vers l'estomac, due à un problème d'ouverture du sphincter (cardia) reliant l'oesophage à l'estomac. Ce qui a pour effet de rendre de plus en plus difficile et douloureuse la déglutition, en plus de provoquer des douleurs derrière le sternum.

⇒⇒⇒ *Me serais-je déjà senti jugé, ridiculisé ou humilié devant un groupe de personnes ?* ⇒⇒⇒ *Aije continuellement peur d'être dévalorisé ou humilié dans ce que je peux dire, au point que lorsqu'on me pose une question, ma gorge se serre et me fait mal ?*

- *Douleur ou noeud à l'entrée de l'oesophage* : peut être reliée à la peur de grossir. On a de la difficulté à accueillir la nourriture que l'on porte à sa bouche, ou encore à recevoir toutes les bonnes choses que la vie nous offre. On peut se sentir trop comblé par rapport aux autres.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens coupable de manger des choses qui ne sont pas favorables à mon corps ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je de la difficulté à accueillir autant de bonheur ou autant de*

cadeaux en même temps ?

☛☛☛ Ai-je peur du jugement des autres ?

• *Douleur à l'oesophage : y a-t-il une situation que j'ai de la difficulté à accepter ? ☛☛☛ Est-ce qu'il m'arrive de dire : « Je ne l'ai pas avalée, celle-là ! » ?*

• *Reflux gastro-oesophagiens : remontée du chyme dans l'oesophage, due à un manque d'acide gastrique ou à un mauvais fonctionnement du cardia qui ferme le sommet de l'estomac empêchant, normalement, le reflux (voir Brûlures d'estomac chroniques dans Estomac).*

☛☛☛ Quelle est la situation que je trouve inacceptable qui me conduit à ressentir de la colère et de l'insatisfaction dans ce que je vis ?

☛☛☛ Suis-je profondément déçu de ce que j'attendais comme relation avec mon conjoint ou mes enfants ?

Une participante souffrait depuis des années de reflux gastro-oesophagiens. Quand elle s'était mariée, elle s'était promis que ce serait pour la vie. Or, voilà que son mari était un charmeur. Il prenait plaisir à charmer les femmes qu'il rencontrait. Elle ne disait rien, ravalant chaque fois la petite humiliation qu'elle ressentait lorsqu'il ne se gênait pas pour draguer une femme sous ses yeux. Cela lui causait une profonde déception vis-à-vis de ce qu'elle attendait d'une relation de couple, mais continuait néanmoins avec lui pour être fidèle à sa promesse. Plus les années passaient, plus le comportement de son mari devenait inacceptable et plus ses reflux gastrooesophagiens augmentaient. Elle mit un terme à sa relation de couple et ses reflux cessèrent.

• *Varices oesophagiennes : dilatations des veines de l'oesophage.*

☛☛☛ Ai-je le sentiment de faire beaucoup d'efforts pour être reconnu, alors que d'autres, qui en font beaucoup moins que moi, reçoivent l'appréciation et la reconnaissance ?

☛☛☛ Est-ce que je trouve cette situation injuste et inacceptable ?

Roger a des varices d'oesophage et des brûlements d'estomac. Il a un frère qui réussit très bien à l'université et qui fait la fierté de ses parents. Roger travaille du matin au soir à la ferme familiale pour aider sa famille, mais les

éloges vont vers son frère. Roger trouve cette situation injuste. Roger se libéra de ses problèmes à l'oesophage lorsqu'il prit conscience à quel point il s'était toujours lui-même sous-estimé. Lorsqu'il put reconnaître qu'il avait des talents qu'aucun diplôme ne lui aurait apportés et que personne n'avait remis en question sa compétence, sauf lui-même, il cessa d'en faire autant pour être reconnu. Ses varices d'oesophage s'estompèrent et son estomac se calma.

- *OEsophagite* : inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse oesophagienne. Elle traduit de la colère face à une personne qui, selon nous, reçoit des privilèges, ou face à une situation que l'on considère comme inacceptable ou injuste. On peut penser ou dire : « Ça ne passe pas », « je ne l'ai pas avalé » ou encore « c'est une pilule difficile à avaler », « c'est trop injuste ! »

☛☛☛ *Y at-il une situation qui me fait ressentir de la colère parce que je considère que cette situation est injuste et inacceptable ?*

- *Cancer de l'oesophage* : est-ce que je me sens pris à la gorge dans une situation pour laquelle je ne vois pas d'issue ? Le père de Réjean fonde beaucoup d'espoir sur son fils pour assumer sa relève. Réjean a le sentiment que ses besoins et ses désirs ne comptent pas, que seule la survie de l'entreprise familiale importe. Même malade, son père lui dicte tout ce qu'il doit faire. Réjean se sent pris à la gorge par son père et cette entreprise. Il trouve injuste que ses soeurs ne reçoivent que les bénéfices et lui, que les problèmes. Lorsque Réjean comprit que c'était sa peur de déplaire qui l'avait empêché d'exprimer ses besoins et ses désirs, il trouva le bon moment pour en parler à son père. Il se libéra de ce fardeau. Il fit des choix pour son bien-être et guérit.

OMBILIC : ce qui nous reste de notre cordon ombilical. C'est le lien à notre mère ou notre lien avec notre ou nos enfants.

- *Douleurs à l'ombilic* : ai-je peur de perdre l'amour de ma mère si je prends de la distance vis-à-vis d'elle ?

☛☛☛ *Ai-je peur de couper le cordon avec ma mère ou avec mon ou mes enfants ?*

- *Hernie ombilicale* Chez un nourrisson : *le nouveau-né aurait-il eu peur de demeurer coincé dans le vagin de sa mère au cours de la délivrance ?* Chez un enfant ou un adulte : *me sentirais-je coincé dans ma relation avec ma mère ou avec l'un de mes enfants ?*

OMOPLATE : une douleur à l'omoplate peut indiquer que l'on s'impose beaucoup de travail, que l'on voit toujours tout ce qu'il y a à faire plutôt que de se détendre et de s'amuser.

☛☛☛ *Ai-je de la difficulté à vivre le plaisir, à jouir de la vie ?*

☛☛☛ *Ai-je vu mes parents travailler sans arrêt, sans jamais prendre le temps de s'amuser ?*

- *Élastofibrome sous-scapulaire*

☛☛☛ *Quelle est cette douleur que je porte au fond de moi et que j'ai le sentiment que personne ne comprend ?*

ONGLES : kératinisations qui dérivent entièrement de l'épiderme. Chez certains animaux, les ongles servent de défense, en plus de leur permettre de se gratter. L'animal utilise ses ongles pour se défendre et se nourrir. Chez l'être humain, les ongles servent également à se gratter, tout en protégeant l'extrémité des doigts reliés à notre dextérité. L'homme écrit, signe des chèques, peint, coud, tout cela, grâce à cette dextérité tactile. Les ongles représentent la protection de notre sensibilité ainsi que notre capacité à nous défendre.

Les personnes hypersensibles ont souvent les ongles des mains mous et cassants. Leurs ongles expriment : « Je ne sais pas quoi faire de mon hypersensibilité, on peut facilement me blesser. »

- *Onychomycose ou champignon de l'ongle* : affection de la kératine de l'ongle révélant la présence de levures du genre *Candida albicans* ou d'un autre champignon microscopique (dermatophytes). Les ongles les plus souvent atteints sont ceux du gros et du petit orteil. Les ongles concernent la protection de notre sensibilité (doigts) et la protection des pas que nous faisons pour avancer dans la vie (orteils).

ONGLES DES DOIGTS

- *Cuticules : est-ce que je me critique souvent pour de menus détails ?*
- *Ongles des doigts mous, fragiles et cassants : se pourrait-il que je ne sache pas me défendre, parce que j'ai peur de blesser l'autre ?*

⇒⇒⇒ *Ce peut être une personne qui abuse de ma gentillesse ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment d'être sans défense devant l'agression des autres ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je souvent attendu que quelqu'un prenne ma défense ?*

- *Se casser un ou plusieurs ongles :*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens coupable pour des menus détails de mon présent ?*

- *Se ronger les ongles des doigts ou onychophagie : traduit le plus souvent de la colère et de la rancune envers une personne qui nous a manqué de respect et envers celle qui pouvait nous défendre et qui ne l'a pas fait.*

Solution : pardonner à celle qui nous a manqué de respect en comprenant qu'elle ne se rendait pas compte du mal qu'elle nous faisait, que si elle en avait été consciente, elle ne l'aurait jamais fait. Pardonner à celui ou celle qui ne nous a pas défendu, car peut-être ne lui avons-nous pas dit ce qu'il ou elle aurait pu faire.

- *Sur un ou des ongles des doigts : est-ce que je souffrais de ne plus pouvoir protéger mes enfants ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je le sentiment d'avoir dû renoncer à ce que j'aimais faire ?* ⇒⇒⇒ *Ai-je perdu la personne qui m'aidait ou qui prenait soin de moi ?*

ONGLES DES ORTEILS

- *Onychomycose ou champignons aux ongles d'orteils : ai-je le sentiment de devoir renoncer à ce qui a de l'importance pour moi pour pouvoir continuer à avancer ?*

- *Sur l'ongle du gros orteil : ai-je le sentiment d'avoir dû renoncer à ce qui représentait ma force, ma sécurité pour avancer ?*

- *Onychogryphose : atteignant plus particulièrement les personnes âgées, elle se caractérise par un épaississement et un allongement anormal des ongles d'orteil qui deviennent très durs et recourbés.*

➡➡➡➡ *Ai-je besoin de plus de protection pour avancer dans ce milieu où je suis, ou à cette étape de ma vie ?*

- *Ongles incarnés* : gonflement latéro-unguéal enflammé et douloureux produit par un coin de l'ongle qui pénètre dans la peau de l'orteil. Souvent relié à de la culpabilité, à de l'impuissance ou à des regrets concernant l'orientation prise.

Chez un bébé : se pourrait-il que cet enfant regrette son incarnation ?

Chez un adolescent : se pourrait-il que cet adolescent ne sache pas ce qu'on attend de lui ou s'en veuille de ne pas savoir quelle orientation choisir ?

Chez un adulte : quels sont les regrets que j'entretiens concernant la direction que j'ai prise ou celle que je n'ai pas prise ?

- *S'arracher les ongles des pieds* : *me sentirais-je coupable des choix que j'ai faits pour avancer ?*

Une femme avait l'ongle des petits orteils qui à certains moments se fendillait, ce qui l'amenait à arracher cet ongle. Son fils ne lui parlait plus. Il lui reprochait de préférer sa carrière à ses enfants. Le petit orteil concerne l'écoute intérieure, mais aussi nos enfants.

OREILLE : organe de l'audition et de l'équilibre, comprenant l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne. Les oreilles représentent la réception et l'ouverture. Des douleurs affectant l'oreille, ou otalgie, vont concerner des souffrances vis-à-vis de ce que l'on entend qui nous fait mal, de ce que l'on voudrait entendre et que l'on n'entend plus.

- *Oreille externe et moyenne* : permet la captation des sons. Elle concerne l'information que nous recevons des autres ou de l'extérieur.

- *Oreille interne* : permet l'analyse de ces sons et leur propagation vers le cerveau en plus de jouer un rôle dans l'équilibre. L'oreille interne concerne davantage l'écoute de nous-même et l'équilibre dans cette écoute (voir Trompes d'Eustache).

- *Eczéma aux oreilles* : il est le plus souvent lié à un sentiment de manque, de tristesse à la suite du départ ou du décès d'un être cher auprès de qui l'on aimait échanger. Il peut s'agir d'un enfant qui a coupé tous les ponts avec nous, ou d'un grand-parent à qui on aurait voulu parler avant son décès.

➡➡➡ *Est-ce que je ressens une tristesse de ne plus entendre une personne que j'aimais ?*

Une jeune fille développa de l'eczéma dans les oreilles après la mort de son grandpère. Pour l'aider à se libérer de cette tristesse, je lui proposai le travail thérapeutique suivant : en état de détente, je l'amenai par visualisation sur une belle route de campagne, la faisant visualiser le paysage, entendre le chant des oiseaux, sentir la chaleur du soleil sur son corps... Lorsque je la sentis bien ancrée dans cette relaxation, je lui dis : « Regarde, là où la route rencontre l'horizon, regarde bien dans cette direction, tu vas voir une personne émerger de cet horizon. » Elle vit son grandpère : je l'invitai à lui dire tout ce qu'elle aurait voulu lui dire. Ce dernier lui répondit à travers moi : « Je suis toujours resté près de toi. Chaque fois que tu voudras me parler, tu n'auras qu'à fermer les yeux, penser très fort à moi et en écoutant ce qui monte dans ton cœur, tu m'entendras te parler comme en ce moment. » Après ce travail, l'eczéma disparut complètement.

- *Urticaire dans les oreilles* : peut être confondue avec de l'eczéma. Mais l'urticaire crée de plus fortes démangeaisons.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne puisse plus supporter d'écouter une personne que je n'ai pas envie d'entendre ?*

- *Otite* : inflammation de la muqueuse du conduit auditif. Selon sa localisation et sa manifestation, elle porte différents noms : otite externe, otite moyenne, otite interne (ou labyrinthite), otite aiguë, subaiguë, otite chronique, otite séreuse, suppurée ou purulente. Si l'infection provenant de l'otite moyenne se propage aux cavités de la mastoïde (apophyse osseuse du crâne située en arrière de l'oreille, creusée de cavités qui communiquent avec l'oreille moyenne), nous parlons alors de mastoïdite. –

- *L'otite externe aiguë* : elle se manifeste par de vives douleurs accompagnées d'un écoulement (otorrhée) séreux ou muco-purulent lorsqu'il y a une présence bactérienne. Elle est liée à de la contrariété, à de la déception ou à de la colère par rapport à ce que l'on a entendu sans s'y attendre (otites aiguës), ou à ce que l'on entend continuellement (otites chroniques). Elle peut dégénérer en mastoïdite si ce que l'on entend est dévalorisant.

Chez l'adulte : *qu'ai-je entendu qui m'a fait ressentir de la frustration, de la contrariété ou de la colère ?*

Chez un enfant : fréquente chez les enfants qui n'apprécient pas de se faire dire continuellement ce qu'ils doivent faire et ne pas faire.

☛☛☛ *Cet enfant aurait-il été confronté à la sévérité ou aux remontrances de l'un de ses éducateurs ?*

Je rentrai de la garderie avec mon fils qui avait alors 3 ans. Il me dit : « Maman, j'ai mal aux oreilles ! » Je lui demande si à la garderie il a été grondé parce qu'il avait fait quelque chose qu'il ne devait pas faire et que cela lui avait fait ressentir de la colère. Il ne me répondit pas. Il revint quinze minutes plus tard et me dit : « Maman, j'ai compris... je n'ai plus mal aux oreilles ! » J'avais certainement touché juste. – *L'otite de l'oreille moyenne* est une inflammation de la muqueuse respiratoire qui tapisse la cavité du tympan. Elle est appelée otite moyenne aiguë, chronique, suppurée et non suppurée. Elle débute le plus souvent par une inflammation de la trompe d'Eustache après un rhume. La congestion nasale conduit la trompe d'Eustache à se boucher, créant une pression intérieure dans l'oreille moyenne, ce qui peut entraîner une perforation du tympan et une baisse de l'audition. Ces otites moyennes congestives peuvent donner naissance à des otites moyennes virales (sensation d'oreille bouchée avec ou sans douleurs), des otites moyennes bactériennes (écoulements de pus vers l'extérieur) ou plus rarement à des otites moyennes mycosiques (la muqueuse de l'oreille moyenne est vésiculeuse et fendillée). Dans l'otite mycosique, il peut y avoir une souffrance de devoir renoncer à communiquer avec une personne que l'on aime.

La séparation des parents, par exemple, pour un enfant qui croit qu'il doit renoncer au parent qui est parti. Les enfants sont particulièrement affectés par des otites de l'oreille moyenne. Elles traduisent très souvent un mélange de colère et du chagrin d'entendre leurs parents se quereller ou dire du mal l'un de l'autre.

Chez l'adulte : *sommes-nous irrités par une personne qui parle trop, ou qui fait des commentaires désobligeants ou qui est médisante ?* –

- *L'otite séreuse* : caractérisée par une accumulation de liquide séro-muqueux parfois purulent dans l'oreille moyenne, qui a comme effet de

diminuer l'audition et de créer une certaine gêne dans l'oreille. À la longue, cette otite peut entraîner de la surdité. Elle exprime souvent de la tristesse dans ce que l'on entend.

☛☛☛☛ *Est-ce que ce que j'entends ou ce que je me dis à moi-même me crée de la tristesse ?*

Exemple, je me dis : « Je ne peux construire mon bonheur sur la souffrance des autres ! » Cela m'attriste, parce que je m'interdis de ressentir de l'amour pour la personne qui fait battre mon cœur.

Chez l'enfant : qu'est-ce que l'enfant a pu entendre qui lui a fait naître à la fois de la colère et de la tristesse ?

☛☛☛☛ *Serait-ce les conflits entre ses parents, les critiques ou les reproches de sa mère, la colère de son père ?*

☛☛☛☛ *Peut-être voudrait-il entendre la voix de sa mère plutôt que celle de la personne à qui il a été confié ? –*

*L'otite mycosique : inflammation de la muqueuse de l'oreille externe ou moyenne caractérisée par la peau qui se fend et la présence de champignons microscopiques (*Aspergillus flavus* et *Candida parapsilosis*) pouvant entraîner une perte d'audition par la perforation du tympan (voir Mycose).*

☛☛☛☛ *Se pourrait-il que cela me fasse trop mal d'entendre la souffrance que j'ai pu causer à un être cher au point de m'enlever le goût de vivre ?*

☛☛☛☛ *Aije été affecté par l'annonce de la mort d'un proche ou encore par le pressentiment que cette personne allait mourir ? –*

• *L'otite nécrosante : on l'appelle aussi otite maligne que l'on retrouve principalement chez les personnes diabétiques âgées. Il s'agit d'une affection agressive du conduit auditif externe ou de la muqueuse de l'oreille moyenne, avec présence de bactéries ou de champignons microscopiques, qui se complique rapidement d'une ostéomyélite de l'os temporal et de la base du crâne. En progressant, l'invasion touche les tissus mous autour de l'os temporal. Une atteinte des nerfs crâniens n'est pas rare, le plus souvent du nerf facial, mais aussi du nerf vague et du spinal. Une thrombose ou phlébite de la veine jugulaire ou du sinus sigmoïde est aussi possible. ☛☛☛☛ Me serais-je senti démoli après ce que m'a dit cette personne ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que j'aie voulu mourir après toute la méchanceté que j'ai entendu de la part d'un de mes proches ? –*

- *Mastoïdite* : inflammation de l'os mastoïde.

☛☛☛ *Ai-je entendu des propos dénigrants ou dévalorisants à mon sujet ou concernant l'un de mes proches ? –*

- *Système vestibulaire* : principal système sensoriel dévolu à la perception du mouvement et de l'orientation en position verticale. Il est composé du labyrinthe postérieur (dans l'oreille interne), du nerf vestibulaire (vestibulocochléaire) et de ses noyaux encéphaliques. Il joue un rôle important dans l'équilibre. Les problèmes qui vont toucher le système vestibulaire vont concerner surtout l'orientation, il peut s'agir de situation où on a l'impression de tourner en rond. On ne sait plus à qui s'adresser, quelle direction prendre, c'est la confusion la plus totale (*voir aussi Trompes d'Eustache*).

Solution : s'arrêter, écouter son ressenti. Suivre la voie de son cœur. Cesser de s'en remettre aux autres. Se faire confiance. –

- *Inflammation du nerf vestibulaire ou syndrome vestibulaire* : il se manifeste par différents symptômes, tels que vertiges, pâleur, sueurs, nausées, vomissements, troubles du tonus musculaire et nystagmus (mouvement d'oscillation involontaire et saccadé du globe oculaire).

☛☛☛ *Se pourrait-il que ce soit la confusion dans ma tête, au point que je ne voie plus clair dans ce que je dois faire, où je dois aller ou à qui faire confiance ?*

☛☛☛ *Vivrais-je de la colère vis-à-vis d'un professionnel qui m'aurait mal conseillé ?* *Labyrinthite* : infection de l'oreille interne qui peut être virale, bactérienne, autoimmune ou toxique. Elle peut entraîner une perte d'audition ou des vertiges avec perte d'équilibre (*voir Trompes d'Eustache dont Maladie de Ménière*). ☛☛☛ *Ai-je vécu un changement important où : - je ne savais plus ce que je devais faire ?*

-j'avais le sentiment que je n'y arrivais plus ?

☛☛☛ *Je n'écoutais plus les besoins de mon corps ?*

- *Audition – Faible audition* : peut-être en lien avec un manque de réceptivité, par exemple si on n'écoute pas les autres lorsqu'ils nous parlent, et que l'on pense plutôt à ce que l'on veut leur dire. Les personnes du type visuel pensent très rapidement, aussi lorsque leur interlocuteur parle, elles ont tendance à lui couper la parole pour exprimer leur pensée. Si la personne n'est pas consciente de cette tendance et ne la corrige pas, avec le temps elle peut observer une diminution de son audition.

Chez certains couples âgés, on observe que l'un des conjoints présente une baisse importante de l'audition, pendant que l'autre présente des difficultés d'élocution. C'est que l'un écoute pendant que l'autre parle sans arrêt. Celui qui écoute apprend à se taire, celui qui parle continuellement oublie d'écouter l'autre.

- *Diminution ou perte d'audition* : peut être due à un bouchon de cérumen. Une dame de plus de 70 ans avait une perte d'audition importante. Elle n'avait jamais pensé que cela pouvait être dû à un bouchon de cérumen qu'elle avait accumulé dans les oreilles depuis des années. Elle fut étonnée de la quantité de cérumen qu'on lui retira et me dit : « Ce fut si merveilleux de retrouver mon audition. »

- *Bouchon de cérumen* : représente les bouchons que l'on veut se mettre sur les oreilles pour ne plus entendre une ou des personnes.

➡➡➡ *Me fermais-je à une personne que je ne veux pas entendre ?*

L'enfant qui en souffre peut avoir le sentiment que ses parents attendent qu'il soit parfait. Inconsciemment, il peut se fermer à leur morale ou à leurs critiques, qui le font se sentir coupable. Un enfant souffrant d'otites avec bouchon de cérumen avait l'habitude de mettre ses petites mains sur ses oreilles lorsque sa mère lui parlait. Cette maman, en voulant trop bien élever son enfant, ne comprenait pas qu'elle ne lui donnait pas le droit d'être un enfant. Un autre enfant souffrant d'otite moyenne aiguë avec bouchon de cérumen se mettait également les mains sur les oreilles lorsque sa mère se mettait en colère ou lorsqu'elle lui criait dessus. Par le passé, quand mon compagnon explosait, il me lançait des paroles blessantes qu'il ne pensait pas. Je me fermais alors instinctivement pour ne pas les entendre. Avec les années, j'observais une diminution de mon audition.

Depuis que nous avons compris l'un et l'autre ce qui générerait ces explosions de colère, je ne me ferme plus et j'ai observé une amélioration de mon audition. On peut se fermer également à une personne à notre travail qui a tendance à parler ou à agir à notre place.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je n'écoute pas suffisamment bien les autres ?*

➡➡➡ *Qui ou qu'est-ce que je ne veux pas entendre ?*

➡➡➡ *Me serais-je fermé à une personne de mon entourage ?*

Pour augmenter son audition, il s'agira de devenir plus attentif à ce que les autres nous disent ou à ce que l'on entend. De plus, on réfléchira à qui ou à quoi on aurait pu se fermer.

• **Surdité** : diminution ou suppression de l'audition. La surdité résulte le plus souvent d'une fermeture à ce que l'on ne veut pas entendre. Il est possible qu'on ne veuille pas entendre les critiques, les calomnies, les plaintes, les accusations... On peut se fermer pour ne pas se laisser influencer ou dérouter par rapport à ce que l'on avait décidé de faire. « Fais à ta tête, c'est à toi les oreilles » traduit bien ce comportement. On peut se fermer pour ne pas entendre les paroles blessantes que notre partenaire nous lance sous le coup de la colère. On peut se fermer pour ne plus entendre la souffrance d'une personne.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne veuille pas entendre les critiques, les plaintes, la discorde, les querelles, ou entendre la souffrance des autres parce que cela éveille en moi un sentiment d'impuissance ou de culpabilité ?*

On a pu également s'être fermé à l'amour pour ne plus souffrir. Lisette a commencé à souffrir de problèmes de surdité lors de sa seconde union. Cet homme, elle l'avait attendu pendant des années. Moins d'une année après cette union tant espérée, un soir alors qu'il était très contrarié, il s'en prit à elle et la frappa. Cela l'atteignit jusque dans son âme. Par la suite, elle se ferma à lui, pensant « *je ne veux plus jamais t'entendre me dire "je t'aime" si c'est pour autant me blesser après* ». Malgré les regrets et les promesses de son mari de ne plus jamais la frapper, elle ne lui ouvrit plus son cœur pour autant. Henri souffre de surdité à l'oreille gauche. Je lui demande ce qu'il refusait d'entendre. Il me dit que, même quand il était bébé, il faisait des otites. Il croyait qu'un bébé était incapable de ressentir de la colère. Sa mère désirait tellement une fille avant sa naissance. Elle fut déçue à son

arrivée et répéta pendant des années qu'elle aurait voulu avoir une fille, alors qu'elle n'avait que des garçons. Chaque fois que sa mère disait qu'elle aurait tant aimé avoir une fille, cela réveillait, chez Henri, sa culpabilité de vivre. C'est cela qu'il ne voulait pas entendre. Lizon a 6 ans. Un après-midi d'été alors qu'elle est assise avec sa mère, elle entend le crissement des pneus d'une voiture, puis le bruit d'une collision. Sa mère regarde par la fenêtre et lâche un cri terrible. Sa petite soeur vient d'être renversée par une voiture. Elle est morte sur le coup. Sa mère est inconsolable.

Par la suite, ce chagrin l'amènera à vivre dépression après dépression (sans doute en raison de la culpabilité d'avoir laissé la petite sans surveillance). Lizon pense en elle-même : « *C'est moi qui aurais dû mourir, Maman aimait tant Sophie.* » Aussi, chaque fois qu'elle entend sa mère pleurer, cela la ramène à sa culpabilité de vivre. C'est cette souffrance qu'elle ne voulait plus entendre. Une dame âgée atteinte de surdité disait : « J'en ai assez entendu. » Sa surdité était sa fermeture à tout ce qui lui avait fait mal ou à tout ce qui l'avait déçue. Elle préférait ne plus rien entendre.

➡➡➡ *À qui ou à quoi me serais-je fermé ?*

ORTEILS : si les pieds représentent notre représentation de notre avancement vers le futur. avancement dans la vie, les orteils

- *Douleurs aux orteils : est-ce que je m'inquiète pour des détails à venir ? Qu'arrivera-t-il si je ne peux faire ceci ou cela à temps ?*

- *Blessures aux orteils : voir aussi Accident.*

➡➡➡ *Me sentirais-je coupable par rapport à des détails en rapport avec le futur ? ➡➡➡ Aurais-je eu besoin d'un peu plus de temps pour moi-même, que je ne m'accordais pas ?*

- *Crampes aux orteils : est-ce que je m'inquiète pour des détails à venir ?*

- *Orteils en marteau* : ils ont une allure de griffes de chat. Ils sont souvent un signe d'insécurité dans notre désir d'avancer dans la vie.

➡➡➡ *Est-ce que je ressens un sentiment d'insécurité par rapport à l'avenir, qui m'amène à vouloir tout contrôler et à m'accrocher à ce que je connais ?*

- *Champignons ou mycoses aux orteils : voir Mycose.*

➡➡➡ *Y a-t-il une partie de moi qui est morte en même temps qu'un ou des êtres*

chers, et qui ne se donne plus le droit d'aller de l'avant ?

- *Le gros orteil* représente notre personnalité, notre ego. – *Douleur au gros orteil* : la douleur au gros orteil peut résulter d'un manque de considération (on n'a pas tenu compte de nous) ou d'un manque de respect (on nous a imposé des choses, on n'a pas respecté notre propriété ou l'engagement qui avait été convenu...). Cette douleur peut évoluer vers la goutte (*voir Arthrite goutteuse dans Arthrite*).

- ➡➡➡ *Ai-je tendance à m'emporter lorsque je ne me sens pas respecté ?*

- ➡➡➡ *Est-ce important pour moi que les autres tiennent compte de moi ?*

- ➡➡➡ *Ai-je tendance à vouloir contrôler les autres ou les situations ?*

- *Se blesser ou se casser le gros orteil* : *me serais-je senti coupable de m'être imposé ou d'avoir imposé la façon dont je voulais que les choses soient faites ?*

- *Gros orteil en marteau* :

- ➡➡➡ *Ai-je peur de m'affirmer ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je me donne le droit d'exister ?*

- *Le deuxième orteil* représente la direction que l'on poursuit. S'il est bien droit, la personne sait où elle s'en va. Cela dénote une détermination. Si à l'inverse il n'est pas droit, cela peut dénoter de l'indécision concernant la direction à suivre ou dans celle où elle s'est engagée.

- *Seconds orteils en marteau* :

- ➡➡➡ *Me serais-je retenu de prendre la direction qui m'aurait plu, car je ne me sentais pas suffisamment en sécurité ?*

- ➡➡➡ *Ai-je tendance à me freiner plutôt qu'à prendre des risques ?*

- *Le troisième orteil* représente la sexualité, le plaisir et la créativité.

- *Le quatrième orteil* représente l'affectif, soit nos liens avec nos parents, notre union.

- *Le petit orteil* représente l'écoute intérieure et nos enfants. –

- *Se faire amputer ou couper le petit orteil* :

- ➡➡➡ *Ai-je voulu me couper de mes intuitions ou de ces prémonitions qui me font peur ?*

- *Se blesser au petit orteil :*

☛☛☛ *Me serais-je senti coupable d'avoir eu ce pressentiment ou cette intuition concernant un événement à venir ? –*

- *Callosité ou cor au petit orteil : est-ce que je cherche à me protéger par rapport à ce que je peux pressentir ?*

OSSATURE : structure architecturale à la fois statique et dynamique qui assure le bon soutien et le mouvement. Notre ossature exprime comment on se maintient dans la vie. Si nous avons confiance en nous et en la vie, notre dos sera droit. Sommes-nous défaitistes, notre dos se courbe. De plus, cette charpente osseuse représente les systèmes organisationnels dans lesquels nous évoluons, soit nos structures parentale, éducative, sociale ou professionnelle. Nos os représentent aussi notre propre structure de pensées, de principes et de croyances.

- *Douleurs osseuses :* les douleurs osseuses peuvent exprimer un blocage d'énergie. La peur d'aller de l'avant peut affecter les hanches, les jambes et les pieds. La peur de ne pas être suffisamment compétent dans ce que l'on prend comme responsabilité ou que l'on exécute peut donner lieu à des douleurs au niveau des épaules, des bras et des mains. La colère peut également bloquer l'énergie, par exemple : la colère que l'on remâche peut donner des douleurs aux mâchoires, la colère vis-à-vis de ce qu'on nous impose peut nous donner des douleurs aux genoux, la colère d'avoir été abandonné à une étape cruciale de notre vie peut s'être manifestée par des douleurs à la hanche... Des douleurs osseuses chez les adolescents en pleine croissance peuvent exprimer un besoin d'encouragements pour avancer dans leurs études et dans leur vie.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne reçoive pas le soutien dont j'aurais besoin en ce moment dans ce que je vis ou dans l'étape que je traverse ?*

- *Cal osseux :* substance constituée de tissu osseux cicatriciel non vascularisé et non inflammatoire, permettant la consolidation d'un os fracturé pour que les deux parties puissent se souder l'une à l'autre. Appartient à la phase de réparation.

- *Ostéite* : atteinte inflammatoire de l'os qui se traduit par des douleurs intenses ou persistantes.

☛☛☛ *Avant que je ne développe cette affection, ai-je éprouvé une grande colère ou de la rage envers une personne qui représentait l'autorité pour moi ?*

- *Ostéomyélite* : affection des métaphyses des os longs.

☛☛☛ *Ai-je ressenti de la colère parce qu'on tentait de restreindre ma liberté d'action ?*

- *Ostéoporose* : maladie caractérisée par une fragilité excessive des os, due à une perte de tissu osseux et à une altération de la microarchitecture osseuse qui rend les os poreux. Elle touche plus souvent les femmes après la ménopause. Elle peut résulter d'un sentiment de dévalorisation accumulée au fil des années, mais qui s'intensifie en prenant de l'âge. On a pu se sentir écrasé, avoir le sentiment d'avoir subi toute sa vie et avoir le sentiment de ne pas avoir réalisé grand-chose d'important. Cela peut aussi concerner un sentiment de dévalorisation parce qu'on se sent à présent inutile. Tant que nos enfants avaient besoin de nous, cela nous faisait nous sentir utile, mais à présent qu'ils n'ont plus besoin de nous, on peut se sentir complètement inutile.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'aurait amené à me dévaloriser ?*

- *Cancer d'un os* : il se caractérise par la mort des ostéocytes, appelée aussi « ostéolyse ». Le cancer touchant les os est très souvent relié à une profonde dévalorisation de soi. On se dévalorise parce que l'on se compare aux autres que l'on trouve mieux que nous ou ayant mieux réussi que nous. Peut-être étions-nous continuellement dévalorisés par nos parents et qu'aujourd'hui, c'est nous qui nous dévalorisons en nous disant qu'on n'est pas intelligent ou qu'on est bon à rien. – *Phase de réparation d'un cancer des os : voir Ostéosarcome page suivante .*

☛☛☛ *Ai-je tendance à me dévaloriser ?*

☛☛☛ *Me serais-je senti dévalorisé dans mes actions ou dans le regard des autres ou dans ce qui avait beaucoup d'importance pour moi dans ma vie ?*

- *Cancer secondaire des os appelé aussi métastases des os* : souvent relié à une dévalorisation de soi consécutive aux traitements d'un premier cancer. Par exemple :

Cancer du bassin affectant un ou des os de la ceinture pelvienne, sacrum, coccyx, les deux os coxaux.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je me sois sentie dévalorisée, moins désirable, à la suite de l'ablation d'un de mes seins ou de la perte de mes cheveux ?*

☛☛☛ *Ai-je pensé : quel homme pourra me désirer avec un sein en moins et ces vilaines cicatrices sur ma poitrine ?*

Cancer des os consécutif à un cancer de la prostate : se pourrait il que j'aie pensé qu'à présent je ne valais plus rien en tant qu'homme ?

Cancer des os consécutif à un cancer de l'intestin : ai-je pensé qu'à présent je ne sers plus à rien ?

☛☛☛ *Que pourrais-je faire pour améliorer l'estime de moi-même ?*

Cancer généralisé des os : il peut être lié à une dévalorisation globale de sa personne ou concerner une situation où l'on a pu se sentir complètement démoli affectivement ou professionnellement.

☛☛☛ *Ai-je pensé que je ne valais rien ?*

☛☛☛ *Est-ce que je porte un profond sentiment d'échec ?*

- *Ostéosarcome* : affection du tissu conjonctif qui se caractérise par une multiplication excessive de tissu ostéo-formateur provenant de la moelle osseuse, du périoste, ou de la membrane fibreuse. Il affecte principalement les os longs (fémur, tibia, péroné, humérus) chez des enfants et des adolescents. On distingue trois types d'ostéosarcome selon l'origine du tissu qui le constitue :

Ostéosarcome myélogène : dont les cellules qui le constituent proviennent de la moelle osseuse.

Ostéosarcome périosté : dont les cellules qui le constituent proviennent du périoste. Le périoste contient les vaisseaux sanguins qui apportent les nutriments indispensables à la réparation de l'os. Le périoste facilite également la réparation de l'os en se servant d'une membrane de

confinement pour le dépôt de nouvelles cellules osseuses qui vont s'ajouter au tissu osseux déjà existant.

Ostéosarcome parostéal : dont la source se situe à la face externe du périoste (membrane fibreuse située à la périphérie de l'os, participant à sa croissance et à sa vascularisation). L'ostéosarcome pour la médecine classique est considéré comme une tumeur maligne de l'os. Selon le docteur Ryke Geerd Hamer¹, il s'agit plutôt d'un bourgeonnement cicatriciel de l'os. Ce qui irait dans le sens des travaux du docteur Hamer est le fait que cette affection est souvent détectée après une fracture spontanée de l'os où l'on dit : « La tumeur a consumé la quasitotalité de l'os. » Si l'os a été consumé, s'il est fragile et cassant, c'est qu'il y a eu ostéolyse. L'ostéosarcome appartient plutôt aux tentatives que fait le corps pour réparer l'os affecté d'ostéolyse. Je me suis demandé pourquoi en médecine allopathique on considère l'ostéosarcome comme un cancer des os. Il m'est venu l'idée qu'il était possible qu'on ait attribué la réparation de l'os au cal osseux (tissus calcaires participant à la consolidation d'un os fracturé), oubliant qu'un os tel que le fémur n'est pas constitué que de calcaire mais aussi du périoste qui, lui, contient les vaisseaux sanguins qui nourrissent l'os, tout en participant, par les globules rouges qu'il fabrique, à l'oxygénation des tissus. Ainsi, se pourrait-il que la réparation qui ne concerne que la partie calcaire puisse donner naissance à un cal osseux, alors que si elle concerne le périoste, elle puisse donner naissance à un bourgeon cicatriciel ?

Il y a aussi la définition donnée au cancer en médecine classique, qui se résume en une prolifération de cellules atypiques. Le docteur Hamer a démontré que selon l'origine du tissu, la phase active d'un cancer et sa phase de réparation peuvent être différentes. Ainsi, dans un tissu adénoïde en phase active, on retrouve une multiplication cellulaire qui donne lieu à une

¹ Fondateur de la Nouvelle médecine germanique.

masse, une tumeur compacte, et dans la phase de réparation il y a réduction de cette tumeur par les bactéries autogènes. Alors que dans un tissu conjonctif, c'est l'inverse, en phase active il y a une réduction cellulaire (dans le cas d'un cancer de l'os ou « ostéolyse », il y a perte de tissus osseux) et une multiplication cellulaire en phase de réparation. L'ostéosarcome peut faire suite à un accident où l'os a été heurté, fracturé ou

à un cancer des os qui, lui, se caractérise par la mort des cellules osseuses, qui rend les os fragiles et cassants. Un cancer des os a très bien pu passer inaperçu, et la phase de réparation a pu sonner l'alarme, car la phase de réparation d'un os est très douloureuse puisqu'elle s'accompagne d'élancements et d'inflammations appelés rhumatisme inflammatoire. Au cours de cette phase de réparation, la moelle osseuse peut être sollicitée pour régénérer l'os, ce qui peut donner lieu à une augmentation de l'hématopoïèse de cellules sanguines jeunes (présence de blastes sur un frottis sanguin de la personne affectée) appelée aussi leucémie ou phase leucémique (*voir Leucémie*).

Avant que je ne développe cet ostéosarcome :

- *Au fémur : ai-je vécu un conflit d'opposition avec l'un de mes proches où je me sentais dévalorisé ?*

- *Au tibia : me serais-je dévalorisé ou senti dévalorisé parce que je ne pouvais atteindre les objectifs que je m'étais fixés ou que les autres attendaient de moi ?*

- *Au bras : me serais-je dévalorisé dans mon travail ou dans la responsabilité que j'avais prise ?*

⇒⇒⇒ *Avant que ne survienne cet ostéosarcome, ai-je eu une fracture ou ai-je vécu une période de forte dévalorisation de moi-même ?*

Chez un enfant ou un adolescent : *cet enfant aurait-il eu une fracture ?*

⇒⇒⇒ *Cet enfant aurait-il vécu un problème de dévalorisation (soit à l'école, soit par rapport à un membre de sa fratrie) ?*

⇒⇒⇒ *Cet enfant a-t-il été vacciné ?* Certains enfants réagissent mal aux multiples vaccinations, cela peut créer chez eux des désordres dans leur croissance et affecter leurs os. Quand le corps entreprend sa phase de réparation, l'enfant peut présenter de vives douleurs aux os, appelés « rhumatismes », suivies d'un ostéosarcome et/ou d'une phase leucémique ou d'une leucémie.

OVAIRES : c'est grâce à ses ovaires que la femme peut donner la vie, les ovaires représentent donc notre créativité. Notre créativité peut concerner notre ou nos enfants ou ce que nous considérons comme étant « notre bébé » en parlant de ce que nous avons créé ou édifié. Cela peut être autant une entreprise qu'une création littéraire ou artistique... Un problème aux ovaires

peut donc concerner un avortement, une difficulté à enfanter, le décès d'un enfant, une relation difficile avec son enfant ou le conjoint de celui-ci. Cela peut concerner aussi l'échec ou la disparition de ce que l'on était en train de créer ou que l'on avait édifié.

- *Douleurs aux ovaires* : souvent en lien avec une souffrance concernant soit notre capacité d'enfanter, ou soit notre « bébé » en parlant de notre création. Un jour, mon compagnon me montra un livre que l'une de mes étudiantes avait publié. Je pouvais y retrouver plusieurs lignes provenant de mes livres ou des enseignements que j'avais donnés dans mes séminaires. J'eus alors très mal à l'ovaire gauche, et je dis à mon compagnon : « Aïe ! J'ai mal à ma créativité. » Je m'en libérai en acceptant que le don enrichit. Il m'était facile de constater toute la créativité que j'avais reçue en donnant autant à mes étudiants.

➡➡➡ *Me serais-je sentie blessée ou offensée en ce qui a trait à ma créativité ?*
➡➡➡ *Est-ce que je me désole parce que je n'arrive pas à tomber enceinte ?*
➡➡➡ *Est-ce que je ressens de l'inquiétude pour mon enfant ou pour le projet qui me tient à coeur ?*
➡➡➡ *Serais-je blessée par le manque de considération de mes enfants ou du conjoint de mon enfant ?*

- *Kyste à l'ovaire* : un kyste à l'ovaire exprime un besoin par rapport à notre créativité. Les femmes qui désirent ardemment une grossesse qui se fait attendre font souvent des kystes aux ovaires, cela pourrait s'expliquer par une augmentation de la production d'oestrogènes. Cela peut aussi concerner un projet qui nous tient à coeur ou encore un besoin de récupérer notre enfant ou notre création. Une participante ayant été opérée à la suite d'un kyste à l'ovaire gauche fut étonnée lorsque je lui dis qu'un kyste à l'ovaire est souvent lié au désir d'avoir un enfant ou de donner naissance à une oeuvre. « J'étais séparée et je ne voulais certainement pas un autre enfant... », me dit-elle. Connaissant son histoire, je savais que dans sa séparation, elle avait confié sa fille à son mari pour pouvoir retourner à ses études. Son mari avait trouvé une autre compagne, qui s'occupait très bien de leur enfant. Je lui demandai : « Se pourrait-il que ce ne fût pas un autre enfant que tu voulais, mais pouvoir récupérer ta fille ? » Les larmes lui montèrent aux yeux. Ma question avait touché juste. Parfois, on voit les années passer et on

peut craindre de ne plus pouvoir avoir d'enfant ou un second si tel est notre souhait.

☛☛☛ *Est-ce que je me déssole parce que je n'arrive pas à tomber enceinte ou à réaliser le projet qui me tient à coeur ?*

☛☛☛ *Est-ce que je voudrais récupérer mon enfant ou ce que j'ai mis en oeuvre ? ☛☛☛ Ai-je besoin que ma créativité soit considérée ?*

• *Kyste endométriosique aux ovaires : est-ce que je me déssole de ne pas avoir eu d'enfant, ou un autre enfant si j'en ai déjà un ?* Une participante désirait plus que tout un second enfant. Elle tomba enceinte, mais dut se résoudre à se faire avorter, car son mari considérait qu'un seul enfant était suffisant. Puis elle divorça, elle voyait les années passer sans qu'elle ait rencontré un homme avec lequel elle aurait pu concevoir ce second enfant. Pour en guérir, il lui fallait s'ouvrir à d'autres possibilités. Ce second enfant pouvait être celui d'un prochain compagnon ou lui être confié en foyer d'accueil.

• *Ovarite : inflammation d'un ovaire qui peut être reliée à de la colère parce que l'on n'a pas respecté notre enfant. Par exemple, si on impose à notre enfant des soins, des examens ou un vaccin, alors que nous ne sommes pas d'accord. Cela peut concerner un animal que l'on considère comme son enfant ou un projet sur lequel on travaille, ou encore notre bébé en parlant d'une création (écrits, toile, sculpture, etc.). ☛☛☛ Ai-je vécu une grande colère vis-à-vis du non-respect de mon enfant, de mon animal, de mon projet ou de mes oeuvres ?*

• *Cancer de l'ovaire : le plus souvent il est lié à de fortes émotions concernant soit un enfant, une oeuvre ou ce que l'on considère comme notre création, on dit parfois c'est « mon bébé ». Le bébé peut être autant un enfant en bas âge, un adulte que l'on considère toujours comme son bébé, un projet qu'on avait réalisé, ou une entreprise qu'on avait développée. Il peut s'agir du décès de son enfant. Certaines personnes affligées de la mort de leur enfant disent : « La vie m'a pris mon enfant ! » ☛☛☛ *Est-ce que je porte une culpabilité concernant un avortement, la souffrance ou la mort d'un enfant ?**

- ➡➡➡ *Ai-je perdu ce que je considérais comme une partie de moi-même ?*
- ➡➡➡ *Ai-je renoncé à mon désir d'avoir un enfant pour répondre au souhait de la personne que je ne voulais pas perdre ?*
- ➡➡➡ *Est-ce que je vis un sentiment de dévalorisation et d'échec concernant le projet que je caressais ?*

Une participante ayant fait un cancer de l'ovaire me raconta ce qu'elle avait vécu avant son apparition. Elle avait le projet d'écrire un livre, qu'elle avait commencé. Elle en parla à ses amies qui lui donnèrent des commentaires si négatifs qu'elle mit son projet de livre de côté. Elle avait le sentiment que ses amies avaient chamboulé sa création, alors qu'elle avait besoin de leurs encouragements pour poursuivre. Nadia avait une relation privilégiée avec sa fille unique, avec laquelle elle partageait une belle complicité. Sa fille rencontra un homme qu'elle épousa. Cet homme fit tout pour l'éloigner de sa mère, la convainquant qu'elle devait couper le cordon avec elle. Nadia avait le sentiment que cet homme lui avait pris « son bébé » et en même temps sa raison de vivre. Emma avait une petite maison qu'elle considérait comme son petit nid tant elle s'y sentait bien. Elle rencontra un homme avec qui elle eut envie de vivre. Ce dernier lui proposa de vendre sa maison pour qu'ils investissent ensemble dans le projet d'une grande maison. Lorsqu'elle habita cette grande maison, elle se rendit compte qu'elle ne s'y sentait pas aussi bien. Et c'est à ce moment qu'elle fit un cancer de l'ovaire.

En thérapie, elle comprit qu'elle avait renoncé à son projet (qui avait été d'avoir ce petit nid) pour répondre au projet de son compagnon qui, lui, souhaitait une grande maison.

P

PALAIS : voûte buccale constituée par le plancher des fosses nasales et le toit de la bouche. Le palais joue un rôle important dans la déglutition puisqu'il ferme la cavité buccale, évitant le passage des aliments et des liquides vers le nez. C'est dans le palais que se réunissent l'odorat et le goût. Le palais représente le plaisir des sens. C'est ce qui explique que, lorsque l'on ne se donne pas le droit au plaisir, on ne prend pas le temps de goûter à ses aliments, ou on perd cette capacité de goûter aux bonnes choses que l'on consomme.

- *Perte de goût* : goûter aux aliments, c'est goûter à la vie. Les gens dépressifs ou trop pressés ont tendance à avaler tout rond, aussi privent-ils leur système nerveux de sensations agréables. Chez les personnes dépressives, cela peut même amplifier leur état, alors qu'en prenant le temps de goûter à de bonnes choses, cela pourrait les aider. La perte de goût peut résulter d'une culpabilité où l'on ne se donne plus le droit d'être heureux. L'une de mes participantes perdit le goût après son divorce. Elle se sentait coupable par le choix qu'elle avait fait, d'avoir privé ses enfants de leur père. Il peut y avoir également une culpabilité au plaisir ou un interdit. On dit parfois au sujet de quelque chose de délicieux (pâtisserie ou chocolat) : « C'est un vrai petit péché », comme si s'offrir quelque chose de bon allait à l'encontre de ce qui nous est autorisé sur cette Terre. Une dame rentrait les bras chargés de sacs de provisions et s'empessa de se justifier devant son fils et sa belle-fille : « Je ne goûte rien ! » Sa belle-fille lui répondit : « Mais alors, belle-maman, pourquoi acheter autant de choses variées, mangez la même chose tous les jours ! Vous ferez des économies ! » ➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne me donne pas ou plus le droit de profiter des bonnes choses de la vie ?*

- *Goût désagréable lorsque la langue vient en contact avec le palais : y a-t-il une situation qui me répugne dans ma vie ?*

- *Se brûler le palais : me serais-je senti coupable d'avoir abusé des bonnes choses ?*

- *Fracture du palais* : un adolescent fréquentait une jeune fille de son âge. Les parents de cette dernière ne voyaient pas d'inconvénients à ce qu'ils dorment ensemble. Mais la mère de l'adolescent ne le voyait pas du même oeil et lui fit une scène lorsqu'elle apprit que son fils dormait avec sa copine. Elle le traita d'immoral et même de dégoûtant. Quelque temps après, cet adolescent eut un accident où il prit un coup sur le nez et la bouche, et eut le palais fracturé.

➡➡➡ *Me serais-je senti coupable de donner cours au plaisir de mes sens ?*

- *Fente labiopalatine* : appelée communément bec-de-lièvre. Il s'agit d'une malformation congénitale caractérisée par une fissure de la lèvre supérieure et une division du palais. Elle peut être simple ou double. On retrouve particulièrement cette affection dans des milieux pauvres.

☛☛☛ *Pendant la gestation de cet enfant, la mère aurait-elle été inquiète de savoir comment elle allait pouvoir nourrir cet enfant ?*

PALUDISME ou MALARIA : maladie parasitaire grave qui se traduit par une fièvre sévère et, dans certains cas, par des complications rénales, hépatiques, cérébrales, sanguines qui peuvent être mortelles. On attribue la cause de cette maladie à la transmission, par un moustique, d'un parasite de type « plasmodium ».

On pourrait toutefois s'interroger sur le fait que, dans un même milieu, certains individus sont affectés alors que d'autres (la majorité) ne le sont pas. Serait-ce une question de résistance ou plutôt de fréquence vibratoire ? Quelle est donc cette fréquence ? Il peut y avoir la peur de contracter cette maladie, mais aussi le sentiment d'être sous le contrôle d'une personne ou d'un système qui nous empoisonne la vie. Il est intéressant de noter que dans le mot même de « malaria », on retrouve le préfixe « mal » et le suffixe « aria » qu'on peut traduire par « air malsain ».

☛☛☛ *Me sentirais-je prisonnier d'un milieu malsain ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je sous l'emprise d'un système ou d'une personne qui limite ma liberté ?*

On retrouve davantage de moustiques là où il y a des détritiques, de la saleté et de la putréfaction. Ces milieux clos qui ressemblent à des ghettos sont bien souvent l'équivalent de marécages où se développent les moustiques. Offrir des moustiquaires aux personnes qui vivent dans des régions à risque est certainement un premier pas, très louable, mais l'on pourrait s'interroger de savoir si cela est suffisant. Ne vaudrait-il pas mieux aider ces personnes à prendre conscience du lien entre leur milieu malsain et la maladie pour ensuite les aider à s'en émanciper ? Un prêtre rwandais qui m'avait posé la question me répondit, après mon explication : « Très juste, Claudia, je rencontre continuellement des personnes aux prises avec cette affection et c'est exactement ce qu'elles vivent. »

PANCRÉAS : le pancréas est la deuxième glande de l'organisme en termes de taille, derrière le foie. C'est une glande mixte, car elle est à la fois exocrine et endocrine. Ses principales fonctions sont de synthétiser des enzymes digestives dans le tube digestif et de réguler la glycémie sanguine. Sa fonction exocrine permet de synthétiser des enzymes pancréatiques qui

sont déversées dans le duodénum (première partie de l'intestin grêle) pour permettre la digestion des graisses et des sucres. Sa fonction endocrine est assurée par les îlots de Langerhans qui sécrètent l'insuline et le glucagon qui régissent le niveau de glucose sanguin. L'hypoglycémie et le diabète vont donc concerner les îlots de Langerhans, alors que la pancréatite, le cancer du pancréas, et la mucoviscidose (fibrose kystique) vont concerner la partie de la glande responsable de la sécrétion des enzymes digestives.

- *Pancréatite* : inflammation du parenchyme (partie glandulaire) du pancréas, qui peut être aiguë ou chronique.
- *Pancréatite aiguë* : se manifeste par des douleurs intenses situées dans le creux de l'estomac et qui irradient en profondeur vers le dos, accompagnées de vomissements, d'une distension de l'abdomen, d'une fièvre et parfois d'un état de choc. Il s'agit le plus souvent de crise avec possibilité de récurrence. Elle peut être liée à une lithiase biliaire (*voir Lithiase dans Cholécystite*) ou à une intoxication alcoolique (*voir Alcoolisme*). La pancréatite aiguë est très souvent liée à une grande colère, mêlée de tristesse et de révolte vis-à-vis d'une situation que nous considérons comme inacceptable, injuste, voire comme une trahison.

⇒⇒⇒ *Aije vécu une situation qui m'a attristé et révolté et que je ne peux accepter tant je considère cela comme un manque de considération ou pire encore, comme une trahison ?*

Marcel a vendu à son frère une partie d'un terrain près d'un lac, qu'il avait acquis une dizaine d'années auparavant. Tous les deux y faisaient des projets de retraite, où ils s'adonneraient à la pêche, feraient des barbecues... Marcel est le premier à donner forme à ce projet en y construisant une maison. Alors qu'il n'a pas terminé cette construction et qu'il ne dispose pas de beaucoup de capitaux, son frère revient sur sa décision et impose à Marcel le rachat de sa part. Ce qui crée de grandes difficultés financières à Marcel en cette période de préretraite. Il en ressent une grande colère, à la fois contre lui-même d'avoir vendu une partie de son bien et contre son frère qui lui réclame cet argent *illico*. La femme de Marcel s'en mêle, cela dégénère en un conflit de famille. Marcel conclut : « Mon frère est mort pour moi ! » Marcel fit une pancréatite aiguë après ce conflit, qui évolua en cancer du pancréas.

- *Pancréatite chronique* : ici, l'atteinte inflammatoire et cicatricielle de la structure de la glande est permanente, affectant la fonction digestive de manière chronique. Dans la pancréatite chronique, on retrouve bien souvent de la rancœur. Les alcooliques sont plus sujets à la pancréatite. Bien entendu, l'alcool y contribue.

Mais chez beaucoup d'alcooliques, on va retrouver des émotions de rancœur envers leur père, leur mère ou leur conjoint qui ne les a pas compris, pas reconnus ou qui les a abandonnés. Chez les non-alcooliques, on peut retrouver également de la rancœur, mais ici elle se situe par rapport à une situation que l'on trouve injuste, inacceptable. Des histoires d'héritage, par exemple.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je nourris de la rancœur vis-à-vis d'une personne qui m'a fait souffrir ou vis-à-vis d'une situation que je n'ai jamais digérée ?*

- *Cancer du pancréas* : tumeur exocrine qui implique la partie fonctionnelle de la glande, soit le parenchyme. Souvent associé à de fortes émotions de tristesse, de colère et de répulsion où l'on peut penser « il me répugne, il me dégoûte ». Cela peut concerner la personne qui a abusé de nous, un parent qui nous a battu ou qui nous en a fait voir de toutes les couleurs, un proche ou un ami qui nous a fait une crasse. Cela peut aussi concerner les difficultés de manque d'argent, qui peuvent nous amener à penser que la vie est injuste, puisque certains vivent dans l'opulence, pendant que les autres sont continuellement confrontés au manque. ⇒⇒⇒ *Est-ce que je nourris un profond ressentiment envers un proche qui m'a fait du mal ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je trouve la vie injuste ?*

PAPILLOME DE L'ÉPIDERME : petite végétation épithéliale d'origine dégénérative (papillomes cornés ou de kératine) ressemblant à une verrue. Plus fréquente sur la peau du visage et du cou, ou des parties génitales, mais pouvant se développer sur d'autres parties du corps.

⇒⇒⇒ *Conserverais-je un ou des secrets dont j'ai honte, que je ne révélerais pas même à mes proches ?*

- *Papillomavirus ou verrue génitale ou condylome* : petite tumeur bénigne, arrondie, siégeant au niveau des muqueuses et plus particulièrement au

pourtour des orifices naturels (vulve, anus). Le plus souvent lié à une culpabilité en lien avec un jugement de sa conduite sexuelle.

➡➡➡ *Me serais-je sentie coupable d'avoir eu une relation sexuelle en dehors d'un engagement sérieux ou d'avoir trompé mon ou ma partenaire ?*

Une participante affectée me racontait que lorsqu'elle était enfant, elle acceptait de se prêter à des jeux à caractère sexuel avec son voisin. Elle se jugeait en pensant : « Ce n'est pas bien », mais y retournait parce qu'elle y trouvait une source d'affection. À l'âge de 20 ans, elle tomba amoureuse d'une femme et se croyait homosexuelle, or voilà que quelques années après, elle s'attacha à un collègue de travail et eut des relations sexuelles avec lui. À nouveau, elle se jugea, pensant qu'elle trahissait les femmes, et se sentait coupable. C'est après cet événement qu'elle développa un papillomavirus. Pour s'en libérer, il lui fallait se pardonner et ne plus se juger en comprenant qu'elle avait confondu l'affectif avec le sexuel.

PARALYSIE : disparition ou diminution considérable de la fonction motrice, généralement consécutive à une lésion du système nerveux central ou périphérique. Elle peut être transitoire ou définitive, et atteindre différents muscles allant d'un petit muscle facial (paralysie faciale) à des muscles essentiels à la motricité du corps. Elle peut atteindre la moitié droite ou gauche du corps (hémiplégie), un membre (monoplégie) ou les deux membres inférieurs (paraplégie) ou plus rarement les quatre membres (tétraplégie). Les nerfs crâniens peuvent également être atteints : on parle alors de paralysie oculaire, pharyngée, laryngée, etc. Si la paralysie survient après un accident, on pourra chercher si on a pu se sentir coupable avant cet accident. Si elle se manifeste spontanément ou après une maladie (AVC), on pourra chercher s'il y a eu une situation qu'on aurait voulu fuir, mais pour laquelle on ne voyait pas l'issue possible.

- *Monoplégie du bras* : un prêtre rêve de tenir une femme dans ses bras, mais en même temps il se dit qu'il ne peut pas, que ses vœux de chasteté le lui interdisent. La nuit, il a les bras engourdis sans savoir pourquoi. Il se sent coupable d'avoir de tels désirs, même s'il se les interdit. Il fait une chute dans un escalier, il se brise le bras, des nerfs sont sectionnés et c'est la monoplégie.

- *Hémiplégie* : paralysie de la moitié du corps. Elle est causée par une atteinte au cerveau, qui peut être de naissance ou survenir à la suite d'un AVC.

☛☛☛ *Y at-il une situation à laquelle j'aurais voulu pouvoir échapper ?*

- *Paralysie cérébrale* : lésion cérébrale survenant chez le fœtus au cours des derniers mois de grossesse ou au moment de la naissance, de la période néonatale ou de la petite enfance. Il faut chercher ce qu'a vécu la mère avant la naissance de cet enfant, quelles étaient ses peurs à elle, mais aussi celles qu'aurait pu ressentir son enfant. ☛☛☛ *L'enfant aurait-il eu peur d'être séparé de sa mère, au point de ne pas vouloir naître et s'y être senti forcé, incapable de fuir ou d'échapper à cette séparation ?*

- *Paralysie faciale* : elle atteint le visage qui représente notre individualité. C'est la partie de nous-mêmes qui est exposée aux autres et avec laquelle nous entrons en contact avec notre entourage.

☛☛☛ *Y at-il une situation que j'aurais voulu refuser, mais en m'interdisant de le faire pour éviter le jugement des autres (sauver la face), je m'y suis senti pris, sans solution de sortie ?*

Voici un exemple : une femme a l'habitude de garder l'une de ses petites-filles avec laquelle cela se passe bien. Or, voilà que ses deux filles partent en voyage ensemble et qu'elle se retrouve avec trois enfants. Elle ne voulait pas prendre les enfants de son aînée, mais comme elle gardait souvent la fille de sa benjamine, elle ne voulait pas que l'on croie qu'elle était injuste.

Quelques jours après le départ de ses filles, elle se voyait prise à devoir s'occuper de trois enfants pendant tout un mois. Elle fit une paralysie faciale. Certaines paralysies faciales peuvent être consécutives à une intervention chirurgicale à l'oreille où le nerf facial a été touché. J'ai connu une personne dont c'était le cas. Elle s'était toujours sentie victime de tout ce qui lui était arrivé et encore une fois elle fut victime d'une erreur médicale.

- *Paralysie infantile ou poliomyélite grave* : la poliomyélite est une infection virale qui se présente généralement comme une maladie bénigne. Ce n'est que chez certains sujets, après une courte phase de bonne santé apparente, qu'une forme grave de poliomyélite se déclare avec des symptômes de méningite, tels que fièvre, raideur de la nuque, douleurs musculaires, qui

évoluent en paralysie touchant la partie inférieure du tronc et les jambes (voir Myopathies dans Muscles).

☛☛☛ *Que vivait cet enfant avant de présenter cette affection, aurait-il voulu échapper à une situation qui lui faisait peur ou qui le terrorisait, mais qu'il se sentait obligé d'assumer ?*

- *Paralysie sciatique : voir Nerf sciatique.*

- *Paraplégie : paralysie des membres inférieurs. Elle relève d'une lésion des nerfs périphériques (polynévrite, poliomyélite...) ou d'un traumatisme rachidien (fracture de la colonne vertébrale). La paraplégie peut avoir un lien avec ce que l'on devait apprendre dans cette vie.*

☛☛☛ *Avions-nous à apprendre à recevoir ?*

☛☛☛ *Avions-nous à apprendre à développer notre courage, plutôt que de se croire victime des autres et des situations ?*

☛☛☛ *Avions-nous à apprendre à développer notre autonomie ?*

☛☛☛ *Avions-nous à apprendre à nous donner le droit de vivre ?*

Une participante affectée de paraplégie avait répondu par l'affirmative à ces questions, ce qui confirmait ce qu'elle vivait avant d'être paraplégique. Elle avait également fait le lien avec un mot qu'elle utilisait souvent, soit le mot « percuter ». Dans l'accident qui l'avait laissée paralysée des membres inférieurs, elle avait été percutée par un camion. Cette participante, contrairement à plusieurs personnes paraplégiques, ne souffrait pas d'escarres. Elle en avait souffert au début, alors qu'elle croyait qu'elle serait un poids pour ses proches. Mais rapidement, elle avait gagné son autonomie et ne s'était jamais plus sentie un poids pour les autres.

- *Avant que ne survienne cette paraplégie : me serais-je souvent senti victime des situations que je rencontrais dans ma vie ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu des événements vis-à-vis desquels je me serais senti coupable d'être là ou de vivre ?*

PARASITOSE INTESTINALE : infestation du tube digestif par des parasites. Les plus fréquents sont les oxyures, le ténia, les téniasis (petits ténias), les amibes. Les parasitoses proviennent le plus souvent du sentiment

d'être utilisé, abusé ou qu'une personne envahi notre espace et nous pourrit la vie. Ces parasites peuvent être aussi associés à des problèmes récurrents. Une personne souffrant de parasitose depuis des années, se sentait continuellement envahi par sa mère. Je lui demandai ce qui l'empêchait de poser ses limites. Elle me répondit : « *Penser à moi serait être égoïste!* »
→→→ *Ai-je le sentiment qu'une personne ou une situation me pourrit la vie ?*
→→→ *Me serais-je senti utilisé, sali, pas respecté ?*

Solution : apprendre à se défendre pour se faire respecter. Trouver une solution à la situation insupportable que l'on vit.

- *Oxyures* : les infections dues aux oxyures sont très fréquentes chez les enfants. Certains souffrent de démangeaisons autour de l'anus et d'autres de maux de ventre. En présence d'oxyures, on peut chercher si nous-mêmes ou la personne affectée a pu vivre une grande déception avec le sentiment qu'une personne de son entourage lui pourrit la vie. Ce peut être l'enfant qui a le sentiment que son père lui pourrit la vie lorsqu'il râle ou fait des scènes, d'un élève de sa classe qui l'importune ou d'une personne qui essaie continuellement de le coincer pour le peloter ou l'abuser. Cela peut aussi concerner des adultes. Prenons l'exemple d'un couple dont l'un des partenaires se réjouit d'entreprendre un voyage, quand l'autre critique continuellement ou lui fait subir sa mauvaise humeur. Cela peut lui pourrir son voyage.

- *Amibes intestinales – Amibiase colique* : infection parasitaire du gros intestin par une amibe, *Entamoeba histolytica*, fréquente dans les pays chauds et humides. Asymptomatique chez les porteurs sains, l'infection peut se manifester par une sensation de plein, de la diarrhée, parfois avec des glaires sanglantes (dysenterie amibienne) s'accompagnant de douleurs abdominales (coliques). Non traité, le parasite peut migrer vers le foie et donner lieu à une amibiase hépatique qui se caractérise par une augmentation du volume du foie, des douleurs hépatiques, de la fièvre. L'amibiase hépatique non traitée peut évoluer vers l'augmentation d'abcès. Leur rupture peut être mortelle. L'amibiase se traite assez bien avec la prise d'un antiparasitaire imidazolé. Si on l'a contractée lors d'un voyage, on pourra se demander s'il est possible que l'on se soit senti limité dans notre liberté d'action durant ce voyage ou si on a pu se sentir coupable de s'offrir ces vacances (voir Dysenterie et Tourista).

PARESTHÉSIES : (milliers de piqûres) elles se caractérisent par des sensations de fourmillements, engourdissements, pertes de sensibilité (chaud, froid) ou encore par des picotements. Elles peuvent être consécutives à une hypothermie, une obstruction dans un des vaisseaux sanguins (thrombose) ou être la conséquence d'une affection du système nerveux. Elles sont particulièrement fréquentes dans la sclérose en plaques ou le syndrome de Guillain-Barré (voir Neuropathie idiopathique dans Nerfs).

➡➡➡ *Se pourrait-il que je n'aie pas écouté ma fatigue et que je me sois poussé au maximum pour atteindre mes objectifs ou assumer mes engagements ?*

C'est l'un des premiers symptômes de la sclérose en plaques, où la peur de l'échec peut nous conduire à travailler au-delà des besoins de repos de notre corps (voir Sclérose en plaques). Les fourmillements peuvent également apparaître lorsque notre corps a besoin de procéder à la réparation d'un tissu. Par exemple, s'il y a eu hypothermie, le cerveau va activer la circulation sanguine pour apporter de la chaleur. Si la personne a eu le souffle coupé par une peur intense, le cerveau va amplifier la respiration, ce qui peut donner lieu à de l'hyperventilation accompagnée de fourmillements. On observe également ce phénomène dans la phase de guérison d'une dermatite, ou dans certaines myopathies.

➡➡➡ *Mon corps serait-il en train de réparer ce que je lui ai fait supporter, le froid, une intoxication médicamenteuse ou une vaccination ?*

➡➡➡ *Ai-je vécu de fortes émotions concernant la perte d'un être cher ?*

➡➡➡ *Ai-je eu peur de perdre conscience ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de ce qui m'arrive si je ne sens plus mes bras ou mes jambes ?*

PAUPIÈRES : elles recouvrent nos glandes lacrymales. Elles servent à protéger nos yeux des poussières, des corps étrangers ou de la lumière trop vive pour nous permettre de trouver le repos, la quiétude. Elles sont comparables aux rideaux que l'on tire pour se détendre ou pour aller dormir. Les paupières sont les volets de nos yeux. Des problèmes avec les paupières vont concerner notre besoin de repos. Lorsqu'elles sont gonflées par les glandes lacrymales, elles expriment la tristesse.

• *Accident à la paupière : me sentais-je coupable de me détendre alors que j'accuse du retard dans mon travail ?*

• *Eczéma aux paupières : ai-je un besoin de repos qu'il m'est difficile de m'accorder en ce moment ?*

☛☛☛☛ *Ressentais-je de la tristesse de ne plus voir une personne que j'aimais ?*

• *Chalazion ou kyste de la paupière* : petite tumeur (gonflement), siégeant sur le bord libre de la paupière inférieure (chalazion) ou sur la paupière elle-même (kyste). Elle exprime le besoin de passer plus de temps avec la personne qui nous est chère. En être privé peut générer de la tristesse et évoluer en conjonctivite.

☛☛☛☛ *Y at-il une personne qui me manque, que je voudrais voir plus souvent ou avec qui j'aimerais passer plus de temps ?*

Fréquent chez les personnes âgées, qui voudraient voir leurs enfants plus souvent ou passer plus de temps avec eux.

☛☛☛☛ *Ai-je vécu un éloignement, une séparation, un décès ?*

• *Paupières gonflées* : *quelles sont donc les larmes que je retiens ?*

• *Paupières tombantes* : *quelle est cette tristesse qui m'habite ?*

Cette tristesse peut être liée à la mort ou au départ d'un être cher, ou à une situation qui nous attriste. La paupière gauche concerne ce que l'on constate au niveau affectif, et la droite ce que l'on constate au niveau concret.

• *Orgelet* : furoncle de la glande pilosébacée annexée à un cil. Ils sont souvent en lien avec des situations de honte ou d'humiliation dans ce que l'on voit (*voir aussi Blépharite dans Yeux*).

☛☛☛☛ *Que vois-je qui me fait ressentir de la colère et de la honte ?*

☛☛☛☛ *Serait-ce les comportements de l'un de mes proches ?*

☛☛☛☛ *Serait-ce la négligence de mes parents ou celle qui me vaut d'être humilié par les autres ?*

☛☛☛☛ *Serait-ce mes difficultés scolaires (fautes d'orthographe) qui me valent l'humiliation ?*

• *Hémangiome à la paupière* : malformation constituée par une prolifération de vaisseaux sanguins.

☛☛☛☛ *Est-ce que je veux fermer les yeux sur une situation qui me fait de la peine ?*

- *Contractions involontaires et répétitives des paupières ou blépharospasme* : elles peuvent relever d'une affection neurologique ou révéler une grande tension mentale. *»»»»Qu'est-ce qui me crée autant de tension et qui m'empêche d'accéder à une quiétude intérieure ?*

»»»»Serais-je préoccupé par des résultats à atteindre ?

- *Irritation aux paupières* : *est-ce que je me sens frustré de ne pouvoir me reposer parce que j'ai trop à faire ?*

PEAU : constitue, avec ses phanères, l'enveloppe protectrice du corps. Elle est l'organe du sens du toucher et concerne nos relations avec les autres. Les problèmes affectant la peau vont donc être en lien avec nos échanges ou la perte de contacts (séparations, éloignements, deuils) avec les autres (*voir les différentes affections de la peau dans Eczéma, Psoriasis, Urticaire, etc.*).

- *Brûlures ou blessures à la peau* : *voir Accident.*

»»»»De quoi me sentais-je coupable vis-à-vis de mon entourage ? Par exemple, je suis en retard pour préparer le repas et je me brûle les doigts.

- *L'odeur de la peau* traduit les pensées diffusées par les cellules. Une personne qui sent bon entretient en général de belles pensées. Celle qui transpire beaucoup, sans pour autant sentir mauvais, peut se sentir envahie ou ressentir de l'angoisse. Les agoraphobes (*voir Agoraphobie*) transpirent en général beaucoup. Un homme qui entretenait des relations extraconjugales était en nage chaque fois qu'il faisait l'amour avec sa maîtresse. La personne qui se néglige en ne se lavant pas et qui porte des vêtements mal entretenus peut exprimer une forme d'autodestruction liée à un état dépressif ou un sentiment d'abandon. Il est également possible que cette personne entretienne une rancune et cherche à rendre les autres responsables de sa déchéance. C'est le cas de beaucoup de clochards qui refusent l'aide qu'on tente de leur apporter.

»»»»Ai-je tendance à ne pas exprimer mes frustrations ?

»»»»Est-ce que je ressens de la haine ou de la rancune envers une ou des personnes ?

Une personne m'écrivit un jour pour me demander de l'aide. Elle me raconta à quel point elle dégageait une odeur qui amenait les gens à s'éloigner d'elle

ou à se mettre l'index sous le nez à son approche. Elle en était profondément malheureuse. J'acceptai de la recevoir. Elle avait une grande haine envers sa mère qui l'avait maltraitée. Je lui proposai de faire le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle₁. Au cours de ce séminaire, elle put se libérer des souffrances de son passé et accorder un pardon sincère à sa mère. Elle m'écrivit deux semaines plus tard pour me dire qu'elle était enfin libérée de cette odeur repoussante et que cela lui ouvrait les portes d'une nouvelle vie.

- *Une peau douce* exprime la douceur et le désir d'être aimable. On ne se sent pas menacé, on n'a pas besoin de se protéger, au contraire, on aspire à ce que les autres se rapprochent de nous.

- *Une peau rugueuse* traduit une certaine rudesse dans nos rapports avec les autres. Elle signifie : « Je n'ai pas envie d'être gentil avec vous pour que vous m'aimiez, prenez-moi comme je suis, car je n'ai pas l'intention de changer pour vous faire plaisir. »

➡➡➡ *Me sentirais-je menacé par les autres dans ma liberté d'être ?*

- *Une peau sèche* exprime souvent de la solitude, un sentiment de rejet, un manque d'amour (on se donne peu et l'on reçoit peu). Si ce symptôme s'amplifie d'un sentiment de tristesse, alors la peau peut se fendiller et saigner.

- *Peau sèche au visage : est-ce que je me sens seul dans mes relations avec les autres ? Est-ce que je me sens rejeté ?* On peut parfois se sentir seul parmi la foule.

- *Peau sèche sur les mains et les bras : est-ce que je me sens seul dans ce que j'ai à faire ?*

- *Peau sèche sur les jambes : me sentirais-je seul pour aller de l'avant ou pour avancer dans la vie ?*

- *Peau sèche sur le corps* : l'une de mes lectrices m'écrivit : « J'ai la peau, les yeux et le nez très secs. » Quand je lui parlais de solitude, elle ne comprenait pas, puisqu'elle aspirait à être seule. Elle comprit alors que sa solitude, venait de ne pas se sentir comprise dans son besoin d'avoir du temps pour être avec elle-même. Elle laissait son mari et ses enfants l'accaparer. *Ichtyose* : sécheresse extrême de la peau s'accompagnant d'une

desquamation excessive. En grec ichtyose signifie poisson, faisant référence à l'aspect d'écailles de la peau ichtyosique. Si cette affection est congénitale, on pourrait se demander si l'âme de cette personne serait morte dans une grande solitude ? Si elle est acquise la question pourrait-elle être ? *Me serais-je senti complètement délaissé, seul devant les tâches à accomplir ?*

- *Une peau grasse* : la peau grasse manifeste un « trop ». On a besoin de plus d'espace, on se sent envahi parce que l'on veut trop répondre aux besoins des autres (voir aussi Glandes sébacées).

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens un peu trop envahi par les autres ?*

- *Comédons* : petits amas de débris cellulaires et de sébum qui obstruent un follicule pilo-sébacé. On les retrouve particulièrement chez les personnes ayant la peau grasse ou souffrant d'acné.

⇒⇒⇒ *Ai-je tendance à vouloir plaire à tout le monde ?*

- *Angiodermite superficielle* : cette affection apparaît principalement sur les membres (bras et jambes) et ressemble à des piqûres d'insectes.

⇒⇒⇒ *Est-ce que cela m'est difficile de voir souffrir l'un de mes proches ?*

⇒⇒⇒ *Me sentirais-je impuissant à pouvoir l'aider ?*

- *Cancer de la peau* : parmi les cancers de la peau, nous retrouvons l'épithélioma et le mélanome malin (voir Mélanome). L'épithélioma est le nom employé pour désigner les tumeurs cancéreuses des tissus épithéliaux et plus particulièrement les épithéliums de revêtement (peau, muqueuses, canaux excréteurs de glandes, etc.). Il existe une grande variété d'épithéliomas parmi les épithéliomas indifférenciés et les différenciés, dont les plus fréquents sont l'épithélioma basocellulaire et l'épithélioma spinocellulaire.

- *Épithélioma basocellulaire* : ce cancer touche principalement les parties découvertes (visage, mains), mais le plus souvent il apparaît sur le nez ou à l'angle de l'œil (voir Nez).

- *Épithélioma spinocellulaire* : ce cancer se développe aux dépens des kératinocytes qui sont des cellules de l'épiderme qui produisent la kératine.

La kératine est une protéine fibreuse qui entre dans la composition de la couche cornée de la peau (kératine molle) et de ses phanères : poils, cheveux, ongles (kératine dure). Une augmentation de la kératine de la peau donne la corne. L'épithélioma spinocellulaire débute par un petit nodule ou une plaque ferme indolore, habituellement sur les lèvres, sur la peau de l'oreille ou près de l'oreille ou encore sur le dessus de la main. La lésion s'étale lentement et peut devenir croûteuse et ressembler à une verrue ou peut s'ulcérer. La kératine a un rôle de protection. Ce cancer est fréquent chez les personnes âgées qui ne savent pas se défendre ou qui vivent beaucoup dans la peur du jugement des autres.

- *S'il se développe sur les oreilles ou près des oreilles : ai-je le sentiment d'avoir manqué de protection de la part de mes proches vis-à-vis de ceux qui me disaient des choses blessantes ?*

⇒⇒⇒ *Aije perdu une personne avec laquelle j'aimais discuter ?*

- *S'il se développe sur les mains : aije le sentiment d'avoir manqué de protection de la part de mes proches vis-à-vis de ceux qui devaient prendre soin de moi et qui m'ont maltraité ?*
- *S'il se développe sur les lèvres : est-ce que je me suis senti ridiculisé devant les autres dans ce que j'ai pu dire ?*

PÉNIS : le pénis représente le principe masculin actif ou yang, comme le vagin représente le principe féminin réceptif yin. Des affections touchant le pénis concernent la sexualité.

- *Coupure et saignement du pénis :* les coupures au pénis, plus particulièrement sur le gland, près de l'orifice de l'urètre, expriment souvent une perte de joie dans sa sexualité. L'homme peut se sentir utilisé comme un objet de plaisir par sa partenaire ou encore parce qu'il ne se donne pas le droit d'avoir du plaisir sexuel après une séparation ou un divorce où il s'attribue la culpabilité.

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens coupable de me donner du plaisir sexuel ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens utilisé pour le plaisir sexuel de l'autre ?*

- *Chancre mou ou ulcération du gland :* voir Maladies sexuellement transmissibles.

- *Phimosis* : étroitesse anormale de l'orifice du prépuce s'opposant à la découverte du gland.

☛☛☛ *Le petit garçon aurait-il voulu fermer son pénis ?* Une maman dont le fils avait fait un phimosis me racontait qu'à un moment donné son petit garçon avait vidé le contenu d'une armoire et avait fait pipi à l'intérieur. Elle l'avait grondé et c'est après qu'il fit un phimosis. Cela peut parfois être en lien avec la manière dont la maman s'occupe de l'hygiène de son bébé. Si elle lui repousse la peau du prépuce, le petit garçon peut se sentir envahi dans son intimité et vouloir fermer son pénis.

- *Maladie de Lapeyronie ou nodules dans les corps caverneux du pénis* : cette maladie se présente comme une induration des corps caverneux de la verge, responsable de douleurs lors de l'érection ou d'une courbure de la verge en érection. À l'état flaccide, le patient peut parfois palper de petits nodules dans sa verge. Cette maladie peut accompagner la maladie de Dupuytren (fibrose des mains) et ou de Ledderhose (fibrose plantaire), mais aussi un diabète, de l'hypertension artérielle ou de l'arthrite (*voir* l'affection concernée). La maladie de Lapeyronie est souvent liée à des reproches que l'on se fait concernant une précédente relation de couple. On peut penser par exemple : « Si j'avais mieux pris ma place d'homme, elle ne m'aurait pas quitté... » « Si j'avais été plus présent, elle ne se serait pas jetée dans l'alcool... » « Si j'avais fait l'effort de la comprendre, je ne l'aurais pas perdue... » « Si je n'avais pas été aussi froid, elle ne serait pas partie... » « J'ai failli à la promesse que je lui avais faite en l'épousant... » « Je n'ai pas réussi à la rendre heureuse... » Tous ces reproches que l'on s'adresse peuvent avoir pour conséquence que l'on s'interdit de vivre une sexualité épanouie avec une nouvelle partenaire (*voir aussi* Maladie de Dupuytren).

☛☛☛ *Me sentirais-je coupable de l'échec de ma précédente relation de couple et qu'à présent je ne me donne pas le droit d'être heureux avec une nouvelle compagne ?*

Solution : se libérer de son sentiment de culpabilité. Cesser de se croire responsable du bonheur de notre conjointe. La maladie de Lapeyronie peut aussi être en lien avec une dévalorisation dans son principe masculin. Un avocat avait une cliente importante dont il s'occupait depuis des années. Cette cliente, sous l'effet d'une contrariété, lui retira tout le dossier qu'elle lui avait confié. Il se sentit dévalorisé et impuissant dans ses capacités à la satisfaire.

➡➡➡➡ *Me sentirais-je inhibé dans mon côté masculin ?*

➡➡➡➡ *Me serais-je senti dévalorisé et impuissant à assurer mon rôle d'homme ?*

• *Les difficultés d'érection* peuvent survenir : – lorsqu'un homme considère sa femme comme sa mère (autant il voulait résister à sa mère, autant il peut chercher à présent à résister à sa femme) ; – lorsqu'un homme garde de la rancune envers son ex- partenaire sexuelle parce qu'elle l'a trompé ou quitté : lorsqu'un homme s'est senti humilié sur le plan sexuel. Mario a une première expérience sexuelle avec une partenaire plus âgée qui se moque de son inexpérience et qui l'oblige à se reprendre. Il se sent à la fois honteux, humilié et pas respecté par cette femme. Cette expérience est plus traumatisante qu'agréable pour lui. Par la suite, il observa sa difficulté à avoir une érection dans le cadre d'un échange amoureux. Il ne parvenait à obtenir une érection que par la masturbation solitaire. Mario s'en libéra grâce à l'amour d'une compagne compréhensive. De plus, il lui fallut transformer la compréhension qu'il avait donnée à l'acte sexuel, qui se résumait à : « ne pas être performant = être ridicule » par une nouvelle équation qui était « acte sexuel = acte d'amour, communion, partage ».

➡➡➡➡ *Est-ce que je garde encore de la rancune envers une ex-partenaire sexuelle ? ➡➡➡➡ Est-ce que je me sens coupable d'éprouver du plaisir avec ma nouvelle compagne ? ➡➡➡➡ Me sentirais-je bloqué dans ma sexualité ?*

• *Impossibilité ou absence d'éjaculation* lors de la pénétration : représente la difficulté de l'homme à s'abandonner à une femme, soit parce qu'il a trop de préoccupations, soit parce qu'il se tient sur la réserve face à la femme, à cause de blessures sur le plan émotionnel ou encore par besoin de dominer ou de conserver son pouvoir de mâle. ➡➡➡➡ *De quoi ai-je peur ?*

➡➡➡➡ *Qu'est-ce qui me manque pour que je sois à l'aise ?*

• *Problèmes de pénétration* : les hommes présentant ce problème ont souvent été témoins des plaintes de leur mère qui disait à leur père « tu me fais mal » ou des pleurs de leur soeur abusée par leur père.

➡➡➡➡ *Ai-je jugé mon père ?*

➡➡➡➡ *Ai-je peur de faire du mal à ma partenaire ?*

⇒⇒⇒ Est-ce que je porte une culpabilité à l'égard de ma mère ?

- *Éjaculation précoce* : c'est un problème assez répandu chez les hommes qui peut relever de diverses causes.

Chez l'adolescent ou le jeune homme, cela peut être dû à une difficulté de maîtriser sa surexcitation ou à l'anxiété concernant ses performances sexuelles. L'éjaculation précoce peut traduire une insécurité avec sa partenaire sexuelle (peur de lui déplaire, qu'elle le quitte pour un autre, qu'elle lui fasse des reproches s'il n'est pas à la hauteur de ses attentes). Elle peut être également liée au fait de voir une mère plus qu'une maîtresse dans sa compagne. Beaucoup d'hommes qui ont manqué de la présence ou de l'affection de leur mère sont attirés vers des femmes attentives et responsables, qu'ils épousent.

Avec le temps, surtout après la naissance d'un enfant, ils finissent par voir la mère plus que l'amante dans leur compagne, et cela leur coupe leurs moyens. C'est le cas de Didier. Avec sa femme, il souffre d'éjaculations précoces, mais pas avec ses maîtresses. Sur le plan affectif, il est encore un petit garçon qui a besoin de sa mère, qu'il retrouve en sa femme, mais c'est avec d'autres femmes qu'il se sent un homme et qu'il peut laisser aller sa sexualité. Enfin, il peut y avoir aussi la difficulté à prendre sa place d'homme.

L'homme qui se sent dominé par sa partenaire peut sentir qu'il n'occupe pas sa place de dominant et cela peut lui enlever ses moyens. Ludovic n'avait jamais souffert d'éjaculation précoce, jusqu'à ce qu'il vive une relation de couple avec Karine. Il ne pouvait s'expliquer cette difficulté dans leur sexualité. Lasse, Karine mit un terme à sa relation avec Ludovic. Il alla se consoler dans les bras d'une autre femme qui, elle, était davantage féminine. Ludovic réalisa qu'il n'était pas éjaculateur précoce. C'est alors qu'il revit Karine et lui partagea son expérience avec cette nouvelle femme. Karine en fut étonnée.

Soudain, elle comprit que le problème qu'elle avait cru être celui de Ludovic la concernait, elle aussi. Ils en discutèrent et Ludovic admit qu'il avait toujours éprouvé de la difficulté à occuper sa place d'homme avec elle. Karine le comprit. Ils reprirent leur relation, mais cette fois Karine lui laissa

davantage sa place d'homme. Le problème se résolut.

☛☛☛ *Qu'est-ce que ce problème d'éjaculation précoce me crée ?*

Est-ce que cela me crée une diminution de mon plaisir ? ☛☛☛ *Me*

sentirais-je coupable de me donner ce plaisir sexuel ? ☛☛☛ Aije le sentiment d'avoir pris la place de quelqu'un d'autre ? ☛☛☛ Est-ce que cela me permet d'écourter la relation sexuelle ?

Est-ce que cela me crée des problèmes dans ma relation de couple ?

☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être à la hauteur des attentes de ma partenaire, ce qui me crée beaucoup de tension ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je contraint de répondre aux attentes de ma conjointe ?*

☛☛☛ *Aije de la difficulté à prendre ma place d'homme dans ma relation de couple ? ☛☛☛ Est-ce que je vois plus une mère qu'une maîtresse dans ma compagne ?*

PÉRICARDITE : inflammation du péricarde s'accompagnant de fièvre et de douleurs thoraciques. Le péricarde est un sac membraneux qui enveloppe le coeur et la base des gros vaisseaux qui en naissent. Comme toutes les enveloppes, il sert à protéger, ici le coeur. Une péricardite est souvent le signe que l'on craint pour son coeur. ☛☛☛ *Aije senti mon coeur menacé par les efforts qu'on me demandait ou par l'opération qu'on me proposait ?*
☛☛☛ *Suis-je inquiet de la fragilité de mon coeur ?*

PÉRINÉE : ensemble de muscles, de ligaments et de membranes très solide qui forme un véritable plancher qui soutient la vessie et le rectum ainsi que les organes génitaux. Cet ensemble de muscles peut parfois connaître des défaillances, notamment avec l'âge, mais également à la suite d'un cancer, d'une hypertrophie de la prostate, d'une prise poids importante ou d'une intervention chirurgicale telle qu'une épisiotomie. Le périnée a une certaine importance, puisqu'il est le siège de l'énergie du chakra racine (Centre d'énergie de base) qui permet notre ancrage à l'énergie tellurique (énergie de la terre). Quand nous sommes bien ancrés à cette énergie, nous nous sentons forts, nous avons confiance en nous. Le bon fonctionnement de ce premier Centre d'énergie signifie : « Je suis bien dans mon corps, j'ai confiance en moi, j'existe, je suis bien dans cette incarnation, je suis ancré... » Après une épisiotomie, la personnalité de la femme peut changer, elle peut devenir

dépressive et avoir moins confiance en elle. C'est pourquoi cette intervention ne devrait être pratiquée qu'en dernier recours.

- *Démangeaisons à la cicatrice du périnée* consécutives à une épisiotomie lors de l'accouchement.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je n'aie pas accepté cet acte médical, que l'on m'a imposé ?*

- *Cicatrice douloureuse du périnée* lors des relations sexuelles. C'est l'une des conséquences de l'épisiotomie. Si cela perdure au-delà de trois mois, peut-être portons-nous une culpabilité au plaisir. Solution : chercher d'où peut provenir cette culpabilité pour s'en libérer.

PÉRITOINE : membrane séreuse qui tapisse les parois profondes de l'abdomen et des viscères digestifs qu'il contient. Le péritoine délimite une cavité virtuelle, dite cavité péritonéale. Cette cavité est limitée à deux feuillets : l'un pariétal, appliqué contre la paroi abdominale profonde, et l'autre viscéral, qui enveloppe complètement le tube digestif et les organes annexes (foie, rate, pancréas). Son rôle consiste à retenir les organes abdominaux, à produire un liquide lubrifiant qui permet aux viscères de glisser les uns sur les autres et contre la paroi abdominale. Il joue également un rôle protecteur, car il est capable d'absorber certains liquides. Il représente un système de filtrage naturel lors de la dialyse péritonéale.

- *Augmentation du liquide d'ascite* : comme nous venons de le voir, le péritoine est une membrane séreuse (enveloppe) permettant aux viscères de glisser environnants. Lorsque ce liquide augmente, il prend le nom d'épanchement ou liquide d'ascite. Son augmentation résulte d'une inflammation ou d'une cirrhose du foie. Le liquide d'ascite n'est pas une pathologie, mais plutôt une solution biologique que le corps utilise dans un processus de guérison. Les problèmes surviennent lorsque cet épanchement devient trop abondant. Il crée alors une distension de l'abdomen (ventre gonflé), des douleurs abdominales et parfois une gêne respiratoire. Si l'inconfort devient difficilement supportable pour le patient, il est conseillé de procéder à des ponctions pour apporter un soulagement, pour ensuite rechercher la cause de l'inflammation de l'organe concerné.

➡➡➡ *Avant que ne survienne cette distension de mon abdomen par un abondant liquide d'ascite, aurais-je vécu une situation de choc ou une menace pour mes organes ?*

capable de produire un liquide lubrifiant les uns sur les autres ou sur les tissus

Marisa a eu un cancer qui lui valut l'ablation de son utérus et une partie de son vagin. Alors qu'elle était en rémission, on lui fit passer des examens de contrôle pour ensuite l'informer qu'on lui avait découvert des cellules cancéreuses à la vessie. On lui proposait, cette fois, de lui enlever la vessie. Ce fut un choc pour Marisa. Elle sentit une véritable menace pour ses organes. Elle prit le temps de réfléchir et décida de chercher d'autres moyens de se guérir. Elle refusa l'intervention chirurgicale et choisit de garder sa vessie. La menace passée, le corps amorça une phase de réparation en produisant une grande quantité de liquide d'ascite.

➡➡➡ *Ai-je senti peser une menace sur l'un ou plusieurs de mes organes ?*

• **Péritonite** : inflammation du péritoine le plus souvent aiguë et très douloureuse, donnant la sensation d'un ventre de bois. La péritonite accompagne presque toujours un ulcère gastro-duodéal, une appendicite, une cholécystite, une diverticulose ou une salpingite aiguë. Bien que l'on soupçonne presque toujours une perforation de la membrane et une infection dans la cavité abdominale par les bactéries du tube digestif, ou des voies génitales pour la salpingite, la péritonite serait davantage reliée à une peur panique, une menace pour ses organes ou pour sa vie (voir l'histoire de François dans Appendice).

➡➡➡ *Avant que ne survienne cette péritonite, aurais-je vécu une situation qui m'a fait vivre une grande colère ?*

➡➡➡ *Dans cette affection que j'ai eue, aurais-je, à un moment donné, vécu une peur panique pour ce qui se passait dans mon abdomen ?*

➡➡➡ *Aurais-je eu très peur de mourir ?*

PHLÉBITE ou THROMBOPHLÉBITE : inflammation d'une veine, souvent accompagnée d'un caillot. Elle peut indiquer que l'on n'arrive pas surmonter nos difficultés ou que l'on vit déception sur déception, de sorte que toute notre joie est bloquée. ➡➡➡ *Est-ce que je passe ma vie à régler des problèmes ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je vis bien des déceptions ou frustrations de la part de mon conjoint ou de personnes qui ont de l'importance pour moi ?*

☛☛☛☛ *Me retiendrais-je d'avancer vers des situations agréables de crainte d'être encore déçu ?*

Marjolaine parti cipe à l'un de mes séminaires. Je propose une fête pour le samedi suivant. À l'annonce de cette nouvelle, sa jambe se met à la brûler, rougit et enfle. Elle me dit que cela fait des années qu'elle se fait traiter pour ce problème, mais qu'on n'a jamais trouvé ni la cause ni le remède. Je lui demande quand s'est manifestée la dernière fois cette phlébite avant celle qui l'affectait. Elle me dit que c'était le 24 décembre dernier. Elle avait été invitée chez sa cousine pour le réveillon. Alors qu'ils étaient en route, son mari et elle eurent des ennuis mécaniques avec leur voiture, ce qui les obligea à rebrousser chemin. Cela se termina par un conflit. Elle me dit alors : « Je n'ai jamais eu un seul beau Noël. » Pour elle, fête égalait déception. C'est ce qui expliqua que lorsque j'avais parlé de fête, sa peur d'être déçue refit surface, entraînant les symptômes de la phlébite. Je l'aidai à libérer les émotions de déception qu'elle avait vécues enfant quand, devant le sapin, elle attendit avec tant de fébrilité le cadeau qui était en réalité destiné à sa soeur. Tout le groupe lui organisa la plus belle des fêtes. Cette phlébite de longue date guérit.

PHLEGMON : inflammation aiguë ou subaiguë du tissu conjonctif évoluant ou non vers la formation d'abcès.

☛☛☛☛ *Ai-je vécu de la colère que mes efforts ne soient pas reconnus ?*

L'enfant qui fait un phlegmon à la main peut ressentir de la colère vis-à-vis de son parent ou de son professeur qui ne prend pas en compte tous les efforts qu'il fait pour avoir de bonnes notes, et qui ne lui adresse que des réprimandes.

PHOBIE : peur démesurée, instinctive et obsédante d'un danger imminent. Les enfants qui ont grandi dans un climat d'insécurité, de peur ou de violence ont très souvent appris à utiliser « le contrôle » pour survivre. Devenus adultes, lorsqu'une situation leur échappe, et qu'ils se sentent menacés au niveau de leur santé ou de leurs relations affectives, l'anxiété s'empare d'eux. Si cette anxiété perdure ou s'intensifie, elle peut alors donner lieu à des phobies ou à des névroses phobiques.

- *Claustrophobie* : angoisse de manquer d'air, de rester pris dans un espace clos tels l'ascenseur (Ascensumophobie), le métro, l'avion, une grotte ou un tunnel. La claustrophobie peut avoir ses racines au moment de notre naissance. Un accouchement difficile ou encore le cordon ombilical autour du cou d'un bébé peuvent expliquer des symptômes de claustrophobie. Beaucoup de personnes disent avoir peur de l'eau, mais il s'agit le plus souvent d'une forme de claustrophobie. La peur de manquer d'air sous l'eau les fait paniquer dès qu'elles ne sentent plus le fond sous leurs pieds. L'enfant qui a assisté au repêchage d'une personne noyée peut avoir été traumatisé au point d'être incapable de nager là où il n'a pas pied.

☛☛☛ *Comment s'est passée ma naissance ? Aurais-je pu craindre de rester bloqué dans le col de l'utérus de ma mère ? Avais-je le cordon ombilical noué autour du cou ? ☛☛☛ Aije déjà vécu une situation traumatisante qui m'aurait fait craindre de rester enfermé, d'étouffer ou de manquer d'air ?*

Cela peut être une porte de salle de bain que l'on n'arrive plus à ouvrir, le caractère étouffant d'un parent à notre égard ou une situation où on a pu avoir très peur de mourir. La claustrophobie peut aussi révéler une hantise de demeurer prisonnier d'un endroit. Elle peut être aussi en lien avec le sentiment d'avoir été étouffé par l'amour d'un parent possessif.

☛☛☛ *Aije peur de me retrouver prisonnier d'un lieu ou d'une personne ?*

☛☛☛ *Pour moi, aimer égalerait-il à être étouffé ?*

- *Phobie d'animaux* : c'est la peur morbide de certains animaux. Elle peut avoir sa source dans un événement traumatisant que l'on a vécu, un film que l'on a regardé, ou être liée à un traumatisme que notre âme aurait vécu avant cette incarnation.

- *Phobie de la défenestration* : peur du vide, du néant qui donne des sensations de vertige.

- *Phobie d'impression* : la personne qui en souffre craint de commettre un acte nuisible, comme celui de tuer son ou ses enfants. C'est souvent la personne qui s'est imposé un tel « contrôle » et qui a alors très peur des réactions imprévisibles qu'elle pourrait avoir.

- *Phobie des moyens de transport* : le mal du mouvement peut causer de la nausée et des vomissements en automobile, en autobus, en train, en bateau,

en avion, etc. Cette phobie est très souvent reliée à la peur de l'inconnu, et plus particulièrement de la mort (*voir* Mal du mouvement).

- *Phobie de situations* : l'éreuthophobie, par exemple, est une crainte excessive de rougir, qui est presque toujours reliée à une situation traumatisante où l'on a eu honte, ou lorsqu'on s'est senti humilié.
- *Phobie d'objets* : par exemple, des instruments pointus et tranchants tels que les couteaux et les ciseaux. Ces phobies peuvent nous ramener à un événement dramatique ou à des images traumatisantes vues dans un film ou dans l'enfance. L'un de mes participants qui était cuisinier avait la phobie des couteaux. Il les utilisait à son travail, mais n'en avait pas chez lui. Il en guérit le jour où il put se libérer de l'émotion qui y était reliée. Un jour, dans sa colère, son père prit un couteau de cuisine et menaça de le tuer. Contrôlant son émotion tant qu'il le put, il lui dit : « Vas-y, tuemoi ! » Cette phrase a eu l'effet d'arrêter son père, qui mesura soudain la portée de sa colère. La vue des couteaux dans une maison avait toujours eu pour effet de réveiller les émotions liées à cet événement inscrit dans sa mémoire émotionnelle et de mettre en action son système inhibiteur d'action₁ .

Pour se libérer d'une phobie, il faut retrouver, autant que possible, l'événement qui lui a donné naissance, le ou les sentiments éprouvés, les émotions ressenties.

Puis, aller retrouver la personne ou l'enfant que nous étions dans cette scène ou ces images dramatiques, pour le rassurer et lui permettre d'exprimer ce qu'il ressent. Si nous n'avons jamais fait un travail de ce genre, mieux vaut consulter un thérapeute qualifié pour ce type de travail₂ .

PIEDS : représentent notre avancement dans la vie. En Inde, on vénère les pieds des grands maîtres. En fait, c'est leur avancement spirituel qu'on honore. Les pieds et la démarche expriment la façon dont une personne avance dans la vie. • *Douleur aux pieds* : souvent en lien avec le sentiment de ne pas avancer, d'avoir peur d'aller de l'avant ou de piétiner sur place. On peut se sentir arrêté dans ce que l'on souhaite faire.

1. Le fonctionnement de la mémoire émotionnelle est expliqué dans le livre *Je me crée une nouvelle vie* de l'auteure. 2. Les intervenants en métamédecine, recommandés sur le site www.metamedecine.com.

com sont qualifiés pour ce type de travail.

☛☛☛ *Aije l'impression de tourner en rond, de ne plus avoir de but dans la vie ?* ☛☛☛ *Aije peur d'aller de l'avant dans une situation qui m'insécurise ?*

- *Cors aux pieds ou durillons* : peuvent être causés par le port de chaussures trop petites. La peur d'avancer fait contracter les pieds, et donne naissance à des durillons.

- *Sur le gros orteil : est-ce que je ressens un plus grand besoin de me protéger dans les actions que je pose ou dans la direction que j'ai choisie ?*
Sur le petit orteil : est-ce que je cherche à me protéger par rapport à ce que je peux ressentir ?

- *Fracture du pied* : aurais-je eu un grand besoin de m'arrêter, ne voyais-je pas de solution pour le faire ou personne pour reprendre la relève ?

- *OEdème aux pieds* : souvent relié au sentiment de se sentir arrêté, limité. ☛☛☛ *Est-ce que je me sens limité dans mon avancement ?*

- *Pied bot* : aussi appelé « pied de cheval ». Il est caractérisé par une déformation de l'ensemble du pied, ce qui empêche la personne de poser normalement son pied sur le sol. Le pied bot peut être inné (de naissance) ou acquis. Il peut survenir, par exemple, après une maladie comme la poliomyélite (voir Paralysie). ☛☛☛ *Se pourrait-il que j'aie eu peur de poser pied dans cette vie ?*

☛☛☛ *L'enfant aurait-il voulu retourner dans le ventre de sa mère ?*

- *Pieds engourdis après un temps d'inaction* : au lever, le matin ou après être demeuré assis un certain temps.

☛☛☛ *Ai-je peur de reprendre un travail ou une activité dont j'avais pris un long congé ?*

- *Pied froid, sans vie ou paralysé* : voir Paralysie.

- *Pieds tournés vers l'intérieur* : dénote un signe d'introversion, chez un enfant, un adolescent ou un adulte. Chez l'enfant et l'adolescent, il peut

exprimer un refus de grandir. Chez l'adulte, il peut être associé à une peur de s'assumer ou de prendre des responsabilités.

☛☛☛ *Ai-je peur de grandir, de devenir adulte ? Parce qu'« être adulte » équivaut à être sérieux, à assumer des responsabilités, à avoir des problèmes tandis qu'être enfant équivaut à avoir du plaisir et être insouciant ?*
☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être à la hauteur des responsabilités que l'on pourrait me confier ?*

- *Le devant du pied* : représente ma motivation à aller de l'avant. Je prends appui sur cette portion du pied pour passer à l'action (marcher, courir, sauter) et pour avancer vers mes objectifs.

- *L'arche du pied ou voûte plantaire* : est le pont. Il représente le support entre le talon (mes racines : mes parents, mes acquis) et le devant du pied (mes aspirations, là où je me rends).

- *Pied creux* : se caractérise par une quasi-absence du pont à l'empreinte plantaire. Le repli exagéré de la voûte plantaire donne l'allure d'un embryon dans une position foetale. Il se retrouve particulièrement chez des personnes qui ont tendance à se replier sur elles-mêmes par besoin de sécurité et de protection ou encore chez des personnes hyperactives qui ne prennent pas le temps de poser pied. La peur les amène à être constamment sur le qui-vive.

☛☛☛ *De qui ou de quoi ai-je peur ?*

☛☛☛ *Aurais-je voulu me détacher de mes racines pour mieux avancer dans ma vie ?*

- *Pieds plats* : caractérisés par l'affaissement de la voûte plantaire. Les enfants qui naissent avec les pieds plats ont souvent une mère qui ne s'est pas suffisamment sentie appuyée pendant sa grossesse. Il peut toutefois y avoir un lien avec ce que cette âme a vécu avant sa conception. Ces enfants commencent leur vie en ne se sentant pas suffisamment appuyés (souvent par le père) et, selon ce qu'ils sont appelés à vivre, le problème pourra disparaître ou s'amplifier.

☛☛☛ *Ai-je besoin d'être rassuré, sécurisé par rapport à ce que je veux entreprendre ?* ☛☛☛ *Ai-je tendance à vouloir supprimer mes émotions pour mieux aller de l'avant ?*

Quand j'étais enfant, j'avais les voûtes plantaires complètement affaissées. Je vivais dans une forme de survie par rapport aux émotions que je ne savais pas exprimer. J'étais dotée d'une hypersensibilité que je ne savais pas gérer. L'approche de la libération de la mémoire émotionnelle que j'ai développée m'a permis de me libérer du poids de mes émotions passées et d'utiliser cette hypersensibilité pour rejoindre mes lecteurs et mes auditeurs. Et à présent, les arches de mes pieds sont très bien dessinées. Comme quoi, un changement intérieur entraîne un changement extérieur.

- *Le talon ou calcanéum* : représente mes racines, mes bases, mes structures sur lesquelles je prends appui pour mieux avancer dans la vie : d'où je viens, mon bagage d'expériences passées.

- *Marcher du talon* : peut indiquer un besoin de sécurité, un besoin d'avoir des racines aux pieds. Ainsi, à chaque pas que l'on fait, on s'appuie au sol, comme on voudrait être appuyé dans ce que l'on entreprend. Cela est particulièrement fréquent chez les personnes qui ont été déracinées de leur pays d'origine ou qui ont une famille décimée.

➡➡➡ *Aurais-je besoin d'un plus grand appui, pour pouvoir aller plus loin dans ma vie ?*

- *Douleur au talon* : souvent en lien avec une peur de n'avoir plus rien sous les pieds. Par exemple, je n'aime plus mon travail, mais j'ai peur de me retrouver sans ressources si je le quitte. Une situation de dépendance affective ou financière vis-à-vis d'une autre personne pour mes besoins de base peut également créer de l'insécurité m'amenant à avoir mal au talon.

- *Épine calcanéenne ou épine de Lenoir* : éperon, excroissance osseuse (visible à la radiographie) qui apparaît à la base interne d'un os du talon nommé le calcanéum. Les pieds servent à avancer dans la vie. Les talons nous permettent de prendre appui. Cette épine peut être l'équivalent d'une racine, que l'on veut enfoncer pour avoir un meilleur appui.

➡➡➡ *Ai-je le sentiment d'avoir été déraciné ?*

➡➡➡ *Ai-je peur de perdre mes racines ou de ne plus rien avoir sous les pieds ?*

• *Fracture du calcanéum : me sentirais-je dévalorisé parce que je n'ai rien sous les pieds ?*

☛☛☛☛ *Ai-je vécu un sentiment de révolte vis-à-vis d'une personne ou d'une société qui m'a enlevé ce sur quoi je comptais pour avancer dans la vie ?*

Par exemple, j'ai besoin de mon véhicule pour travailler, mais comme je ne pouvais plus honorer mes paiements, on me l'a retiré.

• *Métatarse* : structure squelettique du pied, comprise entre tarse et orteils, qui fait partie de la voûte plantaire.

• *Métatarsalgie* : douleur au métatarse.

☛☛☛☛ *Me sentirais-je retenu d'avancer dans la direction que je voulais prendre ?*

Une participante souffrant de cette affection voulait s'inscrire à l'école de théâtre alors que ses parents ne cessaient de la décourager de s'engager dans cette voie.

• *Douleur métatarso-phalangienne de la base du gros orteil* : il s'agit de l'articulation située entre le gros orteil et son métatarse. Cette douleur nous oblige à ralentir le pas.

☛☛☛☛ *N'est-ce pas ce qu'inconsciemment nous voulons ?*

☛☛☛☛ *Ai-je eu peur d'aller trop vite ?*

☛☛☛☛ *Me serais-je senti coupable d'avoir révélé un peu trop rapidement mes sentiments à l'autre ?*

• *Fracture du métatarse ou fracture du pied : me serais-je senti coupable de faire cette démarche ou de prendre cette direction ?*

☛☛☛☛ *Ai-je voulu inconsciemment m'arrêter ou m'empêcher d'avancer ?*

PLAIE DE LIT ou ESCARRE : ulcération par plaques rouges douloureuses, situées sur les points de pression des patients immobilisés.

☛☛☛☛ *Ai-je le sentiment d'être un poids pour ma famille ou pour ceux qui prennent soin de moi ?*

Je visitais un ami à l'hôpital. Son voisin de lit me reconnut et me demanda : « Madame Rainville, vous qui êtes une spécialiste de la psychosomatique, pouvez-vous m'expliquer pourquoi mes plaies de lit ne guérissent pas ? Est-ce les médicaments ou le lit ? » Cet homme était devenu paraplégique à la

suite d'un accident. Je lui demandai s'il pensait que, chez lui, il serait un fardeau. Il me répondit : « Je ne fais pas que le penser, je suis un fardeau pour ma femme. Moi, je voudrais bien mourir, la vie n'a plus d'intérêt pour moi, mais ma femme et mes amis ne veulent pas que je meure. » Cet homme se retrouvait dans une impasse, guérir signifiait pouvoir rentrer chez lui et rentrer chez lui équivalait à être un fardeau pour ses proches. Pour lui, sa solution était de demeurer à l'hôpital (voir Paraplégie dans Paralysie).

POIGNETS : représentent la flexibilité dans ce que l'on fait.

- *Douleur aux poignets* : témoigne souvent d'une résistance devant ce que l'on nous demande de faire. Il peut s'agir d'une nouvelle tâche qui nous rebute ou de la peur de ne pas être à la hauteur du projet qu'on nous confie.

☛☛☛ *Est-ce que je résiste à ce que l'on me demande de faire, parce que je n'ai pas envie de faire ce travail ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas savoir m'y prendre ou de ne pas être à la hauteur de ce que l'on me demande ?*

- *Déchirure du ménisque du poignet* : le ménisque est un disque cartilagineux en forme de croissant présent dans plusieurs articulations. L'articulation du poignet en contient un. Sa fonction principale est liée aux ligaments qui le maintiennent en place pour qu'il puisse diminuer les frottements durant les mouvements. ☛☛☛ *Ai-je vécu de la révolte parce que je me sentais les poings liés dans ce que je voulais faire ?*

- *Démangeaisons aux poignets* : *est-ce que je vis de l'impatience parce que je ne peux agir ou intervenir ?* L'une de mes participantes m'interrogeait au sujet de démangeaisons qu'elle avait eues aux poignets. Son père avait fait un infarctus alors qu'elle venait d'accoucher. Ils se retrouvaient tous deux hospitalisés, dans des hôpitaux différents. Elle supportait très mal son incapacité à pouvoir apporter son aide à son père. « Auraistu vécu de l'impatience à être dans ton lit d'hôpital, alors que tu aurais voulu être près de ton père pour pouvoir le soutenir ? – C'était exactement ça que je vivais. »

- *Fracture du poignet* : le poignet est souvent en première ligne en cas de chute. Une mauvaise réception sur la main et c'est la fracture. Cette fracture peut traduire une résistance aux directives qu'on nous donne ou qu'on nous impose.

☛☛☛ M'a-t-on demandé de faire une chose qui va à l'encontre de mes choix ou parce que je ne me sens pas respecté à ma juste valeur ?

☛☛☛ Avais-je le sentiment que je ne pouvais arriver à tout faire, ce qu'on me demandait et qu'avec cette fracture, je pouvais dire : « Donnez-moi une chance, je n'ai qu'une

main ! »

☛☛☛ Ai-je voulu mettre un terme à une activité que je ne voulais plus faire ?

☛☛☛ Me serais-je senti coupable de ne pas avoir fait ce que l'on m'a demandé ?

• **Tendinite du poignet** : les poignets sont une zone riche en tendons propices aux tendinopathies. La plus fréquente est la ténosynovite de De Quervain. Les tendinites du poignet expriment bien souvent de la résistance devant ce que l'on nous demande d'accomplir ou la peur de ne pas être adéquat.

☛☛☛ Aije le sentiment qu'on m'en demande trop ?

☛☛☛ Aije le sentiment qu'on m'impose des horaires ou des conditions de travail qui ne me conviennent pas ?

☛☛☛ Est-ce que je me demande la perfection dans ce que je fais ?

POILS : les poils représentent la protection puisqu'ils ont la fonction de protéger et de réchauffer : ce que la mère fait pour son enfant.

• **Folliculite** : inflammation d'un follicule pileux.

☛☛☛ Est-ce que je nourris de la colère envers l'un de mes proches de n'avoir pas su mieux me protéger ou me soutenir alors que j'en avais besoin ?

Si cela touche principalement des poils pubiens : ☛☛☛ Ma colère se porterait-elle vers mon partenaire sexuel ?

• **Parasites des poils** : poux, morpions. Ils proviennent souvent du sentiment de se sentir sale, abandonné à soi, en décrépitude, ou de la culpabilité d'entretenir ou de partager des relations sexuelles sans lien affectif. Ils peuvent également être en lien avec un sentiment de honte ou celui de se retrouver dans un endroit que l'on considère comme repoussant.

☛☛☛ *Me serais-je senti souillé ou mal dans un lieu que je considère comme repoussant ou avec une personne malpropre ?*

POLYPES : petites tumeurs se développant au niveau des muqueuses : nasale, buccale, intestinale, vésicale, utérine, vaginale, etc. Ils traduisent bien souvent le sentiment de se sentir coincé, retenu dans une situation que l'on voudrait quitter.

- *Polype de la muqueuse intestinale : voir aussi Côlon dans Intestin grêle.*

☛☛☛ *Est-ce que je me sens coincé dans une relation affective ou familiale, parce que je n'ose pas m'affirmer par crainte de déplaire, de faire de la peine ou de créer un conflit ?*

On peut par exemple se sentir coincé entre ses deux parents qui sont en conflit et chercher à les réconcilier pour éviter de devoir en choisir un plutôt que l'autre. On peut se sentir coincé entre notre conjoint et l'un de nos parents. Entre notre enfant et notre nouveau conjoint. On peut se sentir coincé par une personne qui est très éprise de nous, qui cherche à nous conquérir par une grande disponibilité à notre égard, et que l'on cherche à épargner pour ne pas la blesser.

- *Polype de la muqueuse nasale : me sentirais-je coincé dans ma vie, parce que je ne sais pas ce que je veux ou ce qui pourrait me motiver ?*

- *Polypes vésicaux : est-ce que je veux quitter une situation où je ne me sens pas à ma place ?*

Charles-Antoine a un polype à la vessie. À cette question, il me répondit : « Oui, c'est mon emploi que j'aurais voulu quitter. Cet emploi, ce n'était pas ce que je voulais faire, mais il me procurait le salaire dont j'avais besoin. »

- *Polype au vagin ou au col de l'utérus : est-ce que je me sens coincé dans un choix à faire concernant ma relation affective ou dans mon désir d'avoir des enfants ? ☛☛☛ Me sentirais-je privé de ma liberté dans ma relation de couple ?*

- *Polype à l'utérus : est-ce que je me sens coincé dans une relation familiale ?*

POUMONS : principal organe de l'appareil respiratoire, les deux poumons fournissent l'oxygène à tout le corps et éliminent le gaz carbonique du sang. Les poumons représentent la vie, le besoin d'espace et de liberté.

- *Pneumonie* : affection respiratoire où les alvéoles pulmonaires qui permettent les échanges gazeux se remplissent de liquide, ce qui rend la respiration difficile. Une pneumonie qui se manifeste par le souffle court, une respiration gênée, un pouls rapide, de la fièvre, de la toux avec expectorations serait l'expression d'un profond découragement, parfois avec une perte de goût de vivre. Chez un enfant ou un adolescent :

➡➡➡ *Cet enfant se sentirait-il seul, rejeté, abandonné ou pas aimé ?*

Chez un adulte : *est-ce que je vis un profond découragement ?*

➡➡➡ *Pour quelle raison ?*

➡➡➡ *Serait-ce parce que je ne sens pas compris, pas entendu ou qu'on me fait continuellement des reproches ?*

➡➡➡ *Me sentirais-je usé, découragé de mettre autant d'efforts pour si peu de résultats, dans ma relation de couple ou dans l'entreprise pour laquelle je me suis beaucoup investi ?*

➡➡➡ *M'arrive-t-il de penser ou de dire : « Ce n'est pas une vie ! » ?*

Solution : chercher une personne à qui se confier qui puisse nous accueillir, nous encourager et nous aider à trouver des solutions.

- *Pneumonie atypique ou SARS (pour syndrome respiratoire aigu sévère)* : infection virale à coronavirus qui se manifeste par une élévation rapide de la température corporelle, une gêne respiratoire, un essoufflement accompagné très souvent de maux de tête et de douleurs articulaires et musculaires. De nombreux virologistes craignaient qu'un virus animal réussisse à franchir la barrière d'espèce après une modification de son patrimoine génétique et puisse infecter l'homme. Il semble de plus en plus probable que ce coronavirus soit un virus hybride qui serait responsable de pneumonies atypiques. En cas d'affection, le mieux est de privilégier le repos et de prendre de fortes doses de vitamine C.

- *Pleurésie* : inflammation de la plèvre qui est l'enveloppe des poumons. Lorsqu'il se produit une affection de la plèvre, une réaction inflammatoire suit. Dans ce processus inflammatoire, des cellules spécialisées, les

mastocytes, libèrent une substance, l'histamine, qui a comme effet d'activer la circulation sanguine. Les capillaires surchargés par ce surplus sanguin laissent échapper du liquide qui va se loger entre les deux feuillets de la plèvre. Ce liquide qui isole les deux feuillets aura comme rôle de permettre la réparation du ou des feuillets affectés.

➡➡➡ *Avant que j'aie ce liquide pleural, ai-je ressenti de l'angoisse pour mes poumons, ma santé ou ma vie ?*

- *Pneumothorax* : affaissement d'un ou des deux poumons pouvant survenir sans autre pneumopathie, comme il peut faire suite à une maladie pulmonaire. Il correspond à un découragement profond de ne pas voir d'issue à sa situation. Le pneumothorax est plus fréquent chez les hommes : cela s'explique par le fait que les personnes qui en souffrent ont tendance à taire ce qu'elles ressentent. ➡➡➡ *Me sentirais-je découragé par une situation qui ne me convient pas, mais pour laquelle je ne vois pas d'issue (relation de couple ou de travail) ?*

- *Cancer du poumon* : il y a différents types de cancer du poumon, les plus courants étant les adénocarcinomes et les carcinomes. Pendant des années, on a tenu le tabac responsable du cancer du poumon jusqu'à ce que l'on se rende compte qu'il y avait de plus en plus de non-fumeurs qui en étaient affectés, et que parmi ces non-fumeurs ayant un cancer, on retrouvait une majorité de femmes (80-90 %). Quand un cancer touche les femmes, on est porté à en accuser les hormones, car on sait que les hormones (oestrogène et progestérone) favorisent la prolifération cellulaire. Se pourrait-il que le cancer chez les fumeurs soit d'ordre histologique (affections des tissus) et chez les nonfumeurs plutôt d'ordre psychosomatique lié à une crainte de mourir ?

➡➡➡ *Ai-je beaucoup fumé ?*

➡➡➡ *Aurais-je été obsédé par la peur de mourir ?*

- *Lymphome aux poumons* : voir aussi Lymphome. ➡➡➡ *Ma vie serait-elle un combat ?*

- *Taches blanches du poumon à la radiographie et cancer secondaire ou métastatique du poumon* : après une maladie ou un premier cancer, il est fréquent que certaines personnes soient affectées par une peur obsessionnelle de

mourir. Cette crainte de mourir maintient la personne affectée en sympathicotonie, c'est-à-dire sous l'action du système nerveux sympathique qui est biologiquement prévu pour nous maintenir en état d'éveil (être réveillé) et de combativité. Ce système accélère notre rythme cardiaque et respiratoire pour préparer notre corps à réagir ou à agir en cas danger.

En maintenant ce système en activité, le rythme cardiaque augmente, le sang circule trop rapidement et n'a pas assez de temps pour se charger de suffisamment d'oxygène dont les tissus de notre organisme ont besoin. Ce qui peut donner naissance à des amas cellulaires ou à de petites tumeurs qui apparaissent à la radiographie sous forme de taches blanches irrégulières ou de forme étoilée. Ces taches blanches ou petites tumeurs ne sont pas forcément malignes (cancéreuses), mais elles sèment la terreur chez bien des patients qui apprennent leur existence.

Pour beaucoup, cette découverte équivaut à cancer et à mort à plus ou moins brève échéance. Si la cause de départ était la crainte de mourir, elle devient alors amplifiée et donne ainsi souvent naissance à un cancer secondaire ou métastatique. Quand mon second père a appris qu'il avait des taches blanches sur les poumons, il a pensé qu'il avait un cancer du poumon. L'angoisse de mourir s'est emparée de lui, son système sympathique s'en est trouvé amplifié. Ces amas de cellules spéciales ont augmenté pour former des tumeurs pulmonaires. Il a pensé qu'il était fini, il a baissé les bras et s'est laissé mourir, sans savoir si ces petites tumeurs étaient cancéreuses. ➡➡➡*Ai-je eu très peur de mourir ?*

➡➡➡*Ai-je eu peur que mon cancer se généralise ?*

PROLAPSUS ANAL : signifie que la muqueuse du rectum fait saillie en dehors de l'anus. Elle est souvent une conséquence de fortes poussées due à une constipation chronique, à des hémorroïdes ou à une faiblesse des tissus conjonctifs du rectum (voir Constipation chronique *dans* Intestin grêle et Hémorroïdes).

PROLAPSUS RECTAL : on parle de prolapsus rectal lorsque toutes les tuniques de la paroi du côlon sortent de l'anus, ce qui est une affection plus grave qui touche davantage les personnes âgées. Il peut être une séquelle d'opérations ou d'accouchements difficiles. En dehors de ces raisons, il peut exprimer un désir de se fermer à la sexualité ou à des touchers rectaux.

☛☛☛ Ai-je subi des touchers rectaux pour vérifier mes organes (rectum, intestin, prostate) auxquels j'aurais voulu me fermer ?

Chez le bébé ou l'enfant : l'enfant aurait-il voulu se fermer à des prises de température avec un thermomètre rectal ou à des touchers rectaux ?

PROSTATE : glande qui sécrète un liquide qui donne au sperme son odeur et sa couleur. Elle représente la puissance masculine. Un profond sentiment d'impuissance peut donner lieu à des problèmes à la prostate. Il peut s'agir de puissance sexuelle, mais également de puissance face à ce que l'on entreprend (travail ou projets). Par exemple, une personne présentant des problèmes à la prostate peut penser : « Si je ne peux plus continuer à être performant, on ne voudra plus de moi », « si je ne peux plus la satisfaire, elle va me quitter ! »

- *Douleur à la prostate* : affecte surtout l'homme qui a de la difficulté à accepter une diminution de ses capacités physiques ou sexuelles ou son incapacité à rendre heureuse la femme qu'il aime. Jacques ressentait de vives douleurs à la prostate. Il avait commencé une relation avec une femme qui avait perdu son époux. Cette dernière traversait un deuil très pénible. Jacques aimait beaucoup cette femme. Il souffrait de la voir aussi triste, et il se sentait grandement impuissant à pouvoir la consoler.

☛☛☛ Est-ce que je ressens de l'impuissance devant la souffrance de ma compagne ?

- *Prostatite* : inflammation de la prostate s'accompagnant souvent d'hypertrophie de la glande et de douleurs lors de la miction urinaire. Elle peut exprimer de la frustration ou de la colère face à des remarques concernant ses capacités sexuelles : « Tu n'as plus 20 ans, tu n'es plus aussi performant, mieux vaut laisser tomber, tu n'y arriveras pas, tu vieillis, etc. » Elle peut également être liée à de la culpabilité vis-à-vis de sa partenaire sexuelle. La femme de PierreOlivier décède d'un cancer du sein. Avant qu'elle ne développe cette maladie, il lui avait avoué avoir eu une relation extraconjugale. Pendant la maladie de sa conjointe, il pensait qu'il était peut-être la cause de son cancer. Ce fut le début de ses prostatites.

Après le décès de sa conjointe, il fit à nouveau plusieurs prostatites à répétition. Lorsqu'il vint en consultation, c'était cette fois pour un cancer de la prostate. ➡➡➡*Est-ce que je ressens de la colère ou de la frustration devant la diminution de mes capacités ou à cause des remarques des autres concernant les éléments auxquels j'attribue ma valeur d'homme ?*

➡➡➡*Ressentirais-je une culpabilité sexuelle vis-à-vis de ma compagne ?*

- *Adénome de la prostate* : l'adénome est une tumeur bénigne.

➡➡➡*Aije peur de perdre l'amour de ma partenaire si je ne peux plus la satisfaire ou mon emploi si je ne suis plus aussi performant ?*

➡➡➡*Estce que je ressens un profond sentiment d'impuissance à prendre ma place d'homme ?*

- *Adénocarcinome de la prostate ou cancer de la prostate* : c'est une tumeur maligne le plus souvent liée à des sentiments d'impuissance et de culpabilité dans son rôle d'homme ou de chef de famille ou d'entreprise. Aldo a eu une maîtresse pendant des années, alors que sa femme était persuadée d'avoir le meilleur des maris. Lorsqu'elle apprit l'existence de sa maîtresse, elle fut anéantie et développa par la suite un cancer du sein. Aldo ne pouvait supporter de voir sa femme souffrir à cause de tous les traitements de chimiothérapie qu'elle suivait.

Autant il se sentait impuissant à l'aider, autant il s'en attribuait la faute et développa un cancer de la prostate. Alfred, lui, avait une entreprise dont dépendait une trentaine d'employés qu'il connaissait depuis des années. Son entreprise rencontra des difficultés financières. Ce qui le préoccupait le plus était de ne plus pouvoir payer le salaire de ses employés. Quand il dut déposer le bilan, il fit un cancer de la prostate.

➡➡➡*Me seraisje senti coupable de n'avoir pu rendre ma partenaire heureuse ? ➡➡➡Me seraisje senti coupable d'avoir trompé ma conjointe et d'avoir été source de souffrance pour elle ?*

➡➡➡*Me seraisje senti coupable de n'avoir pu être à la hauteur des responsabilités dont j'avais la charge ?*

- *Calculs de la prostate* : traduisent une accumulation de frustrations de ses désirs sexuels, mais peuvent également provenir d'une accumulation de

pensées dures envers les femmes ou une femme en particulier, soit sa conjointe actuelle ou une expartenaire.

➡➡➡ *Aije accumulé bien des frustrations dans l'expression de ma sexualité ?*
➡➡➡ *Quelles sont les pensées dures que j'entretiens vis-à-vis des femmes ou vis-à-vis de ma valeur d'homme ?*

PSORIASIS : maladie de la peau caractérisée par des taches rouges recouvertes de squames abondantes, blanchâtres, sèches et friables, surtout localisées aux coudes, aux genoux et au cuir chevelu. Il atteint en général des personnes hypersensibles (on parle de sensibilité à fleur de peau). Le psoriasis relève la plupart du temps d'émotions liées à une séparation et à un sentiment de culpabilité ou d'impuissance. Lorsqu'il atteint le derme, il peut y avoir en plus un sentiment de honte.

En voici deux exemples : le premier étant la réunion d'émotions liées à une séparation plus culpabilité. Le second amplifié par un sentiment de honte.

Premier exemple :

Sylvie avait du psoriasis sur l'ensemble du corps. Sa dernière crise importante remontait à la visite de sa mère. Pendant son séjour, sa mère lui confia combien elle se sentait seule depuis que Sylvie était partie et combien elle souffrait de la distance qui les séparait, ajoutant : « Tu ne me donneras même pas la chance de voir grandir ma petite-fille ! », espérant sans doute par ces mots convaincre Sylvie de revenir vivre près de chez elle. Après le départ de sa mère, Sylvie fit une crise de psoriasis. Sylvie se sentait coupable de l'éloignement qu'elle croyait imposer à sa mère.

Lorsqu'elle en prit conscience, elle cessa de prendre sur elle la responsabilité du bonheur de sa mère et reconnut que sa mère devait apprendre à se détacher de ses enfants. Sylvie cessa de se sentir coupable d'être partie loin de sa ville natale. Son psoriasis guérit complètement.

Second exemple :

Howard a 3 ans lorsque son père quitte le foyer. Lorsqu'il veut avoir des câlins, sa mère le repousse. À cette même période, il a un cousin qui est adolescent et qui l'initie à des jeux sexuels. En grandissant, il alla chercher ce besoin d'affection chez des hommes qui l'abusaient. Ce secret vis-à-vis de

son cousin devint trop lourd à porter. Au cours d'une réunion familiale où ce cousin était encensé pour sa réussite familiale et professionnelle, ce fut plus fort que lui, il révéla son secret. Cela jeta un froid dans la famille et c'est lui qu'on ne voulut plus revoir. Howard s'en voulut d'avoir laissé échapper ce secret. Il souffrit par la suite de la séparation avec sa famille, et développa un psoriasis avec des plaies sur l'ensemble du corps qu'aucun médicament n'arrivait à guérir. C'est en se libérant de ces émotions liées à l'abus, à la culpabilité et à la séparation d'avec sa famille que son psoriasis finit par guérir.

Pour ce faire, je l'ai aidé à comprendre qu'enfant, il avait confondu l'affection et la sexualité. Il alla retrouver le petit garçon qu'il était (celui qui vivait dans ses souvenirs) et l'aida à comprendre que c'était simplement de l'affection qu'il voulait, mais qu'il ne l'avait reçue qu'à travers la sexualité. Cela lui permit de se libérer de son sentiment de honte. Puis, il alla retrouver l'homme qu'il était, celui qui avait révélé son secret devant sa famille. Il aida cet homme à comprendre que tant qu'il ne se pardonnait pas à lui-même de s'être laissé abuser, il ne pouvait pardonner à son cousin de l'avoir fait. Il se pardonna en reconnaissant qu'il se laissait abuser parce qu'il ne voyait pas d'autre façon de recevoir l'affection dont tout enfant a besoin. Vis-à-vis de sa famille, il se libéra de sa culpabilité, en acceptant que la révélation de ce secret lui avait permis de grandir et que si ces derniers n'avaient plus voulu le revoir, c'est que cela les avait bouleversés par rapport à l'image qu'ils avaient de son cousin et qu'ils avaient eu besoin de temps pour se remettre de cette révélation. Par la suite, il reprit graduellement contact avec sa famille. ➡➡➡*Ai-je vécu une situation de rejet ou de séparation dans laquelle je me suis senti coupable ?*

Chez les enfants : le psoriasis concerne la plupart du temps des conflits familiaux : conflits entre son père et sa grand-mère, conflits entre ses parents et ses grands-parents. Dans ce type de conflit, l'enfant se sent séparé d'un membre ou d'une partie de sa famille et en vit un sentiment d'impuissance à tenter de les réconcilier.

- *Psoriasis à l'aîne ou aux organes génitaux : un conflit sexuel m'aurait-il éloigné de la personne que j'aimais ?*

➡➡➡*Est-ce que je me sens coupable d'avoir eu des relations extraconjugales qui font que je ne me donne plus le droit d'avoir du plaisir sexuel ?*

- *Psoriasis sur les ailes du nez et les joues : est-il possible que je ne me sente pas bien dans ma peau et pas accepté par mon entourage ?*

- *Psoriasis aux aisselles : me sentirais-je coupable de ne pas avoir suffisamment soutenu une personne qui avait besoin de moi et qui est partie ou décédée ?*

- *Psoriasis aux plis des coudes ou aux coudes :*

- ➡➡➡ *Serais-je porté à croire que mon éloignement fait souffrir ceux que j'aime ?*
 - ➡➡➡ *Se pourrait-il que je me refuse de prendre une nouvelle direction et que je supporte un emploi que je n'aime plus, ce qui me fait ressentir de l'impatience et de l'exaspération vis-à-vis de mes collègues ou de mes clients et qu'après je m'en veuille ?*

- *Psoriasis dans le cuir chevelu : la plupart du temps, est relié à des conflits où l'on s'est senti rejeté, rabaissé ou séparé de son clan, et qu'il fut difficile par la suite de vivre des relations harmonieuses avec ce clan.*

- ➡➡➡ *Ai-je vécu un conflit où je me suis senti rejeté et exclu de mon groupe ?*

- ➡➡➡ *Me serais-je séparé de mon groupe par crainte de leurs jugements ?*

- *Psoriasis sur les jambes : me sentirais-je coupable d'avoir causé du chagrin à ceux que j'aime, par mon éloignement ?*

- *Psoriasis aux plis des genoux ou creux poplités : est-ce que j'ai l'impression de passer ma vie à me plier aux attentes des autres, de ne pas exister pour moi-même et que cela me fait vivre de l'irritation et de l'agressivité à leur égard, ce qui m'amène à me sentir coupable ou méchant ?*

PUBIS : partie antérieure de chacun des os iliaques qui forme l'éminence triangulaire située à la partie inférieure de l'abdomen qui se couvre de poils à la puberté. On utilise le terme « pubère » pour décrire l'âge de la puberté caractérisé par le développement de l'activité des glandes reproductrices et des caractères sexuels secondaires (pilosité du pubis, mue de la voix, développement des seins chez la fille et du pénis chez les garçons).

- *Blessure au pubis chez un adolescent : des problèmes au pubis peuvent être en lien avec une gêne, une dévalorisation concernant le développement de nos caractères sexuels secondaires ou une culpabilité liée à des jeux à*

connotation sexuelle. ➡➡➡ *Me serais-je senti coupable d'avoir éprouvé des pulsions sexuelles ?*

- *Eczéma aux poils pubiens : me sentirais-je seul, loin de mon amoureux ou partenaire sexuel ?*

R

RATE : c'est un organe lymphoïde, friable (enveloppé dans une capsule), ce qui peut expliquer la fréquence des déchirures traumatiques. Le rôle de la rate est de débarrasser le sang de ses globules rouges usés et la lymphe des leucocytes âgés des plaquettes détériorées. La rate appartient au système lymphatique qui est le système de défense dans le corps. Ce système de défense est comparable à l'armée dans notre corps. Les vaisseaux lymphatiques et la lymphe sont les voies qu'empruntent les soldats. Les munitions sont les anticorps. Les postes de défense sont les ganglions lymphatiques, et la rate est le cimetière où l'on enterre les morts. Aussi, un problème avec la rate va concerner le plus souvent des combats perdus.

- *Rupture ou éclatement de la rate : aije été révolté d'avoir échoué aussi lamentablement ?*

- *Déchirure de la rate : estce que je m'en veux d'avoir échoué dans mes tentatives à présenter ce projet que je considérais comme formidable ?*

➡➡➡ *Aije le sentiment d'avoir échoué dans ma relation de couple, dans mon rôle de père ou de mère ou encore d'avoir tout « raté » dans ma vie ?*

➡➡➡ *Aije le sentiment d'être passé à côté de la réussite, d'avoir « raté » une occasion unique ?*

- *Ablation de la rate ou splénectomie : me serais-je senti obligé de déposer les armes ? ➡➡➡ Est-ce que je me retrouve face à une défaite ou à un constat d'échec total ?*

- *Lymphome de la rate : voir Lymphome.*

➡➡➡ *Aije eu le sentiment que le combat ou les efforts que j'ai menés pour défendre ma position ont été vains et ont abouti à un constat d'échec ?*

- *Splénomégalie : augmentation du volume de la rate due à son hyperfonctionnement ou à un acheminement trop important de cellules abîmées (tombées au combat), dû à une infection virale (mononucléose),*

bactérienne (brucellose, typhoïde ou autres), parasitaire (kala-azar, paludisme) ou une maladie du foie. La splénomégalie fait suite à un combat important qu'on a dû mener. Ce combat a pu être mené contre nous-mêmes. Par exemple, dans la mononucléose l'on se fait souvent violence physique (en n'écoulant pas les besoins de notre corps) pour réussir (gagner notre combat) à atteindre l'objectif que l'on s'est fixé.

➡➡➡ *Avant que je fasse cette splénomégalie : aurais-je redoublé d'efforts pour défendre cette place qui était la mienne ou ce qui me revenait de droit ?*
➡➡➡ *Me serais-je fait violence pour ne pas connaître la défaite ?*

REINS : les reins, coiffés des glandes surrénales, participent à notre survie. Bien que le principal rôle des reins soit la filtration du sang, ils assurent aussi la régulation de la tension artérielle, le maintien d'un équilibre en électrolytes et le contrôle de l'équilibre acido-basique (régulation du pH sanguin) en plus de sécréter une hormone (l'érythropoïétine) qui contrôle la production et la libération des globules rouges par la moelle osseuse. C'est grâce à la filtration par les reins que notre sang peut être débarrassé des déchets du métabolisme. Sans cette élimination, ces déchets nous empoisonneraient.

Des affections aux reins concernent le plus souvent des problèmes liés à l'eau et à l'insécurité. Attention, l'eau peut aussi représenter ce qu'on appelle « liquidités », soit l'argent. J'habite un village près de la mer où les problèmes d'infiltrations et d'inondations sont monnaie courante, en temps de fortes pluies. J'en discutai avec un médecin du village qui me confia que beaucoup de ses patients présentaient des problèmes aux reins. Il mettait cela sur le compte de l'eau qui contenait trop de minéraux. Je n'avais jamais fait le lien jusqu'à ce que je fasse, moi-même, une pyélonéphrite. J'ai compris le lien avec la colère que j'avais vécue suite à des travaux que j'avais fait exécuter, pour remédier à des problèmes d'infiltration d'eau dans les plafonds de ma demeure. Ces travaux qui devaient résoudre le problème l'avaient finalement amplifié. Je trouvai la solution et m'en libérai. Un petit garçon de 7 ans dort seul dans une chambre mansardée. Il y a de l'orage, le tonnerre gronde, l'enfant a très peur. Il va dans la chambre de sa mère et lui dit : « Maman, j'ai peur ! » La mère lui répond : « Laisse-moi dormir, retourne te coucher. » L'enfant retourne dans sa chambre.

Non seulement il ne se sent pas rassuré, mais en plus il se sent complètement

démuni face à ce qui le menace. Une petite fille de 6 ans est avec son petit frère de 3 ans, quand sa mère met son manteau et lui dit : « J'en ai assez, je m'en vais et je ne reviendrai plus », et s'en va. La mère a simplement voulu que ses enfants se calment. Mais cette petite fille a cru ce que sa maman lui a dit. Elle est désespérée, elle a vraiment peur que sa mère ne revienne plus et se demande ce qu'elle et son petit frère vont devenir.

Nous avons pu vivre enfants des situations où nous avons eu très peur et des situations à l'âge adulte qui réveillent ces peurs, et c'est alors que surviennent ces affections aux reins.

- *Douleurs aux reins : ai-je, ou aije eu peur qu'on attente à ma vie ou à celle d'une personne qui m'est proche ?*

- ➡➡➡ *Aije peur de perdre ce que j'ai mis des années à amasser ?*

- ➡➡➡ *Aije le sentiment que tout s'écroule autour de moi ?*

- ➡➡➡ *Ai-je peur que mon investissement ne vaille plus rien ?*

- *Coliques néphrétiques ou coliques rénales* : les coliques rénales résultent le plus souvent du passage de petites pierres formées dans le bassinet qui pénètrent dans les tubes collecteurs. Elles sont l'équivalent des coliques hépatiques lors du passage des petits calculs de la vésicule biliaire dans le cholédoque. Les calculs de la vésicule biliaire résultent de la cristallisation de la colère.

- ➡➡➡ *Aije entretenu des émotions de peur, dont celle d'être tué, anéanti ou ruiné ?*

- *Calculs rénaux* : sels de calcium et d'acide urique qui, en raison de leur abondance, forment des précipités, qui peuvent se former dans le bassinet pour passer ensuite dans les uretères et dans la vessie. Les calculs rénaux entraînent une rétention plus importante de liquide et, par conséquent, plus de déchets. Ces calculs ont pu se développer bien des années avant d'être découverts. Ils sont liés dans la majorité des cas à des pensées de peur entretenues qui ont fini par se cristalliser ou à des pensées dures entretenues envers une personne ou un groupe qui a mis notre famille en faillite ou qui risque de nous ruiner.

☛☛☛ *Ai-je entretenu des pensées dures envers une ou des personnes incarnant l'autorité, qui pouvaient me faire du mal ou me ruiner ?*
☛☛☛ *Aije vécu une longue période dans la peur d'être dépossédé ?*

Thomas a vu son père ruiné à cause de son associé qui n'a pas bien géré les comptes de l'entreprise. Thomas en voulait à cet associé pour les souffrances que cela avait créées à sa famille. Aldo est dentiste. L'un de ses patients porte plainte contre lui, jugeant qu'il lui aurait compté des soins qui n'étaient pas nécessaires. L'Ordre des dentistes menaçait Aldo de lui retirer son droit de pratique, à moins qu'il ne fasse la preuve que les soins apportés au client étaient bien justifiés. Aldo vécut durant les deux années des procès qui suivirent dans la peur de se retrouver ruiné. Aldo gagna sa cause, mais n'en continua pas moins d'entretenir de la rancune vis-à-vis de ce patient et de l'Ordre des dentistes.

• *Kyste rénal* : il s'agit d'une poche remplie de liquide à l'intérieur du rein. Les kystes aux reins sont une prolifération cellulaire qui, en se solidifiant, devient du tissu rénal. Ils expriment bien souvent un besoin d'être rassuré devant une situation qui nous fait très peur et où l'on se sent complètement démuné. Une jeune femme de 23 ans apprend qu'elle a de petits kystes aux reins comme son père, qui lui est sous hémodialyse. Pendant dix ans, elle ne vit plus. Elle renonça à se marier et à avoir des enfants. Elle ne savait comment sortir de cette crainte pour enfin vivre. Lorsqu'elle comprit que ce n'était pas les kystes aux reins de son père qui avaient engendré son insuffisance rénale, mais un problème de glomérulonéphrite, elle cessa d'avoir peur et reprit confiance en la vie. Ses kystes disparurent.

☛☛☛ *Aurais-je eu besoin d'être rassuré vis-à-vis d'une situation qui me crée une grande insécurité ?*

☛☛☛ *Aije vécu à l'état foetal, ou à un moment particulier de ma vie, une grande frayeur ?*

• *Insuffisance rénale* : réduction de la capacité des reins à assumer leurs fonctions de filtration (soit l'élimination des déchets du métabolisme, « l'urée », et des muscles, « la créatinine »), de réabsorption (glucose, électrolytes, acides aminés), et de régulation de la tension artérielle. L'insuffisance rénale peut être aiguë ou chronique et avoir différentes causes,

dont une diminution importante de l'apport en sang (hémorragies sévères ou brûlures graves), un infarctus du myocarde, une pancréatite aiguë, un obstacle (calcul) à l'excrétion des urines, une tumeur de la vessie, un adénome de la prostate, ou relever de maladies rénales comme une glomérulonéphrite ou un syndrome hémolytique et urémique.

Un problème affectant la filtration des reins peut être relié à ce qu'on conserve et qui finit par nous empoisonner l'existence. Il peut s'agir de peurs, de regrets, de culpabilités, de colères anciennes ou d'une relation qui ne nous rend pas heureux, ou d'un amour dont on n'a pas fait le deuil (*voir Dialyse dans Reins*).

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'empoisonne l'existence ?*

- *Néphron* : le néphron est l'unité fonctionnelle du rein comprenant un glomérule (unité de filtration) et un tubule (unité de réabsorption : glucose, électrolytes, acides aminés et d'excrétion de créatinine ou excès de potassium et d'hydrogène).

- *Néphrite ou pyélonéphrite aiguë* : inflammation du rein avec présence d'un foyer infectieux.

☛☛☛ *Ai-je vécu de la colère vis-à-vis d'ouvriers qui ont mal fait leur travail et à cause desquels je me retrouve continuellement confronté à des problèmes d'infiltration ou d'inondation ?*

☛☛☛ *Ai-je éprouvé de la colère vis-à-vis d'une personne qui m'aurait placé financièrement dans une situation précaire ?*

- *Glomérulonéphrite* : il s'agit d'une atteinte inflammatoire des glomérules (unités de filtration du rein). La glomérulonéphrite peut être asymptomatique ou révéler une insuffisance rénale. Lorsqu'elle est sévère, elle peut être en lien avec un sentiment d'anéantissement du rêve que l'on caressait ou que l'on avait édifié. Un élément liquide peut être également en cause. Par exemple, l'alcoolisme d'un proche, une inondation, un ouragan, ou quelqu'un qui s'est noyé.

☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment que ce qui avait de l'importance pour moi s'effondrait ? ☛☛☛ Y a-t-il un problème d'eau, d'alcool ou de liquide mêlé à*

cet effondrement ?

Lucille rêvait de terminer ses études pour ensuite épouser l'homme qu'elle aime. Mais voilà qu'une grossesse vient modifier ses projets. Elle tient quand même à terminer ses études, mettre l'enfant au monde, pour ensuite faire ce beau mariage dont elle rêve. Mais sa famille la pousse à se marier rapidement. Lucille abandonne ses études et se résigne à un petit mariage bien modeste. Elle voit ses rêves s'écrouler. De plus, sa grossesse ne se déroule pas comme elle l'avait souhaité. Son conjoint est retenu à l'extérieur, il n'est pas là pour la naissance de leur enfant. Puis, Lucille prépare le baptême de son fils et c'est la goutte qui fait déborder un vase bien rempli : son mari s'est enivré la veille et il est trop malade pour assister à la cérémonie du baptême. Dans la soirée, elle a de la fièvre, de l'oedème, elle n'urine pratiquement plus et ressent une vive douleur au rein gauche. Elle attribue ses malaises au surmenage. Elle se repose et tout semble rentrer dans l'ordre. Mais, par la suite, elle observe une tendance à l'hypertension et à de l'oedème avec, occasionnellement, du sang dans ses urines. Elle consulte et les examens révèlent une glomérulonéphrite. En thérapie, Lucille découvre qu'elle a toujours eu tendance à idéaliser les personnes ainsi que les événements futurs. Ses expériences étaient là pour lui apprendre à composer avec chacune des situations afin d'en tirer le meilleur. Elle comprit que toutes ses frustrations et ses déceptions face aux événements importants de sa vie l'avaient amenée à développer des problèmes avec ses reins.

- *Glomérulonéphrite chronique ou maladie de Bright* : certaines maladies rénales aiguës incurables conduisent irrémédiablement à l'insuffisance rénale chronique dans un délai très variable. On peut définir l'insuffisance rénale chronique comme la réduction irréversible de la filtration glomérulaire due à la dégénérescence des néphrons. Elle est souvent en lien avec une profonde déception par rapport à ce qu'on attendait de la vie, qui peut nous conduire à nous fermer à la vie et à l'amour.

➡➡➡ *Ai-je vécu une profonde déception par rapport à ce qui représentait mon idéal ou mon projet de vie ?*

➡➡➡ *Quels sont les ressentiments que je retiens qui m'empoisonnent l'existence ?*

- *Dialyse* : technique utilisée pour éliminer, dans le cas d'insuffisance rénale, l'excès d'eau et les déchets du métabolisme contenus dans le sang. Le préfixe « di » fait référence au chiffre deux. Et c'est ce qui se passe dans la dialyse. Il n'y a plus un seul circuit, mais deux. L'un à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.

☛☛☛ *Aije le sentiment d'être passé à côté de ma vie ou à côté de l'amour ?*

L'un de mes participants me racontait qu'avant qu'il ne développe ses problèmes aux reins, il menait une vie qui pour lui n'avait plus de sens. Avec toute l'ardeur de son cœur, il avait demandé qu'un événement majeur puisse changer sa vie. Cette maladie rénale l'avait forcé à revenir vers l'essentiel, dont l'amour de sa femme et de ses proches.

RHUMATISME : terme utilisé dans le jargon populaire pour désigner les affections douloureuses articulaires ou para-articulaires (*voir aussi* Arthrite).

RHUMATISME ARTICULAIRE AIGU ou MALADIE DE

BOUILLAUD : affection inflammatoire aiguë qui atteint les articulations et le cœur.

☛☛☛ *Me demanderaisje d'être parfait, parce que je crois qu'il faut l'être pour être aimé ?*

☛☛☛ *Me seraisje senti humilié, dénigré, ce qui m'aurait amené à vivre de la colère contre les personnes qui me rejettent, et à croire que je ne suis pas digne d'être aimé ?*

- *Rhumatisme articulaire aigu du sportif* : lié à un sentiment de dévalorisation en ce qui a trait à l'activité ou aux sports d'adresse ou de compétition.

☛☛☛ *Me dévaloriseraisje parce que je n'arrive pas à atteindre de meilleures performances ?*

- *Rhumatisme articulaire chez l'enfant* (appelé parfois « rhume de la hanche ») : cette affection, qui était rare par le passé, est aujourd'hui plus fréquente. Elle touche particulièrement la catégorie d'enfants âgés de 9 ou 10 ans. On peut s'interroger de savoir si l'enfant affecté a peur d'avancer dans cette vie. Le fait d'entendre au journal télévisé des nouvelles parfois déprimantes ou d'entendre les adultes se plaindre de l'augmentation continuelle des coûts de

la vie, ou des problèmes qui menacent notre monde (changement climatique, crises financières...) peut créer chez cet enfant un sentiment d'insécurité. La seconde raison peut être liée à des rappels vaccinaux. Certains enfants réagissent mal aux multiples vaccinations, cela peut créer chez eux des désordres dans cette période de croissance et affecter leurs os. Le corps va par la suite entreprendre une phase de réparation des os affectés.

Cette phase est en général très douloureuse, ce qui peut créer chez l'enfant de vives douleurs là où les os ont été le plus affectés. Le médecin pourra alors poser un diagnostic de rhumatisme articulaire juvénile.

☛☛☛ *Mon enfant serait-il inquiet vis-à-vis de l'avenir qui l'attend ?*

☛☛☛ *Mon enfant aurait-il mal réagi à certains vaccins ?*

RHUME DE CERVEAU ou CORYZA : il se traduit par un écoulement nasal et des éternuements répétés et parfois une conjonctivite. Il peut être la manifestation d'une grande fatigue. Il nous oblige alors à nous arrêter, car notre corps a besoin de repos. Le rhume peut être aussi associé à une pensée confuse. On ne sait plus ce qu'on doit faire, quelle décision prendre. On s'interroge : « Est-ce que je vais arriver à vivre de cet emploi ? » « Serait-il mieux pour moi de partir ? » « Est-ce le bon moment ? » ☛☛☛ *Est-ce qu'une situation me trouble, m'amenant à ne plus savoir ce que je dois faire ?*

☛☛☛ *Ai-je un grand besoin de repos, que je ne m'accorde pas parce que je crois que je dois absolument terminer ce que j'ai entrepris ?*

RONFLEMENTS : bruits variables survenant lors de la respiration pendant le sommeil. Les ronflements sont un appel inconscient d'un besoin affectif lié le plus souvent à un sentiment de solitude ou d'abandon. C'est ce qui explique que chez certains ronfleurs, le seul fait d'être touché a comme effet de les rassurer et ils cessent de ronfler. À l'inverse, des chambres séparées peuvent donner lieu à un sentiment de rejet qui aura pour effet d'augmenter les ronflements. Le sentiment de manque peut également concerner une autre personne que celle qui dort à nos côtés. Cette personne peut être l'enfant dont on a été éloigné, le conjoint qui est parti, la mère qui est décédée...

☛☛☛ *Me sentirais-je seul sur le plan affectif parce que je suis loin de la personne que j'aime, ou parce que je ne me sens pas aimé comme je le souhaiterais ?* ☛☛☛ *Suis-je en conflit avec l'un de mes proches ?*

☛☛☛ *Ai-je été séparé d'une personne qui m'était très chère ?*

ROSÉOLE INFANTILE : caractérisée par de la fièvre et des manifestations d'irritabilité, irritation pharyngée, augmentation des ganglions lymphatiques de la tête et du cou, suivies par une éruption sur le tronc, le visage et les membres du tout-petit. ➡➡➡ *Se pourrait-il que le tout-petit ait ressenti de la colère, parce qu'il se serait senti séparé de sa mère dans un moment où il aurait eu besoin d'elle pour le rassurer ?* Certaines personnes croient que les bébés et les tout-petits n'éprouvent pas d'émotion de colère. Rien n'est plus faux. Une maman assistait à ma conférence avec son bébé. À la pause, elle vint me saluer et m'interrogea au sujet d'une infection purulente qui collait les paupières inférieure et supérieure de l'oeil droit de sa fille.

Je lui demandai si sa petite avait pu voir quelque chose qui aurait pu lui faire ressentir de la colère. La mère fut étonnée de ma question. Il lui revint toutefois un événement qui s'était produit avant que son bébé ne commence cette infection. Elle l'avait installée dans un petit siège et à cause d'un faux mouvement, la petite était tombée. Elle l'avait rattrapée de justesse.

Je demandai à la mère s'il était possible que la petite ait pu éprouver une émotion de colère vis-à-vis d'elle, au moment où elle la fit tomber, pensant par exemple : « Ce que tu peux être maladroite, tu aurais pu me blesser en me faisant tomber ! » La mère me confirma que c'était fort probable, puisque, après, sa petite l'avait boudée. Elle se retourna vers sa fille, elle lui dit : « Maman sera plus prudente avec toi la prochaine fois. » À la fin de la conférence, la petite avait les deux yeux grands ouverts.

ROUGEURS : dues à l'augmentation en taille et en nombre de petits vaisseaux cutanés. Quand elles apparaissent soudainement, elles sont l'expression d'émotions liées à la timidité, à la colère ou à la honte. Lorsqu'elles forment des plaques qui persistent, elles peuvent être en lien avec des émotions d'atteinte à son intégrité, avec une difficulté de maintenir des relations harmonieuses par la suite avec certains membres de son entourage.

➡➡➡ *Quelles sont ces émotions qui me font rougir ?*

➡➡➡ *Aije peur que l'on se moque de moi ?*

➡➡➡ *Aije honte d'être aussi timide ou gêné ?*

SAIGNEMENTS : les saignements peuvent être légers. On parle alors de pertes de sang. Lorsqu'ils sont abondants, on parle d'hémorragies (*voir Hémorragie*). Les pertes de sang peuvent être en lien avec une perte de joie (*voir Saignements à Nez*), des lésions (eczéma, hémorroïdes, etc.) ou relever des tentatives que fait notre corps pour nous guérir. On peut alors parler de phase de réparation. Cela concerne particulièrement l'élimination des tumeurs ulcératives des muqueuses : gastrique (estomac), vésicale (vessie), vaginale (du col de l'utérus) ou intestinale. Des émotions qui nous touchent en profondeur de la part de nos proches peuvent donner naissance à une tumeur ulcératrice à la muqueuse de l'organe relié à cette perturbation. Par exemple s'il s'agit d'une blessure d'injustice, elle touchera plutôt la muqueuse gastrique, s'il s'agit d'une blessure par rapport à la place qu'on ne nous accorde pas ou notre espace qu'on enfreint, ce sera plutôt la muqueuse vésicale. S'il s'agit d'une blessure affective de la part de notre partenaire sexuel, ce sera la muqueuse vaginale ou celle du col utérin. Enfin, si la blessure concerne nos échanges avec les autres, elle touchera plutôt la muqueuse intestinale. Par suite de cette blessure, le corps va vouloir réparer la muqueuse qui a été affectée. Pour ce faire, il va faire appel à des microenzymes (microzymas) qui ont la propriété de se transformer en virus, bactéries, champignons ou cellules. Pour éliminer cette tumeur ulcératrice, notre cerveau activera ces microenzymes pour qu'elles se transforment en bactéries qui auront comme rôle de désagréger la tumeur.

Ce travail va donner naissance à une augmentation de globules blancs (qu'on attribue à une infection, mais qui sont surtout des macrophages qui vont phagocyter [manger] les éléments cellulaires de la tumeur en décomposition) accompagnée de saignements qui résultent de l'augmentation de la vascularisation (circulation sanguine) dans la zone en réparation et de la destruction cellulaire de cette tumeur ulcératrice.

En médecine classique, c'est le signe qui alerte les médecins. Ils font alors des frottis vaginaux ou une exploration histologique. Ils trouvent bien sûr des cellules anormales puisqu'elles étaient en voie d'être éliminées. Ils sortent le grand arsenal de guerre contre ces cellules alors que dans bien des cas, le corps était en train de se guérir lui-même. Si le conflit émotionnel qui a donné naissance à cette tumeur ulcératrice n'est pas résolu et que surviennent de nouveaux chocs, il se reformera des tumeurs ulcératrices qui pourront cette fois être cancéreuses.

- *Saignements entre ses périodes menstruelles : avant que j'aie ces saignements, ai-je vécu une profonde déception ou une blessure de la part de l'homme que j'aime ? (Voir aussi Utérus.)*

- *Saignements ou sang dans les urines : avant que je n'aie ces saignements, ➡➡➡Ai-je vécu un conflit concernant la place qui me revenait ou le respect de mon espace (territoire) ?*

SARCOME DE KAPOSI : maladie de peau caractérisée par la présence de tumeurs cutanées malignes souvent observées dans les cas de sida. Ces petites tumeurs apparaissent initialement comme des nodules de couleur rouge violine, tant sur les jambes, les bras, les fesses que sur le visage. Elles expriment le plus souvent un sentiment de honte.

➡➡➡*Ai-je honte d'avoir le sida ?*

➡➡➡*Ai-je honte de la manière dont j'ai vécu ma vie sexuelle ?*

SCARLATINE : caractérisée par une pharyngite fébrile et une éruption de petits points rouges qui envahissent le cou, le thorax et la partie inférieure de l'abdomen puis s'étendent à tout le corps, prédominant aux plis de flexion. Le visage est congestionné et la langue se couvre d'un enduit blanchâtre à l'exception du bout et des bords qui sont rouges. Puis la fièvre tombe, et on observe fréquemment une desquamation débutant à la paume des mains ainsi qu'à la plante des pieds entre le 8^e et le 15^e jour.

➡➡➡*Aurait-on imposé à l'enfant affecté une séparation d'avec l'un de ses proches, qu'il aurait mal vécue ?*

SCLÉRODERMIE : se caractérise par le durcissement de la peau et la perte de la mobilité ostéoarticulaire et musculaire. La personne qui en est affligée est parfois très dure envers elle-même ou envers un membre de son entourage. Il arrive qu'elle se dévalorise totalement et peut même se détester. Il peut s'agir d'une personne qui a connu la violence et qui la fait subir à ses proches. Une participante souffrait de sclérodermie. De nature renfermée, très exigeante envers elle-même, elle l'était forcément envers son entourage. Elle ne pouvait se pardonner la violence qu'elle avait fait subir à son fils. Une grande rage intérieure l'habitait, mais elle ne savait pas comment s'en libérer. C'est au cours du séminaire Libération de la mémoire émotionnelle qu'elle comprit l'origine de cette rage et qu'elle put enfin s'en libérer et se

pardonner. À la fin du séminaire, elle vint vers moi en pleurant, et me dit : « J'ai réussi à manger une banane ! »

Cela faisait plus d'une année qu'elle n'avait pas pu avaler de nourriture solide. Six mois après ce séminaire, elle pouvait manger normalement, bouger librement et même danser. Elle avait également retrouvé complètement l'usage de ses mains, qu'elle ne pouvait presque plus utiliser au début de la thérapie. Elle était devenue plus indulgente et plus tolérante vis-à-vis d'elle-même et des autres. ➡➡➡*Serais-je habité par de la rage vis-à-vis d'un de mes proches ?*

➡➡➡*Ai-je eu des moments de violence que je ne peux me pardonner ?*

➡➡➡*Me serais-je endurci vis-à-vis des autres et de la vie ?*

SCLÉROSE EN PLAQUES : la sclérose en plaques est une altération neurologique du système nerveux central. Elle se caractérise par la destruction progressive de la myéline, la gaine protectrice des nerfs (cerveau, moelle épinière et nerf optique), ce qui entrave le passage de l'influx nerveux. On parle souvent de poussées de sclérose en plaques. Il peut être important de ne pas confondre les symptômes et la maladie. On peut très bien avoir des symptômes de sclérose en plaques sans pourtant avoir la maladie elle-même. Ces symptômes sont l'équivalent d'une alarme. Bien entendu, si nous faisons fi de cette alarme, ces symptômes peuvent nous conduire vers la maladie (*voir Neuropathie idiopathique dans Nerfs*).

Deux mots caractérisent la sclérose en plaques, ce sont les mots : « déni » et « défi ». Déni de ce que l'on ressent et défi pour se prouver à soi-même ou aux autres qu'on peut le faire, et ce, même si on en doute nous-mêmes. On peut se pousser jusqu'à l'épuisement s'il le faut pour atteindre l'objectif que l'on s'est fixé ou pour ne plus revivre une situation qui nous a fait souffrir. C'est alors qu'arrivent les premiers signaux d'alarme (symptômes) qui sont souvent des fourmillements, des engourdissements dans les mains ou les jambes. Il peut y avoir perte de sensibilité, où l'on ne ressent plus ni le chaud ni le froid. Cela peut aussi débiter ou évoluer avec une néphrite optique.

Les personnes affectées de ces symptômes de sclérose en plaques peuvent aller jusqu'à défier le diagnostic que leur donne leur médecin et vouloir lui démontrer qu'il a tort, qu'elles vont s'en sortir. Ces personnes se retrouvent alors confrontées entre une partie d'elles-mêmes qui cherche à se rassurer en

se disant : « Je peux encore faire ceci ou cela... », et l'autre partie qui vit dans l'angoisse de l'évolution de la maladie. Ce que ces personnes ignorent est que cette angoisse secrète a pour effet d'intensifier les symptômes et de les amener vers la maladie. Car on fait grandir ce qui nous inquiète. Ne serait-il pas plus sage d'écouter ce que nos symptômes cherchent à nous dire ?

☛☛☛ *Quelle est la souffrance ou la peur que je cherche à fuir ? Serait-ce la peur de la pauvreté, de ne pas être reconnu, d'avoir échoué ou d'être nul ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me pousse continuellement à la limite de ce que mon corps peut supporter pour prouver aux autres ou me prouver à moi-même que je peux y arriver ? ☛☛☛ Aije reçu un vaccin contre l'hépatite B ? (Voir Maladies auto-immunes.)*

• *Sclérose en plaques affectant le bassin et les organes génitaux :*

Claire souffre de sclérose en plaques qui affecte son bassin, ses organes génitaux et ses jambes. Claire s'est mariée sur le tard. Son mari présente des difficultés érectiles. Au début, elle lui met de la pression pour qu'il consulte afin de régler ce problème. Les mois passent et Claire est de plus en plus inquiète de ne pouvoir être enceinte. La famille de Claire n'était pas d'accord qu'elle épouse cet homme, mais elle, elle le voulait. Aussi, malgré l'absence de sexualité dans son couple, elle persiste à vouloir réussir son mariage avec cet homme, pour démontrer à sa famille qu'elle a eu raison de l'épouser. Elle veut aussi se prouver à elle-même qu'elle peut y parvenir, que le problème est remédiable, mais une autre partie d'elle souffre et vit une profonde dévalorisation dans sa féminité, puisqu'elle ne vit pas une sexualité comme ses amies, et qu'elle ne peut pas enfanter.

Pour en guérir, il lui fallait cesser de vouloir prouver à sa famille qu'elle avait eu raison de l'épouser et accepter l'évidence de l'homosexualité de cet homme, que ni lui ni elle ne voulaient reconnaître. Claire vivait ce que bien des femmes vivent ou ont vécu. Certains hommes ayant des attirances pour les garçons ont parfois peur d'être homosexuels ou de faire de la peine à leur famille en leur révélant leur homosexualité. Pour le nier à eux-mêmes ou aux autres, ils peuvent s'engager dans une relation de couple hétérosexuel.

Ces hommes sont en général très prévenants et très gentils vis-à-vis de leur compagne, ce qui fait que ces femmes ne peuvent que les aimer. Le

problème de ces couples se situe au niveau sexuel, puisque ces hommes n'ont pratiquement pas de désir sexuel vis-à-vis de leur compagne qu'ils voient plus comme une soeur ou une amie. Il n'est pas rare que ces couples adoptent des enfants pour pallier le manque de relations sexuelles, qui empêche la venue d'un enfant. Ces femmes comblent alors leur besoin d'affection avec leurs enfants.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je refuse de regarder concernant ma sexualité et qui me conduit à vivre un profond sentiment de dévalorisation ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce que je veux me prouver à moi-même ou aux autres en ce qui a trait à ma relation de couple ?*

SCLÉROSE LATÉRALE AMYOTROPHIQUE ou MALADIE DE CHARCOT ou encore MALADIE DE LOU GEHRIG : affections dans lesquelles les nerfs qui contrôlent l'activité musculaire sont atteints de dégénérescence au niveau de l'encéphale et de la moelle épinière, causant un affaiblissement et une atrophie des muscles qui permettent d'avancer et de respirer. La maladie débute chez la plupart des sujets atteints par un affaiblissement des mains et des bras, qui évolue vers une atrophie musculaire. Dans cette maladie, il faut rechercher si avant son développement (terrain psychosomatique) la personne affectée aurait vécu un sentiment d'impuissance et de découragement. Il peut s'agir d'une impuissance à faire reconnaître ses travaux, à se faire entendre, à défendre ses positions, qui peut amener la personne à penser : « À quoi bon, je n'y arriverai jamais ! »

☛☛☛ *Aije vécu un profond sentiment d'impuissance à défendre ce sur quoi j'avais mis des années à travailler ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu un fort sentiment de découragement vis-à-vis de ce que je considère comme un échec ?*

Notons que cette maladie a pu être consécutive à une vaccination chez une personne immunodéprimée (voir Myopathies dans Muscles et Maladies auto-immunes).

SÉCRÉTION d'INSULINE et GLUCAGON : régissent le niveau de glucose sanguin.

- **Hypoglycémie :** baisse du niveau de glucose sanguin au-dessous de la valeur limite nécessaire au bon fonctionnement du métabolisme.

L'hypoglycémie peut exprimer un sentiment de solitude, de la tristesse, bref

un manque de joie dans sa vie. Il est possible que l'on ne se sente pas compris, pas encouragé ou pas soutenu dans tous les efforts que l'on fait pour mener à bien nos études, notre travail ou notre relation de couple. Ce qui peut nous amener à douter de notre valeur.

➡➡➡ *Me sentirais-je seul dans une relation affective qui ne me nourrit pas ?*

➡➡➡ *Est-ce que je doute de ma valeur ?*

- **Diabète** : le mot diabète vient du grec ancien et signifie « passer au travers ». Il décrit l'association d'une soif permanente et d'une envie constante d'uriner. Le diabète est une maladie au cours de laquelle le pancréas sécrète insuffisamment ou pas du tout d'insuline, hormone nécessaire à l'utilisation du glucose pour répondre aux besoins énergétiques cellulaires. Quand on mange, le taux de sucre dans le sang augmente, les glucides sont alors transformés essentiellement en glucose. Le pancréas détecte l'augmentation de la glycémie. Les cellules bêta du pancréas, regroupées en amas appelés îlots de Langerhans, sécrètent de l'insuline. L'insuline fonctionne comme une clé, elle permet au glucose de pénétrer dans les cellules de l'organisme : dans les muscles, dans les tissus adipeux et dans le foie où il va pouvoir être transformé et stocké. Le glucose diminue alors dans le sang.

Une autre hormone, le glucagon, permet de libérer le glucose stocké dans le foie, en dehors des repas, lors d'une baisse énergétique ou d'une baisse de glycémie. C'est l'équilibre de ces hormones qui permet de maintenir la glycémie stable dans le corps. En cas de diabète, ce système de régulation ne fonctionne pas.

- *On distingue plusieurs types de diabète* : le diabète de type 1 qui touche environ 6 % des diabétiques et le diabète de type 2 qui en touche 92 %. Les 2 % restants sont consécutifs à certaines affections ou prises de médicaments. – *Le diabète de type 1*, diabète insulino-dépendant appelé également diabète maigre. Il est lié à la destruction des cellules bêta pancréatiques. Il semble de plus en plus probable que le diabète de type 1 soit une maladie auto-immune. Le système immunitaire de la personne affectée développe des anticorps qui s'attaquent aux cellules bêta pancréatiques et les détruit. Le glucose ne pouvant plus être absorbé par les cellules s'élève de façon anormale dans le sang (hyperglycémie), provoquant

une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement rapide (voir Maladies autoimmunes).

☛☛☛ *Quel est le terrain psychique qui peut favoriser ce type de diabète ?*

Si toutes nos idées ou nos désirs sont rejetés, parce qu'il faut agir selon les attentes de l'un de nos parents, cela peut générer en nous une grande colère de ne pouvoir exister comme on voudrait. Il arrive que certains parents souhaitent si bien éduquer leur enfant que leurs exigences enlèvent toute autonomie.

☛☛☛ *Ai-je eu le sentiment que je ne peux exister comme je le voudrais ?*

☛☛☛ *Nourrirais-je une rancune envers l'un de mes parents vis-à-vis duquel je me suis toujours senti brimé ou inférieur ?*

• *Diabète chez la femme enceinte – Le diabète de grossesse est en lien avec une grande tristesse qui survient durant cette période.*

☛☛☛ *Ai-je été confrontée à une situation qui m'a beaucoup attristée ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de ne pas pouvoir vivre cette grossesse comme je l'aurais souhaité ?*

Le diabète de type 2, diabète gras, alimentaire, appelé également diabète non insulino-dépendant, c'est-à-dire qu'il y a production d'insuline, mais en quantité insuffisante pour répondre aux besoins de l'organisme. Il est lié à un dysfonctionnement du pancréas autant dans sa fonction glycémique que digestive. Il s'observe généralement chez les adultes (de plus de 40 ans), sédentaires, présentant un excès de poids, d'où l'appellation fréquente de diabète gras. Il a pu débuter par un syndrome métabolique. Il est fréquemment l'expression d'un grand manque d'affection et d'une grande difficulté à exprimer ses besoins. Manger devient une consolation. On mange pour combler un vide.

☛☛☛ *Manquerais-je de joie, de plaisir ou de valorisation dans mon travail, dans ma relation de couple ou dans ma vie en général ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'a gâché mon bonheur ou m'a enlevé mon espoir en des jours meilleurs ?*

Une participante affectée me confiait : « Toute ma vie, j'ai pensé que j'étais née sous une mauvaise étoile. »

- *Syndrome métabolique de résistance à l'insuline* : la résistance à l'insuline s'accompagne d'une augmentation des taux de cholestérol et de triglycérides (lipides sanguins) qui à leur tour peuvent endommager les parois artérielles et présenter un risque plus élevé d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires, en plus d'évoluer vers le diabète de type 2. Le syndrome métabolique peut être associé à une tristesse d'avoir été mis de côté, pas considéré. La personne affectée peut se comparer aux autres et se dévaloriser. Elle peut avoir honte de son corps et chercher une consolation dans une nourriture riche en glucides.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne me sois pas senti désiré, aimé ou considéré ?
Me serais-je senti exclu par la personne que j'aimais, malgré tout ce que j'ai
pu faire pour la rendre heureuse ?*

Solution : se libérer de nos émotions négatives, apprendre à s'aimer et à reconnaître notre valeur₁ .

- *Le diabète insipide* : le diabète sucré et le diabète insipide n'ont de commun que le nom. Dans le cas du diabète sucré, les urines sont chargées en sucre, tandis que dans le cas du diabète insipide, les urines sont très diluées et, de ce fait, insipides. Le diabète insipide se caractérise par une polydipsie intense (soif avec des impulsions irrésistibles vers n'importe quel liquide) et une polyurie (émission de grandes quantités d'urine pouvant atteindre 10 à 15 litres par jour) et d'autres symptômes moins importants. Tous ces symptômes peuvent être l'indice d'un déficit en hormone antidiurétique, posthypophysaire. La vessie et l'urine sont associées à la notion de territoire. L'animal marque son territoire en urinant.

➡➡➡ *Serais-je en lutte pour une partie de territoire qui me revient, un héritage par exemple ?*

1. Le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle, créé par l'auteure est tout à fait indiqué pour ce type de travail.

En voici un exemple : un jeune homme affecté de cette maladie tentait de récupérer la partie de l'héritage qu'il était en droit de recevoir. Son père étant remarié, il avait tout légué à sa nouvelle épouse et aux enfants qu'il avait eus avec cette dernière. Lui, issu d'une première union, s'était senti dépossédé, y compris de la maison de son enfance.

- *Le diabète rénal ou glycosurie rénale* : ce type de diabète s'observe au cours de pathologies du rein, il y a élimination de sucre dans les urines alors que la glycémie (glucose sanguin) est normale. Il traduit un trouble de fonctionnement ou de réabsorption des tubules rénaux. Il peut être d'ordre idiopathique ou avoir des racines héréditaires.

☛☛☛ *Est-ce que mes angoisses me gâchent le plaisir de vivre ?*

SEIN (chez une femme) : le sein est composé de groupes de glandes logées dans du tissu graisseux. Les seins représentent la maternité, l'affectivité et notre partie féminine.

Chez une droitère, le sein gauche concerne l'aspect maternel, puisque lorsqu'une droitère prend son bébé, elle le couche dans le creux de son bras gauche, afin de pouvoir utiliser son bras droit pour tenir le biberon de l'enfant ou pour le caresser. Ainsi, la tête de l'enfant est en contact avec le sein gauche de sa mère.

Chez la gauchère, c'est l'inverse. Donc, le sein gauche pour une droitère et le sein droit pour une gauchère représentent l'aspect maternel, soit nos rapports avec ceux que l'on maternise ou ceux dont on prend soin. Bien sûr nos enfants, mais ce peut être aussi un élève, un neveu, une nièce ou même notre père ou notre mère si on s'en occupe comme des enfants.

Lorsqu'une droitère tient une personne sur son cœur, elle lui pose la tête sur son épaule droite, le sein en contact avec la personne est le sein droit et l'inverse pour la gauchère. Donc, le sein droit pour une droitère et le sein gauche pour une gauchère concernent l'affectif, soit ceux que l'on tient sur son cœur. Une forte émotion liée à une douleur de séparation avec son partenaire peut affecter le sein droit (l'affectif d'une droitère).

Toutefois, si cette émotion est en résonance avec une douleur d'abandon vécue dans son enfance (la personne a pu faire un transfert du parent sur son conjoint), un seul sein pourra être atteint, le gauche. Une situation similaire chez une gauchère affectera son sein droit. Si les deux seins sont affectés, c'est que l'émotion concerne autant l'affectif que le maternel et le plus souvent notre féminité. Pour toute affection du sein, on tiendra donc compte s'il s'agit du sein droit ou gauche selon que la personne est droitère ou

gauchère, ou des deux seins. Il ne faut pas trop se fier à l'usage de la main utilisée pour l'écriture car plusieurs personnes se croient droitières alors qu'elles sont gauchères. Cela s'explique par le fait que les gauchers sont souvent ambidextres. Certains enfants gauchers ont pris modèle sur un parent ou un professeur droitier pour apprendre à écrire, ce qui leur a laissé croire qu'ils étaient droitiers. Mais ces enfants tiennent leurs cartes de la main droite lorsqu'ils y jouent afin d'utiliser la main gauche pour tirer une des cartes de leur main droite. Ils frappent avec leur main gauche dans leur paume droite pour applaudir. En ce qui concerne le sein, le mieux est de demander à la patiente comment elle tient un bébé de manière spontanée.

Ainsi, on saura si elle est droitrière ou gauchère, du moins en ce qui concerne son côté maternel et affectif.

- *Abcès au sein* : un abcès au sein gauche d'une droitrière peut dénoter de la colère vis-à-vis de l'un de ses enfants alors qu'au sein droit, elle peut exprimer de la déception ou de la colère vis-à-vis de son conjoint. Chez une gauchère, ce sera l'inverse.

Sein gauche (droitière) : est-ce que je ressens de la colère ou de la frustration vis-à-vis de mon enfant ou d'une situation qui concerne mes enfants ?

Sein droit (droitière) : est-ce que je ressens de la colère ou de la déception vis-à-vis d'une personne qui m'est proche affectivement ?

Chez la gauchère, ce sera inversé.

- *Douleur aux seins* : ai-je peur de laisser partir ou de perdre mon enfant ou cette personne que j'aime ?

- *Démangeaisons sur les seins* : est-ce que je ressens de l'impatience vis-à-vis de l'un de mes enfants ou de la personne que j'aime ?

- *Masse dans un sein* : une masse est une tumeur qui peut être bénigne ou maligne. Elle est le plus souvent en lien avec des émotions qui ont trait à l'affectif. On l'exprime bien souvent en disant : « Cela m'a atteint en plein coeur... » Cet affectif peut concerner un enfant, un conjoint, un amant, une personne qui nous est chère... (Voir la tumeur concernée.)

☛☛☛ *Est-ce que cela m'a blessée d'entendre des paroles dures ou méchantes, alors que moi je l'aimais tant ?*

☛☛☛ *Est-ce que cela m'a blessée d'apprendre que je n'étais rien pour lui, alors qu'il était tout pour moi ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de ne pas compter pour la personne que j'aime ?*

Solution : prendre du recul vis-à-vis de ce que les autres peuvent nous dire. Il s'agit bien souvent de paroles qui ne sont pas mesurées. Apprendre à s'aimer suffisamment, pour ne pas croire que nous sommes en cause dans ce que l'autre nous accuse.

- *Eczéma sur les seins : ai-je le sentiment que l'on cherche à m'éloigner de mon enfant ou à l'éloigner de moi ?*

Est-ce que je me sens rejetée par mon enfant ?

- *Nodule ou cystosarcome ou grosseur dans le sein ou entre les seins : tumeur de tissu conjonctif, l'équivalent d'un tissu cicatriciel.*

☛☛☛ *Est-ce que je porte sur mon cœur, en mon sein, cet enfant ou ces êtres que j'ai perdus ?*

Une participante fit le lien entre les trois nodules qu'elle avait dans le sein droit avec les trois êtres (son mari et ses parents) qu'elle n'avait jamais laissés partir. Solution : conserver leur amour, plutôt que de vouloir les retenir, ne serait-ce qu'en pensées.

- *Adénofibrome : petite masse indolore ronde qui se développe aux dépens du tissu glandulaire et qui dans son développement s'accompagne d'un tissu fibreux abondant. L'adénofibrome est l'équivalent d'un bleu au cœur.*

☛☛☛ *Ai-je vécu une blessure de rejet, d'abandon ou de trahison de la part de l'homme que j'aime, de mon enfant ou d'une personne qui m'est chère ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je n'aie jamais pu laisser vivre ma partie féminine, que je n'ai jamais pu me reposer sur cet homme, car c'est moi qui devais toujours assumer toutes les responsabilités ?*

- *Lipome : tumeur bénigne constituée de tissu graisseux. Les lipomes sur les seins traduisent bien souvent un sentiment de dévalorisation esthétique vis-à-vis de nos seins.*

☛☛☛ *Me dévaloriserais-je esthétiquement parce que mes seins sont soit trop petits, trop gros, trop flasques ou parce qu'ils sont pleins de vergetures ?*

• *Neurinomes* : petites tumeurs (en grappes de raisin) bénignes localisées au niveau des terminaisons nerveuses qui expriment une aversion à être touchée ou pelotée. ☛☛☛ *Ai-je vécu des émotions liées à des touchers incestueux ou irrespectueux de mes seins ou de mon corps ?*

• *Kyste au sein* : les kystes dans le sein peuvent exprimer des regrets de ne pas avoir d'enfants à qui donner la tétée, ou un sentiment d'impuissance à pouvoir consoler une personne qui nous est chère (poser sa tête sur notre poitrine). Il peut s'agir de notre frère qui vient de perdre sa femme, de notre mère qui est traitée pour un cancer du sein, ou de l'un de nos élèves. On voudrait prendre cette personne contre notre cœur, mais une certaine pudeur nous empêche de le faire.

☛☛☛ *Avant que n'apparaissent ce kyste ou ces kystes, que vivais-je concernant mon besoin de mater ?*

☛☛☛ *Ai-je été profondément touchée par la souffrance de l'un de mes proches que je ne savais pas comment aider ?*

• *Mastose ou dysplasie mammaire* : anomalie fibrokystique bénigne et assez fréquente qui rend les seins tendus et douloureux. Il traduit le plus souvent un endurcissement vis-à-vis de son partenaire ou des hommes qui nous ont fait souffrir. ☛☛☛ *Ai-je mal à la femme en moi ? Celle qui est déçue des rêves qu'elle caressait vis-à-vis d'une relation de couple ?*

Solution : cesser de rêver ou de chercher le prince charmant. Apprendre à être heureuse avec la ou les personnes à nos côtés.

• *Mastite* : c'est une inflammation du tissu mammaire provoquée la plupart du temps par l'obstruction du canal galactophore, ce qui produit un engorgement de sang dans les seins qui peut être très douloureux. Exprime souvent de la colère vis-à-vis d'une surprotection qui devient étouffante ou de notre position de mère.

☛☛☛ *Est-ce que j'éprouve de la colère vis-à-vis de l'un de mes proches qui a tendance à trop vouloir me mater ou à me surprotéger ?*

Ce proche peut être un parent ou notre conjoint. Si cela se produit chez une femme qui allaite ou a des enfants :

☛☛☛ *Qu'est-ce qui me fait ressentir de la frustration ou de la colère en ce qui concerne ma maternité ?*

☛☛☛ *Seraient-ce les mille et un bons conseils de ma mère, de ma belle-mère ou de mon conjoint qui me font douter de ma capacité à prendre soin de mon enfant ?*

- *Microcalcifications dans le sein* : ce sont des dépôts calcaires microscopiques ou de petits nodules calcifiés qui se développent dans le tissu mammaire après un choc, des bouleversements qui nous conduisent à nous endurcir pour nous protéger de souffrir. Jacqueline a des microcalcifications dans les deux seins. Je l'interroge pour savoir si elle a vécu une situation douloureuse vis-à-vis de l'un de ses enfants qui l'aurait amenée à se mettre une carapace pour se protéger de souffrir. Elle me raconta que des années auparavant, elle avait eu une petite fille. Ce bébé pleurait beaucoup, et bien souvent elle n'arrivait pas à la calmer et devait se résigner à l'entendre pleurer. Une nuit, où à nouveau la petite pleurait, elle allait se lever quand son mari la retint en disant : « Laisse, elle va se calmer. » Elle attendit un moment et en effet, elle ne l'entendit plus et pensa qu'elle s'était endormie.

À son réveil, elle alla voir la petite et la trouva morte dans son petit lit. Jacqueline se sentit très coupable, se répétant des milliers de fois qu'elle aurait dû se lever. Mais ce monologue qu'elle se tenait, elle n'en parlait avec personne et avec le temps, elle s'endurcit autant sur le plan maternel que sur le plan affectif. Cette dureté vis-à-vis de ses proches était le reflet de sa propre dureté vis-à-vis d'elle, parce qu'elle ne se pardonnait pas la mort de ce bébé.

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation concernant un enfant ou une personne dont je prenais soin et qui m'a fortement ébranlée, que j'ai gardée pour moi et que je ne peux me pardonner ou que je ne peux pardonner à l'un de mes proches ?*

☛☛☛ *Me serais-je endurcie dans mon affection vis-à-vis de mes enfants ou de mes proches pour me protéger de souffrir ?*

- *Production de lait en dehors de la période d'allaitement : voir Glande hypophyse.*

- *Ptose mammaire ou seins tombants : est-il possible que je ne me sente pas à la hauteur de mon rôle de mère parce que je prends trop à coeur ce que vivent mes enfants ? ➡➡➡Est-ce que je crois que je manque de fermeté vis-à-vis de mes enfants ? ➡➡➡Est-ce que je me dis : « Je ne suis pas assez ferme vis-à-vis de mes enfants, ils font tout ce qu'ils veulent, je n'arrive pas à me faire obéir d'eux » ?*

- *Vergetures sur les seins après grossesse :*

- ➡➡➡Étais-je prête pour cette grossesse ?*

- ➡➡➡Ai-je été déçue du soutien que j'attendais de mon compagnon pendant cette grossesse ou à la naissance de notre enfant ?*

- *Cancer du sein ou tumeurs malignes – Adénocarcinome : tumeur d'une glande ou d'un tissu glandulaire qui prend naissance dans la couche épithéliale qui tapisse les parois d'un organe, d'où sa double appellation, « adéno » qui désigne un tissu glandulaire et « carcinome » qui fait référence au tissu épithélial ou « épithélium ». Cette tumeur va concerner à la fois ceux dont on prend soin et nos échanges avec ces derniers. Un adénocarcinome va donc concerner des chocs, des bouleversements, un sentiment de culpabilité vis-à-vis de ceux dont on prend soin. En voici quelques exemples : Laura garde sa mère qui souffre d'un cancer des os. Sa mère lui a manifesté son désir de mourir à la maison. Laura n'a plus la force de la soulever pour la changer et chaque fois sa mère crie de douleurs, se fâche en lui recommandant de demander de l'aide à son mari, mais ce dernier n'est pas d'accord pour que Laura prenne sa mère à la maison et refuse de l'aider. Un jour, Laura sentit qu'elle ne pouvait plus y arriver et appela les secours médicaux qui prirent sa mère en charge.*

Elle décéda quelque temps après. Laura se sentit grandement coupable de ne pas avoir respecté la volonté de sa mère. Pour l'aider à s'en libérer, je l'amenai en état de détente parler à sa mère. Elle lui demanda pardon de ne pas avoir respecté sa volonté en lui disant qu'elle n'en pouvait plus. Sa mère lui a alors répondu : « Tu as fait tout ce que tu pouvais. Je m'accrochais à l'idée de finir mes jours à la maison, mais ce n'était plus possible ni pour toi ni pour moi. Je souffrais trop. Tu as fait le bon choix. Je n'en pouvais plus, il

fallait que ça s'arrête. À présent, je suis bien, je suis libérée. Ce qui peut me rendre heureuse, c'est de te voir profiter pleinement de ta vie. » Laura guérit. Agnès est la raison du mariage de ses parents.

Sa mère, qui n'est pas heureuse en ménage, lui en fait porter la culpabilité : « Si je n'avais pas été enceinte de toi, je n'aurais jamais épousé cet homme. » Devenue adulte, Agnès se retrouve, comme sa mère, enceinte sans être mariée. Elle se dit : « Moi, je ne ferai pas comme ma mère, je ne ferai pas porter la culpabilité de cette grossesse à mon enfant. » Elle choisit donc de ne pas se marier et d'élever son enfant seule. Une fois adulte, sa fille lui reproche de l'avoir privée d'un père à cause de son choix. Elle va jusqu'à lui réclamer la pension qu'elle aurait pu recevoir de son père si elle avait accepté qu'il reconnaisse sa paternité. Cette histoire l'atteint au plus profond de son être. Les reproches de sa fille qu'elle aimait tant, pour laquelle elle s'était autant donnée, équivalaient pour elle à un coup de poignard.

Quelques mois plus tard, Agnès découvre une masse dans son sein. Le diagnostic qui suivit fut : adénocarcinome mammaire. Diane est droitière et fait un adénocarcinome dans le sein gauche. Ce cancer a débuté vers la fin de la période d'allaitement de son second fils. Lorsqu'elle me consulte, elle a déjà subi une mammectomie totale de son sein, avec des séances de chimiothérapie. On lui propose alors de la radiothérapie sur ses ganglions axillaires. Elle choisit de chercher à comprendre la cause de son cancer. En thérapie, elle me parle de sa relation avec sa belle-mère qui est très envahissante. Cette dernière n'a qu'un fils et ses deux petits-fils sont toute sa vie. Quand l'un d'eux est malade, elle accourt et s'en occupe comme si Diane était incapable de le faire. Elle leur témoigne beaucoup d'affection, répond à tous leurs désirs et leur fait beaucoup de cadeaux, de sorte que les enfants ne veulent plus écouter Diane, ne veulent plus manger, réclamant sans cesse leur mamie. La situation devient insupportable pour elle. Diane tente d'en parler à son mari qui, lui, ne comprend pas où est le problème. « Mes parents sont vieux, ils sont seuls, ils n'ont que nous et leurs petits-enfants, comment veux-tu que je leur dise de ne plus venir à la maison ? » Diane se sent complètement incomprise et pas du tout soutenue par son mari. Au cours de sa maladie, il lui arrivait de penser : « *Si je mourais, cela arrangerait tout le monde...* » Je lui demande : « Diane, aurais-tu eu le sentiment que ta bellemère te prend tes enfants ? »

Elle éclate en sanglots. La douleur était là, elle la ressentait, mais elle ne savait pas comment l'exprimer. Sa belle-mère n'était pas consciente de ce qu'elle faisait. Elle était convaincue qu'elle agissait uniquement par amour pour ses enfants, sans se rendre compte de ce que Diane pouvait ressentir. Diane devait cesser d'attendre l'approbation des autres pour faire respecter sa place de mère. À présent qu'elle était consciente de ce qui lui faisait mal, elle pouvait le verbaliser, pour que son mari la comprenne et que sa belle-mère lui laisse sa place de maman en le rappelant au besoin à ses petits-fils.

☛☛☛ *Aije vécu une situation qui m'a profondément bouleversée ou blessée concernant un enfant ou une personne dont je prenais soin comme un enfant ?*

Épithélioma intracanalair : tumeur du type carcinome touchant les cellules épithéliales des canaux galactophores. Comme il touche l'épithélium (la peau intérieure de notre corps), il concerne, comme la peau, les contacts qu'on entretient. Dans ce type de cancer, il y a presque toujours une histoire de séparation déchirante où l'on peut avoir le sentiment d'avoir perdu une part de nous-mêmes ou ce qui représentait notre source d'affection, parfois notre raison de vivre. On s'exprime en disant : « C'était l'homme de ma vie ; c'était ma meilleure amie ; c'était celle qui m'a donné la vie ; il était comme mon enfant (en parlant de son animal de compagnie). »

On retrouve donc ce type de cancer après des décès, des divorces, ou des séparations douloureuses. Si cela concerne la personne qu'on tenait sur son cœur (son mari, sa mère, son amie, sa soeur), cela affectera le sein droit pour une droitrière et le gauche pour une gauchère.

Si cela concerne son enfant, une personne ou un animal que l'on considérait comme son enfant, ce sera le gauche pour une droitrière et le droit pour une gauchère. Parfois, le décès d'une personne qu'on a bien accepté a pu réveiller, sans que l'on en soit conscient, une douleur de séparation antérieure qui n'a pas été guérie, c'est-à-dire que les émotions n'ont pas été libérées ou que le deuil n'a pas été complété. En voici un exemple : Caroline est droitrière. Elle développe un cancer du sein droit (épithélioma intracanalair) quelques mois après le décès de son père. Lorsque je l'interroge sur les sentiments qui l'ont habitée au moment de ce décès, elle me répond : « Cela faisait un bon moment qu'il était malade, j'étais presque soulagée que la souffrance ait pris fin pour lui. Cela n'a été un choc pour

personne, toute la famille s'y attendait. » Caroline a bien vécu le décès de son père, alors comment expliquer cette tumeur quelques mois après son décès ? Caroline a perdu sa mère d'un cancer dix ans plus tôt. Cette séparation fut très douloureuse, elle n'était pas prête à se détacher de sa mère. Elle en a éprouvé un profond chagrin. L'affection qu'elle ne pouvait plus offrir à sa mère, elle la reporta sur son père, y trouvant sa consolation, mais lorsque son père mourut, ce fut comme si elle perdait une seconde fois sa mère, c'est ce qu'on appelle un phénomène de résonance.

☛☛☛ *Ai-je vécu difficilement une séparation, un divorce, un deuil ou la perte de mon animal de compagnie ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment d'avoir perdu une partie de moi-même ?*

☛☛☛ *Le départ de cette personne me ramènerait-il à un autre deuil, que je n'ai pas fait ou pas complété ?*

Mélanome du sein : Voir aussi Mélanome. Un mélanome au sein va concerner des émotions de honte (avoir été abusée), d'agression, où l'on a pu avoir le sentiment d'avoir été salie, souillée. Il peut également être en lien avec le sentiment d'avoir été mutilée, par exemple si on a subi une mammectomie globale.

☛☛☛ *Ai-je vécu un abus ou une situation qui aurait pu générer en moi un sentiment de honte ?*

☛☛☛ *Ai-je eu honte d'avoir vécu un adultère ?*

☛☛☛ *Me serais-je sentie mutilée ?*

Un cancer du sein peut aussi concerner un grand besoin que les autres prennent soin de nous. Par ce cancer, on peut vouloir leur dire : « Ne voyez-vous pas que je souffre ? Ne voyez-vous pas que moi aussi, j'ai besoin qu'on s'occupe de moi ? » (Voir l'histoire de Mauricia dans l'avant-propos de ce livre.)

- *Mamelon* : est ce que l'on appelle en langage courant le « téton ». Il correspond au bout du sein d'une femme, c'est grâce à cette partie du sein que le bébé peut boire au sein de sa mère.

Gerçures aux mamelons lors de l'allaitement : se pourrait-il que j'aie le sentiment de donner beaucoup à mon bébé ou à ma famille et de ne pas avoir suffisamment de temps pour m'occuper de moi ?

Mamelon rétracté : certaines femmes ont un ou les deux mamelons qui se rétractent sous l'effet du froid ou lors de sollicitations tactiles. Si ce phénomène existe depuis toujours, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Lorsque les mamelons sont toujours bien sortis, et que l'un d'eux se rétracte, on peut suspecter la présence d'une affection et se poser la question suivante :

☛☛☛ *Ai-je vécu des émotions avec mon conjoint ou l'un de mes enfants ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il qu'inconsciemment, je veuille me réappartenir, car j'ai le sentiment de n'exister que pour mon bébé ou mon enfant ?*

Maladie de Paget du mamelon : lésion eczématiforme se présentant avec une rougeur persistante, un suintement ou une formation de croûte d'évolution chronique, avec saignements et effacement du mamelon au profit d'une tumeur. Cette affection prend naissance dans la glande mammaire pour s'extérioriser à la peau du mamelon. Elle est le plus souvent liée à des émotions concernant « notre enfant », même si ce dernier est à présent adulte.

☛☛☛ *Ai-je vécu un conflit avec mon enfant, qui nous aurait éloignés l'un de l'autre ?*

SEIN (chez un homme) : chez l'adolescent ou chez l'homme, des problèmes aux seins touchent les mamelons et vont concerner notre côté féminin (aspect maternel) ou notre mère.

- *Douleur au sein* : suis-je touché par ce que vit ma mère, ma femme ou mon enfant ?

L'adolescent ou l'homme peut être affecté par la souffrance de sa mère qu'il souhaite protéger.

- *Cancer du sein* : l'homme affecté par un cancer du sein a pu vivre des conflits non résolus avec sa mère, qui ont pu être amplifiés avec son enfant. Par exemple, s'il a vécu un sentiment de rejet ou d'indifférence avec sa mère et qu'il a voulu compenser en étant très proche de son enfant et que ce dernier réactive sa blessure de rejet, cela peut l'atteindre dans sa partie féminine et donner naissance à un cancer du sein. Franck a fait un cancer du sein. Frank n'a jamais eu une bonne relation avec sa mère. Déjà quand il était enfant, sa mère se montrait froide et complètement désintéressée à ce qu'il pouvait vivre.

En thérapie, il me confia : « Elle n'est même pas venue à mon mariage... » Quand sa fille naît, c'est un grand bonheur. En me parlant de cet événement, il me dit : « Quand on a accouché de notre fille... » Ce bébé, il l'avait porté avec sa femme. Il lui donna tout ce que lui n'avait jamais reçu. Puis, il a divorcé. Quand sa fille eut 24 ans, elle partit vivre à l'étranger. Un jour, elle lui envoya un petit mot avec une photo pour lui annoncer qu'elle s'était mariée. Ce fut un grand choc pour François que sa fille ne l'ait pas invité à son mariage.

Cela venait réactiver la tristesse vécue avec sa mère qui n'était pas présente au sien. Quelques mois après cet événement, il sentit une petite masse près de son mamelon. Après une biopsie, on lui confirma qu'il s'agissait d'un cancer du sein. Je l'aidai à libérer ses émotions relatives à ces événements, l'amenant à comprendre à quel point sa mère s'était fermée à l'amour pour ne pas souffrir. Quant à sa fille, elle avait simplement voulu faire un petit mariage intime. Connaissant son père, elle savait qu'il aurait insisté pour lui offrir un grand mariage et c'est pour cela qu'elle avait préféré lui annoncer une fois fait. Frank admit qu'il était en train de réagir comme sa mère, en fermant son cœur à sa fille. Il le comprit. Il l'appela et sentit bien à quel point sa fille l'aimait. Quelques semaines après, sa masse disparut.

➡➡➡ *Aije vécu de fortes émotions concernant ma mère ou l'un de mes enfants ?*

SÉNILITÉ ou DÉMENCE : déclin des facultés mentales observé chez certaines personnes âgées. La personne affectée de démence peut ne pas se rappeler d'événements très récents, se perdre dans un endroit familier, oublier pourquoi elle est allée à un endroit, confondre les dates et les jours, ou ne pas saisir ce qui se passe. Au début, la personne peut chercher à masquer ses troubles de mémoire en fabulant, où elle invente des histoires pour combler ses trous de mémoire. Puis arrivent des comportements très gênants pour la personne qui l'accompagne (maculer ses vêtements de nourriture en mangeant...). À cela peuvent s'ajouter des exigences déraisonnables, des accusations, des violences verbales ou physiques. Une psychose paranoïde et dépressive et des idées délirantes peuvent être associées à l'aggravation de la maladie. L'irritabilité ou l'anxiété peuvent faire place à l'indifférence ou à un mutisme total. Les habitudes hygiéniques se dégradent, le discours est incohérent. Les déments retombent en enfance et requièrent des soins spécialisés. La sénilité peut découler d'une maladie

vasculaire, d'Alzheimer, d'hypertension, d'un rétrécissement ou une obstruction des artères intracérébrales. La sénilité est à la fois une diminution des facultés cérébrales et une forme de révolte. Elle touche davantage les hommes qui ne peuvent accepter le déclin de leurs capacités ou qui ont peur de mourir et qui l'expriment dans un mode masculin (colère, irritation, violence).

Solution : les aider à verbaliser leurs émotions, leur offrir notre compréhension.

SEPTICÉMIE ou EMPOISONNEMENT DU SANG : contamination du sang par des bactéries, provenant d'un foyer d'infection ou de la rupture d'un organe (qui contient des bactéries, comme l'intestin), s'accompagnant de température élevée, frissons, tachycardie... Par exemple, une rupture d'appendice peut être responsable d'une péritonite et d'une septicémie. Dans une septicémie, il sera important de tenir compte du foyer qui lui a donné naissance. Par exemple, s'il s'agit d'une péritonite, on pourra chercher si la personne n'aurait pas éprouvé une forme de révolte vis-à-vis des personnes de son entourage qui lui empoisonnaient l'existence avec leurs attentes ou leurs exigences.

☛☛☛ *Ai-je le sentiment qu'une personne ou une situation m'empoisonne l'existence ? ☛☛☛ Est-ce que je répète fréquemment que « je me fais du mauvais sang » ?*

SIDA : il faut distinguer la séropositivité et le sida. La séropositivité n'est que le résultat positif à un test de dépistage (dont nombre de médecins et éminents scientifiques remettent en cause la validité). On peut très bien être positif à ce test dans un pays et négatif dans un autre. Plusieurs affections peuvent également contribuer à donner un faux positif. Mais la peur, l'angoisse ou les traitements peuvent avoir raison de notre système immunitaire et nous conduire vers ce syndrome d'immunodéficience acquise que l'on nomme le sida. Ce n'est toutefois pas sans raison qu'une personne va se retrouver séropositive ou développer ce syndrome.

• *Séropositivité : dois-je apprendre à développer mon discernement plutôt que de croire tout ce que l'on me dit ?*

☛☛☛☛ *Ne serait-il pas mieux que j'écoute mon corps plutôt que le résultat d'un test que plusieurs éminents chercheurs mettent en doute ?*

• *Sida* : la peur de contracter cette maladie peut entraîner un effondrement du système immunitaire. Mais ce syndrome peut aussi relever d'une forme d'autodestruction reliée à la culpabilité de vivre. C'est en intervenant au niveau de cette culpabilité de vivre que l'on peut espérer une véritable guérison.

☛☛☛☛ *Est-ce que j'avais peur d'avoir cette maladie ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je vis une forme d'autodestruction, parce que je crois avoir déçu mes proches par ma naissance, par mon choix de vie ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je porte une culpabilité de vivre, parce que je crois avoir causé de la souffrance, ou bien des soucis à mes proches ?*

☛☛☛☛ *Ai-je vraiment dit : « oui à la vie ! » ?*

Ce « oui à la vie » a été très important pour Daniel. Lorsque je l'ai rencontré, ses médecins lui avaient donné trois mois à vivre. Daniel était dans l'autodestruction la plus totale.

À l'adolescence, alors qu'il était conscient d'être attiré par les garçons, il avait entendu ses parents dire : « Les homosexuels, on devrait les mettre dans un camp de concentration ! » Il me dit : « C'est moi qui me suis mis dans ce camp de concentration en voulant me détruire ! » Nous avons fait un très beau travail sur la libération de ses émotions pour qu'il en arrive à se donner le droit de vivre une expérience différente de celle de ses parents. Après ce travail, il reprit véritablement des forces, guérit de ses pneumopathies. Il poursuivit quand même ses traitements. À un moment donné, il arriva à un point où il était si faible qu'il n'avait plus la force de sortir de son lit. C'est alors que mes paroles lui revinrent : « Veux-tu vivre ? » Avec le peu de forces qui lui restait, il cria « oui, oui je veux vivre ! » Cela lui donna l'énergie pour sortir de son lit, pour mieux prendre soin de lui et surtout la force de croire qu'il pouvait y arriver. Par la suite, il a créé une entreprise, très florissante. Aujourd'hui, vingt-cinq ans plus tard, Daniel est toujours bien vivant et en bonne santé.

SOMMEIL (TROUBLES DU) et INSOMNIE : les troubles du sommeil concernent autant la difficulté à trouver le sommeil qu'à maintenir un état de

repos prolongé. Certaines personnes n'ont pas de difficultés à s'endormir, mais se réveillent soit à une heure précise, soit plusieurs fois au cours de la nuit, ou encore lorsqu'elles se réveillent durant la nuit, elles n'arrivent plus à se rendormir.

☛☛☛ *Qu'est-ce que le sommeil représente pour moi ?*

Si pour nous le sommeil équivalait à récupérer, on peut avoir peur de ne pas avoir suffisamment de temps pour récupérer et se mettre de la pression pour s'endormir rapidement, ce qui peut créer le contraire, par exemple, je peux craindre les ronflements de mon partenaire et je tente absolument de m'endormir avant lui. Solution : faire du sommeil un moment agréable, plutôt que de se l'imposer. Une participante qui souffrait de trouble du sommeil depuis son enfance me répondit : « Pour moi, sommeil veut dire danger. » Mais sans trop savoir quel danger.

Elle me raconta que lorsqu'elle était petite, sa mère devait l'endormir dans ses bras, et si elle se réveillait alors que sa mère voulait la mettre dans son lit, elle se mettait à hurler. Je lui demandai s'il était possible qu'enfant, elle se serait réveillée en appelant sa mère, et que n'obtenant pas de réponse, elle aurait pu avoir très peur de ne plus la revoir. Ma question lui rappela un événement que sa mère lui avait raconté. Elle devait avoir dix-huit mois, sa mère s'était absentée pour aller chercher un pain à la boulangerie située en bas de leur appartement. Quand elle était revenue, la petite avait fait une crise de spasmophilie, elle avait de la difficulté à respirer. Ensuite, elle ne la laissa plus dormir seule.

- *Difficulté à s'endormir* : peut relever de préoccupations ou d'inquiétudes qui entraînent une prédominance de notre système sympathique qui nous garde éveillés. Fréquente chez les personnes qui pensent trop.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je veux me rappeler qui me préoccupe ou m'inquiète en ce moment ?* ☛☛☛ *Est-ce que je pense trop ₁ ?*

Chez les personnes âgées ou atteintes d'un cancer, souvent en lien avec la peur de mourir : *ai-je peur de mourir ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de ne plus revoir ceux que j'aime ?*

Chez un enfant : l'obscurité peut représenter l'inconnu et l'insécurité pour l'enfant. Il n'est pas sage de forcer un enfant à demeurer dans l'obscurité s'il a peur, mieux vaut placer une petite veilleuse pour le rassurer et lui donner le temps d'appriivoiser l'obscurité. Les enfants sont très impressionnables, certains plus que d'autres. Aussi, certains propos de leurs parents, certains films ou certaines images peuvent faire naître en eux des angoisses qui s'amplifient lorsqu'ils se retrouvent seuls et donner lieu à des troubles du sommeil. De plus, certains enfants possèdent des perceptions extrasensorielles. La vue de certaines formes qu'ils ne peuvent comprendre ou expliquer peut les effrayer et les angoisser.

Cela peut les conduire parfois jusqu'à faire des crises d'épilepsie. L'une de mes participantes souffrait d'insomnie depuis son enfance et me disait qu'elle avait fait des crises d'épilepsie quand elle était petite. En l'interrogeant, je me suis rendu compte que ses insomnies provenaient de la crainte de l'obscurité. Lorsqu'elle était enfant, elle avait vu la forme d'un homme à la fenêtre de sa chambre. Elle avait le sentiment que cet homme voulait lui dire quelque chose, mais ne comprenant pas cette vision nocturne, elle en eut très peur. Par la suite, la crainte de revoir cet homme l'angoissait et l'empêchait d'atteindre le sommeil. Elle finissait par s'endormir d'épuisement et/ou dormait le jour. C'est en travaillant avec cette petite fille apeurée devant cette forme qu'elle comprit que, comme plusieurs enfants, elle avait des perceptions extrasensorielles. Et c'était ces perceptions qui lui faisaient peur. Elle avait probablement été en communication avec une âme désincarnée. Il s'agissait probablement d'une personne décédée dans sa famille qui voulait transmettre une information à un être cher.

Elle le comprit, communiqua avec cette personne en lui demandant de s'en aller. Elle cessa d'en avoir peur. Après ce travail, elle retrouva un excellent sommeil.

- *Troubles du sommeil liés à un décalage horaire : se pourrait-il que mon corps tente de se reposer dans un lieu alors que mes pensées sont encore dans un autre lieu ?*

Par exemple, si je suis en voyage à un endroit, est-ce que je pense à un ou des êtres chers qui sont à l'endroit que j'ai quitté ?

C'est ce qui pourrait expliquer la raison pour laquelle la majorité des personnes souffrent beaucoup moins du décalage horaire au retour.

➡➡➡ *Ai-je de la difficulté à être totalement présent là où je suis ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je voudrais être ailleurs ou avec une autre personne ?*

☛☛☛☛ *Ai-je eu de la difficulté à quitter un lieu pour un autre ?*

- *Se réveiller à une heure précise de la nuit* : au moment où l'on se réveille, on peut être attentif à qui ou à quoi on pense. On peut également se demander si cette heure nous rappelle une personne ou un moment particulier, par exemple le décès de l'un de nos proches.

Malika se réveillait toujours vers cinq heures du matin. Quand je lui demandai si cette heure lui rappelait un moment particulier, il lui revint que sa mère était décédée vers cette heure-là. Inconsciemment, elle aurait voulu pouvoir revenir en arrière, soit avant la mort de sa mère pour lui demander pardon. Ce qu'elle n'avait pu faire, puisque sa mère était décédée avant qu'elle n'ait le temps de lui dire ce qu'elle aurait voulu lui dire. Elle ressentait encore de la culpabilité vis-à-vis de sa mère. C'est en en prenant conscience et en se libérant de cette culpabilité qu'elle put retrouver un bon sommeil.

☛☛☛☛ *Est-ce que je voudrais pouvoir revenir en arrière pour être encore avec cette personne que j'aimais et qui n'est plus là ?*

Se réveiller à une heure précise de la nuit peut aussi dénoter de l'angoisse par rapport à sa relation affective.

☛☛☛☛ *Ai-je besoin de m'assurer que la personne que j'aime est encore à mes côtés ?*

- *Se réveiller avant l'aube* : est-ce que je dors la tête en direction du sud ?

☛☛☛☛ *Est-ce que je pense à tout ce qui m'attend ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que pour moi, dormir équivaut à une perte de temps ?*

- *Narcolepsie ou somnolence diurne avec des accès d'endormissement survenant plusieurs fois par jour* : la narcolepsie s'accompagne très souvent de catalepsie caractérisée par une perte de tonus musculaire sans qu'il y ait perte de conscience. Elle peut dénoter un désir inconscient de vouloir s'évader dans le sommeil. ☛☛☛☛ *Est-ce que je manque de motivation en ce moment dans ma vie ?*

- *Apnée du sommeil* : diminution ou arrêt momentané de la respiration au cours du sommeil. L'apnée du sommeil peut s'apparenter à l'arythmie et

concerner une émotion inconsciente qui peut être réactivée par le rêve. L'analyse des rêves peut aider à identifier cette émotion.

☛☛☛ *Est-ce que je fais des rêves dans lesquels j'ai peur ?*

- *Insomnie chronique* : en dehors des raisons mentionnées plus haut, peut être en lien avec un sentiment de culpabilité. Quand on dort mal, on est moins efficace et de mauvaise humeur. Ce peut être une manière inconsciente de saboter nos chances de réussite tant sur le plan affectif que professionnel.

☛☛☛ *Aurais-je un sentiment de culpabilité ? Pour quelle raison ?*

Il y a bien des sentiments de culpabilité qui sont inconscients. Par exemple : S'être senti coupable d'avoir créé de la souffrance ou des soucis à l'un de nos proches par des actions irréfléchies. Peut-être que notre mère a épousé notre père parce qu'elle était enceinte de nous et que nous l'avons vue malheureuse ? Peut-être nous sommes-nous sentis coupable de n'avoir rien fait pour aider un proche qui souffrait et qui est décédé ?

SOURCILS : les sourcils servent à protéger nos yeux de la sueur pouvant s'écouler de notre front. Ils représentent l'énergie de nos pensées.

- *S'arracher les cils ou les sourcils ou trichotillomanie* : il s'agit d'un trouble obsessionnel compulsif ou TOC, le plus souvent en lien avec une colère retournée contre soi. On a pu s'en vouloir de s'être laissé entraîner dans une situation que l'on ne souhaitait pas (*voir aussi Cils*). Une jeune femme s'arrachait les sourcils et souffrait en plus de troubles bipolaires. Elle s'en voulait d'avoir laissé ses parents décider pour elle.

Elle avait eu la possibilité d'occuper un joli petit studio où elle se sentait bien et libre, mais ses parents inquiets pour sa sécurité insistèrent pour qu'elle revienne à la maison. Elle s'en voulait à elle-même de les avoir laissés faire et cela la plaçait devant un choix impossible, car elle n'avait pas les moyens d'être autonome et ne voulait plus se sentir comme une petite fille. Pour s'en libérer, il lui fallait cesser de s'en vouloir et apprendre à mieux faire des choix qui lui correspondaient. ☛☛☛ *M'en serais-je voulu de*

m'être laissé convaincre, plutôt que d'avoir mieux réfléchi avant d'accepter cette proposition ?

STÉRILITÉ : incapacité pour un couple de concevoir malgré des organes et des gamètes sains (spermatozoïdes, ovules). Il peut y avoir plusieurs causes physiques, mais également des causes psychosomatiques.

☛☛☛ *Quelles sont les peurs que la venue d'un enfant peuvent générer en moi ?* ☛☛☛ *Ai-je peur de perdre ma liberté ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de perdre la beauté de ma silhouette ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de ne plus avoir la même importance pour mon conjoint, que cet enfant prenne ma place ?*

(Cette peur peut être complètement inconsciente et liée au sentiment d'avoir perdu sa place quand on était nous-même enfant.)

☛☛☛ *Ai-je entendu par le passé des phrases du genre : « La pire erreur qu'on puisse faire est de se marier et d'avoir des enfants ! » ?*

STERNUM : os plat et allongé, situé verticalement au centre de la partie antérieure du thorax. Avec les côtes, il forme une sorte de bouclier pour la protection des organes vitaux tels que le cœur et les poumons. Avec les côtes, il représente notre armure, comment on s'impose aux autres, mais aussi la protection que l'on apporte aux autres (ceux vis-à-vis desquels on se sent responsable, que l'on protège).

- *Douleur au sternum : ai-je peur d'être rejeté par les autres si je m'affirme trop ?* ☛☛☛ *Ai-je peur d'écraser les autres en prenant trop de place ?*

- *Douleur au sternum et aux côtes : me serais-je senti impuissant à protéger un ou des êtres qui m'étaient chers ?*

- *Se blesser au sternum ou se fracturer le sternum : me serais-je senti coupable de prendre trop de place ou de m'imposer ?*

☛☛☛ *Me serais-je senti coupable de ne pas avoir pu protéger la personne que j'aimais ?*

- *Avoir mal sur la face intérieure (en arrière) du sternum : me sentirais-je écrasé par une personne qui représente l'autorité ?*

☛☛☛ *Me sentirais-je oppressé par le poids des difficultés que je dois assumer ?*

- *Cancer du sternum* : le cancer du sternum touche davantage les hommes, car c'est très masculin que de vouloir protéger ceux qu'on aime. C'est de cette façon que plusieurs hommes démontrent leur amour. Un homme qui a le sentiment d'avoir échoué dans sa façon d'exprimer son amour, parce qu'il croit ne pas avoir réussi à protéger la femme ou l'enfant qu'il aimait, peut développer ce type de cancer. Paolo a un cancer du sternum et des côtes. Quand je l'interroge à ce sujet, il me répond : « J'ai passé ma vie à vouloir protéger tout le monde ! »

☛☛☛ *Me serais-je dévalorisé parce que je n'ai pas réussi à apporter suffisamment d'aide à ces personnes qui me tenaient à coeur (enfants, élèves, patients, proches) ? ☛☛☛ Ai-je vécu un profond sentiment de dévalorisation de ne pas avoir réussi à protéger les êtres que j'aime ?*

SUICIDAIRES (Idées) : si nous avons des idées suicidaires, il est possible qu'avant cette présente incarnation, notre âme, confrontée à de grandes difficultés ou à des émotions qu'elle considérait comme insurmontables, ait pu se suicider. Cela peut nous faire comprendre pourquoi, dans cette vie, l'on rencontre autant de difficultés. Inconsciemment, nous les attirons pour apprendre à développer notre courage et à ne pas baisser les bras. Le jour où l'on en prend conscience, on peut se faire la promesse que, quoi qu'il arrive, cette fois, on ne se suicidera pas. Une telle promesse a comme effet de développer en nous une nouvelle attitude devant les situations difficiles que l'on rencontre, en cherchant des solutions plutôt que de sombrer dans le découragement.

☛☛☛ *Ai-je tendance à me décourager devant ce que je considère trop difficile à surmonter ?*

SYNDROME CÉRÉBELLEUX : ensemble de symptômes qui affectent le fonctionnement organique plutôt que psychique du cerveau et qui peuvent aller d'une confusion légère à la stupeur ou au coma en passant par de l'agitation, de la désorientation, des troubles de la mémoire, des idées délirantes ou des déséquilibres métaboliques. La plupart du temps, ce syndrome atteint les personnes qui ont le sentiment d'avoir perdu le contrôle de leur vie.

- *Syndrome cérébelleux statique* : comporte une difficulté dans le maintien de la station debout.

☛☛☛ *Me sentirais-je dépassé par les événements au point que je ne sache plus très bien où j'en suis et ce que je dois faire ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de subir les événements de ma vie plutôt que d'en être le maître ?*

- **Syndrome cérébelleux cinétique** : comporte une difficulté dans les mouvements alternatifs. Il résulte d'une atteinte des hémisphères cérébelleux.

☛☛☛ *Me serais-je coupé de mon ressenti pour donner la priorité à mon rationnel, de sorte que je ne sais plus où j'en suis ou comment retrouver l'équilibre ?* ☛☛☛ *Ai-je le sentiment de ne plus savoir si je dois écouter mon cœur ou ma tête et même comment m'y prendre ?*

SYNDROME DE DOWN : maladie génétique appelée aussi trisomie 21 qui se manifeste par un physique typique et une limite sur le plan intellectuel. Une personne normalement constituée possède 23 paires de chromosomes. Dans le cas d'une trisomie, l'une des paires est un triplet. Dans le cas du syndrome de Down, c'est la 21^e paire qui se retrouve triplée. Nous savons que les personnes affectées de ce syndrome ont des comportements enfantins.

☛☛☛ *Qu'avaient-ils à apprendre avec cette affection ou à nous apprendre ? (Voir Maladies congénitales.)*

SYNDROME de GILLES DE LA TOURETTE : affection neurologique qui se traduit par diverses manifestations, dont des troubles compulsifs et obsessionnels, des tics verbaux et moteurs (spasmes musculaires) affectant le visage avec des grimaces et crispations incontrôlées.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui me crée une telle tension intérieure ?*

☛☛☛ *Y aurait-il des choses que je me reproche et qui m'empêchent de trouver une quiétude intérieure ?*

SYNDROME DE ROEMHELD : provoque des gonflements abdominaux, de la tachycardie, une constipation alternée de diarrhées, de la fatigue, de l'anxiété, des crampes. Elle s'accompagne d'une accumulation importante de gaz dans l'intestin, due à la fermentation des glucides. Ce qui stagne crée des gaz. Édith a la responsabilité de son père qui est très âgé et malade. Elle a un frère, mais ce dernier s'organise pour être peu disponible. Elle se sent prisonnière de cette responsabilité et le vit comme une injustice qu'elle en

fasse plus que son frère, ce qu'elle a du mal à digérer. Elle voudrait bien se libérer de cette responsabilité, mais elle pense : « Si je ne m'en occupe pas, il va mourir et s'il meurt, je vais me sentir coupable. » Elle sent qu'elle aurait grandement besoin d'air, de liberté. Cette situation qui stagne (ballonnements) la conduit à se retenir de vivre (constipation) et à la rejeter à certains moments (diarrhée). Cela lui prend une grande partie de son énergie (fatigue), elle craint de passer à côté de sa propre vie (anxiété). Je lui demandai : « Si tu mourais demain, que ferait ton père ? – Il irait dans une maison de soins pour les personnes âgées. – Est-ce que cela veut dire que tu n'es pas absolument indispensable ? »

Elle comprit et chercha cet endroit pour son père. Elle récupéra sa liberté de vivre et guérit.

☛☛☛ *Est-ce que j'avale l'air qui me manque, parce que je suis prisonnier d'une situation et en attente d'une libération ?*

SYNDROME SAPHO : ensemble de pathologies touchant particulièrement les os du thorax, de la colonne vertébrale ou du bassin avec ou sans lésions cutanées. Ces pathologies se regroupent dans les lettres sapho. S pour synovite, A pour acné, P pour pustulose, H pour hyperostose, et O pour ostéite. Toutes ces pathologies ne sont pas nécessairement présentes en même temps. Certaines personnes ne présenteront que les affections osseuses. Mais l'hyperostose (croissance excessive d'un ou de plusieurs os avec épaississement et déformation éventuelle) est un bon indice du syndrome sapho (voir aussi Thorax).

☛☛☛ *Avant que je ne développe ce syndrome, est-ce que je ressentais le besoin de me protéger des autres, de leurs critiques à mon égard ?*

☛☛☛ *Me serais-je rejeté, parce que je ne me sentais pas aimé et que je doutais de mes actions ?*

SYNOVIALE : les articulations sont entourées d'une capsule fibreuse épaisse qui les isole des tissus environnants. La synoviale est la fine membrane qui double cette capsule. Elle a pour fonction de sécréter le liquide synovial qui permet de nourrir et de lubrifier l'articulation.

- *Liquide synovial ou synovie* : fluide limpide, épais, ressemblant à du blanc d'oeuf qui a pour fonction la lubrification de l'articulation, d'absorber les chocs, de fournir l'oxygène et les nutriments aux chondrocytes (cellules du

cartilage) et d'éliminer les déchets du métabolisme de ces cellules. On pourrait parler de lubrifiant affectif. Plus je serai indulgent envers moi-même et envers les autres, plus ce liquide sera présent et harmonieux. Dans le cas inverse, si je manque d'indulgence envers moi-même ou les autres, plus mon cœur s'assèche et plus le liquide de mes articulations peut s'en trouver en manque. Le liquide synovial concerne également le respect de soi. Si je m'impose des choses pour plaire aux autres ou que je ne me respecte pas, je peux être en manque de ce lubrifiant affectif.

- *Coude qui craque : ai-je tendance à trop en faire dans mon travail pour plaire à mon entourage ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je manquerais de flexibilité vis-à-vis de certaines personnes en ce qui a trait à mon travail ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que je manquerais de flexibilité vis-à-vis des changements que la vie me propose ?*

- *Genou qui craque : est-ce que je cherche à me plier aux attentes des autres au point d'en oublier le respect de moi-même ou de mes propres besoins ?*

- ➡➡➡ *Ai-je de la difficulté à me plier à ce que l'on me demande ?*

- *Poignet qui craque : est-ce que je manque de flexibilité dans ce que l'on me demande de faire ?*

- ➡➡➡ *Ai-je tendance à manquer d'indulgence envers moi-même dans ce que j'exécute ?*

- *Synovite : toutes les articulations sont lubrifiées par un liquide sécrété par les cellules qui tapissent l'articulation, soit la synoviale. Si ce liquide est sécrété en excès, cela entraîne un gonflement au niveau de l'articulation. La plus commune est celle du genou.*

- ➡➡➡ *Aurais-je ressenti de la colère d'avoir dû m'incliner devant des ordres que l'on m'imposait ou devant un manque de considération ou de compréhension de la situation que je vivais ?*

- *Eau dans un genou ou épanchement de la synovie : est-ce que je nourris de la colère envers une personne vis-à-vis de laquelle je me plie continuellement et qui me manque de respect ?*

Une participante venue me consulter me disait : « Je fais de l'eau dans le genou ! » Nous avons regardé ensemble quand cela avait débuté et ce qu'elle vivait. Son mari et elle étaient partis en vacances. Croyant bénéficier de meilleurs tarifs, en période hors saison, ils trouvèrent plutôt des hôtels fermés. Il était près de minuit, ils n'avaient toujours pas trouvé d'hôtel. Son mari gara la voiture sur un parking, lui demandant de l'attendre, lui disant qu'il allait au bar s'informer où trouver un hôtel qui soit ouvert. Il revint trois heures plus tard complètement ivre, incapable de prendre le volant, de sorte qu'ils durent dormir dans la voiture. Elle éprouva une telle colère qu'il n'ait pas tenu compte d'elle, sans compter que ce n'était pas la première fois. Elle pensa : « *Cette fois, je ne te le pardonnerai pas.* » L'inflammation de son genou avec épanchement exprimait toute sa colère et sa résistance à vouloir lui pardonner. Je l'aidai à s'en libérer et à apprendre à se faire respecter. Son genou guérit.

- *Kyste synovial* : boule remplie d'un liquide gélatineux, que l'on rencontre dans la majorité des cas au poignet (dos ou face antérieure). Il peut être de petite taille à peine visible mais douloureux lors des mouvements du poignet, ou alors volumineux, inesthétique et indolore.

☛☛☛ *Ai-je peur de ne pas être suffisamment adéquat dans ce que je fais ?*

- *Kyste synovial du poignet (volumineux et indolore)*

Chez un étudiant : *est-ce que je me dévalorise parce que j'ai de moins bonnes notes que l'un de mes proches et que je sens que j'aurais besoin de plus de soutien pour avoir de meilleures notes ?*

SYPHILIS : en phase primaire, elle se manifeste par un chancre (petit bouton rosé indolore) au niveau du gland de l'urètre de l'homme et de manière invisible au col utérin, vagin ou vulve de la femme. En phase primaire, elle est presque toujours liée à une culpabilité sexuelle.

☛☛☛ *Me serais-je senti coupable d'avoir eu une relation sexuelle non protégée, non conforme à mes valeurs ou d'avoir trompé mon partenaire ?*

Une personne peut développer la phase primaire, pensant qu'il ne s'agit que d'un petit bouton, et développer par la suite la phase secondaire, qui se manifeste par des éruptions de la peau et des muqueuses de la gorge, de la bouche et de la langue. ☛☛☛ *Porterais-je une culpabilité dont j'ai honte ?*

T

TACHES BRUNES : plaques pigmentées et planes de la peau, le plus souvent de couleur sombre. Elles sont reliées à des situations où l'on s'est senti atteint dans son intégrité, suscitant un sentiment de honte, d'humiliation et parfois de rancœur. ➡➡➡*Ai-je vécu une situation où je me serais senti humilié, dénigré ou abusé et qui m'a laissé un sentiment de honte ?*

Marlène a 7 ans. Elle est en classe quand l'une de ses camarades s'adressant à l'institutrice dit : « Maîtresse, je n'ai plus ma pomme pour ma collation. » L'institutrice fait fouiller les cases des élèves ; la pomme est retrouvée dans la case de Marlène. Marlène fut stupéfiée par cette découverte, car elle n'avait jamais pris la pomme de sa camarade, on crut alors qu'elle était la voleuse. Marlène en ressentit une grande honte. Pour ajouter à cela, la maîtresse convoqua sa mère à l'école. Cette dernière, furieuse contre sa fille, la gifla devant son institutrice. À la suite de cet événement, Marlène souffrit de plaques rouges partout sur le corps. Et par la suite apparurent ces plaques brunes sur son visage.

• *Taches de vieillesse sur les mains, les bras, le cou, le visage dans la quarantaine : me sentirais-je vieille ?*

Plus une personne se sentira vieille, plus elle aura de ces taches de vieillissement en abondance. C'est ce qui explique que certaines personnes peuvent en avoir beaucoup avant la cinquantaine, alors que d'autres dans la soixantaine en ont peu. La vitamine C et les antioxydants que l'on retrouve dans les fruits peuvent ralentir le processus de vieillissement de la peau.

TACHES DE NAISSANCE : zones de peau de coloration différente (rouge, brune ou bleue) présentes à la naissance. Elles peuvent être des cicatrices à l'âme en lien avec une incarnation précédente. Par exemple, une personne tuée d'un coup de couteau ou encore ayant perdu une personne chère assassinée d'un coup de poignard pourrait avoir une tache de naissance présentant la forme d'une lame de couteau qu'on a retirée. Il ne s'agit ici que d'une probabilité (*voir Naevus et Daltonisme dans Yeux*).

TÉNIA : parasite de l'intestin, appelé couramment « ver solitaire ». On en distingue deux espèces chez l'homme, soit le *Tænia saginata* dont l'hôte intermédiaire est le boeuf, et le *Tænia solium* dont l'hôte intermédiaire est le porc. Si on mange de la viande mal cuite ou des aliments contaminés par cette viande, le cysticerque (oeuf de ténia), une fois digéré, devient adulte en deux ou trois mois. La plupart du temps, il est asymptomatique, jusqu'à ce qu'il devienne adulte. Là, il peut nous créer des étourdissements et des difficultés à éliminer. On peut également en retrouver des segments dans nos selles.

☛☛☛ *Avant que je ne mange cette viande ou cet aliment, est-ce que je me serais senti utilisé, ou aije pensé qu'on avait profité de moi ?*

TENDINITE : inflammation d'un tendon pouvant s'accompagner d'une détérioration microscopique compromettant sa solidité et prédisposant à une rupture en cas de traumatismes. Les tendinites sont le plus souvent :

- *La tendinite de l'avant-bras* : elle est bien différente de celle du coude ou du poignet. Elle affecte seulement les tendons de l'avant-bras. Elle peut donner une sensation de durcissement des tendons, qui irradie jusqu'au coude.

☛☛☛ *Serais-je tendu dans ce que je fais, allant jusqu'à viser la perfection, pour être reconnu de mon entourage ?*

- *La tendinite de l'épaule* : on peut être en colère contre une personne ou une situation qui nous retient par un engagement dont on voudrait pouvoir se libérer. On peut aussi s'en vouloir d'avoir accepté une responsabilité, qui ne nous laisse plus le temps pour faire des activités récréatives.

☛☛☛ *Me sentirais-je retenu par trop de responsabilités ?*

- *La tendinite cristallisante de l'épaule ou tendinite avec cristallisation* : les sentiments, les émotions que l'on retient peuvent se cristalliser en nous.

☛☛☛ *Entretiendrais-je de la rancune envers une personne qui ne m'a pas soutenu ou encouragé à faire ce que j'aurais tant aimé faire (étudier, suivre des cours de chant, développer ma propre entreprise...) ?*

☛☛☛ Est-ce que je retiens de la colère vis-à-vis d'un ex-conjoint que je dois entretenir ou qui ne prend pas ses responsabilités de parent ?

• *La tendinite de la hanche : me retiendrais-je d'avancer dans ma vie parce que je vois l'un de mes proches souffrir ou rencontrer beaucoup de difficultés ?*

☛☛☛ Ai-je comme équation : « Je ne peux être heureux, si l'autre ne l'est pas » ?

Marguerite souffrait d'une tendinite de la hanche depuis sept ans. Cette tendinite a débuté quand son fils a présenté des problèmes de dépression. Ce dernier avait grandi dans un milieu conflictuel. Lorsqu'il voyait sa mère souffrir, il lui répétait « pourquoi tu ne le quittes pas ? » en parlant de son père qui était violent. Marguerite se croyait responsable des dépressions de son fils et pensait : « Si j'avais eu le courage de quitter mon mari, mon fils ne souffrirait pas autant aujourd'hui. » Ce sentiment de culpabilité faisait qu'elle ne s'autorisait pas à être heureuse.

• *La tendinite du musicien : ai-je peur de ne pas être assez compétent, ce qui me conduit à être tendu lorsque je joue de mon instrument et me crée des points de tension aux zones de friction ?*

Un ami violoniste me confia qu'il avait tendance à se comparer à des musiciens qu'il considérait comme meilleurs que lui. Sa crainte de ne pas être suffisamment performant l'amenait à jouer en accentuant la pression sur son instrument. Lorsqu'il en prit conscience, il décida de jouer pour le simple plaisir. Il observa par la suite qu'il n'avait plus ces douleurs aux tendons, qu'il mettait sur le compte de la position de son instrument.

• *Douleur au tendon ou tendinite chez un sportif : serais-je très tendu par crainte de perdre ?*

☛☛☛ M'en serais-je voulu de ne pas avoir été plus performant ?

TENDONS : tissus conjonctifs qui relient les muscles aux os. Ils représentent nos liens, nos attaches. Un problème au niveau des tendons peut dénoter un désir de se libérer d'un engagement qui nous retient. Par exemple, un travail que l'on n'aime plus. Il peut aussi concerner un sentiment d'impuissance à vouloir maintenir des liens familiaux. Par

exemple, on peut avoir de la difficulté à accepter que notre fille veuille se séparer de nous. Il peut aussi exprimer le désir de rompre avec un milieu ou une personne qui nous retient. Par exemple, payer une pension alimentaire à son ex-conjoint. Enfin, il peut concerner la performance dans ce que l'on exécute (musique, sport, travail).

- *Relâchement du tendon qui unit le muscle (biceps) du bras à l'épaule : me serais-je senti complètement impuissant à aider l'un de mes proches ?*

⇒⇒⇒Aije le sentiment que l'on m'a laissé tomber ?

- *Douleur au tendon qui unit le muscle du bras à l'épaule : ai-je peur de ne pas être suffisamment performant dans ce que je fais ?*

- *Rupture des tendons extenseurs des doigts touchant le majeur, l'annulaire et l'auriculaire : on retrouve cette affection particulièrement dans la polyarthrite (voir Polyarthrite rhumatoïde à Arthrite).*

⇒⇒⇒Me serais-je senti coupable vis-à-vis d'une action que j'ai accomplie concernant ma famille ?

- *Microcalcifications des tendons : dépôts calcaires microscopiques dans les tendons. Me serai-je endurci vis-à-vis d'une personne qui restreignait ma liberté ou me critiquait ?*

- *Ténosynovite : inflammation de la gaine où circule le tendon. ⇒⇒⇒En demanderais-je trop à moi-même ou aux autres ? ⇒⇒⇒Aije tendance à me critiquer dans ce que j'exécute ?*

TENDON D'ACHILLE : formé de fibres musculaires qui relie la partie inférieure du mollet au talon (calcanéum). Son rôle est d'élever le talon au cours de la marche. Des problèmes avec le tendon d'Achille concernent ce qui nous relie (tendon) à nos racines ou ce sur quoi nous prenons appui (le talon) et notre besoin d'aller de l'avant (le pied).

- *Douleur au tendon d'Achille : aije la volonté d'avancer, mais en même temps me laisserais-je arrêter par ce que mes proches ont pu penser ou dire de moi ? ⇒⇒⇒Voudrais-je avancer vers une nouvelle situation, mais en même*

temps, aurais-je peur de faire souffrir des personnes sur qui j'ai pu compter, avec ce nouveau choix ?

L'une de mes participantes qui présentait des douleurs aux deux talons d'Achille me disait : « Je me suis dissociée de moi-même pour que mon père soit fier de moi. »

- *Rupture du tendon d'Achille : me serais-je senti coupable d'avoir pris une direction différente de celle de mon père ou de ma famille ?*

☛☛☛ *Aurais-je voulu me couper de mes racines pour pouvoir avancer à ma manière ?*

Ces racines peuvent être les principes de mon père, les attentes de ma mère et maintenant celle de mon conjoint.

TESTICULES : organes mâles qui produisent les spermatozoïdes et la testostérone. Les testicules sont à l'homme ce que les ovaires sont à la femme. Ils représentent le principe masculin, yang. Des problèmes aux testicules peuvent provenir d'une difficulté à se positionner en tant qu'homme (problèmes avec son identification masculine), d'émotions ayant trait à sa paternité ou encore concerner sa sexualité (la relation que l'on entretient avec sa ou son partenaire sexuel).

- *Cancer du testicule* : tumeur pouvant être un séminome (se développe à partir des cellules germinales), un tératome (se développe à partir de cellules n'ayant aucune analogie avec les cellules normales de l'organisme) ou plus rarement des lymphomes (voir Lymphome). Il peut toucher un seul testicule ou les deux. Il peut être en lien avec une difficulté à accepter sa masculinité, si l'on s'est senti rejeté en tant que garçon ou en tant qu'homme. Il peut être lié à un choc émotionnel concernant l'un de nos enfants. On peut avoir le sentiment de ne pas avoir été suffisamment présent, et que maintenant, il est trop tard pour rattraper le temps écoulé. Le choc a pu être ressenti au moment de l'annonce d'un accident, d'une maladie grave ou de la mort de son enfant.

☛☛☛ *Aije cru que je ne valais rien en tant qu'homme ?*

☛☛☛ *Ai-je vécu de fortes émotions liées à ma paternité ou à ma pérennité ?*

- *Crampes dans les testicules* : après un divorce, un homme peut s'être cru responsable et ne plus se donner le droit d'éprouver du plaisir sexuel avec une nouvelle compagne.

⇒⇒⇒ *Me sentirais-je coupable d'éprouver du plaisir sexuel ?*

⇒⇒⇒ *Serais-je bloqué par des tabous sexuels ?*

- *Cryptorchidie* : testicule non descendu. Elle peut être reliée au fait de ne pas s'être senti désiré en tant que garçon.

- *Douleurs aux testicules* : sont souvent reliées au fait de ne pas s'être senti accepté ou aimé en tant que garçon.

Chez un jeune homme ou un homme :

⇒⇒⇒ *Ai-je peur de ne pas répondre aux critères de la virilité masculine, de ne pas être suffisamment performant sexuellement ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je peur d'être abandonné par ma partenaire sexuelle ?*

Chez un garçon :

⇒⇒⇒ *Me suis-je senti rejeté en tant que garçon ?*

⇒⇒⇒ *La mère serait-elle portée à dénigrer les hommes et à rejeter sur son fils les blessures qu'elle aurait pu vivre avec les hommes ?*

- *Hernie testiculaire* Chez un jeune garçon : elle peut être reliée au fait de se sentir coincé dans une situation sans issue concernant sa masculinité. Voici un exemple : une femme a été blessée, dans son enfance, par un homme (son père, son frère, son grandpère...).

Cette douleur qu'elle porte en elle vis-à-vis de l'homme l'amène à chercher à dénigrer continuellement les hommes et, par ricochet, son petit garçon (qu'elle aime) en lui disant des choses du genre « tu es nul ! », « tu es un vaurien ! » Ce petit garçon peut se sentir rejeté par sa mère et penser que sa maman ne le voulait pas et ne l'aime pas. J'ai vécu une situation de ce genre avec mon fils de 20 mois. Il devait être opéré pour cette hernie. À la dernière minute, l'intervention fut reportée. J'y vis un signe. Je parlai à mon fils pour lui dire que mes difficultés avec son père n'avaient rien à voir avec lui, que je l'avais désiré en tant que garçon et que je l'aimais ainsi. Je lui demandai pardon pour ces choses que je lui avais dites dans des moments où je n'étais

pas bien avec moi-même. Le lendemain, sa hernie s'était résorbée. Il n'eut pas besoin de l'intervention chirurgicale.

Chez un adulte : me sentirais-je coincé dans ma position d'homme ou dans la reconnaissance de mes attributs masculins ?

- *Kyste sébacé au scrotum : se pourrait-il que je ne me sente pas compris dans mes besoins sexuels ?*

- *Kyste dans un testicule : se pourrait-il que je ne me sente pas compris dans mon désir d'être père ou dans mes besoins de sexualité ?*

⇒⇒⇒ Est-ce que je pense : « Je voudrais tant pouvoir satisfaire davantage ma compagne » ?

- *Orchite : inflammation aiguë ou chronique du testicule.*

⇒⇒⇒ Aije ressenti de la colère qu'on ait manqué de respect à mon enfant ?

⇒⇒⇒ Éprouverais-je de la colère parce que je ne me sens pas respecté en tant qu'homme ?

- *Torsion du testicule : il s'agit en fait de la torsion du cordon spermatique.*

⇒⇒⇒ Suis-je aux prises avec des tabous, des interdits ou une culpabilité concernant ma sexualité ?

- *Varices testiculaires ou varicocèles : les varices aux testicules peuvent exprimer « être un homme équivaut à avoir des problèmes ! »*

⇒⇒⇒ Est-ce que je trouve difficile le fait d'être un homme ?

⇒⇒⇒ Ma mère avait-elle tendance à dénigrer mon père ou les hommes en général ? ⇒⇒⇒ Aije le sentiment qu'être un homme équivaut à être un pourvoyeur ?

- *Testicules hydrocèles : accumulation d'eau dans le scrotum qui crée de l'œdème testiculaire.*

⇒⇒⇒ Me sentirais-je limité dans ma position d'homme ou dans ma sexualité ?

THORAX ou CAGE THORACIQUE : formé par les côtes, le sternum et les vertèbres. Il joue un rôle de protection pour les organes vulnérables comme le cœur, les poumons, l'oesophage et les gros vaisseaux sanguins comme l'aorte. La cage thoracique est une sorte de bouclier pour nos

organes vulnérables. Elle représente donc notre protection contre notre vulnérabilité (*voir aussi* Syndrome Sapho).

- **Hyperostose** : épaissement avec déformation progressive du cartilage des côtes, ou du sternum.

☛☛☛ *Est-ce que je me protège des personnes qui voudraient se rapprocher de moi ou qui voudraient me séduire ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me dis : « Quand je serai parfait, je pourrai être aimé ! » ?*

- **Sensation de corset qui nous serre** : me sentirais-je à l'étroit ou étouffé par les exigences de mes proches ?

THROMBOCYTES ou PLAQUETTES SANGUINES : au nombre de 200 000 à 300 000 par millimètre cube, ce sont les plus petites cellules du sang. Les plaquettes jouent un rôle essentiel dans la coagulation du sang (grâce au facteur 3 qu'elles contiennent), en plus d'avoir une action vasculaire très importante pour freiner la perte de sang lors de coupures, de traumatismes capillaires ou d'hémorragies. Les plaquettes représentent nos barricades, soit les protections dont on dispose pour conserver nos forces. Quand elles augmentent, on parle de thrombocytose ou hyperplaquettose, alors que lorsqu'elles diminuent d'une manière importante, on lui donne le nom de thrombopénie ou thrombocytopénie.

THROMBOCYTOSE : la thrombocytose se caractérise par une élévation permanente et importante du nombre des plaquettes sanguines (thrombocytes), pouvant entraîner des hémorragies en association à une splénomégalie (augmentation de la rate), ou des thromboses.

☛☛☛ *Sentirais-je le besoin de me protéger des autres ?* ☛☛☛ *Me sentirais-je continuellement menacé ?*

THROMBOCYTOPÉNIE : puisque les plaquettes sont nécessaires à la coagulation (l'hémostase primaire) qui contribue à la formation du caillot sanguin, un nombre peu élevé peut engendrer des ecchymoses dues à de petites hémorragies souscutanées ou des hémorragies si leur nombre diminue à 30 000 par mm₃. ☛☛☛ *Ai-je de la difficulté à poser mes limites ou à me défendre ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je n'aie nulle envie de me battre, que je préfère « déposer les armes » ?*

• *Purpura thrombopénique : voir Capillaires.*

THROMBOSE : obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot de sang ou un corps étranger véhiculé par le sang. Peut traduire un blocage de la joie dans sa vie. ☛☛☛ *Quelle est la situation qui m'empêche d'avoir du plaisir ou qui bloque ma joie de vivre ?*

• *Thrombose de la jambe : Voir aussi Phlébite.*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment que ma vie se résume à régler des problèmes ?*

Irène voulait être religieuse, mais les événements l'ont conduite plutôt vers le mariage. Son union s'est soldée par une séparation. Pour se consoler, elle se tourne vers un mouvement religieux qui prône que le bonheur n'est pas de ce monde, qui lui recommande, à l'image du Christ, de porter le poids de sa croix si elle veut être « élue » au paradis. Irène renonce à tout ce qui pourrait lui apporter de la joie, croyant que la vie est une étape de souffrance pour atteindre la félicité éternelle.

TICS NERVEUX : mouvements brefs, automatiques, involontaires et répétés qui proviennent souvent d'une grande tension mentale concernant des peurs de ce que l'on pourrait voir arriver (*voir aussi* Syndrome de Gilles de La Tourette). ☛☛☛ *Qu'est-ce qui me crée autant de tension ?*

TORTICOLIS : contracture des muscles du cou qui peut nous indiquer le refus de faire face à une situation parce que nous ne voulons pas prendre position ou parce que nous craignons l'action à entreprendre (*voir aussi* Dystonie). Cela peut concerner une situation d'héritage, un conflit familial ou des difficultés dans sa relation de couple, etc. Marguerite a, depuis trois ans, un torticolis qui se manifeste par une raideur au cou qui l'empêche de tourner la tête. En consultation, elle me raconte qu'elle vit une situation pénible depuis quelques années. Sa mère, décédée trois ans plus tôt, a légué tout son héritage à l'une de ses filles qui s'était occupée d'elle avant sa mort. Ses frères révoltés par la situation ont tourné le dos à cette soeur et menacent Marguerite de l'exclure à son tour si elle reparle à cette soeur. Au début, Marguerite se croit bien détachée de cette querelle de famille, mais à la

longue, la situation, à laquelle elle ne veut pas faire face, devient intenable. Après la consultation, elle décida de parler à ses frères et de renouer avec sa soeur. Son torticolis guérit (*voir aussi Vertèbres cervicales dans Dos*).

➡➡➡ *Y at-il une situation que je préfère ne pas regarder parce que cela m'obligerait à entreprendre une action dont je n'ai pas envie ou qui me fait peur ?*

TOURISTA ou DIARRHÉE DU VOYAGEUR : association de troubles intestinaux avec diarrhée, douleurs abdominales, parfois accompagnés de fièvre (*voir Parasitose et Dysenterie*).

➡➡➡ *Qu'est-ce que je rejette de ce voyage ?*

➡➡➡ *Serait-ce la chaleur, l'exploitation des touristes, l'inconfort du lieu ou la qualité des services et des repas par rapport au prix payé ?*

Mon mari et moi avons effectué un voyage en Indonésie. Nous avons mangé les mêmes choses, pourtant seul mon mari a fait une diarrhée du voyageur. Lorsque nous en avons discuté, il m'a avoué qu'au moment où avait commencé cette diarrhée, il ne pouvait plus supporter la chaleur suffocante de cet endroit. Inconsciemment, il rejetait ce pays à cause de cette chaleur qui l'incommodait. Quelques jours après notre retour, tout rentra dans l'ordre. Au cours ce voyage, nous avons fait la connaissance d'une grande voyageuse de 69 ans. Elle adorait voyager en dehors des circuits touristiques. Elle nous racontait qu'il lui arrivait de se retrouver dans les pires conditions hygiéniques. Elle s'en accommodait en vivant cet inconfort et ce manque d'hygiène comme l'occasion de vivre une belle aventure. Quoiqu'elle mangeât dans ces conditions sans hygiène, elle n'était jamais malade.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne me sois pas donné le droit de profiter de ce voyage, par culpabilité au plaisir ?*

Une participante me raconta le voyage qu'elle venait de faire en République dominicaine : « J'ai été cinq jours malade. J'ai eu la turista ! Chaque fois que je pars en voyage, je suis malade ! – Quelle belle programmation... » lui répondis-je. Je poursuivis : « Se pourrait-il que tu ne te donnes pas le droit au plaisir ? » Ma question l'interpella. Ses parents avaient travaillé très dur, et ne s'étaient jamais offert de vacances. Inconsciemment, elle le ressentait comme une injustice visa-vis d'eux. La culpabilité au plaisir a des racines tenaces, je dirais même qu'elle fait partie de notre inconscient collectif. La religion catholique qui a gagné toute la planète avec plus d'un milliard de

baptisés, nous a enseigné que Jésus a souffert et est mort à cause de nos péchés. Et que celui qui veut le suivre doit être prêt à porter sa croix. Ces enseignements ont pu nous laisser un sentiment de culpabilité, et même une culpabilité lorsqu'on se fait plaisir₁ .

TOXICOMANIE : dépendance grave à différentes drogues. Le fait de consommer des drogues crée un état transitoire d'exaltation où le monde extérieur disparaît et, avec lui, le sentiment d'en être séparé. Mais lorsque l'expérience prend fin, la personne qui se drogue se sent encore plus séparée, plus impuissante et incomprise, si bien qu'elle est tentée d'y recourir avec une fréquence et une intensité croissante. La toxicomanie traduit presque toujours un mal de vivre, à la suite d'un sentiment de rejet, d'abandon ou encore de trahison d'une personne qui avait beaucoup d'importance pour nous. Pour se libérer de cette dépendance à la drogue, il faut aller au coeur de ce mal de vivre, pour en guérir. Car s'abstenir de consommer des drogues par un effort de volonté ne contribue qu'à une répression du palliatif utilisé pour fuir sa souffrance. Dès que la souffrance est réactivée, la volonté fléchit₂ .

1. Pour s'en libérer, lire *J'ouvre la porte à l'abondance* de l'auteure. 2. Le mal de vivre et comment s'en libérer est expliqué dans le livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* . Le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle avec un thérapeute qualifié peut beaucoup aider.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je trouve dans ces drogues que je ne trouve pas dans mon quotidien ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce que cela me permet d'oublier ?*

TREMBLEMENTS : mouvements rythmiques involontaires, touchant particulièrement les mains, mais aussi les pieds, les mâchoires, la tête ou la langue. Les tremblements peuvent être occasionnels, faire suite à une forte émotion ou relever de maladies telles que la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, ou encore être provoqués par des médicaments ou le sevrage à l'alcool ou à une drogue.

- *Tremblements occasionnels alors que l'on doit faire des gestes dont on n'a pas l'habitude : ai-je peur de ne pas savoir m'y prendre ou de ne pas être suffisamment compétent ?*

- *Tremblements essentiels* : tremblements persistants indépendamment de toute maladie. Ils traduisent une grande tension intérieure. Cette tension peut provenir de la crainte d’être inadéquat dans les gestes que l’on fait ou de faire du mal à ceux qui nous sont confiés. Adèle avait épousé un homme issu d’une famille noble. Elle était toujours angoissée chaque fois qu’elle était invitée par sa belle-famille. Elle avait toujours peur de ne pas faire les bons gestes lors de ces repas protocolaires. Amélie voulait s’occuper des tout-petits, mais se croyait obligée de passer par une formation d’infirmière alors qu’elle savait au départ que ce n’était pas sa place. Elle avait continuellement peur de faire du mal aux patients à qui elle devait faire un prélèvement sanguin ou poser un cathéter.

⇒⇒⇒ *Qu’est-ce qui aurait pu me créer une aussi grande tension intérieure ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je continuellement peur de ne pas être adéquat ou pas en contrôle de la situation ?*

⇒⇒⇒ *Me demanderais-je la perfection pour répondre aux critères qui me sont demandés ?*

TROMPES D’EUSTACHE : conduits musculo-muqueux qui permettent le passage de l’air depuis l’arrière-fond des fosses nasales jusqu’au niveau de l’oreille moyenne qui est composée de la caisse du tympan et de trois osselets (le marteau, l’enclume et l’étrier). Ils sont comparables à des instruments de musique. Pour entendre leur son, il leur faut de l’air pour qu’ils puissent émettre des fréquences sonores. C’est le rôle des trompes d’Eustache de conduire l’air de l’oreille externe en passant par la caisse du tympan, les osselets de l’oreille moyenne (marteau et enclume) et l’étrier qui appuie sur une chambre de liquide dans l’oreille interne pour faire plier les cellules auditives qui à leur tour génèrent un signal électrique au cerveau.

Cela explique pourquoi quand nos trompes d’Eustache sont bouchées, nous avons de la difficulté à entendre. Les trompes d’Eustache ont donc un rôle très important dans l’audition, mais aussi dans l’équilibre puisqu’elles interviennent dans les pressions barométriques entre l’oreille moyenne et l’extérieur. La trompe d’Eustache représente donc l’équilibre entre deux milieux. Par exemple, lorsque nous prenons l’avion, le changement de pression atmosphérique peut nous créer une sensation d’oreille bouchée. En bougeant notre mâchoire de gauche à droite, nous aidons au passage de l’air, ce qui nous soulage.

Dans le cas où nos trompes d'Eustache sont bouchées, on peut se pincer le nez et fermer la bouche, en soufflant pour forcer le passage de l'air qui pourra déboucher une ou les deux trompes d'Eustache. Cette sensation d'oreilles bouchées peut se manifester sans que l'avion soit en cause.

- *Oreille bouchée : ai-je vécu un changement de milieu, de situation ou d'atmosphère, familial ou social ?* Cela peut concerner le changement d'attitude d'une personne à mon égard. Un changement de milieu : je vivais en couple et je suis retourné chez mes parents. J'avais ma voiture qui représentait mon autonomie, mais à ma retraite par souci d'économie, je l'ai vendue pour partager celle de mon conjoint. J'ai quitté un endroit où j'étais bien pour un bien moins chaleureux. J'ai quitté une situation professionnelle où j'étais très à l'aise financièrement, pour une autre où je ne gagne presque rien.

- *Vertiges* : sensation de voir les objets qui nous entourent se déplacer dans les trois plans de l'espace. Ils s'accompagnent d'une impression de chute imminente qui nous amène à reculer. Le vertige n'est pas l'étourdissement ou la lipothymie (sensation angoissante que l'on va perdre connaissance), mais plutôt un trouble de l'équilibre. Il est souvent lié au sentiment d'avoir perdu son point de référence ou ses repères. Ces repères peuvent être aussi bien une personne qui est partie ou qui est décédée, un travail que l'on occupait et que l'on a perdu, une maison à laquelle on était attachée, un mode de vie que l'on a dû quitter, etc. Les vertiges sont fréquents chez les personnes après un divorce, le décès d'un proche ou chez les personnes âgées qui quittent leur demeure pour aller vivre dans une maison de retraite. La solution pour guérir consiste à se retrouver un ou des nouveaux repères

(voir aussi *Maladie de Ménière ci-dessous* et *Mal de mer dans Mal du mouvement*). ➡➡➡ *Ai-je le sentiment d'avoir perdu ce qui représentait mon point de référence ou mes repères ?*

- *Vertige paroxystique positionnel : ma vie tournait-elle autour de mes enfants qui ne sont plus là ?*

- *Maladie de Ménière* : oreille bouchée, bourdonnement d'oreilles, difficulté à entendre et vertiges. Fréquente chez les personnes qui vivent un changement important dans leur vie avec une perte de repères. Il peut s'agir

d'un mariage, d'un divorce, le décès d'un proche, le départ à la retraite ou dans une résidence pour personnes âgées. Par exemple, les personnes âgées qui doivent quitter leur résidence pour aller vivre dans une maison de retraite, où leur espace se limite à une petite chambre, peuvent avoir de la difficulté à vivre ce changement et se fermer à ce nouveau lieu ou au personnel, surtout si ce changement leur a été imposé. Leurs vertiges peuvent être liés à une perte de repères que pouvait représenter leur maison, leur conjoint ou leur animal de compagnie qu'elles ont dû quitter. La **solution** serait de leur laisser leur animal de compagnie qui pourrait être leur repère et une source d'affection dans ce changement important de leur vie.

☛☛☛ *Ai-je vécu un changement important, avec une perte de mes repères ?*
☛☛☛ *Aije le sentiment de ne plus trop savoir où j'en suis et ce que je dois faire, et en même temps me forcer à ne pas écouter les émotions qui m'habitent ?*

• **Acouphène** : bruit intérieur entendu uniquement par la personne qui en est affectée. L'acouphène résulte d'une pression que l'on s'impose pour ne pas écouter un besoin, un sentiment ou une émotion qui nous habite₁ .

☛☛☛ *Se pourrait-il qu'une partie de moi se dise : « Je dois faire ceci... », alors qu'une autre pense : « Je voudrais tellement pouvoir faire cela... » ?*

1. L'auteure traitera de l'acouphène d'une manière plus approfondie dans un prochain livre ayant pour titre : *Guérir de l'acouphène, c'est possible !*

En voici quelques exemples : « Il faut que je continue à travailler. » « Je ne peux pas me permettre d'arrêter, mais en même temps j'aurais tellement besoin de repos, de vacances... » « Il faut que j'étudie, je ne peux pas me permettre d'échouer à mon examen, mais en même temps, je voudrais tellement sortir, m'amuser avec mes copains... » ? « Il faut que je continue à m'investir dans ma relation de couple, je ne peux pas me permettre de faire souffrir mes enfants, mais je voudrais tellement vivre autre chose... »

☛☛☛ *Vivrais-je un déséquilibre entre ce que je fais et ce que je voudrais faire ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce que je ne veux pas écouter au plus profond de moi-même ?*

☛☛☛ *Serait-ce mon besoin de m'arrêter, de mettre un terme à mon travail, de profiter un peu plus de ma vie, de prendre ma retraite ?*

☛☛☛ *Serait-ce un chagrin, une culpabilité, la peur d'avoir fait fausse route... ?*

Pour s'en libérer, il faut cesser de se mettre la pression pour poursuivre dans une direction qui ne nous correspond plus. Il faut plutôt chercher des solutions afin de répondre à notre véritable besoin ou pour nous libérer de la peur qui nous retient, du chagrin ou de la culpabilité que l'on cherche à fuir.

- *Béance tubaire ou autophonie* : maladie où la trompe d'Eustache, au lieu de rester normalement fermée, s'ouvre involontairement par intermittence. Quand cela arrive, le patient ressent de l'autophonie, c'est-à-dire qu'il entend sa voix, sa respiration, les battements de son cœur résonner dans ses propres oreilles, de façon excessive. La perte de poids est souvent évoquée à cause de la nature même des trompes d'Eustache. Si telle était la cause, une majorité d'anorexiques souffrirait de béance tubaire, ce qui n'est pas le cas. En acoustique, on appelle écho la répétition d'un son, où l'on peut observer que l'endroit où le son est produit diffère de celui où l'écho est observé.

Par exemple, dans une pièce vide. Si la perte de poids importante fait suite à une séparation ou un décès (changement d'atmosphère), il est possible que le départ de cette personne ait pu laisser un grand vide à la personne affectée.

⇒⇒⇒ *Aije perdu une personne qui était tout pour moi et qui m'a laissé un immense vide que je ne parviens pas à combler ?*

⇒⇒⇒ *Me serais-je jeté dans le travail pour oublier mon chagrin, me créant ainsi un déséquilibre entre repos et activités, entre faire et être ?*

Solution : peut-être avons-nous appris à vivre à travers cette personne ? Il nous reste à apprendre à remplir notre vie de joies, plutôt que de chercher à fuir ce qui nous fait souffrir.

TROMPES DE FALLOPE : les trompes sont les voies d'excrétion de l'ovule entre l'ovaire et l'utérus. Étant le lieu de rencontre de l'ovule et du spermatozoïde, elles concernent la communication entre le masculin (l'homme) et le féminin (la femme).

- *Douleur dans la trompe de Fallope* : peut résulter de difficultés avec notre partenaire actuel, un précédent ou le père de nos enfants.

⇒⇒⇒ *Aije de la difficulté à communiquer avec l'homme que j'aime, comme si nous parlions deux langues différentes ?*

⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que la femme en moi, ma partie féminine, soit incomprise,*

qu'elle ne puisse exprimer ses sentiments à mon partenaire, qui, lui, est peut-être trop dans son masculin ?

Fibrome tubaire : fibrome dans une des trompes de Fallope. Il est relié à un sentiment de dévalorisation concernant notre relation de couple. On peut, par exemple, culpabiliser de faire souffrir ses enfants à cause de difficultés relationnelles que nous vivons.

⇒⇒⇒ Est-ce que je veux faire accepter mes enfants à l'homme que j'aime ?

• *Salpingite : il s'agit d'une inflammation de l'une ou des deux trompes utérines. Une salpingite relève bien souvent d'un conflit masculin-féminin. La femme peut ressentir de la colère parce qu'elle a le sentiment que son partenaire ne la comprend pas ou ne comprend pas ses besoins.*

Elle dira par exemple : « C'est moi qui dois m'occuper de tout, l'entretien de la maison, les enfants, les finances, les vacances. Lui ne fait rien ! »

⇒⇒⇒ Est-ce que je ressens de la colère vis-à-vis de mon partenaire (compagnon ou époux) parce que j'ai le sentiment d'avoir à assumer toutes les responsabilités de notre couple et d'être incapable de trouver un terrain d'entente avec lui ?

⇒⇒⇒ Est-ce que je ressens de la colère vis-à-vis des hommes ou d'un homme en particulier qui ne me respecte pas ou qui ne respecte pas ses engagements (par exemple, qui ne règle pas la pension alimentaire) ?

• *Grossesse extra-utérine ou ectopique (tubaire) : la fécondation se réalise dans le premier tiers des trompes et, par la suite, l'oeuf chemine jusqu'à l'utérus et commence alors à se diviser. Si l'oeuf n'entreprend pas ce trajet vers l'utérus, il grossit dans la trompe et peut la faire éclater : c'est ce qu'on appelle une grossesse ectopique.*

Elle constitue souvent un indice que la femme se retient d'enfanter. L'oeuf est retenu. Cette retenue peut être tout à fait inconsciente.

⇒⇒⇒ Est-ce que je me sentais prête pour cette grossesse ?

⇒⇒⇒ Est-ce que je voulais vraiment de cette grossesse ?

⇒⇒⇒ Avais-je peur de ce qui pouvait arriver à la suite de cette grossesse ?

• *Éclatement de la trompe sans grossesse : est-ce que je ressentais un trop-plein ou de la révolte par rapport à ma difficulté à tenter de communiquer*

avec mon partenaire ?

TUBERCULOSE : il y a deux types de tuberculose. La plus fréquente étant la tuberculose pulmonaire. La seconde étant la tuberculose extrapulmonaire qui peut se manifester dans d'autres organes du corps, tels que les os, les reins, l'intestin, etc. On doit au médecin allemand Robert Koch (1882) la découverte du bacille de Koch appelé aussi *Mycobacterium tuberculosis*, la bactérie que l'on tient pour responsable de la tuberculose, mais qui cohabite avec les humains depuis des millions d'années. La tuberculose est une affection très fréquente en temps de guerre, et demeure un fléau dans tous les pays où règne la famine. Cela peut assez bien se comprendre, quand on en connaît la cause.

La tuberculose intestinale est liée à la peur de mourir de faim et la tuberculose pulmonaire est le plus souvent liée à la peur de mourir. Peut-on être étonné de retrouver ces affections là où les personnes se sentent en danger de mort ? En ce qui a trait au bacille de Koch, aurait-on confondu la cause et la conséquence ?

- *Tuberculose pulmonaire* : qu'a vécu cette personne avant d'être affectée par cette tuberculose ?

⇒⇒⇒ Aaurait-elle eu très peur de mourir ?

On observe des cas de tuberculose après un cancer du poumon. La tuberculose se rencontre également chez des personnes très découragées face à la vie, qui se sentent délaissées.

⇒⇒⇒ Aije vécu une situation dans laquelle j'aurais eu très peur de mourir ?

Il y a des tuberculoses atypiques qui résulteraient des vaccins antituberculeux. Ces tuberculoses atypiques se retrouvent le plus souvent là où il y eut vaccination de masse et où les conditions de vie sont précaires.

- *Tuberculose digestive ou intestinale* : présence au niveau du tube digestif (intestin grêle et côlon, particulièrement dans la partie iléo-cæcale du bacille de Koch). Elle est le plus souvent liée à la peur de mourir de faim.

⇒⇒⇒ Ai-je eu peur de manquer de nourriture ?

TYMPAN : membrane fibreuse dans le conduit auditif qui sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne. Il est relié à la chaîne des osselets, le marteau, l'enclume et l'étrier. Ce dernier appuie sur une chambre remplie de liquide située dans l'oreille interne appelée la cochlée. Ce mouvement de liquide fait se plier des cellules auditives qui à leur tour génèrent un signal électrique envoyé au cerveau. Le tympan a pour fonction la transmission par vibration des sons, en plus de participer à l'équilibre. Il représente notre capacité d'ouverture.

- *Bouchon de cérumen* : accumulation de cérumen dans le conduit auditif externe. Il représente les bouchons que l'on veut se mettre sur les oreilles pour ne plus entendre une ou des personnes.

L'enfant qui souffre de bouchon de cérumen peut avoir le sentiment que ses parents attendent de lui qu'il soit parfait. Il est possible qu'il veuille se fermer à leurs exigences, à leurs critiques ou à leurs conflits. Un enfant souffrant d'otite moyenne aiguë avec bouchon de cérumen se mettait les mains sur les oreilles lorsque sa mère se mettait en colère ou qu'elle criait après lui.

⇒⇒⇒ *Qui ou qu'est-ce que je ne veux pas entendre ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je peur de me sentir pris en défaut ?*

- *Perforation du tympan* : elle peut être accidentelle. Le tympan et l'oreille interne peuvent être endommagés par un son puissant et soudain, tel qu'une explosion ou un réacteur d'avion. Ils peuvent également être endommagés dans le temps par des niveaux sonores nocifs continus, tels que l'écoute de la musique à fort volume *via* des écouteurs ou un casque. La perforation du tympan peut être due à l'introduction d'un objet long et contondant tel une branche d'arbre ou de lunettes. Elle peut relever d'une intervention chirurgicale appelée paracentèse, qui consiste à pratiquer dans le tympan une ouverture pour permettre l'évacuation du pus ou du liquide sous tension dans la caisse du tympan dans le cas d'otites séreuses ou surinfectées (aiguës) ou pour permettre une meilleure aération de la trompe d'Eustache dans les cas d'acouphène pour soulager les bruits insupportables.

Dans tous les cas de rupture du tympan, on peut se demander : « Avant que cela ne survienne, se pourrait-il que j'aie voulu me fermer... ? »

En voici un exemple : Un homme ayant eu rupture du tympan eut besoin d'une greffe. Il ne comprenait pas comment il avait pu avoir cette rupture du tympan, jusqu'à ce qu'il fasse le lien avec ce que lui racontait sa femme au sujet des dangers qui menaçaient notre monde. Il lui répétait souvent qu'il ne voulait pas l'entendre, mais elle continuait.

☛☛☛ *Aije voulu faire la sourde oreille à ce qu'on tentait de me dire ou à ce que je ne voulais pas écouter ?*

- *Accident entraînant une rupture du tympan : me serais-je senti coupable de ne pas avoir écouté suffisamment ma conjointe ou mes enfants ?*

U

ULCÈRE : lésion de la peau ou d'une muqueuse par suite d'une perte de substance de son revêtement. Il peut être superficiel ou profond et s'accompagne généralement d'une inflammation. Les ulcères superficiels sont liés à de la colère vis-à-vis de notre entourage. Les ulcères profonds sont de la colère que l'on entretient et qui nous ronge intérieurement (*voir* l'organe concerné).

☛☛☛ *Quelle est la situation qui me maintient dans la colère ?*

URETÈRES : tubes musculaires qui poussent par des mouvements péristaltiques l'urine des bassinets (reins) jusqu'à la vessie. Chez l'adulte, ils mesurent d'habitude de 25 à 35 cm de longueur.

- *Cancer de l'uretère : ai-je vécu de fortes émotions concernant un nouveau lieu de vie ?*

URÈTRE : canal de sortie de la vessie. Chez la femme, l'urètre est très court (3 cm) alors que chez l'homme, la longueur de l'urètre correspond à celle du pénis (*voir* Pénis).

- *Urétrite* : inflammation de la voie de passage de l'urine. Ce malaise est très souvent en lien avec de la colère ou de l'amertume lors du passage à une nouvelle situation (séparation, divorce, changement d'emploi). On peut éprouver cette colère ou cette amertume lorsque l'on doit revendiquer ce qui nous appartient et que l'on voit ses aspirations déçues. Mais on peut aussi être dans un état d'ambivalence et d'angoisse vis-à-vis d'un choix difficile à faire face à une nouvelle situation et s'en vouloir de ne pas réussir à le faire.

➡➡➡ *Ai-je vécu un changement de situation dans lequel je ne me suis pas senti respecté ou dont je conserve un goût amer ?*

➡➡➡ *M'en voudrais-je de ne pas arriver à me décider entre partir ou rester ?*

URTICAIRE : éruption de papules rosées ou blanchâtres accompagnée de démangeaisons et d'une sensation de brûlure. Elle peut être associée à une allergie ou être liée à un sentiment d'exaspération entre ce que l'on vit et ce que l'on voudrait vivre. Par exemple, on voudrait trouver du travail et on accuse un refus après l'autre. On voudrait être libre, mais on se sent prisonnier dans notre relation de couple. Une participante avait une urticaire qui formait comme une chaîne autour de son cou. En consultation, je découvris qu'elle avait conclu par le passé qu'aimer équivalait à être enchaîné.

➡➡➡ *Quelle est la situation qui m'exaspère et dont je souhaiterais me libérer ?*

- *Urticaire dans l'oreille : ai-je le sentiment de devoir écouter une personne ou des choses que je n'ai pas envie d'entendre ?*

UTÉRUS

- *Endomètre de l'utérus* : représente la féminité.

- *Les menstruations* sont une fonction naturelle qui provient d'une rupture des vaisseaux sanguins de la muqueuse utérine lorsqu'il n'y a pas eu fécondation. Les menstruations représentent la féminité et particulièrement être une femme, puisque les menstruations marquent la fin de l'enfance chez la jeune fille.

- *Douleurs menstruelles* : les douleurs menstruelles peuvent provenir d'idées erronées, transmises par une femme (cousine, tante, grandmère...), que les menstruations sont une fatalité qui revient tous les mois avec son lot d'inconfort, de douleurs et autres inconvénients. Quand j'étais enfant, pour parler des menstruations, on disait : « Être malade ». Les cycles menstruels nous rappellent que nous sommes une femme, aussi les douleurs menstruelles peuvent exprimer une difficulté à accepter sa condition féminine, soit parce que l'on a vu sa mère dominée, effacée et soumise à notre père, soit parce que nos frères avaient des privilèges qu'on ne nous autorisait pas, soit parce que l'on sent qu'il est difficile de gagner sa place

dans un monde dirigé en grande partie par des hommes. Elles peuvent également être en lien avec un abus sexuel.

- *Douleurs menstruelles qui ont débuté après une première relation sexuelle : me serais-je sentie forcée, pas respectée ? En aurais-je conclu qu'être une femme = ne pas être respectée.*

- *Maux de dos qui accompagnent des douleurs menstruelles : il s'agit le plus souvent de douleurs au niveau du sacrum qui irradient jusque dans la région lombaire. Elles sont le plus souvent liées à une dévalorisation de sa condition féminine. ➡➡➡ Ai-je déjà pensé qu'être une femme, c'est être au service d'un homme et jouir de moins de liberté ?*

➡➡➡ *Est-ce que je me sentirais moins considérée parce que je suis une femme ?*

Carole avait des douleurs au ventre, au bas du dos et aux jambes à chacune de ses périodes menstruelles. Elle avait grandi avec une mère qui était complètement soumise. Carole avait enregistré dans sa mémoire émotionnelle les équations suivantes : « homme = domination, pouvoir » et « femme = soumission, impuissance ». Malgré son apparence féminine, elle avait une psyché très masculine. Elle pensait : « Moi, je ne serai jamais au service d'un homme et je ne permettrai jamais à un homme de me dominer », sans comprendre qu'elle agissait elle-même comme ces hommes qu'elle avait jugés. Lorsqu'elle parlait de ses douleurs menstruelles à son médecin, ce dernier lui répondait : « C'est ça, être une femme », ce qui la rendait encore plus furieuse. Carole se disait : « Si c'est ça, être une femme, souffrir chaque mois, durant ses grossesses, à l'accouchement, pour ensuite être angoissée pour ses enfants. Ce genre de vie, je n'en veux pas ! »

À la suite de ces douleurs menstruelles, elle développa de l'endométriose qui la conduisit à devoir subir une hystérectomie totale avec ablation des trompes à l'âge de 27 ans.

➡➡➡ *Ai-je rejeté ma condition de femme ou celle de ma mère ?*

➡➡➡ *Est-ce que je garde de la rancune envers un homme en particulier ou vis-à-vis des hommes en général ?*

Pour se libérer de ses douleurs menstruelles, il faudra se libérer de ses idées erronées concernant les menstruations, si tel est le cas. Se réconcilier avec son principe féminin en voyant tous les aspects positifs de la féminité.

- *Migraines au moment du cycle menstruel : se pourrait-il que je pense : « Je ne peux me permettre d'être vulnérable... je dois être forte pour ma mère... pour mes enfants ! » ?*

- *Migraines et douleurs menstruelles :*

- ➡➡➡ *Ai-je comme équation « être une femme = danger ?*

- ➡➡➡ *Est-ce que pour moi, être une femme équivaut à être abusée, pas respectée ?*

L'une de mes participantes souffrait de migraines à chacun de ses cycles en plus de souffrir de douleurs menstruelles. Lorsque je lui posai cette question : « Se pourrait-il que pour toi être femme veuille dire danger ? », elle se mit à pleurer. Je l'accueillis et je lui laissai me raconter le souvenir qui y était relié. Elle avait été abusée par un ami de son père. Je l'aidai à libérer ses émotions qui l'habitaient encore et à comprendre que si elle avait vécu cette situation, c'est qu'elle avait peut-être à apprendre à se faire respecter. Elle put aider la petite fille qu'elle était à exprimer tout ce qu'elle avait sur le France à cet homme. Puis, revenant vers cette petite fille, elle lui fit la promesse de ne plus jamais laisser qui que ce soit lui manquer de respect. Elle lui fit aussi l'éloge de la féminité. Après ce travail, elle se libéra complètement de ses migraines.

- *Syndrome prémenstruel* : ensemble de troubles physiques et émotionnels qui apparaissent chez la femme une semaine ou deux avant les règles. Ils touchent particulièrement les femmes qui ne se sentent pas comprises par leur amoureux ou leur conjoint. Dans le monde animal, à certaines périodes de stress, la femelle ressent un besoin instinctif que le mâle s'occupe d'elle, qu'il la couvre quand elle est en chaleur, qu'il veille à sa nourriture et à sa sécurité, de sorte qu'elle n'ait d'autres soucis que de mener à bien la venue de ses petits. Il en va de même chez la femme. À un certain moment de son cycle, elle est plus sensible, plus vulnérable, c'est dans ces moments qu'elle ressent le plus le besoin d'être comprise par son partenaire. Si elle reçoit ces égards, tout se passe très bien. Dans le cas inverse, elle peut être irritable et émotive.

☛☛☛☛ *Ai-je le soutien et la compréhension de celui que j'aime ?*

• *Impatience au moment de la période menstruelle* : l'une de mes participantes ressentait de l'impatience juste avant ses règles. Elle se rappela à quel point elle était très impatiente d'avoir ses menstruations. Toutes ses amies avaient été réglées vers l'âge de 12 ou 13 ans, alors qu'elle avait presque 15 ans et ne l'était pas encore. Elle avait hâte d'être une femme à son tour. En conscientisant ce qu'elle avait vécu, elle se libéra de cette impatience qui la rendait aigrie envers son entourage à cette période.

• *Aménorrhée primaire* : absence de menstruations chez une jeune fille en âge d'être menstruée. Lorsqu'une adolescente subit un inceste, même si elle n'a pas ses règles, elle peut craindre d'être enceinte. Cette crainte de se retrouver enceinte pourra retarder l'apparition de ses menstruations. Il peut y avoir aussi un rejet de sa féminité.

☛☛☛☛ *Aurais-je eu peur d'être enceinte après un inceste ?*

☛☛☛☛ *Est-ce que je rejette la partie féminine en moi, celle qu'on peut dominer ou abuser ?*

• *Aménorrhée secondaire* : arrêt temporaire ou permanent des menstruations. Fréquent après une séparation où la femme a vécu une grande déception.

☛☛☛☛ *Est-il possible qu'inconsciemment je ne veuille plus être une femme pour ne plus être émotive ?*

☛☛☛☛ *Souhaiterais-je mettre fin à la possibilité d'avoir des enfants ?*

• *Ménorragie ou menstruations abondantes* : saignements excessifs pendant la période menstruelle. Il peut s'agir de la tristesse de ne pouvoir enfanter. On la retrouve fréquemment chez la femme qui a un stérilet et qui ne l'accepte pas. Une participante avait perdu connaissance au moment de l'insertion de son stérilet. En fait, cette personne désirait plus que tout au monde avoir un enfant, mais comme son mari n'en voulait pas, elle avait accepté, par amour pour lui, ce moyen de contraception.

Toutefois, elle le rejetait. C'est ce qui lui causait beaucoup de douleurs, de problèmes aux ovaires, en plus de menstruations abondantes.

☛☛☛☛ *Qu'est-ce qui me cause une perte de joie dans ma féminité ?*

- *Endométriose* : maladie caractérisée par la présence de muqueuse utérine en dehors de sa localisation normale. Cette affection peut être associée à la crainte de la venue d'un enfant. Certaines personnes ont peur qu'un enfant prenne leur place et brise l'harmonie de leur couple, d'autres craignent d'amener un enfant dans un monde qu'elles n'ont pas accepté elles-mêmes. Pour une autre, avoir un enfant équivalait à mener une vie de privation. Sa mère lui répétait à elle et à sa France : « Ne faites pas la bêtise de vous marier et d'avoir des enfants... » (*Voir* Maux de dos qui accompagnent des douleurs menstruelles.) Une participante ne comprenait comment elle avait pu développer de l'endométriose après la naissance de son fils. La naissance de cet enfant avait été très difficile, son fils avait présenté beaucoup de problèmes pendant les trois premières années de sa vie.

Et lorsqu'il commença à aller mi eux, elle apprit qu'elle faisait de l'endométriose. Je lui demandai si pendant cette période difficile, elle avait pensé ou dit « Je ne recommencerai pas... » « C'est ce que je me disais chaque jour », me répondit-elle. « Se pourrait-il que ton corps ait entendu ton message et ait fait en sorte que tu n'aies pas à recommencer ? » Je lui proposai de remercier son corps, de lui dire qu'elle avait compris, qu'elle n'avait plus besoin de cette endométriose. Je l'amenai également à accepter l'idée que si elle devait avoir un autre enfant, cette fois, ce serait plus facile puisqu'elle a acquis l'expérience.

Mais si elle ne devait pas en avoir un second, son fils pourrait très bien avoir un ami qui serait pour lui comme un frère. Je lui dis cela, car elle était très préoccupée par la pensée que son enfant ressente de la solitude si elle ne lui donnait pas un frère ou France.

➡➡➡ *Aije une crainte qui m'empêche de vouloir avoir un enfant ?*

➡➡➡ *Est-il possible que je ne veuille pas avoir un enfant là où je vis, ou avec ce partenaire ?*

➡➡➡ *Aije peur de revivre les difficultés que j'ai rencontrées durant ma grossesse ou pendant les premières années de vie de mon enfant ?*

- *Endométrite* : inflammation de la muqueuse de l'utérus (endomètre). Peut résulter d'une peine à cause de difficultés à tomber enceinte. Elle peut être reliée à de la colère contre son conjoint qui nous refuse la joie d'être mère. Elle peut aussi résulter de conflits au sein de notre foyer ou de notre famille.

☛☛☛ *Qu'est-ce qui m'enlève ma joie concernant mon foyer ou ma famille ?*

• *Ménopause* : la ménopause correspond à l'arrêt définitif des menstruations. Cette étape de la vie d'une femme est aussi naturelle que l'apparition des menstruations. Les problèmes survenant à la ménopause (les bouffées de chaleur, une tendance dépressive, l'irritabilité, la prise de poids, une sécheresse vaginale, etc.) sont très souvent reliés à la peur de vieillir, d'être moins désirable ou de devenir inutile. Il y a aussi les croyances véhiculées qu'à la ménopause une femme ne fabrique absolument plus d'hormones, si elle veut donc protéger l'élasticité de sa peau et la solidité de ses os, elle doit avoir recours à un traitement hormonal. C'est ce qu'on avait fait croire à ma mère, et qu'elle cherchait à nous faire croire à son tour. Ma mère a beaucoup souffert de bouffées de chaleur et a dû suivre un traitement hormonal.

Lorsque, à mon tour, j'eus ma ménopause, j'ai cru que je devais faire le deuil de ma jeunesse. Et au début, je fus sujette à certaines petites affections, dont les bouffées de chaleur. Puis, je pris du recul et je rejetai ces croyances associées à la ménopause. Je parlai à mon corps en lui disant que j'acceptais qu'il cesse de produire les hormones propres à la fécondation (folliculine et progestérone), mais que je lui faisais confiance pour continuer à produire toutes les hormones dont j'aurais besoin pour conserver ma féminité et ma beauté. Je me répétais « moi, je ne vieillis pas, j'embellis ! » Je me libérai ainsi de la peur de vieillir. Peu de temps après avoir fait ce travail, je cessai d'avoir des bouffées de chaleur. Je n'eus aucun besoin de traitement hormonal et je n'ai pas souffert de la ménopause.

☛☛☛ *Quelles sont les craintes que j'entretiens à l'idée de prendre de l'âge ?*

☛☛☛ *Ai-je peur de vieillir et d'être moins attirante, ou que mon conjoint s'intéresse à une femme plus jeune ?*

☛☛☛ *Est-ce que je crois que je dois faire le deuil de ma jeunesse et de ma beauté ? ☛☛☛ Ai-je peur de devenir inutile, de me retrouver seule ?*

• *Col de l'utérus* : représente la sexualité.

• *Cancer du col utérin* : c'est le cancer le plus fréquent chez la femme. Son principal symptôme, au début, est la perte de sang parfois minime en dehors des règles. Le cancer du col utérin est très souvent en lien avec une profonde déception vécue avec un partenaire sexuel que l'on aime énormément (pour ne pas dire passionnément). Par exemple : je découvre qu'il est marié alors

que je le croyais libre. J'apprends qu'il m'a trompée. Il me quitte pour une autre. Il brise la relation pour une raison qui ne tient pas. Il me dit par exemple : « Tu es trop bien pour moi. » Ou encore, alors que je croyais qu'il m'aimait, il me dit en colère : « En ce qui me concerne, il y a longtemps que cet amour est mort ! »

☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'a profondément blessée ou déçue de la part de l'homme que j'aime ?*

- *Corps de l'utérus* : représente le foyer, la famille.

- *Cancer de l'utérus ou carcinome du corps utérin* : ce cancer résulte dans la plupart des cas de fortes émotions vécues dans son foyer (avec son conjoint, l'un de ses enfants ou petits-enfants).

Cela peut aussi concerner une personne qu'on aimait comme son enfant.

☛☛☛ *Ai-je vécu de fortes émotions concernant mon nid familial (mon foyer, mon ou mes enfants) ?*

- *Fibrome utérin* : tumeur formée par des tissus fibreux. C'est bien souvent l'enfant ou un membre de sa famille qu'on n'a pas laissé partir, qu'on voudrait avoir encore avec soi. Il peut s'agir d'un enfant qu'on a perdu après une fausse-couche, un avortement, une maladie, un accident ou qu'on a dû confier à l'adoption. Il peut s'agir aussi d'un membre de sa famille qui est décédé. Cette difficulté à s'en détacher peut-être liée à des regrets, de la culpabilité ou à la difficulté d'accepter qu'il grandisse loin de nous. Une participante avait un fibrome avec des métrorragies. Je l'amenai à faire le lien entre son utérus et son foyer.

Elle me confia qu'elle vivait des situations qui lui causaient du chagrin dans son foyer. Je l'aidai à s'en libérer. Les métrorragies cessèrent, mais son fibrome ne diminua pas. Elle revint me consulter. Sachant qu'elle pensait au divorce depuis plusieurs années, je lui demandai, : « *Serait-ce ton noyau familial que tu ne veux pas quitter ?* »

Ma question toucha juste. C'était ce noyau, qu'elle ne parvenait pas à se détacher. Une autre avait sept petits fibromes, qu'elle s'était fait retirer et qui étaient tous revenus. Elle avait eu recours à une grossesse assistée. Ayant été sous traitement hormonale, ses ovaires avaient produit plus d'ovules que

nécessaires. On lui avait alors proposé de les donner à une banque d'ovules. Au début cette idée de pouvoir aider des femmes à devenir maman lui plut. Mais après la naissance de son enfant elle pensa : « *Il y a peut-être dans ce monde de mes enfants que je ne connais pas.* » Cela lui donnait le sentiment de les avoir abandonnés. Quand je lui demandai, combien d'ovules as-tu donné ? Elle me répondit sept. Elle fit le lien.

☛☛☛ Qui ou *qu'est-ce que je n'arrive pas à laisser aller en ce qui concerne mon foyer ?*

☛☛☛ *Serait-ce la perte de l'enfant que j'aimais ou que je n'ai pas eu ?*

☛☛☛ *Serait-ce un membre de ma famille ou ce qui représente mon noyau familial ?*

- **Métrorragie** : saignements en dehors des menstruations provenant de l'endomètre de l'utérus, en général associés à de la tristesse concernant son foyer ou sa famille. Alexandra devait subir une hystérectomie dans les semaines suivantes. Elle me demanda ce qui pouvait bien être la cause de ses saignements. Depuis des années, elle faisait des recherches pour retrouver sa mère naturelle. Elle avait enfin retrouvé sa trace. Elle lui écrivit pour l'informer de son désir de la rencontrer. La lettre était revenue portant la mention : « Partie sans laisser d'adresse. » C'est au retour de ce courrier que les saignements commencèrent. Je l'amenai à l'idée de confier sa demande à l'Univers. Que, s'il était préférable qu'elle ne la revoie pas, elle l'accepterait ; dans le cas contraire, elle la retrouverait. C'est ce qu'elle fit. Les saignements cessèrent. Elle n'eut pas besoin d'hystérectomie.

Lorsque je la rencontrai un an plus tard, Alexandra me confia qu'elle avait retrouvé sa mère naturelle qui vivait à présent aux États-Unis. Elle avait enfin pu la connaître. ☛☛☛ *Qu'est-ce qui a pu m'enlever ma joie concernant mon foyer ou ma famille ?* ☛☛☛ *Aije le sentiment que je perds toujours ceux que j'aime ?*

- **Rétroversion de l'utérus ou utérus basculé** : très souvent reliée à la peur de devenir ou redevenir enceinte. On craint de ne pouvoir maîtriser cette situation. La rétroversion entraîne fréquemment l'ablation de l'utérus, ce qui traduit inconsciemment le désir de ne pas ou ne plus avoir d'enfant. Elle est l'excuse de ne plus enfanter pour les femmes qui craignent que leur conjoint souhaite avoir d'autres enfants.

➡➡➡ *Aije voulu mettre un terme à la possibilité d'être enceinte ?*

• *Descente de l'utérus ou prolapsus génito-urinaire* : correspond à la descente soit de la vessie (cystocèle), de l'utérus (hystérocèle) ou du rectum (rectocèle) à travers la paroi vaginale faisant saillie au niveau de la vulve de manière plus ou moins importante. Elle est le plus souvent associée à un désir inconscient de se fermer aux relations sexuelles. Ce problème peut traduire un désir de mettre fin aux relations sexuelles par crainte d'une nouvelle grossesse, ou encore parce que l'on ne se sent pas respectée dans son corps de femme. Fréquente chez les femmes de plus de 50 ans qui n'ont plus de désir sexuel pour leur mari.

➡➡➡ *Me fermerais-je à la sexualité par crainte d'être de nouveau enceinte ou par manque de désir ?*

• *Après une grossesse : me fermerais-je à la sexualité pour mieux vivre ma relation avec mon bébé ?*

V

VAGIN : il est relié à la sexualité et représente le principe féminin, réceptif ou yin. C'est le lieu de rencontre des principes masculin et féminin. Des problèmes au niveau du vagin vont concerner nos échanges avec une figure masculine, le père, l'amant, le conjoint, une personne d'autorité masculine, mais aussi la sexualité.

• *Abcès ou furoncles vaginaux : qu'est-ce qui me fait ressentir de la colère vis-à-vis de mon partenaire sexuel ou d'un homme en particulier ?*

➡➡➡ *Serais-je en colère parce qu'il est éjaculateur précoce ?*

➡➡➡ *Serait-ce son goût pour les films pornographiques ?*

➡➡➡ *Serait-ce de le voir tenter de séduire toutes les femmes ?*

➡➡➡ *Serait-ce son ascendant ou sa domination sur les femmes ?*

• *Démangeaisons vaginales (sans infection) :*

➡➡➡ *Ressentirais-je de l'impatience concernant ma sexualité ou vis-à-vis de mon partenaire sexuel ?*

• *Fissures vaginales :*

➡➡➡ *Me sentirais-je partagée, déchirée entre deux partenaires sexuels ?*

- *Relations sexuelles douloureuses ou dyspareunie : est-ce que je m'oblige à avoir des relations sexuelles pour ne pas déplaire à mon conjoint ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens forcée d'avoir des relations sexuelles avec mon conjoint ?* ⇒⇒⇒ *Se pourrait-il que je n'arrive pas à me détacher d'un précédent partenaire qui est encore trop présent dans mes pensées ?*

- *Après un accouchement : voir Périnée.*

- *Vaginisme* : contraction involontaire des muscles périvulvaires qui rend les rapports difficiles et douloureux, même à l'examen gynécologique. Il peut parfois rendre la pénétration impossible. Il est peut-être lié à la peur de la pénétration, lié au traumatisme d'une pénétration forcée (avec un doigt, ou sexuellement), à la vue d'un homme en érection (alors qu'on est enfant), à la crainte d'être violée, ou encore à exprimer une fermeture à l'homme. L'acte sexuel implique de la part de la femme un abandon à son partenaire sexuel.

Si pour une femme, homme = danger, elle ne pourra parvenir à cet abandon. Ce danger peut être qu'il lui fasse du mal ou qu'il l'abandonne. Plus grande sera cette crainte de s'abandonner à un homme, plus important pourra être le vaginisme.

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu un événement ou entendu des commentaires au sujet de la sexualité qui m'aurait perturbée ?*

⇒⇒⇒ *Me serais-je sentie abandonnée de mon père ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je vécu des violences de la part d'un homme (père, grandpère, oncle, frère, voisin) ?*

- *Leucorrhée ou pertes blanches* : la leucorrhée peut être constituée d'une hypersécrétion de mucus cervical appelé aussi glaire, ou être constituée de mucus, de nombreux globules blancs ou leucocytes, dans le cas de vaginites. Une augmentation de leucorrhée, sans démangeaisons ou brûlure, peut correspondre à une phase de réparation d'un cancer du col utérin (voir Cancer du col utérin dans Utérus).

- *Vaginite* : inflammation de la muqueuse vaginale se traduisant par des leucorrhées (pertes blanches), des démangeaisons, des brûlures et une gêne durant les rapports sexuels (dyspareunie). Ces infections peuvent être

d'origine : fongique, dont le plus fréquent est le *Candida albicans* ; – bactérienne : gonocoque, chlamydia, etc. ; – parasitaire : trichomonas, etc. ; – virale : herpès. Les vaginites concernent presque toujours un conflit avec un homme ou notre sexualité. Les vaginites à *Candida albicans* : *ai-je le sentiment de devoir renoncer à l'homme que j'aime ou à ma sexualité ?* (Voir Mycose.)

Les vaginites qui entrent dans la catégorie des maladies transmises sexuellement sont presque toujours reliées à de la culpabilité : culpabilité d'avoir trompé son partenaire, d'utiliser sa sexualité à des fins égocentriques, d'avoir des relations avec un homme marié, d'avoir des relations sexuelles hors mariage ou en dehors d'une relation amoureuse.

⇒⇒⇒ *Est-ce qu'il y a des choses dont je me sens coupable concernant ma sexualité ?* ⇒⇒⇒ *Aije dans ma mémoire émotionnelle l'équation : sexe = mal ou sale, ou d'autres choses de ce genre ?*

- *Vaginite chronique : est-ce que j'entretiens de la haine ou de la colère envers un homme en particulier ou les hommes en général ? Si oui, pour quel motif ?*

⇒⇒⇒ *Le mot homme équivaut à quoi pour moi ?*

⇒⇒⇒ *Aurais-je un pardon à faire envers un ou des hommes ?*

- *Vaginite à herpès* : Carla me consulta pour un herpès vaginal, des douleurs lombaires et une anémie méditerranéenne. Carla rêvait d'être chanteuse, mais pour son père, elle ne pouvait pas vivre du chant. Elle fit une formation universitaire pour plaire à son père, mais échoua à ses examens. Son père, fâché, la dénigra tant qu'il put. Elle fit ses valises et quitta la maison familiale, espérant dénicher un engagement pour se produire, mais elle rencontra plus souvent des producteurs qui voulaient abuser d'elle. Son herpès vaginal exprimait toute la colère qu'elle avait envers son père et les hommes qui exploitent les femmes. Ses douleurs lombaires étaient liées à ses peurs de manquer d'argent et son anémie méditerranéenne au sentiment de devoir continuellement se priver. Carla devait cesser d'attendre l'approbation des hommes pour oser exister, croire en ses rêves pour les matérialiser.

VARICELLE : maladie bénigne de l'enfance caractérisée par une éruption et une fièvre légère. Elle concerne un mélange de colère, lié à une séparation

(voir Maladies de la petite enfance).

☛☛☛ *L'enfant serait-il retenu alors qu'il aurait voulu accompagner ou suivre l'un de ses parents ?*

Chez l'adulte, la varicelle est plus sévère .

☛☛☛ *Y aurait-il eu résonance avec une émotion de séparation vécue dans l'enfance et qu'une nouvelle situation a réveillée ?*

VERGETURES : marques cutanées qui résultent de l'amincissement et de la perte d'élasticité du derme. Les vergetures sont l'équivalent de la peau qui se fendille, ce qui traduit de la tristesse, et la perte d'élasticité peut traduire une perte de souplesse dans sa relation intime.

☛☛☛ *Ai-je le sentiment de manquer de gestes tendres ou de marques d'affection de la part de celui que j'aime ?*

☛☛☛ *Se pourrait-il que je manque d'appréciation vis-à-vis de mon corps, que je me dévalorise esthétiquement et que cela me fasse ressentir une certaine tristesse ?*

VERRUES : petites tumeurs de l'épiderme, isolées ou en nappes. Elles peuvent être vulgaires et dures ou plutôt lisses et irrégulières et molles (naevus verruqueux). Elles sont l'expression d'une répulsion de ce qui n'est pas harmonieux. Elles sont la plupart du temps reliées à une dévalorisation esthétique ou fonctionnelle de l'organe concerné, mais expriment le plus souvent un sentiment de honte ou de souillure.

- *Verrue au visage* : peut être le signe qu'on n'aime pas un de ses traits, par exemple son nez.

- *Verrues sur les mains ou sur tous les doigts* : peuvent indiquer que l'on n'aime pas nos mains ou encore que l'on ressent un sentiment de honte dans l'usage qu'on en fait. On peut avoir honte d'être maladroit ou d'être gaucher.

☛☛☛ *Ai-je honte d'être malhabile ?*

☛☛☛ *Ai-je le sentiment d'être sans valeur par rapport à ce que je fais ?*

Une jeune femme avait les mains remplies de verrues. Enfant, ses parents ne cessaient de lui répéter qu'elle était une bonne à rien, qu'elle ne saurait

jamais rien faire de ses dix doigts. Ce peu d'encouragement l'amena à délaissier ses études et à trouver un emploi d'aide ménagère. Elle avait honte de faire ce travail. En pardonnant à ses parents et en se libérant de ce sentiment d'infériorité, elle fut stupéfaite de voir toutes ses verrues disparaître.

- *Verrues sur les doigts* : selon le doigt concerné la ou les verrues peuvent révéler ce dont on peut avoir honte. Sur l'index de la main qu'on emploie pour écrire : *ai-je honte de ne pas savoir mieux écrire ou de faire des fautes d'orthographe ?* Sur le majeur : *ai-je un sentiment de honte en ce qui a trait à la sexualité ?*

- *Verrues plantaires* : *est-ce que je vois continuellement des obstacles à mes projets ou à mes désirs d'avancement ?*

☛☛☛ *Est-ce que je me répète souvent des phrases du genre : « Ça ne marchera pas », « il n'y a rien qui marche » ?*

☛☛☛ *Aurais-je vécu une situation de honte par rapport à mes pieds ou au fait de me déchausser ?*

- *Verrues sur les seins* Sur le sein gauche d'une droitière ou sein droit d'une gauchère : *ai-je de la difficulté à accepter mon manque d'instinct maternel ?* Sur le sein droit d'une droitière ou sein gauche d'une gauchère :

☛☛☛ *Ai-je de la difficulté à aimer ma féminité ?*

- *Des verrues sur tout le corps* peuvent dénoter un rejet de son milieu ou d'une personne qui nous est proche et qui nous fait honte.

☛☛☛ *Qu'est-ce que je ne trouve pas beau, que je rejette de mon corps ou qui me répugne d'une autre personne, d'une situation ou d'un endroit ?*

VESSIE : réservoir musculomembraneux où l'urine est mise en attente entre les mictions. La vessie représente notre capacité à délimiter notre territoire (l'animal délimite son territoire en urinant). Des problèmes à la vessie vont concerner des émotions par rapport à notre territoire.

- *Urine* : produit de la filtration du sang par les reins. Elle contient les déchets du métabolisme ainsi que l'excès d'eau ou de substances chimiques

de l'organisme. Les problèmes liés à l'urine sont en lien avec la vessie et concernent l'espace que l'on occupe, ce qui représente notre territoire. Avoir soudainement besoin d'uriner plus fréquemment que d'habitude peut traduire un sentiment d'insécurité ou un besoin d'occuper davantage notre espace.

Les personnes qui se sentent limitées dans leur espace d'une manière chronique peuvent souffrir de pollakiurie qui se traduit par une fréquence excessive des mictions. Les personnes qui se sentent envahies dans leur territoire peuvent souffrir d'incontinence. Une personne qui a attendu qu'on lui fasse une place dans son milieu et qui finit par penser « Je ne veux plus de cette place que j'ai tellement attendue » peut présenter des problèmes de dysurie qui se traduisent par une difficulté à uriner avec des mictions qui brûlent, ou d'anurie (arrêt complet de la production d'urine).

- *Hématurie* : ou sang dans les urines, résulte la plupart du temps d'une réaction secondaire à un problème ayant affecté les reins (pyélonéphrite, glomérulonéphrite), la vessie (cystite) ou l'urètre (urétrite). Elle peut également être liée à l'existence de kystes, de tumeurs ou de calculs rénaux (voir aussi l'affection concernée). ➡➡➡ *Aije vécu des émotions concernant mon territoire qui m'ont atteint en profondeur ?*

- *Cystite ou infection urinaire* : inflammation de la paroi de la vessie avec infection. La cystite se caractérise par un besoin fréquent d'uriner de petites quantités d'urine qui brûlent lors de l'émission. Elle exprime de l'irritation ou de la colère parce qu'on se sent envahi ou pas respecté dans notre territoire.

Ce territoire peut être un espace matériel (bureau, cuisine, chambre, voiture), nos objets (vêtements, ordinateur, téléphone), notre intimité (notre corps, du temps pour être seul avec nous-mêmes), notre individualité (être respecté dans notre différence), notre liberté de pouvoir choisir...

Pour un enfant, ce peut être sa chambre, ses jouets, ses objets, ou son monde d'enfant, etc. On peut s'être senti envahi par des personnes en visite chez soi, par les amis de nos enfants, par des voisins de palier bruyants, par des collègues de travail qui prennent nos outils...

➡➡➡ *Ai-je ressenti de la colère vis-à-vis de l'intrusion d'une personne dans ce que je considère qui m'est personnel ?*

Pour guérir de la cystite, il faut en prendre conscience et signaler à la personne concernée que l'on ne s'est pas senti respecté par son intrusion dans ce qui nous est personnel et apprendre à mieux défendre notre territoire.

- *Cystite hémorragique* : la cystite hémorragique touche particulièrement les personnes qui ont de la difficulté à trouver leur place, à défendre leur territoire ou qui ont le sentiment de devoir mener continuellement une lutte pour obtenir l'espace ou la liberté dont elles ont besoin.

➡➡➡ *Ressentirais-je de la colère avec une perte de joie, parce que je ne me sens pas respecté dans mon territoire ?*

Jade me consulte pour une cystite hémorragique. Elle habite au-dessus de ses beaux-parents qui font continuellement intrusion chez elle. Que de fois elle a tenté d'amener son mari à l'idée de déménager afin de mieux protéger leur intimité, mais son mari, craignant de faire de la peine à ses parents, s'y opposait. Cela lui faisait vivre de la colère et de la tristesse que son mari ne comprenne pas ce qu'elle pouvait ressentir face aux intrusions de ses parents.

Lorsqu'elle comprit qu'elle pouvait faire respecter son territoire sans avoir besoin de déménager, elle passa à l'action en informant ses beaux-parents que dorénavant, en ce qui la concernait, elle se sentirait respectée s'ils voulaient bien lui téléphoner pour savoir si elle et son mari étaient disposés à les recevoir. Ses beaux-parents acceptèrent. Sa cystite hémorragique guérit.

- *Cystite et vaginite* : *me sentirais-je envahie par mon partenaire sexuel, ou par des hommes ? Il peut s'agir de compagnons de classe, d'un patron ou des collègues de travail.*

- *Cystite qui évolue en prostatite* : *ai-je de la difficulté à défendre mon territoire masculin ou à me faire respecter en tant qu'homme ?*

- *Vessie irritable* : contractions involontaires et incontrôlables des muscles de la paroi vésicale qui provoquent le besoin d'uriner rapidement et

fréquemment de petites quantités d'urine. Elle peut entraîner une incontinence urinaire. Elle peut concerner une situation stressante que l'on doit affronter. En dehors d'une situation de stress, elle traduit bien souvent une difficulté à faire respecter son espace. Par exemple, une participante me disait : « J'en veux aux gens de m'envahir ou de ne pas me laisser ma place, mais je sais que ce serait à moi de la prendre. – Alors, pourquoi ne la prendstu pas ? – Par crainte de déplaire, de décevoir... pour éviter la confrontation ! »

- *La crainte de revivre une situation humiliante* : une petite fille a besoin d'aller aux toilettes, mais son professeur lui dit de venir plutôt au tableau, la récréation étant prévue dans cinq minutes. Son professeur l'interroge, quand une mare d'urine s'étale à ses pieds. Le professeur la gronde, les élèves rient et chahutent pendant qu'elle est figée dans la honte.

Par la suite, dans sa vie, chaque fois qu'elle est stressée, sa vessie s'active. Aussi, avant quelques activités avec des groupes, elle passe toujours aux toilettes avant de s'y présenter. Une élève a pu assister à cette scène et vivre le même stress avant une activité de groupe.

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui me stresse ou me fait peur ?*

⇒⇒⇒ *Ai-je de la difficulté à poser mes limites, à prendre position ou à faire respecter mon territoire ?*

- *Incontinence* : émission involontaire d'urine. Cette affection touche particulièrement les personnes qui ont besoin de se réapproprier leur territoire, mais qui ne savent pas comment l'exprimer. Elles s'expriment parfois ainsi : « Je ne me sens plus chez moi dans ma propre maison ! » ou « J'aurais besoin d'air, de silence... je me sens envahi par la présence de l'autre. » Fréquente chez les femmes dont le mari est au chômage ou à la retraite. Lorsqu'il travaillait, elles avaient leur espace-temps pour organiser leur journée, pour être avec elles-mêmes, mais depuis que leur conjoint ne travaille plus, elles se sentent envahies dans leur espace. Les personnes âgées, placées en hospice, présentent aussi fréquemment des problèmes d'incontinence. Se pourrait-il qu'elles se sentent envahies par l'intrusion, dans leur chambre, du personnel soignant ?

⇒⇒⇒ *Me sentirais-je envahi dans mon espace ?*

⇒⇒⇒ *Est-ce que je me sens envahi par les demandes des autres, au point de ne*

plus avoir de temps pour me détendre ?

- *Énurésie* : mictions involontaires qui surviennent la nuit. Il peut être important de distinguer les énurésies qui relèvent d'un besoin d'espace de celles qui sont le fruit de la peur. La première relève d'un problème de la vessie alors que la seconde provient d'une suractivation de la fonction rénale. – *Énurésie par besoin d'espace* : touche les enfants qui ont le sentiment d'avoir perdu ce qui représente leur territoire (lit, peluche, doudou), qui se sentent envahis dans leur chambre par la présence d'un autre enfant qui ne respecte pas leurs choses, qui ont le sentiment de ne pas avoir de place au sein de leur famille ou ont le sentiment d'avoir perdu leur place avec l'arrivée d'un autre enfant. Il est fréquent qu'un enfant qui était propre ait de nouveau besoin de porter des couches-culottes après la naissance d'un autre enfant.

La majorité des mamans croient que leur enfant veut être traité comme un bébé, sans comprendre que leur enfant exprime plutôt le sentiment d'avoir perdu sa place. La maman qui le comprend pourra rassurer son enfant et lui dire qu'il a encore toute sa place dans son France. Pour ce faire, elle pourra lui faire un dessin avec un grand France, où chacun aura une place spécifique. L'enfant peut aussi se sentir envahi dans son monde d'enfant par un de ses parents qui le prend pour confident de ses problèmes d'adultes. Pour aider un enfant souffrant d'énurésie, il est important de l'amener à prendre conscience de ce qui représente sa place, son espace ou son territoire. Puis, de vérifier avec lui s'il a le sentiment de ne pas avoir de place, ou s'il se sent envahi ou pas respecté dans son espace. – *Énurésie liée à la peur* : lorsqu'une personne a peur, cela a comme effet de stimuler son système sympathique qui, lui, va activer son rythme cardiaque et augmenter la circulation sanguine et, par conséquent, la filtration par les reins. La peur va également stimuler la sécrétion d'épinéphrine et de norépinéphrine qui va entraîner un relâchement des muscles de la vessie. Il y a de plus en plus d'enfants qui souffrent de ce type d'énurésie, car beaucoup d'enfants vivent dans un climat d'insécurité avec tout ce qu'ils entendent au sujet du changement climatique, des crises financières, de la menace d'un virus grippal... I

Il y a aussi l'exigence des parents, qui veulent que leur enfant réussisse bien, mais qui ne mesurent pas toujours à quel point ils peuvent maintenir l'enfant

dans la crainte de leur déplaire. Si, en plus, l'un des parents se fâche parce que son enfant mouille son lit, cela devient un cercle vicieux où l'enfant est de plus en plus dans la peur. Il est donc important de parler avec son enfant pour savoir si son énurésie relève d'un besoin d'espace ou d'une peur. Si elle est liée à la peur, la solution est de rassurer l'enfant et de modérer les exigences, si elles sont en cause. Une énurésie peut se prolonger jusqu'à l'âge adulte.

Mais c'est toujours l'enfant en nous qui a peur ou qui a besoin d'espace. On peut alors rassurer cet enfant qui vit en nous en allant le retrouver par imagerie mentale dans un moment où il a très peur d'être grondé, frappé ou abandonné.

- *Oligurie* : production anormalement faible d'urine par rapport à la quantité de liquide absorbée.

☛☛☛ *Ai-je tendance à me résigner facilement plutôt que de chercher à défendre mon territoire ?*

- *Anurie* : arrêt complet de la production d'urine par les reins. C'est la forme extrême d'une oligurie.

Chez l'homme, un rétrécissement urétral, un calcul vésical, une prostatite ou un adénome de la prostate peuvent être en cause.

Chez la femme, elle peut être secondaire à un fibrome utérin. En l'absence de ces causes physiques, elle peut exprimer une réaction de fermeture par rapport à la place que l'on espérait occuper, soit dans son milieu familial ou professionnel. ☛☛☛ *Se pourrait-il que je ne veuille plus la place que j'ai tellement attendue ?*

- *Tumeur de la vessie* : elle peut être bénigne ou maligne (cancer ulcératif de la muqueuse vésicale) (voir Saignements). Cette tumeur peut donner lieu à de l'hématurie (sang dans les urines) et relève, dans bien des cas, de fortes émotions non exprimées concernant le non-respect de son territoire.

☛☛☛ *Ai-je vécu une accumulation d'émotions en lien avec un non-respect de mon territoire ?*

- *Calculs vésicaux ou lithiase urinaire* : ai-je entretenu des pensées dures

(colère, haine, vengeance) à l'égard de personnes qui n'ont pas respecté mon territoire ?

- *Descente de la vessie ou cystocèle* : elle s'observe surtout après la ménopause, et s'accompagne le plus souvent d'une colpocèle, c'est-à-dire d'un affaissement du vagin et parfois d'un prolapsus utérin (descente totale de l'utérus dans le vagin). Elle est bien souvent associée à un désir inconscient de se fermer aux relations sexuelles. ➡➡➡ *Se pourrait-il que j'aie voulu mettre un terme aux relations sexuelles avec mon conjoint ?*

VIRILISME ou FEMME À BARBE : la barbe est un caractère sexuel secondaire qui apparaît à la puberté chez le garçon. Selon les hormones sexuelles de l'homme, la barbe sera plus ou moins importante. Lorsqu'elle est présente chez une femme, elle traduit un caractère masculin développé. Le virilisme ne se limite pas au développement de la barbe. Il y a des virilismes légers et d'autres plus importants.

Dans un virilisme accentué, ce sont l'ensemble des caractères masculins qui sont développés, tels qu'une pilosité excessive (hirsutisme), une hypertrophie du clitoris, une voix grave, un caractère autoritaire, une morphologie androïde. Ce virilisme relève d'un excès de testostérone (hormone mâle) chez la femme concernée. Plus ce taux d'hormone mâle, sécrétée par les ovaires (qui normalement n'en sécrètent pas) ou par les surrénales, sera élevé, plus le virilisme sera important.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne me sois pas sentie désirée comme fille, qu'on aurait préféré que je sois un garçon ?*

➡➡➡ *Ai-je voulu remplacer le garçon que mon père attendait ?*

➡➡➡ *Ai-je eu le sentiment que les garçons étaient préférés aux filles ?*

➡➡➡ *Aurais-je rejeté le côté féminin qu'incarnait ma mère ?* Pour diminuer ces caractères masculins, il faut redonner la place au féminin. Par exemple, en allant par imagerie mentale retrouver le petit France que l'on était et qui ne s'était pas senti désiré comme fille. Lui expliquer que ses parents désiraient un garçon pour telle raison, mais que dès qu'ils l'ont vue, ils ont été très heureux d'avoir eu une fille. Lui présenter les côtés positifs d'être une petite fille et lui dire qu'on l'aime en tant que petite fille₁. Il faut toutefois se rappeler que certaines âmes sont venues expérimenter l'amour du même genre (homosexualité).

VISAGE : représente notre individualité. Tout ce qui va affecter notre visage sera donc lié à ce que nous montrons ou ne voulons pas montrer aux autres (*voir Boutons, Acné, Eczéma, Cancer du nez, Dermatite séborrhéique, etc.*).

1. L'auteure suggère : *Ils voulaient un garçon...* d'Anne Givaudan aux Éditions SOIS.

VULVE : la vulve est la partie externe des organes génitaux féminins comprenant les grandes lèvres et les petites lèvres génitales, enserrant l'entrée du vagin, de la partie externe du clitoris et du méat urinaire.

- *Vulvite* : inflammation de la vulve.

⇒⇒⇒ *Est-ce que j'éprouve de la colère vis-à-vis de mon partenaire sexuel ou à l'encontre d'un homme qui m'a fait des attouchements ?*

- *Eczéma sur les lèvres vulvaires* :

Me sentirais-je éloignée de mon partenaire sexuel ?

- *Glandes de Bartholin* : situées de chaque côté de la moitié postérieure de l'orifice vaginal. Ces deux glandes jouent un rôle important dans la lubrification du vagin lors d'excitations sexuelles.

- *Bartholinite* : inflammation des glandes de Bartholin aiguë ou chronique, qui entraîne des douleurs à la partie postérieure de la vulve et du périnée et qui se traduit par l'apparition d'un gonflement ou tuméfaction de la ou des deux glandes. ⇒⇒⇒ *Ressentirais-je de la colère parce que mon partenaire sexuel ne tient pas compte de mon plaisir ou de mes désirs sexuels ?*

- *Sécheresse vaginale* : un manque de lubrification de la muqueuse vaginale lors de relations sexuelles peut résulter d'un hypofonctionnement des glandes de Bartholin et être lié à des peurs vis-à-vis de la sexualité ou à une diminution de désir pour la sexualité ou pour son partenaire sexuel.

Fréquente à la ménopause, elle peut être liée autant aux croyances véhiculées qu'à la crainte d'être moins désirable, ou à une baisse de libido. Elle peut aussi apparaître après une rupture avec un partenaire avec lequel on partageait une belle sexualité.

- ➡➡➡ *Ai-je moins de désir sexuel envers mon partenaire ?*
- ➡➡➡ *Est-ce que mon France serait encore avec un précédent partenaire ?*
- ➡➡➡ *Me serais-je sentie coupable de l'échec de ma relation de couple ?*

La libération de ses appréhensions ou de ses regrets et la réactivation du désir peuvent y mettre fin, et ce, même après la ménopause.

• **Lichen scléreux vulvaire** : le lichen scléreux vulvaire se traduit par des modifications de la peau et de la muqueuse de la vulve qui sont parfois source de démangeaisons importantes. Ces modifications sont d'apparition progressive et s'accompagnent d'un blanchiment de la peau, de fissures fréquentes surtout lors des rapports sexuels. Plus fréquent entre 50 et 60 ans, bien que des personnes de tous les âges puissent être concernées. Les fillettes peuvent aussi être atteintes. Il faut en chercher la cause dans la sexualité.

Une culpabilité sexuelle : une petite fille de 5 ans était affectée. Sa maman l'avait surprise en train de se masturber. Sa mère la gronda et lui fit comprendre que ce n'était pas bien. Par la suite, la petite était partagée entre son désir et les interdits que lui avait donnés sa mère.

➡➡➡ *Porterais-je une culpabilité sexuelle ?*

Une première expérience sexuelle forcée : plusieurs femmes m'ont confié s'être senties forcées la première fois qu'elles ont eu un rapport sexuel. Parfois, elles ne se sentaient pas encore prêtes, mais l'excitation de leur partenaire fit qu'il passa outre leurs résistances. Aussi, lorsqu'elles ont à nouveau une relation sexuelle, perdure le triste souvenir de cette première fois. Une première expérience douloureuse peut être aussi consécutive à un abus ou à un viol. Chez les femmes de 50 à 60 ans, il arrive que leur conjoint soit plus âgé qu'elles. Parfois, ces hommes peuvent forcer la pénétration de crainte de perdre leur érection. Ce sentiment d'être forcée ou obligée favorise les fissures. Parfois, c'est la femme elle-même qui se force à avoir des rapports sexuels pour ne pas perdre son conjoint.

➡➡➡ *Ai-je vécu une pénétration forcée ?*

➡➡➡ *Est-ce que je me force à avoir des rapports sexuels ?*

Une sexualité qui se meurt : une participante qui avait ce problème me parlait de cette peau blanchâtre et de cette induration de la peau de ses lèvres génitales et de son vagin. Depuis le décès de son mari, qui remontait à plus

de dix années, elle avait mis sa sexualité de côté, trouvant son épanouissement dans son travail qui la passionnait. Elle avait le sentiment que sa sexualité était morte avec l'homme qu'elle avait aimé.

☛☛☛ *Se pourrait-il que je n'aie pas fait le deuil d'un partenaire sexuel que j'aimais ?*

Y

YEUX : les yeux représentent notre capacité de voir, de poser notre regard sur nous-même, sur ce qui nous entoure (nos proches, notre monde et sur la vie).

- *Allergie aux yeux* : une lectrice m'écrivit un jour pour me faire part de la façon dont elle s'était libérée d'une allergie aux yeux qu'aucun médicament n'avait réussi à enrayer. En utilisant les clés de la métamédecine, elle a cherché s'il y avait quelque chose qu'elle voyait qui la dérangeait. Elle prit alors conscience qu'elle était perturbée par les restes de bois que son mari avait laissés sur la pelouse de leur jardin après un bricolage. Elle en discuta avec lui et il lui dit : « Si ce sont mes bouts de bois qui te dérangent, je vais les ranger. » Une fois fait, son allergie aux yeux disparut complètement.

☛☛☛ *Est-ce que je suis triste de ne plus voir une personne que j'aimais ?*

☛☛☛ *Qu'est-ce que je vois dans mon quotidien ou que je ne vois plus qui m'est difficile à accepter ?*

- *Voir des flashes, de petits éclairs ou des lignes* : tiraillements entre la cornée et la rétine.

☛☛☛ *Me sentirais-je tiraillé dans une situation où je ne vois pas très bien ce que je dois faire ?*

- *Voir des points noirs ou une tache noire devant les yeux* : souvent en lien avec le fait de voir des obstacles dans ce que nous souhaitons accomplir ou encore les difficultés que l'on voit dans notre relation avec un proche (parent, frère, France, enfant ou conjoint).

☛☛☛ *Quelles sont les situations non résolues que je vois et qui sont sources de préoccupations pour moi ?*

- *Intolérance à la lumière ou photophobie* : peut accompagner une conjonctivite, une kératite ou une blépharite. La photophobie est souvent liée à la crainte que les autres voient nos difficultés, nos faiblesses, nos signes de vieillissement ou que l'on découvre au grand jour une situation dont on peut avoir honte. Il peut s'agir de notre difficulté à marcher, de la contraction exagérée de nos paupières, de dyslexie, de strabisme, d'alcoolisme... ou quelque chose dont on a honte. Une jeune fille abusée par son père souffrait de photophobie. Elle avait peur que ses compagnes de classe sachent ce qui se passait chez elle (*voir Blépharite ci-dessous*).

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce que je ne veux pas montrer aux autres ou crains que les autres découvrent de moi ?*

- *Blépharite* : inflammation aiguë ou chronique du bord libre des paupières qui deviennent rouges et parsemées de petites squames blanches accompagnées de démangeaisons et de brûlures. Dans certains cas, il se produit une inflammation suppurative des follicules pileux et des petites glandes situées à la racine des cils, qui donne naissance à des abcès (*voir Photophobie*).

⇒⇒⇒ *Qu'est-ce qui m'est difficile à accepter et me crée un sentiment de honte ?* L'une de mes lectrices m'écrivit au sujet de son enfant de 2 ans et demi qui avait d'abord souffert d'orgelets, puis avait développé des problèmes de photophobie. Son médecin lui fit rencontrer un pédo-ophtalmologiste. Ce dernier avait diagnostiqué une blépharite ou rosacée des paupières (affection cutanée chronique). Découragée, elle ne savait que faire pour aider son enfant à guérir, car ce spécialiste lui avait dit qu'il s'agissait d'une maladie incurable. Je pensai d'abord aux orgelets dont cet enfant avait souffert, et je me demandai ce qu'il avait pu voir qui lui aurait créé un sentiment de honte. Quelque chose qu'il ne voulait pas que l'on voie au grand jour (photophobie) et qui faisait que ce sentiment de honte allait en s'amplifiant (blépharite). Je pensai que 2 ans et demi, c'est en général l'âge de l'apprentissage de la propreté. Je me demandai si cet enfant n'avait pas eu des problèmes avec cela.

C'est ce que je proposai à ma lectrice. Elle me répondit : « Cela m'interpelle beaucoup, car je dis souvent à mon petit garçon de m'aviser quand il a besoin d'aller aux toilettes, mais la plupart du temps, il me le dit lorsqu'il a

déjà fait dans sa petite culotte. » Il est très possible que cet enfant ait éprouvé de la honte à la vue de sa petite culotte souillée. Je proposai à la maman d'expliquer à son petit garçon que les sphincters des enfants ne sont pas aussi contractiles que ceux des adultes et c'est ce qui explique qu'un enfant peut se soulager dans sa petite culotte. L'enfant se sentit compris. Sa blépharite guérit.

- *Ambliopie ou syndrome de « l'France paresseux »* : diminution de l'acuité visuelle d'un France ou des deux yeux par manque de coopération entre les deux. Elle peut être fonctionnelle et/ou organique.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je n'aie jamais vu d'harmonie entre mes parents ou les membres de ma famille, de sorte que je ne savais pas vers qui me tourner pour recevoir l'aide et l'affection dont j'avais besoin ?*

➡➡➡ *Ai-je tendance à idéaliser ce que devrait être un couple ou une famille unie ?*

- *Astigmatisme* : trouble de la vue provoquant une vision défectueuse, floue autant de près que de loin. L'astigmatisme est souvent en lien avec la sensation d'être confus, incertain sur le choix à faire ou la direction à prendre. Par exemple, Louis veut être danseur alors que ses parents tentent de le convaincre de faire du droit. Louis se retrouve dans une sorte de brouillard mental, il ne sait plus quelle voie suivre et l'avenir lui fait peur.

➡➡➡ *Me serais-je senti confus dans la direction que je devais choisir ou que mes proches voulaient me faire prendre ?*

Solution : suivre le choix de son France, quand cela est possible. Sinon accepter, quelle que soit l'expérience, qu'elle nous sera utile pour ce que nous aurons à réaliser sur la voie de notre évolution.

- *Cataracte* : toute opacité dans un endroit qui doit être transparent pour laisser passer la lumière jusqu'à la rétine. On se rappellera que dans le processus de la vision, l'France joue seulement le rôle de capteur. L'image est détectée par la rétine, reliée au nerf optique de l'France qui permet au cerveau d'interpréter les images reçues. Un défaut de clarté peut se produire autant au niveau de la cornée, du cristallin ou du corps vitré, entraînant une baisse progressive, et parfois rapide de la vision. La plus fréquente étant la

cataracte sénile, mais il existe d'autres types de cataracte (secondaire à l'inflammation, à l'utilisation des corticoïdes, aux traumatismes et congénitale).

La cataracte traduit le plus souvent de la tristesse dans ce que l'on voit. Comme les larmes brouillent notre vision, une situation qui nous chagrine parce que nous ne voyons pas d'espoir d'amélioration peut favoriser son développement. Elle est plus fréquente chez les personnes âgées, parce qu'elles peuvent se voir perdre graduellement leur beauté, se voir vieillir seules ou sans leurs enfants et petitsenfants parce qu'ils résident à l'étranger... Ce peut être de voir son enfant handicapé, sa fille veuve après le décès de son mari ou seul soutien de famille...

➡➡➡ *Qu'est-ce que je trouve désolant de voir et que je préférerais ne pas voir ? ➡➡➡ Qu'est-ce que je trouve triste dans ma vie qui me fait appréhender l'avenir ? ➡➡➡ Est-ce que je conserve en moi des images tristes de mon passé que j'ai peur de revivre ?*

Une participante à mon séminaire Libération de la mémoire émotionnelle souffrait de cataracte depuis des années. Au cours d'une détente qui l'a ramenée dans son passé, elle se revit toute petite avec ses parents, qui se cachaient dans une cave pendant qu'on bombardait la ville où ils résidaient. Elle comprit qu'elle avait toujours eu peur qu'une nouvelle guerre éclate. Elle se libéra de ces émotions passées et de la peur d'une nouvelle guerre. Le lendemain de ce travail, elle nous confia que cela faisait bien des années qu'elle n'avait pas vu aussi clair.

- *Cataracte chez un enfant* : un petit garçon de 5 ans souffrait de cataracte, ce qui est plutôt rare, car la cataracte affecte plus fréquemment les personnes âgées. On pourrait s'interroger sur ce que l'âme de cet enfant avait vécu avant cette incarnation.

➡➡➡ *Cette âme serait-elle morte dans une grande tristesse, par rapport à ce qu'elle voyait ou ce qu'elle vivait ?*

➡➡➡ *Peut-être s'était-elle sentie seule et abandonnée ?*

- *Cécité* : perte totale ou presque totale de la capacité de voir. Elle peut être congénitale ou acquise. Dans un cas comme dans l'autre, elle peut concerner un refus de voir ce qui nous fait souffrir.

- *Congénitale* : cécité de naissance (voir Maladies congénitales). *Qu'est-ce que mon âme ne voulait pas voir ?*

Serait-ce la vie qui l'attendait ?

- *Acquise* : cécité survenue après avoir vu pendant des années. *Qu'est-ce que je ne pouvais plus ou ne voulais plus voir ?*

L'un de mes participants était devenu aveugle après un accident de voiture. Lorsque je l'interrogeai sur ce qu'il vivait avant cet accident, il me dit qu'il avait toujours été mince, mais que l'année précédant cet accident, il s'était mis à grossir. Plus il faisait de diètes pour tenter de perdre cet excès de poids, plus il voyait son poids augmenter. Il me confia qu'il s'était répété à maintes reprises avant cet accident « Je ne peux plus me voir aussi gros ! »

Un autre de mes participants était devenu aveugle après une intervention chirurgicale visant à améliorer sa vue détériorée suite à un glaucome lié à un diabète insulino-dépendant.

Ce participant avait un grand besoin d'autonomie. Son père avait l'habitude de tout décider pour ses enfants, ce qui le confortait dans la croyance qu'il assumait bien son rôle de père. Dès que Jean-Louis, mon participant, émettait une proposition, elle était d'emblée rejetée par son père qui lui imposait plutôt ses vues à lui. Jean-Louis avait le sentiment qu'il ne pouvait exister à côté de son père. Il commença un diabète à l'adolescence. Vers l'âge de 19 ans, sa maladie s'aggrava et il fit un glaucome qui réduisit de beaucoup ses capacités visuelles. Il voyait encore partiellement avec un verre, et pour lui l'important était qu'il voyait encore. Les médecins lui proposèrent une intervention chirurgicale qu'il ne voulait pas. Il se retrouva à nouveau en conflit avec son père devant lequel il se sentit à nouveau obligé d'abdiquer. Après cette intervention, il ne vit plus du tout. Jean-Louis ne pouvait plus voir son père. Un autre participant avait perdu la vue à l'âge de 18 ans après avoir souffert d'un glaucome.

À l'âge de 11 ans, il assistait déjà son frère aîné, un médecin qui pratiquait une amputation après l'autre, dans un pays en guerre. Mon participant me confia avec émotion : « Je ne pouvais plus voir toute cette destruction, ces bombes, ce sang sur les blessés, ces corps mutilés... »

• *Conjonctivite* : inflammation des membranes qui tapissent l'extérieur de l'œil et l'intérieur des paupières. La conjonctivite relève d'émotions dans ce que je vois. Il peut s'agir de tristesse mêlée à un sentiment d'impuissance de voir l'un de nos proches souffrir, et de ne pas pouvoir l'aider. Elle peut aussi exprimer de la colère dans ce que l'on a vu, ou encore on peut s'en vouloir de ne pas arriver à voir clair dans la situation que l'on vit ou dans la position qu'il nous faudrait prendre. ➡ ➡ ➡ *Aije de la difficulté à accepter ce que je vois ou bien ce que je ne vois plus ? ➡ ➡ ➡ M'en voudrais-je de ne pas arriver à voir clair dans ce que je vis ou dans ce que je dois faire ?*

• *Daltonisme ou dyschromatopsie* : anomalie congénitale de la vision affectant la perception des couleurs qui les fait paraître plus ternes et, chez certains sujets, en gris.

➡ ➡ ➡ *Mon âme aurait-elle vu que le côté sombre de la vie, avant cette incarnation ?*

Si cette dyschromatopsie ne concerne que la couleur rouge (protanopie), qui est indétectable par le sujet, cela peut faire penser à la couleur du sang. On pourrait alors s'interroger de savoir si cette âme aurait vécu un traumatisme lié au sang (une guerre par exemple) dans une précédente incarnation (voir aussi Maladies congénitales).

• *Diplopie* : vision double, c'est-à-dire une perception simultanée de deux images pour un seul objet. Elle peut être monoculaire (affecter un seul œil) ou binoculaire (affecter les deux). Lorsqu'elle est monoculaire, elle relève le plus souvent d'un problème d'ordre ophtalmologique, alors que lorsqu'elle est binoculaire, elle peut traduire un trouble vasculaire de l'œil ou du cerveau. Si elle s'accompagne de paresthésies au niveau des lèvres, elle peut être l'indice d'une grande fatigue, à la limite de l'épuisement.

➡ ➡ ➡ *Ai-je trop demandé à mon corps ?*

Solution : s'accorder du repos, quels que soient ses engagements. Si le problème persiste, consulter rapidement un médecin.

• *Glaucome* : dû à une pression excessive des liquides intraoculaires. Il peut endommager le nerf optique et provoquer la cécité. Il résulte d'une pression

émotionnelle souvent en lien avec un sentiment d'impuissance (*voir aussi Cécité acquise*). L'une de mes participantes qui en souffrait me confiait la pression émotionnelle que cela lui causait de voir sa mère souffrir et de ne rien pouvoir faire pour la soulager. Une dame âgée qui en souffrait et qui était presque aveugle me disait : « J'en ai assez vu » en faisant référence à toute la violence dont elle avait été témoin et à laquelle elle ne pouvait rien faire pour y mettre un terme. ➡➡➡*Qu'est-ce qui pour moi est une source de grande pression émotionnelle dans ce que je vois ?*

- **Hypermétropie** : anomalie de la vision dans laquelle l'image vient se former en arrièreplan de la rétine. L'hypermétropie demande aux yeux de la personne affectée des efforts d'accommodation pour voir les objets. Quand le sujet est jeune, en général, il voit bien de loin, mais la vision rapprochée est floue. L'hypermétropie peut résulter d'efforts que la personne affectée fait pour tenter de voir les choses à la manière de ses proches, alors qu'elle peut avoir un point de vue très différent. Elle peut vouloir s'adapter à ce que son entourage attend d'elle, qui peut être en contradiction avec ses propres aspirations. C'est pourquoi il n'est pas rare de rencontrer des personnes affectées à la fois de myopie (menace dans le présent et peur de l'avenir) et d'hypermétropie (efforts pour répondre au projet que nos proches ont projeté sur nous et qui nous crée de la confusion dans ce que l'on doit faire se manifestant par de l'astigmatisme).

➡➡➡*Est-ce que je fais beaucoup d'efforts pour essayer de voir les choses telles que mes proches voudraient que je les voie ?*

Solution : accepter qu'on puisse avoir des idées différentes de nos proches, sans que cela change quoi que ce soit à l'affection qu'on peut avoir pour eux ou eux pour nous.

- **Kératocône** : dystrophie ou dégénérescence cornéenne non inflammatoire, se manifestant par une déformation vers l'avant de la cornée qui prend une forme conique, entraînant une myopie et un astigmatisme évolutif, apparaissant généralement à l'adolescence. Souvent en lien avec le fait de vouloir voir les choses à notre manière ou qui nous conviennent plutôt que de prendre le risque de remettre en question le choix que nous avons fait.

Exemple : Julien est passionné de musique. Sa famille ne cesse de lui répéter : « La musique, ça ne rapporte rien ! » Comme il n'y a que la musique qui

l'intéresse, Julien ne veut pas envisager un autre choix.

➡➡➡ *M'entêtera-t-elle à ne regarder que ce que je veux voir plutôt que de remettre en question le choix que j'ai fait ?*

Il est également possible que ce que l'on voit aille à l'encontre de l'idéal que l'on s'était fait d'une relation de couple ou de la vie en communauté. Adriana est mariée à un homme qui vit à ses dépens et qui la trompe. Elle ne veut regarder que les côtés positifs de son mari pour ne pas remettre en question son mariage.

➡➡➡ *Qu'est-ce que je préfère ne pas voir ou ne pas regarder ?*

➡➡➡ *Serait-ce ma peur de la solitude qui me fait m'accrocher à cette relation de couple dans laquelle je souffre ?*

➡➡➡ *Serait-ce ma peur du manque qui me retient dans ce travail ou avec cette personne qui ne me convient pas ?* Solution : envisager d'autres possibilités, plutôt que de s'entêter à ne vouloir regarder que ce qui fait notre affaire. Voir le point de vue des autres, non comme une obligation ou un jugement, mais comme une invitation à regarder ce qu'on n'a peut-être pas suffisamment considéré.

- **Kératoconjonctivite** : affection de la cornée associée à une conjonctivite qui entraîne de la rougeur, de la larmoiement et parfois la formation d'une pseudo-membrane qui peut saigner.

➡➡➡ *Qu'est-ce que je vois qui me fait mal ? ➡➡➡ Qu'est-ce que je ne vois plus qui me rend triste ?*

- **Kératoconjonctivite sèche ou syndrome de Sjögren** : voir Glandes lacrymales.
- **Myopie** : anomalie qui réduit l'acuité visuelle de loin. On peut se sentir menacé dans son présent et avoir peur de ce qui nous attend.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui pouvait représenter une menace pour moi au moment où j'ai commencé à présenter ce problème de myopie ?*

➡➡➡ *Avais-je peur de perdre une personne ou des amis auxquels je tenais beaucoup ou de ne plus revoir un lieu auquel j'étais attaché ?*

- **Myopie chez un enfant** : peut être en lien avec la peur de perdre l'un de ses parents. Par exemple, si l'un des parents part (en voyage ou quitte le foyer) et que l'enfant ne sait pas s'il reviendra. Cela peut également concerner une

situation présente où il se sent en danger. Il peut ainsi sacrifier sa vision au loin pour donner prépondérance à celle de près afin de pouvoir faire face à ce qui représente une menace pour lui. Un petit enfant de 4 ans avait un père qui avait dépassé la soixantaine. Ce dernier ne cessait de répéter à l'enfant quand il ne se sentait pas en forme « Papa est vieux ! » L'enfant l'entendait comme s'il allait mourir bientôt. L'enfant présenta des problèmes à l'France gauche (l'France émotionnel), puis ce fut la myopie.

- *Myopie et glaucome : voir Glaucome dans Yeux.*

☛☛☛☛ *Qu'est-ce que je vois qui me fait appréhender l'avenir ? Serait-ce la maladie de mon conjoint ou de l'un de mes proches ?*

☛☛☛☛ *Serais-je confronté à une menace dans mon quotidien, qui me maintient sur mes gardes ?*

- *Névrite optique* : inflammation du nerf optique se traduisant par la baisse rapide de la vision d'un France et par des douleurs orbitaires. La névrite optique est souvent en lien avec une situation que l'on voit et qui nous fait souffrir. Dominique voyait la femme qu'il aimait amoureuse d'un autre homme. Il me confia : « Ça me faisait mal de la voir heureuse, alors que moi, j'étais si malheureux. » Nadia, elle, vivait un grand amour. Quelque temps avant qu'elle fasse cette névrite optique, elle fit un rêve dans lequel elle voyait son fiancé être tué et se voyait malheureuse sans lui. Elle me dit : « Je pleurais durant ce rêve. » Quelque temps après, son fiancé a eu un grave accident de moto. Pour elle, ce fut un choc qui la ramenait à son rêve où elle avait pensé : « Je ne me vois pas vivre sans lui. C'est une douleur intenable. »

☛☛☛☛ *Qu'ai-je vu ou que vois-je qui me fait si mal ?*

Serait-ce de me voir vieillir seule ?

☛☛☛☛ *De me voir aller d'un échec à l'autre ?*

Serait-ce de voir mon enfant handicapé ?

☛☛☛☛ *Aije le sentiment d'avoir été trahi par la personne en qui j'avais grandement confiance ?*

Que de personnes ai-je pu recevoir en consultation qui avait reçu un diagnostic de sclérose en plaques après avoir fait une névrite optique ! Si ce

symptôme est isolé, et que la personne ne présente pas les autres symptômes et les caractéristiques de la sclérose en plaques, il n'y a pas lieu de penser à la maladie. Un symptôme n'est pas la maladie (*voir aussi Sclérose en plaques*).

- *Nystagmus* : correspond à une oscillation rythmique horizontale, verticale ou rotatoire d'un ou des deux globes oculaires. On distingue plusieurs types de nystagmus. Par exemple, le nystagmus acquis, d'origine neurologique (sclérose en plaques, tumeur du cerveau, atteinte du cervelet), s'accompagne de troubles de l'audition (*voir Système vestibulaire dans Oreille*). Cette affection peut être reliée au fait de vouloir agir sur trop de champs d'action en même temps. On peut vouloir tout contrôler pour se rassurer. Chez un bébé, emmaillotté comme une petite poupée russe, il peut ne lui rester que ses yeux qu'il puisse bouger pour contrôler ce qui se passe autour de lui. Il pourra chercher à balayer rapidement les images autour de lui afin de chercher la présence rassurante de sa maman. Ce geste de survie, il l'utilisera par la suite chaque fois qu'il sera inquiet. C'est ce qui explique que le nystagmus s'amplifie lorsque l'enfant vit des émotions.

➡➡➡ *Ai-je tendance à vouloir tout contrôler pour me rassurer ?*

➡➡➡ *Ai-je vécu une grande angoisse lors de mon arrivée dans ce monde ?*

- *Palinopsie* : trouble de la vision, caractérisé par des hallucinations. La personne affectée peut voir des objets, des petits points très lumineux, des mouvements au ralenti... Elle peut faire suite à des prises de drogues ou de médicaments tels que des antidépresseurs, ou à une hypothermie. Elle peut également relever d'une lésion cérébrale au niveau du lobe occipital. En dehors de ces causes, elle peut être liée à des perceptions extrasensorielles que la personne ne maîtrise pas.

➡➡➡ *Aurais-je une hypersensibilité visuelle, olfactive et auditive ?*

- *Presbytie* : inaptitude à distinguer avec netteté les objets rapprochés. La presbytie touche les femmes beaucoup plus tôt que les hommes. Pourtant, il y a des femmes qui n'ont jamais de problèmes de presbytie. Ce sont en général des femmes qui se préoccupent bien peu de leur apparence. Cela s'explique puisque une cause importante de la presbytie après 40 ans est souvent liée à la peur de se voir vieillir. On commence à voir apparaître ses

ridules, ou on se voit prendre du poids et c'est ce qu'on ne veut pas voir. Le paradoxe, c'est qu'avec nos verres correcteurs on voit encore plus ce qu'on ne veut pas voir (nos rides, notre surpoids), ce qui a pour effet d'aggraver notre problème de presbytie. Il est remarquable que ce problème se stabilise en général entre 52 et 55 ans. Se pourrait-il qu'à cet âge on accepte mieux nos petites rides et ces quelques kilos en trop, en donnant plus d'importance à notre santé qu'à notre apparence ?

Comme les hommes se soucient en général un peu moins que les femmes d'avoir des cheveux blancs ou des rides, cela peut nous faire comprendre pourquoi la presbytie touche les femmes plus tôt et d'une manière plus importante. La presbytie peut aussi toucher des personnes plus jeunes et n'avoir rien à voir avec l'apparence. Dans ce cas, elle concerne une situation (près de nous) à laquelle nous sommes confrontés, qui nous inquiète et que nous ne voulons pas regarder. On peut préférer rêver d'un futur plus heureux, et conserver ainsi une bonne vision de loin. Cependant, si l'avenir nous inquiète, il est possible que nous présentions également des problèmes de myopie, car l'une n'exclut pas l'autre.

➡➡➡ *Qu'est-ce qui est près de moi et que je ne veux pas voir ?*

➡➡➡ *Serait-ce mes kilos en trop ?*

➡➡➡ *Mes jambes qui ont des varices ou de la cellulite ?*

➡➡➡ *Les rides qui se forment sur mon visage ?*

➡➡➡ *Est-ce mon travail que je n'aime plus, à moins que ce ne soit mon conjoint ? ➡➡➡ Est-ce ma situation financière actuelle qui m'inquiète ?*

La retraite qui approche ?

➡➡➡ *Ai-je de la difficulté à accepter de me voir vieillir ?*

- *Rétinopathies* : maladies affectant la rétine de l'France et pouvant causer la cécité. On distingue celles qui sont dues à une hypertension artérielle, à un diabète ou à une dégénérescence de la macula. Les rétinopathies résultent le plus souvent d'une intense appréhension, d'une situation à venir, ou sont consécutives à un événement chargé émotionnellement (*voir aussi* Maladies auto-immunes).

- *Rétine* : membrane sensible à la lumière qui tapisse les deux tiers de l'intérieur du globe oculaire sur laquelle arrivent les images transmises par la cornée et le cristallin.

La rétine contient les cellules nerveuses (cônes et bâtonnets) qui transforment les influx lumineux en influx nerveux. De plus, la rétine contient des cellules de liaison et d'intégration des messages. Certaines de ces cellules transportent les influx le long du nerf optique jusqu'au cerveau.

- *Rétinite* : inflammation de la rétine. Elle est souvent associée à une inflammation de sa membrane voisine, la choroïde, et prend alors le nom de chorioretinite. La rétinite peut exprimer un mélange de tristesse et de colère dans ce que l'on voit. Il peut s'agir d'un deuil à faire. Dans un processus de deuil, nous oscillons souvent entre la colère et la tristesse. Un deuil ne concerne pas seulement la perte d'un être cher, mais aussi tout ce à quoi nous devons renoncer.

➡➡➡ *Aije vu quelque chose qui m'aurait profondément blessé ou offensé ?*

- *Rétinite pigmentaire* : dégénérescence des cônes et des bâtonnets de la rétine dans les yeux qui se traduit par une mauvaise vision dans la pénombre ou la nuit. ➡➡➡ *Y at-il une situation qui me fait très peur concernant l'avenir ?*

➡➡➡ *Qu'est-ce qui me fait mal de voir ou de ne plus voir ?*

Il peut s'agir d'une personne que je ne vois plus ou que très rarement, ou un lieu auquel j'étais attaché.

- *Décollement de la rétine* : la rétine est composée de deux feuillets normalement accolés. La séparation de ces feuillets est ce qu'on appelle le décollement. Dans 99 % des cas, ce sont des petites déchirures qui en sont responsables. Il en résulte une sensation simultanée de mouches volantes, d'éclairs lumineux les yeux fermés et surtout d'une ombre dans le champ de vision. Elle est l'expression d'une tristesse face à un manque d'alternatives vis-à-vis de ce qu'on aspire à vivre.

➡➡➡ *Se pourrait-il que je ne voyais pas d'alternatives à ce que je vivais et qui me faisait souffrir (solitude, isolement, manque affectif, difficultés financières, souffrance d'un proche...) ?*

Jade a subi une mammectomie bilatérale (ablation des deux seins). Chaque fois qu'elle voit sa poitrine mutilée, elle pense qu'elle aurait voulu avoir la

possibilité de regarder d'autres possibilités avec son médecin avant d'en arriver à une solution aussi radicale.

La perte de ses seins est un deuil qu'elle n'a jamais réussi à faire. Puis, elle accepta un poste qui l'amena à voyager de par le monde pour assister à des réunions qu'elle trouvait le plus souvent stériles. Elle voulait mettre fin à ce travail, pour être plus présente pour son nouveau compagnon, mais ne voyait pas d'alternative. C'est avant l'un de ces départs qu'elle fit un premier décollement de rétine, qu'on lui recolla par une intervention chirurgicale. Son second décollement de rétine survint quelques semaines après avoir eu une discussion avec son compagnon au sujet de la possibilité d'avoir un enfant. Déjà père de trois enfants, il était complètement fermé à l'idée d'avoir un autre enfant avec elle.

À nouveau, elle se retrouvait sans alternative vis-à-vis de son désir d'être mère. Jade croyait avoir besoin de l'approbation des autres, pour être entendue dans ses besoins et dans ses désirs. Elle devait apprendre à s'affirmer et à faire des choix pour elle-même.

- *Dégénérescence de la macula* : cette inflammation de la rétine affecte la zone centrale, la macula, qui est responsable de l'acuité visuelle. La dégradation réduit progressivement le champ de vision et mène à la cécité.

- ➡➡➡ *Qu'est-ce que j'appréhende le plus par rapport à mon avenir ?*

- ➡➡➡ *Serait-ce ma vie qui n'a aucun sens ?*

- ➡➡➡ *Qu'est-ce que je ne peux plus voir et qui me fait souffrir ?*

- ➡➡➡ *Serait-ce la souffrance du monde dans lequel j'évolue ?*

- ➡➡➡ *Serait-ce le manque d'amour, la cruauté des hommes envers les femmes ou les animaux ?*

- *Strabisme* : défaut de parallélisme des axes visuels des yeux. Il est soit convergent, soit divergent, selon que les axes sont déviés en dedans ou en dehors du champ visuel. Le strabisme peut être relié au fait de ne pas vouloir voir les choses telles qu'elles sont parce qu'elles paraissent menaçantes. Il peut être en lien avec une situation où l'enfant a été séparé trop rapidement de sa mère, ce qui a pu lui faire ressentir une forte angoisse par rapport à ce qui pouvait lui arriver. Ce peut être le cas d'un prématuré, d'un bébé présentant des problèmes néonataux ou d'un enfant confié à l'adoption.

- ➡➡➡ *Cet enfant aurait-il été séparé trop rapidement de sa mère ?*

• *Ulcère de la cornée ou kératite* : perte de substance d'un revêtement tissulaire dont la cicatrisation est en général difficile et qui provoque des larmoiements. Elle traduit le plus souvent de la colère dans ce que l'on voit ou dans ce que l'on constate. ➡➡➡*Qu'est-ce qui crée en moi la colère ou la frustration dans ce que je vois ? ➡➡➡Serait-ce mon apparence, les travaux commandés, mal exécutés ? ➡➡➡Serait-ce que je constate de ma situation affective, relationnelle*

ou professionnelle ?

Christine avait un ulcère à la cornée qui ne guérissait pas et qui avait débuté après qu'elle eut suivi des séminaires pour transformer sa vie. Or, après tous ces séminaires, elle ne voyait aucun changement dans sa vie affective. Après quelques échanges de lettres, elle m'écrivit ces mots : « En effet, je m'en voulais de voir que j'étais incapable d'attirer un homme dans ma vie. » Elle en prit conscience et accepta de se donner le temps. Son ulcère guérit. Linda avait été opérée deux ans plus tôt pour un problème de strabisme.

Chaque fois qu'elle se regardait et qu'elle voyait son France dévié, elle en ressentait de la colère vis-à-vis de ce qu'elle considérait comme de l'incompétence de la part des médecins à qui elle s'en était remise. Je l'amenai à accepter que les médecins qui l'avaient suivie et opérée avaient fait de leur mieux, que c'était ce qu'elle vivait intérieurement qui avait donné ces résultats. Elle le reconnut et se libéra de sa colère. L'ulcère disparut complètement dans les jours qui suivirent.

Z

ZONA ou HERPÈS ZOSTER : affection caractérisée par une éruption de vésicules disposées sur l'arc réflexe des nerfs sensitifs qui apparaît lorsque le virus varicellezona se réactive alors qu'il était dans sa phase latente, dans un ganglion nerveux sensitif de la racine rachidienne postérieure. Il provoque alors une inflammation des ganglions de la racine sensorielle au niveau du derme, ce qui provoque des douleurs lancinantes et des éruptions cutanées dessinant un arc partant du milieu du dos vers le sein ou qui contournent la taille. Il peut être le signe d'un affaiblissement du système immunitaire, c'est ce qui explique qu'on le rencontre plus souvent chez les personnes âgées ou en cas d'infection par le VIH. Il peut également être l'indice d'un

découragement d'avoir toujours à recommencer, pour se retrouver devant un constat d'échec. Il y a différentes zones de prédilection : Au niveau de l'France : *herpès zoster ophtalmique* ou *herpès du trijumeau* . Concerne mon identité, l'image que je donne aux autres. Au niveau du thorax : *herpès zoster (dermatome thoracique)* . Concerne l'affectif. Au niveau lombaire : *herpès zoster (dermatome lombaire)* . Concerne nos fondations (notre maison par exemple). Au niveau génital et rectal : (*dermatome sacré*) Concerne notre sexualité.

- *Zona thoracique* : prend naissance dans la région dorsale pour se prolonger près des seins ou sous les seins :

➡➡➡ *Aije vécu un sentiment d'impuissance devant la souffrance de l'un de mes proches ?*

➡➡➡ *Est-ce que je m'en veux de ne pas avoir pu faire davantage pour l'un de mes proches qui est décédé ?*

Léa m'interroge au sujet d'un zona thoracique. Ce zona a débuté suite à une visite à son fils. Elle voyait sa belle-fille se montrer très dure envers son petit-fils et cela lui faisait mal, mais en même temps elle aurait voulu pouvoir faire quelque chose pour ce petit garçon. Je lui demandai comment elle s'était sentie au moment de son départ : « J'avais le sentiment de l'abandonner », me dit-elle à travers ses larmes en parlant de son petit-fils. Une autre personne m'interroge au sujet d'une douleur qu'elle a à un point précis dans le dos, qui irradie vers les côtes. Lorsqu'elle me montre où cela lui fait mal, je reconnais l'arc réflexe et je lui demande si elle a pu penser qu'elle aurait pu en faire davantage pour une personne qu'elle aimait et qui n'est plus. Elle se met à pleurer, puis elle me parle de sa grand-mère. Elle me dit que cette dernière souffrait de la maladie d'Alzheimer, que cela lui était trop difficile de la voir souffrir et c'est la raison pour laquelle elle ne lui rendait pratiquement jamais visite.

Après la mort de cette grand-mère, elle regrettait de ne pas l'avoir aidée davantage. Je lui proposai l'image suivante : « Imagine un instant que l'une de tes très bonnes amies te dise : “Je m'en veux de ne pas être allée te voir lorsque tu as subi cette intervention chirurgicale. Ce n'est pas parce que tu ne comptais pas pour moi, bien au contraire, mais je n'aurais pas pu supporter de te voir souffrir. Je te demande pardon.” Lui pardonnerais-tu ? –

Oui, bien sûr ! – Pourquoi ? – Parce que je comprendrais que cela la touchait trop. –Et si cette amie, c'était toi, pourrais-tu te dire à toi-même ces mots que tu aurais dits à ton amie ? »

Elle comprit et se libéra de ce sentiment de culpabilité ainsi que de ce zona.

- *Zona lombaire :*

- ☛☛☛ *Ai-je vécu de fortes émotions concernant ce que j'ai mis des années à édifier et que je risque de perdre ?*

- ☛☛☛ *En ai-je assez de devoir toujours recommencer, de devoir encore réparer sans jamais en voir la fin ?*

- *Zona au niveau du rectum et des parties génitales :*

- ☛☛☛ *Ai-je vécu une situation qui m'a profondément attristé de la part de mon partenaire sexuel ?*

Voici un exemple : un compositeur compose pour la femme qu'il aime une très jolie musique. Lorsqu'il lui joue cette mélodie, cette dernière demeure détachée, comme si cela ne la concernait pas. Cela le blesse, car il ne se sent pas considéré dans l'expression de ses sentiments vis-à-vis de cette femme qu'il aime.

- *Zona le long du trijumeau : voir aussi Névralgie dans Nerfs.* ☛☛☛ *Ai-je vécu une insulte qui m'a profondément blessé ?* ☛☛☛ *En ai-je assez d'être blessé par l'un de mes proches ?*

REMERCIEMENTS

Du plus profond de mon être, je voudrais remercier : cette précieuse énergie qui m'anime et qui m'a inspirée à chacun de mes séminaires, à chacune de mes conférences et pour l'écriture de chacun de mes livres ; tous mes participants qui m'ont offert leur confiance et leur ouverture pour me révéler leurs secrets douloureux et particulièrement mes participants de Métamédecine + qui m'ont permis d'approfondir mes recherches sur les causes psychosomatiques des malaises et des maladies ; mes très chers lecteurs qui m'ont encouragée depuis des années et qui recommandent mes livres autour d'eux ; tous les infirmiers, soignants, psychologues, thérapeutes

et médecins qui recommandent et utilisent mes livres pour aider leurs patients ; tous les collaborateurs de la grande famille de la métamédecine et en particulier mon compagnon Yvan Herin qui me seconde depuis quinze ans dans ce travail ; un merci bien spécial va également à tous les éditeurs, distributeurs, libraires, traducteurs et correcteurs de mes livres.

À Propos de Claudia

Par ses livres, ses conférences, ses formations et les nombreux consultants de par le monde qui la soutiennent dans le développement de la Métamédecine, Claudia Rainville contribue à l'expansion générale de la conscience et offre de nombreux outils pour améliorer notre qualité de notre vie. De plus en plus demandée au Canada, en Europe et en Amérique du Sud, Claudia Rainville, organise des formations pour ceux qui souhaitent approfondir son approche.

Si vous voulez savoir ce qu'est la Métamédecine, connaître les dates et les lieux des prochaines conférences et des prochains séminaires, pour communiquer avec un consultant Métamédecine ou encore pour organiser un séminaire dans votre région, visitez le site : www.metamedecine.com

Une vidéo sur le Grand dictionnaire de la métamédecine + : <https://youtu.be/Ajau64o3Vuk>



Devenez ami·e·s avec Claudia facebook :Claudia Rainville <https://www.facebook.com/metamedecineFR/www.editionsQuébec> <https://www.facebook.com/ClaudiaRainvilleMetamedecineQuebec/> France <https://www.facebook.com/metamedicinaIT/> Maroc <https://www.facebook.com/metamedecinemaroc/>

Rainville en vous inscrivant sur le groupe
– Métamédecine France *[Index](#)*

: L'index est en ordre alphabétique , mais les symptômes ont été regroupés

chaque fois que possible avec l'organe concerné. Recherché d'abord l'affection ou le symptôme :

Trouble physique : altération, anomalie, dysfonction, indisposition, lésion, mal, malaise, syndrome. Maladie : cas, mal, morbidité ou syndrome. Vous pouvez rechercher aussi par organes, parties du corps ou actes médicaux.

Si l'affection ne figure pas dans ce dictionnaire, écrivez-nous sur Facebook :

-France [https ://www.facebook.com/metamedecineFR/www.editions](https://www.facebook.com/metamedecineFR/www.editions)

-Québec [https](https://www.facebook.com/ClaudiaRainvilleMetamedecineQuebec/)

[://www.facebook.com/ClaudiaRainvilleMetamedecineQuebec/](https://www.facebook.com/ClaudiaRainvilleMetamedecineQuebec/)

A

ABCÈS

ABCÈS anal - Abcès dentaire - Abcès sur les ganglions - Abcès au foie -
Abcès des glandes sudoripares - Abcès à la jambe - Abcès au sein Abcès
vaginal

ABSENCE DE LARMES

ACCIDENT

ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL

ACCOUCHEMENT - Déplacement du Coccyx - Douleurs d'accouchement -
Hémorragie lors de l'accouchement - Éclampsie

ACHALASIE

ACHILLE tendon

ACIDE URIQUE

ACIDITÉ gastrique

ACNÉ

Acné dans le dos Acné vulgaire du visage Acné sévère du visage Acné sur la
poitrine ACOUPHÈNE ACROMÉGALIE

ADÉNOCARCINOME

ADÉNOFIBROME

ADÉNOÏDES ADÉNOME ADENOPHLEGMON
ADHERENCES

AÉROPHAGIE - Affection neuro-locomotrices

AGORAPHOBIE

AINE - Déchirure inguinale - Douleur inguinale - Hernie inguinale –
Psoriasis inguinal AISSELLES ou CREUX AXILLAIRES - Douleur au
creux axillaire - Psoriasis à l'aisselle

- Ganglions axillaires

ALCOOLISME

- Augmentation des adénoïdes

- Adénopathies

ALEXIE Alexithymie

ALGO-DYSTROPHIE

ALLERGIES : - aux acariens – aux arachides – aux fleurs - au froid – au
gluten -au lait de vache

- au lait de Soja – au lactose – au latex - à la levure - aux moisissures – aux
œufs – aux poissons – au pollen – aux cellules animales - aux poils (chiens,
chats) - aux médicaments

- aux antibiotiques - au sparadrap - aux préservatifs – aux yeux - à la
poussière saisonnière - au soleil

Alopécie

Alzheimer

Ambliopie

Aménorrhée

Amibiase – colique

AMNESIE

AMPOULE

AMYDALES - Augmentation du volume - Amydalite - Amydalectomie

ANDROPAUSE

ANEMIE - Anémie ferriprive - Anémie méditerranéenne - Anémie
pernicieuse ANÉVRISME

ANGINE

ANGINE DE POITRINE

ANGIOME - Angiome au visage - Angiome à la jambe

ANGOISSE

ANKYLOSE - Se sentir ankylosé

ANOREXIE

ANORGASMIE

ANOSMIE

ANTHRAX - Anurie

ANUS - Fissure anale - Fistule anale ou abcès - Démangeaisons anales -

Polype anal ANXIÉTÉ AORTE

APATHIE APHASIE du sommeil APOPLEXIE APPENDICE cardiaque

ARTÈRES

ARTHRITE Juvénile Arthrite rhumatoïde chez l'adulte Polyarthrite
rhumatoïde

ARTHROSE - Arthrose de la colonne vertébrale - Arthrose des vertèbres
cervicales -

- Arthrose de la hanche - Arthrose du genou Arthrose du pied

ARTICULATIONS - Articulations qui craquent Dépôt de calcium –

Douleurs aux articulations

- Raideurs dans les articulations - Arythmie

ASPERGILLOSE

ASTHME Astigmatisme

ASTRAGALE - Astrocytome - Asystolie

ATAXIE

- Aortite Anévrisme de l'aorte Rupture de l'aorte Aorte abdominale obstruée

- Aphasie de Broca - Aphasie de Wernicke - Aphasie globale - Aphonie

Aphtes Apnée

Appendicite Calculs dans l'appendice Appétit (Perte d') Arnold névralgie

Arrêt

- Artériosclérose Artérite

- Arthrite des vertèbres – Arthrite goutteuse - Arthrites infectieuses - Arthrite

ATAXIE DE FRIEDREICH - Athérome coronarien - Athérosclérose

ATTAQUE DE PANIQUE

AUTOMUTILATION - Autophonie – Avortement

B

BACTÉRIE mangeuse de chair - Balanite

BALLONNEMENTS

BARBE (femme à)

BARTHOLIN (Glandes de) Bartholinite

BASILIOME Basse-pression

BASSIN Fracture du bassin -Sclérose en plaques du bassin -Béance tubaire

– Bec de lièvre BEGALEMENT

BILE

BIPOLARITÉ – Blénorragie – Blépharite – Blépharospasme

BLEUS Botulisme

BOUCHE -Bouche sèche – Cancer de la bouche- Inflammation de la muqueuse – Ulcère de la muqueuse buccale – Bouchon de cérumen –

Bouffés de chaleur

BOULIMIE Bourdonnements d'oreilles

BOURSE SÉREUSE

BOUTONS

BRAS - Démangeaisons aux bras - Douleurs aux bras - Engourdissement des bras

- Fourmillement dans les bras Œdème aux bras - Perte de force dans les bras

Sensation de brûlure aux bras - Tremblements dans les bras - Brides

intestinales BRONCHES - Bronchectasie Bronchiolite - Bronchite

saisonnière - Cancer des –

- bronches Dilatation des bronches Ganglion lymphatique à l'arbre bronchique

BRONCHITE

BRONCHO-PNEUMONIE Bronchopneumopathie obstructive

BRÛLURES -Brûlures aux bras Brûlures aux doigts - Brûlures au dos –

Brûlures aux organes génitaux – Brûlure à la région dorsale- Brûlures au visage – Brûlures d'estomac Brûlures ou blessures

BRUXISME Bruxisme centré - Bruxisme excentré

BURN-OUT

BURSITE Bursite du coude - Bursite de l'épaule - Bursite du genou -

Bursite de la hanche

-Bursite de l'index

C

CAGE THORACIQUE Calcanéum

CALCULS Calculs Biliaires - Calculs des Glandes Salivaires - Calcul de la Prostate - Calculs rénaux - Calculs Vésicaux

CALLOSITÉ Callosité aux doigts d'un musicien – Callosité aux mains - Callosité aux piedsCallosseux

- Calvitie Campodactylie - Canal carpien

CANCER Des bronches - Du cerveau - Du cervelet Du col de l'utérus- Du colon - De

l'endomètre ou du corps utérin De l'estomac- Du foie - Des ganglions - De l'intestin grêle De la langueDu larynx Des lèvresDe la moelle osseuse - De la muqueuse de la bouche - Du nez De l'œsophage - Des os De l'ovaire - Du pancréas - De la peau - Du poumon De la prostate - Du rectum - Du rein - Du sacrum - Du sein chez la femme - Du sein chez l'homme - Du sternum - Des testicules De l'utérus - Des vertèbres – De la vessie

Cancer Généralisé

CANDIDOSE – Candida albicans – Candidose intestinale – Candidose urogénitale masculine Candidose vaginale

CAPILLAIRES – Couperose Fragilité capillaire - Purpura Capsulite –

Capsulite rétractile CARCINOME – Carcinome- Basocellulaire – Carcinome – Cholangiocellulaire - Carcinome

épidermoïde - Carcinome Intracanalair – Carcinome Spinocellulaire - Carie

Voir Dent. CARTILAGE Chondropathies – Douleur au cartilage -

Épaississement du cartilage - Tumeur du cartilage - Usure du cartilage –

Cataracte - Cataracte chez un enfant – Cécité CELLULITE

CÉPHALÉE Chalazion

CERVELET

CERVICALES

CHALEUR Bouffées de chaleurs

CHARCOT (maladie de) Champignons – Charnière lombo-sacrée –

Chéloïde

CHEVEUX - Arracher des cheveux – Cheveux blancs -Chute des cheveux - Dermatite séborrhéique Pelade Pellicules

CHEVILLES - -Blessures aux chevilles Douleurs aux chevilles - Foulure à la cheville - Œdème des chevilles - Chlamydia Voir M.T.S Chloasma

CHOC ANAPHYLACTIQUE

CHOLÉDOQUE - Cholécystite - Choléstase - Carcinome –
Choléangiocellulaire

CHOLÉRA

CHOLESTEROL – Dépôts de cholestérol - Chondropathies -
Chondrosarcome

Chondrosarcome des côtes

CHORION Chorio-épithéliome

CICATRICE – Chéloïde – Cicatrice du périnée CILS - Arracher les cils

Chute des cils CIRCULATION SANGUINE Mauvaise circulation sanguine
– Pression sanguine - Cirrhose

Claustrophobie

CLAVICULE - Douleur à la clavicule - Fracture de la clavicule - Cloque

COCCYX Douleur au coccyx - Déplacement du coccyx - Fracture du
coccyx

CŒUR Angine de Poitrine – Arythmie – Asystolie – Extrasystole- Infarctus
du Myocarde Insuffisance coronarienne - Obstruction de la veine cave -
Pacemaker – Pontage

Tachycardie – Ulcère coronarien - Coliques hépatiques – Coliques rénales ou
néphrétiques COLON - Cancer du côlon – Coliques intestinales – Colite –
Colite ulcéreuse – Côlon irritable
- Colostomie-Colotomie

COLONNE VERTEBRALE

COL DE L'UTÉRUS

COMA - Comédons

COMMOTION CEREBRALE - Compulsion - Condylome -Congestion
nasale – Conjonctivite Constipation - Contusions

CONVULSIONS

COQUELUCHE

CORDES VOCALES -Nodules aux cordes vocales - Cors aux pieds Sur le
gros orteil – Sur le petit orteil-Coryza CÔTES – Blessure aux côtes –
Douleur aux côtes flottantes

Douleurs intercostales – Fracture d'une côte rigide

COUDES Douleurs au coude – Épicondylite

COU ou VERTÈBRES CERVICALES Arthrose des vertèbres cervicales

- Cou de fouet – Douleurs aux cervicales supérieures- Douleurs lors de l'inclinaison de la tête – Douleurs aux cervicales lors de la rotation de la tête
- Torticolis Coupure

COURBATURES Cracher - Cracher du sang

CRAMPES Crampes chez l'étudiant - Crampes de l'écrivain - Crampe du musicien du sportif - Crampes musculaires - Crampes aux orteils - Crampes dans les testicules. CRÂNE Fracture du crâne

CREUX POPLITÉ Douleur au creux poplité - Psoriasis au creux poplité

CRISE Crise d'angoisse - Crise d'appendicite - Crise cardiaque - Crise d'épilepsie - Crise

de foie – Crise de goutte Crise d'hystérie - Crise sudorale - Crise de spasmophilie Crise de tétanie - Crise urinaire - Crohn (maladie de)

CROUP Croûtes de lait

CUIR CHEVELU Cuir chevelu sec Cuir chevelu gras Démangeaisons au cuir chevelu Eczéma

au cuir chevelu Pellicules Psoriasis au cuir chevelu. Teigne

CUISSE – Nerf crural Déchirure du muscle crural - Cruralgie

SciatiqueCushing syndrome

Cuticules Cyphose

CYSTITE Cystite hémorragique Cystocèle – Cystosarcome

Couperose

Crampes

D

Daltonisme

DARTRES Décalage horaire

DÉCALCIFICATION - Décharges électriques - Déchirure du ménisque – Déchirure musculaire Décollement de la rétine – Dégénérescence de la macula

DEMANGEAISONS - Démangeaisons anales Démangeaisons au cuir chevelu

Démangeaisons aux bras - Démangeaisons aux doigts - Démangeaisons aux fesses
Démangeaisons aux jambes - Démangeaisons aux pieds -
Démangeaisons aux poignets Démangeaisons sur l'abdomen -
Démangeaisons vaginales Démangeaisons aux seins Démangeaisons sur tout le corps

DEMENCE

DENTS - Caries - Dents qui se déchaussent - Extractions d'une ou plusieurs dents - Mal de dents Serrer les dents

DENTURE - Incisives -Canines – Prémolaires – Molaires - Dents de sagesse

DÉPIGMENTATION Albinisme - Vértigo - Dépôt de calcium

DEPRESSION

DERMATITE Dermatite séborrhéique du cuir chevelu – Dermatite séborrhéique du visage DERMITE

DIABETE

Dermographie volontaire - Descente de l'utérus – Descente de la vessie - Diabète insulino-dépendant - Diabète non insulino-dépendant - Diabète sucré de grossesse - Diabète insipide - Diabète rénal DIALYSE

DIAPHRAGME Déchirure du diaphragme Douleur au diaphragme Hernie diaphragmatique DIARRHÉE - Tourista Difficulté à avaler – Difficultés érectiles

DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES Diminution de l'audition - Diminution des globules blancs Diminution du taux de plaquettes

DIPHTÉRIE

DISQUES INTERVERTÉBRAUX

DIVERTICULITE

DIVERTICULOSE

DOIGTS Annulaire douloureux ou abîmé - Arthrose aux doigts – Auriculaire douloureux ou

abîmé – Blessure à l'index – Blessure au pouce Campodactylie de l'auriculaire Crampes aux doigts - Démangeaisons aux doigts - Doigt en gâchette- Douleur au pouce ou à l'éminence thénar – Engourdissement des doigts - Kystes sur les doigts Index douloureux ou abîmé Majeur douloureux ou abîmé - Raideur dans les doigts Rhizarthrose – Syndrome du canal carpien

DOS - Brûlures dans la région dorsale - Douleur au niveau des trapèzes - Douleur entre les deux omoplates - Douleur vers la cinquième dorsale - Douleur vers la septième dorsale Douleur affectant toute la région dorsale - Douleur affectant toute la région lombaire Douleurs dans tout son corps – Douleurs aux pieds – Douleurs aux poignets – Douleurs à

l'estomac – Douleurs musculaires – Douleurs aux orteils – Douleurs aux osseuses – Douleurs aux ovaires – Douleurs aux testicules – Douleurs menstruelles – Drogue dépendance DUODÉNUM

DYSCALCULIE

DYSENTERIE

DYSLEXIE

Douleur au duodénum - Ulcère du duodénum - Durillons

Dyschromatopsie

Dyshidrose *palmo-plantaire*

DYSORTHOGRAPHIE Dyspareunie – Dysphonie

DYSPLASIE Dysplasie mammaire

DYSTONIE Dystonie cervicale - Dystonie de la main

DYSTROPHIE Dystrophie musculaire de Duchenne - Dystrophie musculaire focale

E

ECCHYMOSES - Éclampsie – Éclatement de la rate – Écoulement nasal – Écoulement séromuqueux

ECZEMA - Autour de la bouche du bébé - Aux bras - Au cou - Aux coudes
Aux creux

poplités- Au cuir chevelu - Autour des yeux – Aux jambes - Aux mains - Aux oreilles - Aux paupières – Aux pieds - Au visage - Aux seins Dans le dos – Sur les fesses du bébé - Sur les lèvres vulvaires - Sur tout le corps

EJACULATION PRECOCE

ELOCUTION RAPIDE

EMBOLIE - Embolie cérébrale – Embolie pulmonaire

EMBONPOINT

EMPHYSEME PULMONAIRE

EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE

EMPOISONNEMENT DU SANG

ÉNANTHÈME

ENCEPHALITE Endométriose - Endométrite Enflure

ENGELURES

ENGOURDISSEMENTS - Engourdissement des bras - Engourdissement des jambes, des pieds Engourdissement des mains

ENROUEMENTS

ENTORSE - Entorse à la cheville – Entorse au genou

ENURESIE

ÉPANCHEMENTS

EPAULES – Mal aux épaules Brûlure à l'épaule - Épaules voûtées - Luxation de l'épaule

Tendinite de l'épaule Épicondylalgie tendineuse Microcalcifications de l'épaule –

Épicondylite

ÉPIGLOTTE ÉPILEPSIE EPIPHYSE ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

ERYSIPÈLE ERYTHÈME

ERYTHEME NOUEUX

ESCARRES

ESSOUFFLEMENT

ESTOMAC Aérophagie ou gaz Douleurs à l'estomac - Éructation Gastrite Hémorragie

gastrique Pyosis Sténose hypertrophique Tumeur de l'estomac Ulcère d'estomac ÉTERNUEMENT Éternuements successifs

ÉTOUFFEMENT

ÉTOURDISSEMENT

ÉVANOUISSEMENT

EXANTHÈME

EXCES DE POIDS - Exophtalmie – Expectorations – Expectorations sanguines Extinction de voix - Extrémités froides - Faible audition - Fasciite nécrosante

FATIGUE Syndrome de la fatigue chronique - Fausse-couche

FAUX-CROUP

FÉMUR Fracture du fémur - Ostéosarcome du fémur - Fente Labiopalatine

FER Hypoferritinémie Hyperferritinémie

FESSES Abscès à la fesse Boutons, furoncles ou abscesses à la fesse

Démangeaisons aux fesses

Douleurs aux fesses en position assise Pincements aux fesses Feu sauvage

Fibrome tubaire Fibrome utérin

FIBROMYALGIE

FIBROSITE FIEVRE

Fièvre des foins Fissures vaginales Fissures anales

FISTULE - Fistule artérioveineuse - Fistule congénitale - Fistule trachéo-oesophagienne Fistule anale

FLATULENCES

FOIE – Abscès du réseau biliaire du foie – Cancer primaire du foie - Cancer secondaire du

foie – Cancer Métastasique du foie – Cirrhose- Crise de foie – Douleurs ou mal au foie

Hépatite – Hémangiome - hépatique - Hépatome - Kyste hydatique du foie Foulure

Fourmillements

FRACTURE – Fracture d’une côte - Fracture de la cheville - Fracture de la colonne vertébrale Épiglottite

Épine calcanéenne ou de Lenoir Épitaxie - Épithélioma

Fracture de la hanche - Fracture de la main – Fracture de la mâchoire –

Fracture de la rotule

– Fracture du crâne - Fracture du bassin Fracture du col du fémur – Fracture

du fémur – Fracture du nez – Fracture du métatarse - Fracture du palais –

Fracture du pied - Fracture

du poignet - Fracture d’un ou des orteils – Fracture du tibia

FRIGIDITÉ

FRILOSITÉ ou avoir toujours froid

FRONT - Abscès au front - Blessure au front - Bouton au front

FURONCLES Furonculoses

G

GANGLIONS LYMPHATIQUES -Gonflement des ganglions - Nécrose des ganglions GANGRENE - Faciite nécrosante - Dermo- Hypodermite nécrosante - Gastrite - Gastro

entérite - Gastro-entérite du nourrisson - Gastro-entérite hivernale

GAZ INTESTINAUX

GENCIVES - Gingivite - Saignements des gencives - Parodontolyse - Parodontose GENOU - Arthrose du genou - Blessure au genou - Déchirure du ménisque - Douleur au

cartilage du genou - Eau dans les genoux - Entorse du genou - Genoux bloqués Genoux engourdis Genu valgum - Genu varum - Goutte du genou

GERÇURES Gilles de la Tourette

GLANDE HYPOPHYSE GLANDE PINÉALE

GLANDES LACRYMALES Absence de larmes

GLANDES PARATHYROÏDES Hyperparathyroïdie - Hypothyroïdie

GLANDES SALIVAIRES

GLANDES SÉBACÉES

GLANDES SUDORIPARES

GLANDES SURRÉNALES

GLANDE THYROÏDE Exophtalmie - Goitre - Nodules à la glande thyroïde - Glaucome GLIOME ou GLIOBLASTOME

GLOMERULONEPHRITE Glossite - Glossodynie - Goitre - Gonorrhée

GORGE Chat dans la gorge - Douleur à la gorge - Écoulement séro-muqueux Quelque chose de pris dans la gorge - Grincement des dents

GRIPPE

GROSSESSE Démangeaisons sur l'abdomen - Fausse-couche - Grossesse nerveuse Grossesse ectopique - Hyperemèse gravidique - Masque de grossesse - Môle Nausées Œdème de grossesse

GOUTTE - Guillain -Barré Syndrome

H

HALITOSE

HALLUX VALGUS HANCHES - Douleur à la hanche Hémangiome - Hépatique - HÉMATOME Hémipléglie

HEMORRAGIE - Hémorragie digestive ou gastrique - Hémorragie du nez – Hémorragie de l'utérus Hémorragie lors de l'accouchement

HÉMORROÏDE Hépatite

HERNIE - Hernie cervicale - Hernie crurale - Hernie discale Hernie
épigastrique – Hernie hiatale – Hernie inguinale – Hernie ombilicale –
Hernie
testiculaire

HERPES - Herpès de l'œil - Herpès génital - Herpès labial

HERPÈS ZOSTER HODGKIN Maladie de Hoquet

HYDROPHOBIE

HYPERACTIVITÉ

HYPERCALCIFICATION

HYPERÉMOTIVITÉ

HYPERLAXITÉ ou Hypermobilité

HYPERTROPHIE TISSULAIRE Hyperphagie – Hypersalivation –

Hypertension artérielle HYPERTROPHIE TISSULAIRE

HYPERVENTILATION Hypoacousie

HYPOCONDRIE Hypoglycémie

HYPOPHYSE Hypotension

- Fracture de la hanche - Héliobacter Pylori

De la paupière

I

Ichtyose

ICTERE

IDEES SUICIDAIRES - Iléite (Voir Maladie de Crohn)

IMPÉTIGO - Impuissance masculine – Problèmes d'érection - Absence
d'éjaculation - Problèmes de pénétration

INCIDENT - Incapacité de manger – Incisives – Incontinence – Indigestion
– Infarctus du myocarde

INFECTION NOSOCOMIALE Insomnie – Insuffisance coronarienne -
Insuffisance rénale INTERTRIGO

INTESTINS

- Aux doigts - Aux orteils Aux plis inguinaux

- Côlon - Intestin grêle – Intolérance au gluten – Intoxication alimentaire ou

- empoisonnement ISCHÉMIE

J

JAMBE - Abasie - Abcès Douleurs - Difficultés de marcher Jambes sans repos Jambes lourdes - Phlébite ou thrombophlébite
JAUNISSE ou ICTERE JOUES

K

KAPOSI SYNDROME - Kératite ou Ulcère de la cornée - Kératocône - Kérato-conjonctivite KÉRATOSE PILAIRE
KÉRATOSE SÉNILE Killian polype
KYTE - Kyste à la paupière - Kyste hydatique du foie - Kyste endométriosique- Kyste

épidermique Kyste mucoïde Kyste osseux Kyste à l'ovaire Kyste pilodinal Kyste rénal Kyste sébacé à la jambe - Kyste sébacé à la main - Kyste sébacé à la tête - Kyste sébacé au bras - Kyste sébacé au cou- Kyste sébacé au doigt - Kyste sébacé au dos - Kyste sébacé au pied - Kyste sébacé au poignet - Kyste au scrotum- Kyste au sein - Kyste tendineux - Kyste thyroïdien

L

LAPEYRONIE
LABYRINTITE

LANGUE -Cancer de la langue - Filet de la langue Inflammation de la langue - Langue

engourdie - Langue épaisse - Langue épaisse et fissurée Langue qui brûle - Perte de goût

- Se mordre la langue -- Larmes Larmolement - Perte de larmes

LARYNX - Laryngite - Ledderhose - Lentigo

LÈPRE

LEUCÉMIE - Leucémie - Lymphoblastique - Leucémie Myéloblastique - Leucémie –

- Lymphoïde chronique - Leucopénie

LEUCOPLASIE Leucorrhée

LÈVRES - Blessure aux lèvres - Cancer des lèvres

- Lèvres fissurées qui saignent - Lèvres engourdies - Lèvres sèches

LÈVRES GÉNITALES

LICHEN PLAN LIGAMENTS LIPOME

LIPOTHYMIE

- LUPUS ERYTHEMATEUX

LUXATION - Luxation de la hanche - Luxation de l'épaule - Luxation de la mâchoire

- Luxation du bras - Luxation du coude - Luxation du fémurLuxation du -
genou LYPHE

LYMPHATISME

LYMPHOEDÈME

- Élongation des ligaments - Rupture des ligaments

- Liquide d'ascite - Liquide pleural - Liquide synovial - Lithiase vésiculaire
Lombalgie - Lombo-sciatique - Lordose - Lumbago

LYMPHOME - Lymphome à l'aine - Lymphome à la rate - Lymphome au
poumon

- Lymphome du manteau - Lymphome hodgkinien

LYMPHOME sous les aisselles

M

MACHOIRES - Arthrose de la mâchoire - Douleur aux
mâchoires - Fracture de la mâchoire - Luxation de la mâchoire - Mâchoire
bloquée Mâchoire qui craque

MAIGREUR

MAINS - Crampes de l'écrivain - Douleur à l'éminence hypothénar -
Douleur à Douleurs aux mains Mains l'éminence thénar - Douleur au nerf
médian froides

Mains sèches Maladie de Dupuytren Tremblements

MALADIES D: - d' Addison - d'Alzheimer - de Basedow - de Bouillaud - de
Bright - de Buerger

- de Charcot Marie Tooth - de Crohn – de Cushing – de Dupuytren - de
Fauchard-Bourdet de Guillain-Barré - de Hansen - de Hodgkin - de Khaler -
de Lapeyronie - de Ledderhose – de Lou Gherig - de Lyme - de Ménière - de
Piaget - du mamelon -de Parkinson -des os de Piaget - de Raynaud

MALADIE COELIAQUE

MALADIE FIBRO-KYSTIQUE

MALADIE NOSOCOMIALE
MALADIES AUTO-IMMUNES
MALADIES CONGÉNITALES
MALADIES DÉGÉNÉRATIVES
MALADIES GÉNÉTIQUES
MALADIES IATROGÈNES
MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES
MALARIA
MAL de DENTS
MAL DE DOS - Avoir mal partout - Mal du bas du dos - Mal de dos et douleurs menstruelles
MAL DE TÊTE - violent et chronique - Mal de tête qui évolue en migraine - Migraine – Migraine en période menstruelle
MAL DES TRANSPORTS Mal de l'air Mal de mer Mal en voiture
MAMELONS -Gerçures aux mamelons - -Mamelon rétracté Manque de désir - Manque de fer - Masse dans un sein
MASTITE
MASTOÏDITE
MAUVAISE HALEINE
MÉDULOBLASTOME
MÉLANOME
MENINGE - Méningiome - Méningite
MÉNISQUE
MENOPAUSE
MENSTRUATIONS - -Douleurs menstruelles - Ménorragie - Métorragie
Syndrome prémenstruel
MÉSOTHÉLIOME
MÉTACARPE
MÉTATARSE - Fracture du Métatarse - Metatarsalgie
MÉTATASES
MICROCALCIFICATIONS - Microcalcifications des tendons - -
Microcalcifications au sein
MIGRAINE
MOELLE OSSEUSE -
Myélofibrose - Myélome Môle hydatiforme
MOLLET -Douleurs au mollet Fonte des mollets
MOLLUSCUM CONTAGIOSUM
MONONUCLEOSE M. S. T. Mucoviscidose
MUGUET Voir Candidose

MUSCLES - Douleurs musculaires - -Déchirures musculaires Myasthénie -
Myatonie -

- Myosites

MYCOSES - -Aux ongles Aux organes génitaux - Aux orteils - A la tête -
Myélome Myofasciite à macrophages - Myome

MYOPIE Myosarcome

N

NAEVUS Narcolepsie

NAUSEES NEPHRITE NERFS Névrite

NERF CRURAL

NERF SCIATIQUE

NERF VESTIBULAIRE

NERVOSITÉ Voir Anxiété Neurasthénie

NEURINOMES

Neuro-locomotrices (Affections) Neuropathie idiopathique

NEURALGIE : - d'Arnold - faciale - dans la jambe - dans la cuisse

NÉVRITE - Névrite optique - Névrite du Trijumeau

NEZ - Cancer du nez - Déviation de la cloison nasale - Douleur au nez - Nez
bouché - Nez qui coule Perte d'odorat - Polype nasal - Rhinite - Rhume -
Rhume des foins – Saignements du nez - Tumeurs bénignes

NODULES - À la glande thyroïde - Aux cordes vocales - Sur les mains - Sur
les pieds - Sur le pénis

NOMBRIL Voir Omphalite

NUQUE Douleurs dans la nuque - Kyste à la nuque

NYSTAGMUS

O

OBÉSITÉ Obstruction de la veine cave - Obstruction nasale OCCLUSION
INTESTINALE

ODEUR CORPORELLE

ŒDEME À l'abdomen - Aux bras - Au cerveau - Aux jambes - Aux
chevilles

- Aux paupières - Aux pieds - Aux testicules

ŒDEME DE QUINCKE

ŒSOPHAGE - Achalasie Cancer de l'œsophage Douleur ou nœud à l'entrée de l'œsophage - Oesophagite - Reflux gastroœsophagiens - Varices œsophagiennes OIGNONS Oligurie

OMBILIC

OMOPLATE

ONGLES - Champignons aux ongles Ongles mou et cassants - Ongles incarnés - Se ronger les ongles S'arracher les ongles des pieds -

Onychromyose - Onychrogryphose OPPRESSION PULMONAIRE

OREILLE - Bouchon de cérumen Bourdonnements d'oreilles - Écoulements seromucueux

- Eczéma dans l'oreille - Faible audition Urticaire dans l'oreille - Otalgie Otites OREILLONS

ORGELET

ORTEILS

- Champignons aux orteils - Crampes aux orteils - Douleurs aux orteils - Goutte

- au gros orteil - Orteils en marteau

OS - Douleur aux os - Cancer des os - Déboitement d'un os Fracture d'un os - Os qui craque Voir Synovial Ostéomyélite - Ostéoporose - Ostéosarcome

OVAIRES - Ovarite Cancer de l'ovaire - Douleurs aux ovaires Kyste à l'ovaire OXYURES

P

Pacemaker

PALAIS Perte du goût PALUDISME

PANARIS Voir Doigt PANCRÉAS PAPILLOME PARALYSIE

PARAPLÉGIE PARASITES DES POILS PARASITOSE INTESTINALES

PARENCHYME PARESTHÉSIES PARKINSON PARODONTE

PAUPIERES -Clignements répétitifs des paupières gonflées -Paupières tombantes

PEAU -Brûlures ou blessures Cancer de la peau
-rugueuse -Une peau boutonneuse -Peau sèche

Cancer du pancréas - Pancréatite
- Papillome Inversé - Voir Nez Papillomavirus
-Hémiplégie -Paralysie cérébrale

-Parodontite -Parodontolyse
-Paralysie faciale -Paralysie Infantile PARANOÏA
-Parodontose
-Eczéma aux paupières -Paupières

-L'odeur de la peau Une peau PELADE -Pelade partielle en plaques - Pelade totale décalvante
PELLICULES PENIS - Coupure et saignement du pénis --Nodules dans les corps caverneux -Phimosis

PERICARDITE

PÉRINÉE

PÉRITOINE -Péritonite -Pertes blanches -Perte de cheveux -Perte d'appétit - Voir Anorexie

-Perte de conscience

PERTE d'équilibre -Perte de goût -Perte d'odorat

PÉTÉCHIES

PHARYNGITE

PHLEBITE

PHLEGMON

PHOBIES -Agoraphobie - claustrophobie phobie d'animaux phobie d'impression - Phobie d'objets - phobie de la défenestration - phobie de situations

PIEDS -Affaïssement de la voûte plantaire -Douleur aux pieds -Fracture du pied

-Oedème aux pieds - Pied bot - Pied creux Pied d'athlète - Pieds engourdis -
- pied plats - Pied paralysé - Pieds plats

PIERRES au Foie - Pityriasis versicolor - Placenta marginal

PLAIE DE LIT

PLAQUETTES SANGUINES

PLEURESIE

PNEUMONIE

PNEUMOTHORAX

POIGNETS -Déchirure du ménisque -Démangeaisons aux poignets -Douleur aux poignets

-Fracture du poignet

POILS

POINTS NOIRS -devant les yeux -Polyarthrite rhumatoïde

POLYOMYÉLITE

POLYPES

POUCE

POUMONS POUX

PRESBYTIE PRESSION SANGUINE

PROLAPSUS -Prolapsus anal -Prolapsus rectal -Prolapsus génito-urinaire

PROSTATE -Douleurs à la prostate -Cancer de la prostate -Prostatite

PRURIT

PSORIASIS : à l'aîne -au coude - dans le cuir chevelu -aux aisselles -aux organes génitaux

-sur les jambes -Ptose mammaire

PUBIS

PURPURA

-Polype anal - Polype nasal - Polype intestinal - Polype utérin

-Taches rondes sur les poumons -Cancer du poumon

R

Raideurs dans les articulations - et dans la nuque Ralentissement - locomoteur RATE Splénomégalie myéloïde

RECTO-COLITE HÉMORRAGIQUE

RECTUM

REFLUX GASTRO-OESOPHAGIENS

REINS

RELATION SEXUELLE : brûlures ou douleurs

RETENTION URINAIRE

RÉTINE Rétinopathies

RHINITES ALLERGIQUES

RHIZARTHROSE RHUMATISME

RHUMATISME ARTICULAIRE - Rhumatisme articulaire -Rhumatismes vertébral articulaire RHUME

RHUME DES FOINS
RONFLEMENTS
ROSÉOLE
ROTS Voir Estomac.
ROTULE
ROUGEOLE
ROUGEURS
RUBÉOLE

S

SACRUM
SAIGNEMENTS des gencives et du nez SALIVE Voir Glande Salivaire
SALMONELLOSE
SALPINGITE
SARCOÏDOSE
SARCOME
SARCOME DE KAPOSÍ
SCARIFICATION
SCARLATINE Sciatique SCLERODERMIE
SCLEROSE EN PLAQUES
SCLEROSE AMYOTROPHIQUE SEINS -Absès au sein -Adénofibrome

- Scoliose
-Sécheresse vaginale

-Cancer du sein -Kyste au sein -Lipome Mastite –
-Mastose Microcalcifications -Neurinomes -Production de lait -Tumeurs du sein - Vergetures

SÉNÉLITÉ
SEPTICÉMIE
SIDA
SINUS PILONIDAL
SINUSITE
SOMMEIL TROUBLES DU
SOURCILS
SPASMES Voir crampes -Spasmophilie -Spondilolystésis

STÉNOSE DU PYLORE

STÉRILITÉ

STERNUM -Stomatite -Strabisme Surdité

SURRÉNALES

SYNDROME CEREBELLEUX

SYNDROME DE DOWN

SYNDROME DU GUILLAIN-BARRÉ

SYNDROME DE MELENEY

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

SYNDROME de ROEMHELD

SYNDROME DE SAPHO

SYNDROME de Gilles de La Tourette -Syndrome prémenstruel - Syndrome vestibulaire SYNOVIALE SYPHILLIS

T

TACHES BRUNES AU VISAGE

TACHES DE NAISSANCE

TACHES AU POUMONS Tachycardie

TALON

TARTRE

TEIGNE

TENDONS -Douleur au tendon d'Achille Rupture du tendon d'Achille -
Tendinite du

coude -Tendinite de l'épaule - Tendinite de la hanche - Tendinite du
musicien –

-Tendinite du sportif

TENIA

TÉNOSYNOVITE

TESTICULES -Cancer du testicule -Crampes dans les testicules -Douleurs
aux testicules

-Testicules hydrocèles - Varices aux testicules

-Kyste aux testicules

THORAX

THROMBOCYTES THROMBOSE -Thrombophlébite TRICHOMONAS

TRISOMIE 21

THYROÏDE

TICS NERVEUX

TORTICOLIS - Torticollis spasmodique TOURISTA Toux sèche

TOXICOMANIE

TRACHÉE -Trachéite -Transpiration

- Thrombocytopénie - Trombocytose TREMBLEMENTS -Tremblements
essentiels

TRICHOTILLOMANIE Voir Cheveux - Cil et Sourcils.

TRIJUMEAU (Nerf)

TROMPE D'EUSTACHE

TROMPES DE FALLOPE

TUBERCULOSE -Tumeur au cerveau -Tumeur de la joue -Tumeur de la
vessie TYMPAN

U

ULCÈRE: - dans la bouche - de la cornée - duodénum - d'estomac

URETÈRES

URÈTRE Urétrite

URINE -Difficulté à uriner - Infection urinaire - Pertes d'urine - Pipi au lit

URTICAIRE

UTÉRUS Col de l'utérus

V

VAGIN -Abscesses ou furoncles vaginaux -Démangeaisons vaginales

-Sécheresse vaginale - Vaginisme

VAGINITE -Vaginite à Candida - Albican - Vaginite à Herpès VARICELLE

VARICES -A l'anus -A l'abdomen -Aux jambes -A l'œsophage

VÉGÉTATIONS

VERGETURES -Vergetures après grossesse VEINES

VERRUES : - au visage - génitales - plantaires

- sur tout le corps

VERS INTESTINAUX

VERTÈBRES VERTÈBRE CERVICALES

VERTIGE Vertiges de Ménière

VÉSICULE BILIAIRE

VESSIE -Pierres à la vessie ou calculs vésicaux vessie - Vessie irritable -

Tumeur de la vessie VIRILISME

VISAGE - Acné - Éczéma - Dermatite VITILIGO

VOIX - Aphonie - Dysphonie -Extinction de voix - Voix Cassée -Voix

Enrouée -

-Vomissements

VULVE -Bartholinite -Eczéma sur les lèvres vulvaires -Lichen scléreux

vulvaire -Vulvite

-Fissures vaginales

- Testiculaires

-sur les mains et les doigts - sur les seins

- Infection urinaire Inflammation de la

Y

YEUX - Allergie aux yeux – Ambliopie - Astigmatisme - Blépharite -

Cataractes - -Cécité

- Conjonctivite - Daltonisme - Décollement de la rétine - Dégénérescence de

la macula - Diplopie Glaucome - Hypermétropie - Kératocône - Myopie -

Névrite optique Nystagmus - Palinopsie - Presbytie - Photophobie -

Rétinopathies. –

- Strabisme - Ulcères de la cornée

Z

ZONA ou Herpès - Zoster - Zona au niveau du rectum - Zona le long du
trijumeau

- Zona lombaire - Zona thoracique

Visitez le site : www.metamedecine.com Les Éditions PHL © 2019