

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°34

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 3^{ème} année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

mai 2014

DÉCODAGES

L'angiome

L'intestin grêle

L'épaule

Le vitiligo

Les allergies

LE GRAND DÉCODAGE
des pathologies
articulaires &
musculaires



Par le
Dr Jean-Claude FAJEAU

STRESS
Relativiser
ou agir ?

PALÉONUTRITION
Plutôt fruits ou
plutôt légumes ?

Interview



Dr DANIEL BALLESTEROS
« Se soigner, c'est s'écouter »

Dossier

1914-2014 : LES FANTÔMES DE LA GRANDE BOUCHERIE



Comment désamorcer les mémoires
transgénérationnelles de la guerre 14-18

par le psychanalyste Pierre RAMAUT

LE SOMMAIRE

N°34 mai 2014

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : Les fantômes transgénérationnels de 14-18	p 6
Interview : Dr Daniel Ballesteros	p 12
Article n° 63 : Décodage d'une peur familiale	p 16
CAHIER DÉCODAGES	
- Sommaire	p 19
- L'angiome	p 20
- L'intestin grêle	p 21
- Les allergies	p 22
- L'épaule (I)	p 23
- Le vitiligo	p 24
- Rubrique « Le plein de sens »	p 25
- L'évidence du sens	p 26
- Index des décodages	p 27
- Le Décodagenda	p 28
SENTIERS DE SANTÉ : La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur	p 31
CAHIER RESSOURCES :	
- Sommaire	p 33
- Naturo pratique: le ménage sans dommage	p 34
- Conseils du Furet	p 35
- Espace livres	p 36
- Paléonutrition: fruits ou légumes?	p 38
- Nutri-infos	p 39
- Outils	p 40
GRAND DÉCODAGE : des pathologies articulaires & musculaires	p 41
Article n° 64 : Stress : relativiser ou agir?	p 44
Abonnement : 8 formules au choix	p 47



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

Fax: +32 (0)2-345 85 44

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

Directeur de la publication & rédacteur en chef:
Yves Rasir

Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset,
Pryska Ducoeurjoly, Dina Turelle,
Emmanuel Duquoc, Sandra Franrenet

Corrections:

Anne-Marie Goerres

Abonnements:

Maryse Kok
(secretariat@neosante.eu)

Website & layout:

Karim Meshoub

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèvecoeur,
Laurent Daillie, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte,
Jean-Brice Thivent, Dr Jean-Claude Fajeau,
Pierre Pellizzari, Francis Amacher,
Geneviève Mairesse, Dr Alain Scohy,
Pierre Ramaut, Carolin Markolin,

Photo de couverture: Jean-François Bruckner,
planche de « Fragments »

Impression: Dereume Printing (Drogenbos)

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les Éditions Néosanté sont indépendantes de tout pouvoir politique ou financier et libres de toute attache avec un quelconque mouvement philosophique ou religieux. Ne bénéficiant ni de subsides ni de rentrées publicitaires, nous finançons nos activités avec le produit des abonnements, la vente de la revue au numéro et la commercialisation de livres compatibles avec notre approche de la santé. Celle-ci repose principalement sur les recherches du biologiste Henri Laborit et sur les découvertes du médecin Ryke Geerd Hamer, lesquels ont mis en lumière l'origine conflictuelle et le sens biologique des maladies. Selon ce nouveau paradigme médical, ces dernières ne sont pas des erreurs de la nature mais, au contraire, des solutions de survie déclenchées par le cerveau inconscient en réponse à des situations de stress. Avec les méthodes naturelles de prévention et les techniques thérapeutiques considérant l'être humain dans sa globalité, la divulgation de ce processus vital représente l'axe majeur de nos objectifs éditoriaux.



ÉDITO

ADVERSITÉ MICROBIENNE

Bardaf, c'est l'embardeé : j'avais à peine bouclé le Néosanté du mois dernier qu'une cuisante mésaventure m'est arrivée, qui m'impose à présent de nuancer mon éditorial d'avril sur les « amicrobes ». Suite à un nouvel abcès dentaire, j'ai été obligé de faire ce que je n'avais plus fait depuis plus de 30 ans, à savoir prendre des antibiotiques. D'habitude, je fais toujours confiance à la nature et à mes capacités d'autoguérison. Même pour les abcès dentaires, que la médecine considère comme une situation d'urgence assortie d'un sérieux risque d'infection généralisée, je n'ai jamais retenu l'option biocidaire. J'entame un jeûne et je laisse mes amies bactéries faire leur boulot, ce qui affole ma dentiste mais l'a déjà amenée par trois fois à reconnaître l'efficacité de l'abstinence alimentaire. Après quelques jours de diète, plus aucune trace d'activité infectieuse. Cette fois, je dois bien avouer mon échec à juguler l'invasion microbienne : la poche de pus ne s'est pas résorbée spontanément et elle était trop mal située pour être drainée manuellement. Comme un ganglion avait atteint la grosseur d'une boule de billard, je me suis résolu à interrompre artificiellement le processus en cours. Il y a en effet des cas de figure où le renoncement aux médicaments allopathiques relève d'une trop grande témérité.

Il y a bien sûr le cas des jeunes enfants dont la construction immunitaire n'est pas encore achevée. En principe, ils sont toujours capables de se remettre d'aplomb avec l'aide des agents de guérison microbiens, qu'ils évacuent ensuite au moyen de la fièvre. Je l'ai toujours vérifié avec ma progéniture. Mais pour peu que leur immunité innée ou que leurs défenses acquises présentent des failles, il est quelquefois impératif de tempérer la « phase chaude » des pathologies infantiles. Chez les adultes, c'est l'état du terrain qui compte. Un organisme appauvri en énergie vitale n'aura pas les ressources nécessaires pour surmonter certaines maladies, tout comme un immeuble en flammes peut être dévasté par l'eau des pompiers si sa structure est trop fragilisée. Mon corps est-il parvenu à ce stade ? Ce n'est pas exclu. Il y a 54 ans, je suis déjà venu au monde avec un faible viatique énergétique. Ce handicap de départ est inscrit dans ma morphologie et plusieurs naturopathes m'en ont amicalement averti. Par ailleurs, j'ai derrière moi un lourd passé médical qui a commencé dès ma première année de vie, avec une broncho-pneumonie et un eczéma généralisé qui m'ont valu un mois d'hôpital. Des antibiotiques, des antipyrétiques et d'autres drogues « anti », j'en ai consommé à la louche durant ma « tendre » enfance ! Comme tous les gosses des années 60, j'ai notamment été multiviolé aux suppositoires qui – désolé si je vous choque – étaient à l'époque pour un gamin ce qu'un énorme godemiché représente pour un humain mature. Pour banales qu'elles fussent, ces nombreuses agressions anales ne peuvent pas n'avoir fait aucun mal. J'appartiens également à cette génération dont la dentition a été systématiquement démolie à grands coups de fraiseuse. J'y ai perdu plusieurs molaires et il m'a fallu des décennies pour me débarrasser de tous mes plombages au mercure. Aujourd'hui encore, ma cavité buccale est mon talon d'Achille. Après moult otites soignées classiquement, j'ai aussi été opéré aux deux oreilles. Enfin, et ce n'est pas la moindre des maltraitances médicales, je fais partie des millions de jeunes garçons qui ont été circoncis sans véritable raison. À l'aube des Sixties, cette mutilation sexuelle faisait partie des actes chirurgicaux auxquels on procédait avec un empressement excessif, à l'instar de l'ablation des amygdales et de l'appendice. Je ne crois pas non plus m'en être sorti tout à fait indemne. En outre, j'ai choisi plus tard un métier et une voie – l'indépendance – qui m'ont déjà coûté un bon paquet de stress en tous genres. Et par dessus le marché, j'ai subi il y a cinq mois une commotion cérébrale dont les sévères séquelles m'ont considérablement diminué. Tout ça pour dire que sur un terrain relativement mal en point, la guérison naturelle n'est pas toujours possible. Moyennant un jeûne au long cours et une inactivité prolongée, peut-être aurais-je réussi. Mais il est assez normal d'avoir échoué.

Car il faut bien garder à l'esprit une autre loi biologique définie par le Dr Hamer : toute maladie se déroule en deux phases et c'est surtout la deuxième, celle de la réparation, qui pose parfois problème. Dans le cas d'une grave blessure corporelle, il est clair que le cerveau déclenche une réponse microbienne pouvant s'avérer trop puissante. L'arsenal antibiotique sauve des vies autrefois compromises. Et c'est pareil pour un choc psycho-émotionnel : ce qu'on appelle la « masse conflictuelle », c'est-à-dire l'intensité et la durée du conflit, détermine l'ampleur des symptômes, leur persistance et la douleur qui les accompagne avant l'épilogue curatif. Dans mon cas, il y avait probablement un mélange de ces deux cas de figure. Cariée jusqu'à la racine, la dent concernée par l'abcès était comme un corps mort que ma bouche tentait d'expulser par réaction inflammatoire et infectieuse. Trop long et trop douloureux. Après décodage, je suis également convaincu que mon infection dentaire était la phase résolutive d'un très vieux et très gros conflit, donc trop ancien et trop volumineux pour être curable. C'est pourquoi les microbes, en de telles circonstances, deviennent, non pas nos ennemis, mais des adversaires qu'il convient de défaire. Ce que j'ai fait sans trop de regrets.

Yves RASIR

● Stress & infertilité

Selon une étude américaine publiée dans la revue *Human reproduction*, le stress a pour effet de retarder la grossesse et d'accroître l'infertilité féminine. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont suivi pendant un an 500 jeunes femmes dont ils prélevaient mensuellement un échantillon de salive afin de mesurer leur taux de cortisol et d'alpha-amylase, deux biomarqueurs bien connus du stress. Verdict : par rapport aux femmes les moins stressées, les plus stressées avaient un tiers de chance en moins de tomber enceinte chaque mois.

● Mortalité & anxiolytiques

Le *British Medical Journal* a publié fin mars les résultats d'une étude rétrospective portant sur plus de 100 000 patients suivis en moyenne pendant 7,6 ans. Il en ressort que les patients ayant reçu une plusieurs prescriptions de médicaments anxiolytiques avaient un risque de décès deux fois plus élevé que ceux qui n'en avaient jamais reçu. Le risque, qui augmente proportionnellement avec les doses absorbées, était déjà significativement plus élevé pour les personnes ayant lutté chimiquement contre leur anxiété durant une seule année...

● Confiance & intelligence

Une étude britannique publiée dans la revue médicale *Plos One* vient de révéler que les personnes intelligentes sont plus dignes de confiance que les autres. Selon les auteurs, cette fiabilité accrue serait due à une capacité supérieure à juger des caractères, ainsi qu'à une meilleure façon d'évaluer les situations qui se présentent à elles. Autrement dit, c'est parce qu'ils choisissent leurs relations en fonction de la confiance qu'ils leur accordent que les gens intelligents sont eux-mêmes jugés dignes de confiance. Les chercheurs ont par ailleurs observé que les personnes considérées comme fiables étaient plus heureuses et en meilleure santé que les autres.

● Des experts prouvent l'inefficacité du Tamiflu



Rappelez-vous : avec le vaccin, le Tamiflu était la solution miracle à la prétendue épidémie de grippe porcine. À l'époque, nos gouvernements ont dépensé des millions d'euros dans l'achat de ce médicament. Depuis, le prestigieux *British Medical Journal* a mené campagne pour que son fabricant, les laboratoires Roche, rendent publics les huit essais cliniques du Tamiflu. Suite à ces pressions, les documents ont été transmis à la Collaboration Cochrane – groupement international d'experts médicaux réputé pour son indépendance et sa très grande rigueur – qui les a épuchés en détail. Les conclusions viennent de tomber : selon les experts, les bénéfices du Tamiflu ont été « largement surestimés » et ses effets secondaires négatifs « sous-déclarés ». L'étude n'a trouvé aucune preuve convaincante à l'appui des allégations selon laquelle l'antiviral réduit le risque de complications de la grippe telles que la pneumonie. Il est tout juste démontré que le Tamiflu réduit la persistance des symptômes grippaux de 7 jours à... 6,3 jours : tout ça pour ça !

● Roundup & pollution



DDT et Roundup, même combat ! De même que l'insecticide hypotoxique s'est infiltré durablement dans tous les organismes vivants de la planète, l'herbicide vedette de Monsanto est devenu ubiquitaire : une étude parue dans

Environmental & Analytical Toxicology a retrouvé du glyphosate, principe actif du Roundup, dans l'intestin, le foie, la rate, les reins, les muscles et les os de tous les échantillons animaux et humains testés dans plusieurs pays. Maigre consolation : les résidus sont significativement moins présents chez les bioconsommateurs.

● Dioxine & autisme

Les dioxines sont des sous-produits toxiques de procédés industriels variés, tels que la fabrication d'herbicides ou l'incinération des déchets. Menée au Vietnam, à partir du lait maternel de femmes résidant dans des zones contaminées par le sinistre agent Orange pendant la guerre des années 60, une étude a examiné la possibilité d'un lien entre les troubles du spectre autistique chez les enfants de 3 ans et leur exposition périnatale aux dioxines. Conclusion : la pollution de l'environnement affecte bel et bien le développement des fonctions cérébrales supérieures et conduit à des altérations comportementales socio-émotionnelles. Un complice de plus sur le banc des accusés ! (Source : revue *Molecular Psychiatry*, 18 mars 2014)

● Dépression & risque cardiaque

On l'a déjà dit ici : la télévision belge a fait un mauvais procès à la biologie totale et à la médecine nouvelle en accusant à tort ces disciplines d'attribuer un rôle cancérigène à la dépression, ce qui est effectivement réfuté par des études scientifiques récentes, mais qui n'a jamais été prétendu par les approches incriminées. En revanche, ce qu'elles soutiennent – à savoir un rapport entre les troubles dépressifs et les maladies cardiaques – est à la fois passé sous silence par les médias et bien démontré scientifiquement. Une étude norvégienne, présentée lors du dernier congrès de la Société européenne de cardiologie, vient encore d'en fournir la confirmation : une dépression modérée ou sévère peut augmenter le risque d'insuffisance cardiaque de 40 % ! Bien sûr, les chercheurs invoquent des explications « classiques », notamment que la dépression ne pousse pas à faire de l'exercice ni à améliorer son alimentation. L'éclairage psychobiologique – en l'occurrence le conflit de territoire associé aux deux pathologies – est encore à des années lumière de la médecine conventionnelle. Il n'empêche que les recherches corroborent chaque jour un peu plus le

(YR)

● Vinaigre & désinfection

D'après une étude menée par une équipe de chercheurs vénézuéliens, français et américains et présentée dans la revue *mBio*, l'acide acétique – autrement dit le composant principal du simple vinaigre – pourrait désinfecter efficacement les hôpitaux ! Un peu par hasard, les chercheurs ont en effet découvert que ce produit faisait beaucoup mieux que le chlore pour éliminer les mycobactéries, notamment celles responsables de la tuberculose et devenues ultrarésistantes aux antibiotiques. Une trouvaille de taille qui devrait logiquement « booster » le nettoyage écologique, lequel fait largement appel au vinaigre.

● Viagra & mélanome

Selon une étude publiée dans le *JAMA Internal Medicine*, les traitements facilitateurs de l'érection augmentent de 90 % le risque de développer un mélanome ! Les chercheurs américains et chinois ont analysé les données relatives à l'utilisation du Viagra et à la survenue de ce cancer de la peau chez 26 000 hommes suivis pendant 10 ans. Ce travail a révélé que pour les adeptes de la pilule bleue, le risque de développer un mélanome était 84 % plus important par rapport à ceux qui n'avaient jamais utilisé ce traitement. En revanche, les autres types de cancers de la peau, comme les carcinomes, n'étaient pas augmentés par la prise de Viagra. Quand on connaît le contexte conflictuel du mélanome (dévalorisation avec sentiment de souillure et/ou hantise de la perte d'intégrité physique), il faut cependant relativiser la toxicité du médicament : son usage est sans doute moins la cause de la maladie que la conséquence du stress de ne plus bander.

ZOOM

Vaccin anti- HPV : Michèle Rivasi sauve l'honneur



Honte à nous : le mois dernier , nous avons tiré à boulets rouges sur les Verts en écrivant que les écologistes politisés étaient généralement peu enclins à critiquer les vaccins, dont ils vont même jusqu'à renforcer l'usage lorsque des responsabilités gouvernementales leur échoient en matière de santé. En Belgique, par exemple, au début du siècle, le calendrier vaccinal s'est alourdi sous la tutelle de plusieurs ministres du parti Ecolo. Mais il est injuste de mettre dans le même sac tous les élus se réclamant de l'écologie. Et notamment en France, où la députée européenne Michèle Rivasi s'est souvent distinguée par une activité rebelle aux intérêts de l'industrie vaccinaliste. En 2009, elle est montée aux barricades dans le dossier de la pseudo pandémie de grippe A/H1N1 assortie d'une gigantesque tentative de vaccination massive. L'année dernière, elle a relayé le lancement d'alerte concernant la toxicité de l'aluminium vaccinal. Et le 2 avril dernier, elle a organisé à Paris une grande conférence pour faire le point et taper du poing sur la table à propos du « scandale Gardasil ». Quelle journée fertile en informations ! Des scientifiques canadiens, Chris Shaw et Lucija Tomljenovic sont venus exposer leurs travaux sur les dangers liés à l'adjuvant

de ce vaccin anti-HPV. Une chercheuse suédoise, Vera Stejskal, y a dévoilé les conclusions d'une étude toute aussi inquiétante menée avec des confrères allemands et britanniques. On y a aussi présenté le remarquable travail de l'association SaneVax, aux États-Unis, qui recense les accidents post-vaccinaux, ainsi que celui des scientifiques qui, en Allemagne exigent une « réévaluation de la vaccination contre le HPV et la fin des informations trompeuses ». La philosophe Elena Pasca y a également pointé le rôle caché des grands labos dans la manipulation de l'opinion tandis que le pharmacien Serge Rader a montré, analyse chiffrée à l'appui, que la politique vaccinale constituait littéralement un pillage des finances publiques. Last but not least, des associations de patients et des victimes sont venues témoigner que le Gardasil et le Cervarix avaient ruiné la santé de nombreuses jeunes filles de par le monde. En conclusion, Michèle Rivasi a lancé un « appel à moratoire » sur la généralisation de la vaccination contre le papillomavirus, lequel appel est déjà soutenu par un millier de médecins.

De Libération à Paris-Match, la presse française a honnêtement rendu compte de l'événement. Mais sans aller, bien sûr, jusqu'à « creuser le sujet » comme nous l'avons fait dans la revue Néosanté N°32. Un mois avant l'initiative de la députée écologiste, nous avons en effet publié un dossier qui contenait déjà les principaux faits soulignés lors de la journée parisienne : 1) Le cancer du col de l'utérus ne représente que 0,7 % de l'ensemble des décès par cancer : on a fabriqué un épouvantail pour nous vendre un vaccin au coût prohibitif ; 2) Si on admet que les virus sont la cause des lésions cervicales, le vaccin Gardasil ne concerne qu'une petite fraction d'entre eux : contrairement à ce que martèle la propagande étatique et industrielle, son action potentiellement préventive n'atteindrait même pas les 20 % ; 3) L'efficacité de ce vaccin n'est pas démontrée, sa durée d'immunité est incertaine, il n'existe pas d'étude à long terme sur ses effets délétères ; 4) Les études d'innocuité ont été biaisées puisque le placebo contenait l'adjuvant alumine, ce qui constitue une véritable fraude scientifique ; 5) Le vaccin anti-HPV fait l'objet de nombreuses alertes depuis son lancement, des pathologies graves lui sont imputées et il a probablement causé des centaines de décès ; 6) Pire que ça : le vaccin est soupçonné d'attiser le fléau qu'il est censé combattre puisque, chez les femmes ayant déjà commencé leur vie sexuelle, il pourrait augmenter le nombre de lésions précancéreuses sévères. 7) La vaccination pourrait induire une modification dans l'équilibre des souches virales, soit en favorisant le développement de souches résistantes, soit en accroissant la virulence de souches aujourd'hui inoffensives. Sans oublier la mystérieuse multiplication des gonorrhées et des infections à chlamydia, qui semble liée à cette vaccination.

Bref, - et ce n'est là qu'un petit échantillon de l'argumentaire élaboré par Michèle Rivasi (*) – on est bel et bien en présence d'un scandale sanitaire de grande ampleur. En prenant la décision, dans le cadre du Plan cancer, de renforcer encore la vaccination contre les papillomavirus, le Président François Hollande a fait un choix que l'eurodéputée qualifie de « dangereux pour la population et de contraire à l'intérêt public ». Il faut dire que le locataire de l'Elysée est, comme tout le monde, copieusement désinformé. Il y a quelques semaines, les médias ont encore largement fait état d'une étude australienne taxée de très favorable à la vaccination. Mais que dit exactement cette étude ? Selon l'association Med'Océan, qui l'a passée au crible, elle attribue effectivement une certaine efficacité au vaccin, mais sans que l'on puisse savoir si le bénéfice est dû à la vaccination ou au dépistage par frottis qui a été conduit de façon concomitante. Portant sur un million et demi de femmes, l'étude indique que la vaccination aurait permis d'éviter 21 lésions du col chez les moins de 18 ans, mais qu'elle aurait favorisé l'apparition de plus de 800 lésions précancéreuses chez les autres. Autrement dit, la recherche australienne met une évidence un risque vaccinal bien plus lourd que l'éventuel) bénéfice ! Ces commentaires font partie d'un document transmis à la presse par Michèle Rivasi et qui est intitulé « Le Gardasil en 10 questions-réponses ». Il s'agit d'une version actualisée des déclarations faites par l'équipe médicale de Med'Océan lors du débat qui s'est tenu en 2011 à l'Assemblée Nationale française. Véritable antidote à la propagande provaccinale, ce texte synthétise toutes les bonnes raisons, scientifiquement étayées, de se méfier du vaccin anti-HPV. Afin de participer à la diffusion de ce document édifiant, nous l'avons mis en ligne sur notre site (www.neosante.eu) à la rubrique « Extrarticles ». Toutes nos félicitations à Michèle Rivasi pour sa courageuse action européenne !

Michel Manset

(*) www.michele-rivasi.eu

● Immunité & papillomavirus

Elle n'a pas été évoquée lors de la conférence organisée par Michèle Rivasi le 2 avril (*lire ci-dessus*), mais une autre étude aurait dû faire couler beaucoup d'encre : publiée le 8 mars dernier dans *The Journal of Infectious Diseases* et financée par GSK (!), elle montre que les femmes infectées par les souches virales 16 et 18 (celles ciblées par les vaccins anti-HPV) confère une immunité naturelle contre le cancer du col de l'utérus ! Réalisée sur le groupe contrôle de la grande étude PATRICIA (PApilloma TRIal against Cancer in young Adults), cette étude indique en effet que les femmes séropositives à ces deux types de papillomavirus ont un risque de développer des lésions précancéreuses très inférieur à celui des femmes dépourvues d'anticorps détectables. En d'autres termes, parmi les personnes non vaccinées, les mieux protégées sont celles qui abritent le soi-disant facteur causal du cancer utérin. Si ce n'est pas un fameux pied-de-nez au mythe vaccinal, c'est bien imité ! (YR)

1914 - 2014 : Comment se libérer des fantômes de la grande boucherie

DOSSIER

Par Pierre Ramaut

Au début de cette année, un film est sorti en Belgique qui retrace la mise à sac de la ville de Dinant par l'armée allemande en août 1914 et le martyre de la population civile. Ce n'est pas un documentaire historique banal car le réalisateur, André Dartevelle, y laisse longuement la parole aux descendants des victimes. Ceux-ci témoignent que les événements dramatiques vécus il y a un siècle par leurs ancêtres demeurent gravés dans la mémoire locale qui en transmet les récits tragiques de génération en génération. Plus fort : les sept témoins du film confient que les fantômes du passé hantent toujours leurs familles et que les crimes subis par leurs aïeux les empêchent, aujourd'hui encore, de vivre paisiblement. Jamais la transmission transgénérationnelle des traumatismes n'avait été si bien illustrée ! Profondément ému par cette œuvre cinématographique, le psychanalyste et psychogénéalogiste Pierre Ramaut a pris la plume pour faire passer un message d'espoir en cette veille de commémoration de la grande guerre : oui, il est possible d'apaiser les fantômes familiaux et de soigner son arbre généalogique ! Sentiment d'allègement, équilibre psychique et même santé physique peuvent être au rendez-vous de cette démarche thérapeutique, dont l'initiateur du projet Généasens⁽¹⁾ nous détaille les principaux outils.

Il faut remercier le réalisateur du film « *Trois journées d'août 1914* » et les journalistes de la RTBF⁽²⁾ qui en ont fait un sujet de leur journal télévisé⁽³⁾. Ils ont eu le mérite d'attirer l'attention du grand public sur ces répétitions des traumatismes liés au massacre de Dinant. J'ai surtout été très touché par l'émotion des différents témoins interrogés dans le reportage et ému par le désarroi de ces personnes qui se sentent toujours impliquées, pour ne pas dire menacées, par les conséquences des massacres de Dinant et qui semblent se sentir exposées à une fatalité inéluctable contre laquelle il n'y aurait rien à faire, sinon constater et accepter passivement cette sorte de malédiction venue du passé et de la grande guerre.

Fort heureusement, il y a cependant quelque chose à faire ! Une théorie solidement étayée, celle de la psychanalyse transgénérationnelle, habituellement plus connue du grand public sous le nom de « psychogénéalogie », existe et progresse régulièrement pour rendre compte de ce phénomène, parfois inquiétant, qu'est la transmission inconsciente au fil des générations, des traumatismes, des secrets, des tâches inachevées, des deuils familiaux non faits, etc. Plusieurs stratégies thérapeutiques et plusieurs outils cliniques fiables existent pour aider des personnes, souvent en grande souffrance, et porteuses de ce que les psychanalystes, Nicolas Abraham et Maria Török, ont été les premiers à appeler des « fantômes » transgénérationnels. Cette discipline et ces outils semblent malheureusement toujours souffrir d'un manque de communication et paraissent peut-être encore trop mystérieux, pour ne pas dire ésotériques, tant pour le grand public que pour de nombreux tenants du champ « psy » en général. Rappelons pourtant ce que nous disait, dans son livre « *Ma vie, souvenirs, rêves et pensées* », le grand clinicien de l'âme qu'était Carl Gustav Jung (1875-1961) : « *Tandis que je travaillais à mon arbre généalogique, j'ai compris l'étrange communauté de destin qui me rattache à mes ancêtres. J'ai très fortement le sentiment d'être sous l'influence de choses ou de problèmes qui furent laissés incomplets ou sans réponse par mes parents, mes grands-parents et mes autres ancêtres. Il semble souvent qu'il y a dans une famille un karma impersonnel qui se transmet des parents aux enfants. J'ai toujours pensé que, moi aussi, j'avais à répondre à des questions que le destin avait déjà posées à mes ancêtres, mais auxquelles on n'avait encore trouvé aucune réponse, ou bien que je devais terminer ou tout simplement poursuivre des problèmes que les époques antérieures laissèrent en suspens [...]* »

La psychothérapie en général, ne tient pas suffisamment compte de la transmission transgénérationnelle.



Les traumatismes historiques et leurs conséquences sur les générations futures.

Une cause majeure de dysfonctionnements personnels et familiaux doit parfois être recherchée dans l'influence des traumatismes historiques vécus par les aïeux. Cet arbitraire et cette cruauté imposée par l'histoire peuvent se répercuter de manière invisible mais bien réelle au sein de la famille au fil des générations. L'arbre généalogique peut avoir été victime de graves traumatismes qui débordent le cadre de la vie familiale. Les événements contextuels importants, comme les guerres, peuvent laisser des empreintes, des traces psychologiques, corporelles et intellectuelles très profondes. Des conséquences pénibles peuvent se manifester chez les descendants de celles et ceux qui ont été intensément soumis à la peur, à la faim, à l'accablement, ou au danger de mourir brusquement dans le cadre d'événements historiques majeurs. Ces contrecoups de peur et de terreur peuvent se retrouver à la base de problèmes de santé physique et psychologique qui vont apparaître aux générations suivantes.

Une temporalité propre à chaque famille

Le temps généalogique est un rythme temporel propre à chaque famille. Cette temporalité spécifique à la famille est découpée en cycles qui sont définis par les événements marquants de la vie des membres de la parenté. Il est donc important de connaître parfaitement les dates importantes de son arbre généalogique. Certaines dates ou écarts entre des événements importants peuvent s'inscrire (négativement) au niveau inconscient. Dans ce cas, ces dates ou ces écarts des dates deviennent des signifiants. Le signifiant est une trace dans l'inconscient. Cela peut être une odeur, une image, une cicatrice qui va renvoyer à un signifié. Ce signifié est le fait décrit dans le souvenir. L'association inconsciente d'événements concomitants génère des signi-

fians, comme par exemple, un décès ou un événement malheureux qui va être associé à des catégories d'activités, des lieux, des personnes ou des objets. La réapparition ultérieure de ces différents signifiants dans l'environnement pourra déclencher des réactions incompréhensibles et incontrôlées dans la descendance.

Un syndrome de répétition et d'anniversaire

La transmission et la répétition des traumatismes peut donc se faire inconsciemment à travers différents signifiants qu'utilisent et transmettent inconsciemment, de génération en génération, les membres de la famille (Dates, noms, prénoms, objets, etc.). Ce phénomène est connu sous le nom de « syndrome d'anniversaire » ou « syndrome de répétition » et a été théorisé dans les années 1970 par le Pr Anne Ancelin Schützenberger. Anne Ancelin Schützenberger est une psychologue française, également psychotérapeute et psychanalyste, professeur émérite à l'université de Nice, où elle a dirigé pendant une vingtaine d'années le laboratoire de psychologie sociale et clinique. C'est à elle que nous devons le terme de « psychogénéalogie » introduit vers 1980. Le grand mérite d'Anne Ancelin Schützenberger est d'avoir dévoilé au grand public ses travaux sur la psychogénéalogie, grâce à son livre « *Aïe, mes aïeux* », qui permet de rendre l'approche du transgénérationnel accessible à un plus grand nombre de personnes et à quelques thérapeutes d'intégrer dans leur pratique cet aspect générationnel

Une cause majeure de dysfonctionnements personnels et familiaux doit parfois être recherchée dans l'influence des traumatismes historiques vécus par les aïeux.

dans l'histoire des individus. Pour Anne Ancelin Schützenberger, les événements, traumatismes, secrets, conflits vécus par les ascendants d'un sujet conditionneraient ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables. Dans son livre, Anne Ancelin Schützenberger fait référence à l'étude statistique publiée en 1961 et réalisée par le Dr Joséphine Hilgard, qui confirme son intuition que « *L'inconscient a bonne mémoire* ». Dans cette étude statistique, le Dr Joséphine Hilgard déclare que le déclenchement d'une psychose à l'âge adulte peut être lié à la répétition familiale d'un événement traumatisant.

Traumatisme, crypte et fantôme

Pour définir un traumatisme très simplement, il suffit d'imaginer un événement tellement terrible et tellement inhumain, qu'il est, à la fois, tellement dur pour le cœur et pour l'esprit, que nos structures mentales et émotionnelles ne peuvent le digérer, l'intégrer, le symboliser et en parler. Ce qui ne sera pas parlé sera dénié ou refoulé et enfui dans le psychisme de celui qui a vécu le traumatisme, comme dans une « crypte ». Ce sont les psychanalystes, d'origine hongroise, Nicolas Abraham et Maria Török qui en dehors de leur relecture rigoureuse et créative de l'œuvre freudienne vont proposer, dans un ouvrage publié en 1978 et intitulé « *L'Écorce et le Noyau* », quelques concepts originaux, dont la « crypte » et le « fantôme ». Abraham et Török, définissent métaphoriquement la crypte comme un caveau intérieur dans lequel un événement (un secret, un non-dit, un acte inavouable, un traumatisme, etc.) est mis en conserve pour venir nous hanter en parlant à la façon d'un « ventriloque » et même en agissant à notre place. Il passe alors des parents à l'enfant, se manifestant d'une génération à l'autre, jusqu'à ce qu'on en prenne conscience. Le « fantôme », lui est défini par les deux psychanalystes comme « *Le travail dans l'inconscient du secret inavouable* »



d'un autre (inceste, crime, bâtardise, etc.). Sa manifestation, la hantise, est le retour du fantôme dans les paroles et actes bizarres, dans les symptômes (phobiques, obsessionnels, ...). Tout se passe, en fait, comme si le « fantôme » sortait de sa crypte. Les membres des générations successives verraient donc à certains moments un « fantôme psychique » se manifester par des actes incontrôlables ou des symptômes physiques ou psychiques.

Les descendants de porteurs de cryptes seraient en quelque sorte les héritiers d'une part de l'inconscient d'un aïeul, de ce qui fût un jour, un impossible à dire pour un ancêtre.

Manque à parler et impensé généalogique

Poursuivant le travail d'Abraham et de Török et tout en intégrant celui de Françoise Dolto dont il a été l'élève, dès 1985, le psychanalyste Didier Dumas a exploré et précisé la voie du fantôme et en a élargi le concept en définissant le « fantôme » comme un « manque à parler », un « vide de langage » devenant de ce fait au fil des générations un « impensé généalogique ». Didier Dumas précise aussi, et c'est bien ce sujet qui nous préoccupe avec les traumatisés de guerre de Dinant, que « *Les fantômes qui nous hantent peuvent aussi être ceux des traumatismes collectifs (guerres, déportations, etc.)* ». Plus récemment le psychanalyste transgénérationnel Bruno Clavier, auteur du livre « *Les fantômes familiaux* » nous parle du « fantôme » comme d'une « *structure psychique et émotionnelle parasite, issue d'un ou de plusieurs ancêtres, portée et agie inconsciemment par un descendant.* ».

Transmission, originaire et épigénétique

Nicolas Abraham et Maria Török, et à leur suite, d'autres praticiens dont Anne Ancelin Schützenberger, vont donc naturellement poser la question du fonctionnement de la transmission psychique transgénérationnelle. Au sujet de la transmission, Anne Ancelin nous dit ceci en 1993 dans son livre « *Aïe mes Aïeux!* » : « *La transmission est toujours sous le signe de l'inconnu et de l'interrogation; mais nous espérons prochainement le progrès de la recherche interdisciplinaire touchant à la fois les sciences humaines, la biologie, la physique quantique, l'éthologie animale et humaine,*

ainsi que la découverte de nouveaux neuro-transmetteurs afin de mieux cerner ces transmissions et ces communications inconscientes entre les individus et les générations. » Depuis

Les pathologies ancestrales, que la psychanalyse contemporaine appelle des « fantômes », peuvent se transmettre sur plusieurs générations.

ces interrogations d'Anne Ancelin Schützenberger en 1993, de nombreux progrès ont été réalisés tant sur le plan théorique que scientifique, pour tenter de rendre compte de cette question intrigante qu'est la transmission inconsciente des traumatismes entre les générations.

Pour ma part, dans le cadre exigü de cet article, je retiendrai deux théories parmi celles auxquelles je me réfère.

1. La théorie de Didier Dumas sur la transmission des fantômes et l'activité mentale originaire.

Avant l'acquisition de la parole, l'activité mentale est l'activité mentale originaire, qui est la seule à l'œuvre dans la psyché de l'enfant du stade fœtal jusqu'à la troisième année. C'est grâce à elle que l'enfant duplique inconsciemment le système de représentation de ses parents. Les sensations forment la couche la plus ancienne de nos trois enveloppes mentales. C'est la couche la plus interne de notre appareil à sentir, à penser et à communiquer. La seconde grande catégorie de représentations à l'œuvre dans un cerveau humain, les images, commence à se structu-



rer un peu plus tardivement, à la naissance, avec l'ouverture des yeux. Dans l'appareil psychique, les images s'intercalent entre les sensations et les mots, car leur principale fonction est d'établir des liens entre l'univers des sensations et celui de la parole. Les mots forment, eux, notre enveloppe mentale la plus extérieure. C'est celle qui organise nos rapports aux autres et dans laquelle se constitue la dimension sociale et collective de notre existence. Mais c'est aussi celle qui se construit le plus tardivement, puisqu'elle ne commence à le faire que vers trois ans, avec l'acquisition de « je » et la formulation des phrases.

L'activité mentale originaire est donc une activité inconsciente qui concerne les deux premiers stades de notre construction psychique (sensations et images). C'est pendant cette phase originaire de notre développement psychique que nous nous greffons sur les structures mentales de nos parents, le temps que notre propre appareil psychique puisse mûrir et arriver au troisième stade, celui de la parole. Pour Didier Dumas, la construction mentale de l'être humain n'est donc pas individuelle, comme l'a postulé Freud, mais transgénérationnelle, ce qui signifie qu'elle se constitue, à sa base, chez l'enfant de moins de trois ans, par la duplication inconsciente des structures mentales de ses parents. Et, comme celles-ci se sont, elles-mêmes, construites en dupliquant les structures mentales des grands-parents, c'est ce qui explique que les pathologies ancestrales que la psychanalyse contemporaine appelle des « fantômes » peuvent se transmettre sur plusieurs générations.

2. L'épigénétique: les traumatismes laissent une trace dans l'ADN

L'épigénétique⁽⁵⁾ est le domaine qui étudie comment l'environnement et l'histoire individuelle influent sur l'expression des gènes, et plus précisément l'ensemble des modifications transmissibles d'une génération à l'autre et réversibles de l'expression génique sans altération des séquences nucléotidiques. En 2012, le groupe de recherche du Professeur Alain Malafosse, du Département de psychiatrie de l'UNIGE (Université de Genève), en collaboration avec le Département de génétique et de développement, a démontré que de l'association entre maltraitance infantile et certaines pathologies adultes, résultait une modification des mécanismes de régulation des gènes. Leurs travaux ont été publiés dans la revue *Transnational Psychiatrie*. En examinant leur ADN, issu d'une simple prise de sang, les chercheurs ont observé des modifications épigénétiques, c'est-à-dire dans les mécanismes de régulation des gènes, chez les participants ayant été maltraités durant leur enfance (abus physique, sexuel et émotionnel, carences affectives, ...).⁽⁶⁾ Cette étude a aussi montré que ces modifications épigénétiques étaient transmissibles. Une autre étude⁽⁷⁾ menée par des chercheurs de la faculté de médecine de l'Université Emory, à Atlanta, suggère que les sen-

sations provoquées par une odeur, liées à la peur, sont transmises de génération en génération. L'équipe de recherche dirigée par Brian Dias et Kerry Ressler a mené une série d'expériences sur des souris mâles. Le protocole a consisté à faire émaner un effluve de parfum (à base d'acétophénone) identique à celui de la fleur de cerisier tout en infligeant aux rongeurs une décharge électrique. De cette manière, les scientifiques sont parvenus à conditionner leurs sujets à craindre cette odeur. Le sperme des souris traumatisées a ensuite été utilisé pour féconder des souris femelles et produire une première génération, puis une seconde dont le comportement a soigneusement été étudié. Les résultats, publiés dans la revue *Nature Neuroscience* vont dans le sens d'une transmission du traumatisme aux deux générations suivantes. Cette découverte a provoqué l'enthousiasme des chercheurs qui considèrent qu'il s'agit là d'une nouvelle preuve d'un « héritage épigénétique transgénérationnel » qui pourrait à son tour se transmettre à la descendance.

Le mandat transgénérationnel des taoïstes

« *Je pense que dans toutes les familles, il y a toujours quelque part un transmetteur, quelqu'un qui relaye ce genre d'histoire, qui en parle autour de lui et qui joue le rôle du narrateur.* » Cette petite phrase du réalisateur du film, André Dartevelle, témoigne, à mon sens, de son intuition sur le fait que dans les familles, il y a toujours quelqu'un qui serait (comme par magie) mandaté par l'arbre familial pour relayer des informations essentielles et pour remettre au travail les « fantômes » familiaux. Ce phénomène curieux ressemble fort à ce que les taoïstes appellent le « mandat transgénérationnel », qui est donné par le Ciel à l'ultime descendant de la lignée, vivant aujourd'hui, ici et maintenant dans le but de le pousser, toujours plus avant, à la découverte de qui il est, en interrogeant son arbre généalogique pour lui permettre de conscientiser les fantômes qu'il a repris à son compte, et de dégager ce qui le met authentiquement en résonance avec lui-même. Pour la pensée chinoise traditionnelle il existe donc des liens entre l'ancestralité et ses effets sur la vie de l'individu. Nous naissons avec un projet de vie certes personnel, mais tout de même relié à notre héritage. Le « transmetteur », dont nous parle André Dartevelle dans son interview à la RTBF, est peut-être celui qui porte le mandat transgénérationnel et qui devra (re)prendre à son compte le travail à réaliser sur l'arbre généalogique pour guérir l'ancestralité blessée par les monstruosité de la guerre et des massacres de Dinant ?

Des outils et des stratégies thérapeutiques

Comment guérir de nos fantômes familiaux ? Voici, brièvement résumées, 8 manières de procéder.

1. La prise de conscience.

Le principal objectif d'une thérapie transgénérationnelle est de revisiter son arbre généalogique et de se mettre en chasse de sa généalogie complète et de son histoire familiale remise dans ses différents contextes. Le but du thérapeute, travaillant sur le transgénérationnel, sera d'aider son client à identifier les différentes « cryptes », et les différents « fantômes » familiaux. Grâce à ces prises de conscience, le porteur pourra alors se différencier de ses « fantômes » ancestraux et quitter une sorte de télescopage des générations et du temps.

2. Le Géosociogramme, un outil pour exploiter le sens des événements familiaux

Le géosociogramme est surtout connu du grand public depuis les travaux de Anne Ancelin Schützenberger. Construire son géosociogramme est à la base de toute démarche en thérapie transgénérationnelle et de tout travail visant à exploiter le sens

des liens et des transmissions entre générations (Transmissions intergénérationnelles conscientes et transgénérationnelles invisibles et inconscientes). Un géosociogramme est une sorte d'arbre généalogique fait dans un premier temps de mémoire (c'est-à-dire sans recherche d'informations et de documents) complété des événements de vie importants (avec leurs dates et leur liens) et du contexte affectif (qualité de la relation entre les individus marqués par des flèches ou des traits de couleurs). Ce premier travail effectué, il est alors conseillé d'entreprendre une enquête généalogique systématique sur la famille et son histoire via des documents officiels (registres, actes, etc.) sur un minimum de quatre à sept générations (si possible).

Avec le géosociogramme, on voit que les traumatismes se retrouvent tout au long d'une histoire, souvent sur plusieurs générations, il permet également de prendre en considération les traumatismes individuels et familiaux liés à l'histoire : exil, guerre, déportation, tremblements de terre, épidémies etc. Cet outil nous aide aussi à mettre en évidence les phénomènes de répétition : les accidents, les maladies, les deuils non résolus, les non-dits, les syndromes d'anniversaires (ou syndromes de répétitions), les mythes familiaux, etc..

Utilisant des conventions graphiques sur la famille, il permet d'obtenir une image rapide de modèles familiaux complexes. En cela, il constitue une riche source d'hypothèses sur la manière dont une difficulté psychologique ou psychosomatique peut être reliée au contexte familial. Il donne aussi des clés sur la façon d'envisager l'évolution de cette difficulté. Il est, de ce fait, l'outil privilégié de la psychogénéalogie.

Le géosociogramme, fait prioritairement appel au cerveau droit, qui traite les informations de façon rapide, totale, spatiale et perceptive. Ce

mode d'opération, très différent du mode verbal et analytique du cerveau gauche, se caractérise néanmoins par une complexité tout aussi grande : c'est pourquoi la psychanalyse « classique » peut parfois buter et devenir inopérante lorsque des éléments concernant les générations antérieures aux parents -et donc hors du champ œdipien- sont impliqués dans les symptômes et la souffrance du patient.

3. Retisser la parole et les liens familiaux

L'utilisation d'un « géosociogramme » facilite aussi la parole entre les membres de la famille, y compris les enfants, car à partir de questions simples sur des événements importants, enfants et adultes peuvent plus facilement parler de tout. Au fil des séances, la personne va mobiliser sa propre mémoire mais aussi celle des membres de la famille, de façon très naturelle, elle interroge d'abord ses parents et ses grands-parents, s'ils sont encore vivants, mais aussi des cousins, des parents plus éloignés qui possèdent aussi leur vision de cette histoire familiale ; toute cette recherche aura pour effet de retisser les liens, souvent aussi d'en créer des nouveaux. La confrontation de différents points de vue est une riche expérience : les entrecroisements de récits avec parfois leur contradictions viennent bousculer des histoires qui semblaient bien installées.

4. Récits de vie et lignes du temps biographiques

La ligne du temps est une démarche intéressante dans le cadre d'une analyse transgénérationnelle car elle permet d'ébaucher des biographiques temporels dans lesquels se retrouvent les événements-clés d'une vie référencés le plus précisément possible et synchronisés à d'autres événements individuels ou

Pour le genre humain, les cycles de 100 ans sont très symboliques : soyons attentifs à la manière dont seront menées et ritualisées les commémorations de 14-18



contextuels (historiques, sociologiques, philosophiques, etc.). C'est en identifiant ces moments pivots qu'il deviendra possible de mettre en évidence des cycles de vie, mais aussi les correspondances datées entre sa propre histoire et celle de ses aïeux. Entreront alors en jeu des répétitions de dates, d'événements, de problématiques, d'accidents... structurées sur plusieurs générations qui constitueront autant de pistes d'investigation.

Cet outil a le grand avantage de permettre au patient de faire le point sur ce à travers quoi il est passé tout au long de son existence, de mettre en évidence les étapes charnières qui ont compté dans sa vie. La ligne du temps est une belle synthèse qui facilite beaucoup les prises de conscience de ce que nous sommes et des liens visibles et invisibles qui nous lient à nos ancêtres, quand nous comparons les événements de nos vies avec la vie de ceux qui nous ont précédés.

5. La contextualisation des informations

En l'absence de témoignages familiaux directs et de documents précis, le seul moyen d'envisager ce qui s'est réellement pas-

Trois journées

d'août 1914



Trois journées d'août 1914 est un diptyque, un film en deux volets sur la mémoire des atrocités allemandes du début de la Grande Guerre en Belgique.

Dans le 1^{er} volet, *Les murs de Dinant*, sept « témoins » se souviennent des grands massacres de civils des 23, 24, 25 août 14, commis dans la ville par les troupes allemandes. Ils sont les descendants des familles victimes, ils racontent leur histoire familiale broyée par la tragédie, un héritage qui passe de génération en génération. Leurs récits révèlent les traces profondes que ces crimes contre l'humanité ont laissées, d'autant plus vives qu'aucune justice n'a sanctionné les coupables. Longtemps, la légende des francs-tireurs belges a servi de justification aux autorités et aux historiens allemands. À Dinant, une délégation officielle allemande a reconnu les faits en 2001 et demandé pardon, mettant un terme au ressentiment, mais la mémoire douloureuse persiste.

Dans le 2^e volet, *Les villages contre l'oubli*, le film explore les traces vivaces des massacres allemands du mois d'août dans plusieurs villages gaumais de la province belge de Luxembourg. Le souvenir des tueries et des incendies hante encore la population de deux villages, Ethe et Latour. Chaque année, elle assiste aux cérémonies où cent ans après, l'impunité des tueurs, le refus de reconnaître les faits sont publiquement dénoncés par leur curé dans ses homélies. Des rebondissements se produisent à l'approche du centenaire d'août 1914, le ton monte... Mais la bonne surprise viendra de l'Allemagne.

Pour info : www.derives.be

sé pour certains personnages « oubliés » est de trouver des informations contextuelles qui émanent de la collectivité et du contexte (historique, sociologique, économique, professionnel, idéologique, etc.), dans lequel nous aïeux ont vécu. Par exemple, des documents historiques, géographiques, des récits détaillés de celles et ceux qui ont vécu des situations identiques, etc. Le but de cette collecte d'informations objectives étant de pouvoir se construire une représentation « en creux » des situations et des personnages sur lesquels nous manquons de témoignages et de documents. Grâce à cette stratégie, la pensée pourra se (re)construire une représentation du personnage ou de l'événement passé en traitant les informations obtenues et élaborer ses propres conclusions.

6. Rites et rituels

Certains rituels symboliques peuvent faciliter la résolution des problèmes de l'arbre familial. Les rituels nous invitent à apprendre à parler le langage de l'inconscient. Une psychanalyse progresse donc en transformant les messages qu'envoie l'inconscient en un discours rationnel. Au lieu d'apprendre à l'inconscient à parler le langage rationnel, les rituels proposent d'apprendre à la raison à utiliser le mode d'expression de l'inconscient qui est composé non seulement de mots, mais aussi d'actes, d'images, de sons, d'odeurs, de saveurs ou de sensations tactiles. C'est pourquoi les rituels invitent à agir et pas seulement à parler. L'inconscient accepte la réalisation symbolique, métaphorique, pour lui, une photographie ne représente pas quelqu'un, elle est la personne photographiée ; il considère une partie comme le tout (les sorciers réalisent leurs envoûtements sur des cheveux, des ongles ou des morceaux de vêtements de leurs victimes potentielles) ; il projette les personnes qui peuplent sa mémoire sur des êtres réels ou sur des choses. Les créateurs du psychodrame se sont rendu compte qu'une personne qui accepte d'interpréter le rôle d'un parent provoque chez le patient des réactions profondes, comme si celui-ci se trouvait devant le personnage réel. Les images que nous conservons dans notre mémoire sont accompagnées d'une perception de nous-mêmes au moment où nous avons vécu ces expériences. Les rituels travaillent sur la mémoire ; il s'agit de provoquer un changement dans la mémoire, tant dans les images que dans les sensations qui les accompagnent (*Pour rappel, voir le paragraphe sur l'originaire et la transmission des fantômes par duplication des structures mentales des parents de génération en génération*). Les rituels appliqués aux traumatismes familiaux doivent être créés « sur mesure », et correspondre au caractère et à l'histoire de la personne et de sa famille.

7. Résilience et Thérapie transgénérationnelle

Popularisé par Boris Cyrulnik (neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste français) Le terme « *résilience* » a été emprunté à la physique, et désigne le retour à l'état initial d'un élément déformé ainsi que la capacité des êtres humains de pouvoir réussir à rebondir et à surmonter les épreuves de la vie. La résilience est donc un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre conscience, (par la réflexion, la parole, par une thérapie ou par une thérapie transgénérationnelle) de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans la dépression.

8. La guérison de l'arbre généalogique et le tri du patrimoine psychologique

Il en est des biens psychologiques comme des biens matériels qui se transmettent de génération en génération. Autant il est fréquent de renoncer à une succession dont le bilan est négatif ou de refuser un bien matériel dont le cahier des charges est trop lourd, autant il est rare que l'on remette en cause la trans-

mission de traits psychologiques ou de «dettes» familiales. Et pourtant, un héritage n'est pas une fatalité, au niveau psychologique essentiellement, nous avons un choix à faire de chaque instant, le patrimoine psychologique est lui aussi *triable*. L'analyse transgénérationnelle est donc en mesure de nous aider à trier, garder ou refuser ce qui se présente à nous. Si nous ne sommes pas toujours responsables de nos héritages nous sommes seuls responsables de l'interprétation et de la réponse que nous y donnons. Le travail sur l'arbre familial concerne donc non seulement la santé des vivants, mais également celle des «ancêtres mal morts».

1914/2014: un cycle de 100 ans à surveiller

Comme nous l'avons vu, les dates anniversaires sont des signifiants très puissants, nous pouvons donc être fragilisés à la date anniversaire d'un événement traumatisant dans notre famille dont nous n'avons pas toujours une connaissance consciente. Pour le genre humain, les cycles de 100 ans sont très symboliques et doivent être pris en compte dans la compréhension de certains processus psychologiques. À la veille des commémorations qui se préparent pour le centenaire de la grande guerre, il est donc plausible que les «fantômes» de la grande guerre remontent du passé dans les familles où les drames vécus par les aïeux n'ont pas été suffisamment élaborés. Paradoxalement, ce retour des fantômes de 14/18 peut être une opportunité pour aider les familles qui sont toujours actuellement impactées par la violence de l'histoire.

Il sera donc très important que nous soyons attentifs à la manière dont seront menées et ritualisées ces commémorations pour qu'elles conservent leur fonction essentielle liée au devoir de mémoire, mais aussi leur fonction indispensable de symbolisation, de réparation et même de guérison de deuils individuels et collectifs parfois inachevés depuis plusieurs générations. ■

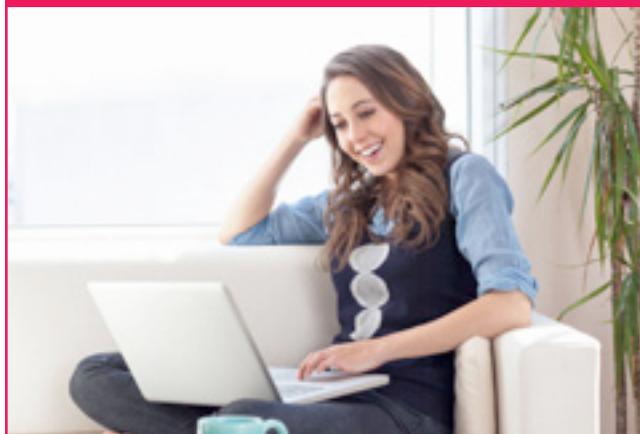
NOTES DE LA RÉDACTION

- (1) Nous avons présenté le site Génésens dans la rubrique «Outils» de la revue Néosanté n° 25 (juillet-août 2013)
- (2) La télévision publique belge de langue française, par ailleurs coproductrice du film d'André Darteville.
- (3) Séquence du JT de 19h30 du 14 janvier 2014
- (4) Voir interview d'Anne Ancelin Schützenberger dans la revue Néosanté n° 32 (mars 2014)
- (5) Voir «La révolution épigénétique», revue Néosanté n° 27 (octobre 2013)
- (6) Voir «La maltraitance abime les gènes», revue Néosanté n° 10 (mars 2012)
- (7) Voir «Transgénérationnel: la preuve par les souris», revue Néosanté n° 17 (novembre 2012) et «Déposer les valises», édito de la revue Néosanté n° 32 (mars 2014)

Pierre Ramaut est psychanalyste à Mons en Belgique. Spécialisé en psychanalyse transgénérationnelle, organisateur d'ateliers de psychogénéalogie, Il est le fondateur du site www.geneasens.com et d'une application destinée à l'accompagnement de la fin de vie et du deuil www.commemoria.com. Depuis 2003 il anime des voyages à thèmes «Marcher pour progresser» et il initie cette année un cycle d'exploration et de découverte du chamanisme mondial.
www.gestress.be/rando



Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



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

Dr DANIEL BALLESTEROS

« Se soigner, c'est s'écouter »

INTERVIEW

Propos recueillis par Sandra Franrenet

Dans son ouvrage « Se soigner, c'est s'écouter » (Ed. Robert Laffont), le Dr Daniel Ballesteros invite les lecteurs à découvrir la Vitalothérapie, une méthode thérapeutique qui associe plusieurs approches naturelles orientales et occidentales. Ce qui a retenu notre attention, c'est que ce livre à succès est sous-titré « repérer et décoder les signaux avant la maladie ». Bien qu'il ne traite nullement de décodage biologique (dont son auteur semble tout ignorer), ce « plaidoyer pour une médecine de la vie » illustre le besoin actuel de trouver un sens aux maux, l'intérêt croissant envers le rôle des émotions dans leur apparition et la prise de conscience que la médecine allopathique fait fausse route en niant les processus d'autoguérison. Parce qu'il va dans une direction qui nous paraît bonne en affirmant, fort de ses 40 ans de carrière, que « l'on tombe malade pour guérir », nous avons souhaité rencontrer le Dr Ballesteros et lui donner la parole.

Un médecin généraliste qui utilise des techniques aussi exotiques que l'acupuncture, le Tui Na ou le Chi Nei Tsang dans ses consultations : de mémoire de patiente, je n'avais jamais vu ça ! Pas plus d'ailleurs que je n'avais vu de praticien interroger ses patients sur leur état émotionnel ou considérer que la maladie est un moyen utilisé par l'organisme pour « aller mieux ». Installé en France à Tours, Daniel Ballesteros a développé une autre approche de la médecine. « Depuis 40 ans, je reçois chaque jour dans mon ca-

Notre potentiel d'autoguérison est énorme mais malheureusement complètement nié. La médecine est très simple, ce sont les laboratoires avec leurs médicaments qui la compliquent.

binet la souffrance humaine. Je sais ce qu'est un patient. Mais ce n'est pas la faculté qui me l'a enseigné. Ce sont mes ob-

servations nourries par les questions que je leur pose, à chacun d'eux, dans le cadre du colloque singulier. Quand ils sont face à moi, je me fiche de savoir ce qu'ils font, je veux savoir qui ils sont. C'est comme cela que je peux commencer à travailler » raconte celui qui se définit comme un « médecin du quotidien ». Près d'un demi-siècle après ses premiers pas de remplaçant, ce marginal du monde médical publie « Se soigner, c'est s'écouter », un ouvrage dans lequel il dénonce un système de santé à bout de souffle et où il développe l'approche thérapeutique qu'il a créée : la vitalothérapie. Un livre à mettre en toutes les mains pour changer de posture et de regard sur la maladie... et sur la vie !

Votre livre s'appelle « se soigner c'est s'écouter ». Est-ce vraiment aussi simple que cela de guérir ?

Disons que c'est un postulat indispensable. Pour que le médecin écoute son patient, il faut que ce dernier soit d'abord à l'écoute de ses symptômes. De cette « double écoute » vont naître de multiples et précieux renseignements, mais cela suppose un vrai travail d'équipe ! En effet, ni le malade, du moins consciemment, ni le médecin

Les émotions nous permettent de décoder l'environnement à travers ce que l'on ressent tout au fond de ses tripes.

ne savent comment la pathologie est arrivée. L'organisme si. Il est donc impératif de savoir l'écouter pour lui montrer le chemin menant à la guérison. Aussi étonnant soit-il, ce chemin est exactement le même que celui qui a conduit l'organisme vers un état pathologique, mais en sens inverse. Notre potentiel d'autoguérison est énorme mais malheureusement complètement nié. La médecine est très simple, ce sont les laboratoires avec leurs mé-

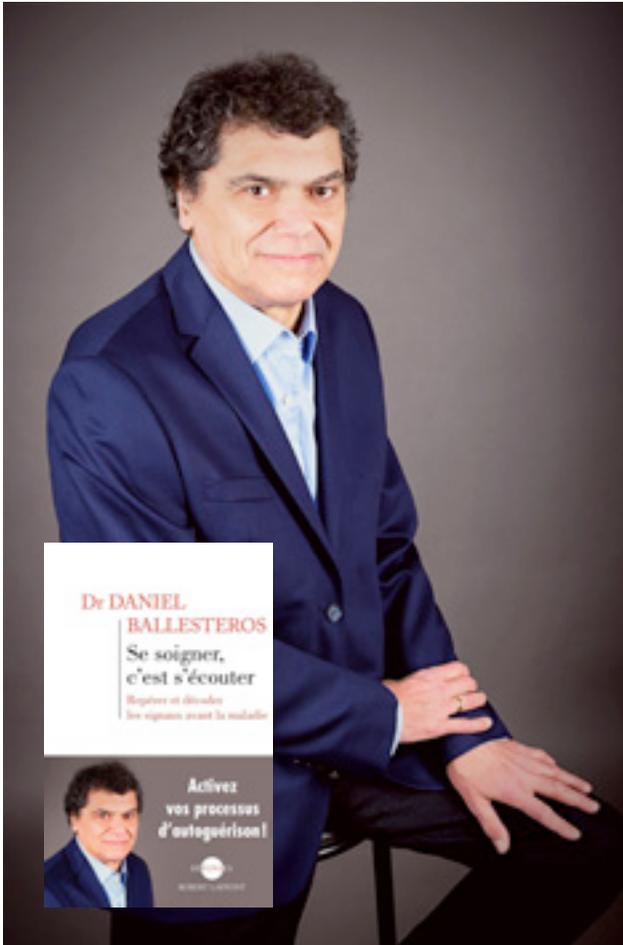
dicaments qui la compliquent. Je tiens pour finir à insister sur une chose : on peut aider un malade à tous les stades de sa pathologie. Il est vrai cependant que moins elle est avancée et plus il est « facile » et rapide d'intervenir efficacement... D'où l'intérêt d'être le plus tôt à l'écoute de ses symptômes.

S'il suffit de s'écouter, peut-on dire au revoir aux médicaments ?

Dans plus de 80 % des cas, on peut se passer du Vidal pour recourir à des méthodes naturelles comme l'homéopathie, l'acupuncture, la phytothérapie, la mésothérapie énergétique ou encore la méditation. Le risque, si on prescrit des médicaments allopathiques, est d'aggraver les symptômes et de rendre les malades vraiment malades ! Les gens l'ignorent car tout est fait pour dissimuler cette information, mais les maladies iatrogènes dues à l'intoxication médicamenteuse tuent entre 12 000 et 20 000 personnes chaque année en France ! En outre, une personne sur 3 ou 4 est hospitalisée tous les ans à cause des surcharges médicamenteuses. Et je ne parle pas des maladies nosocomiales contractées suite à un séjour à l'hôpital... L'organisme n'est pas conçu pour recevoir toute cette chimie. Lorsqu'il sature, les défenses immunitaires se retournent contre le patient et l'attaquent. C'est comme cela que naissent certains cancers ou des maladies telles que la polyarthrite rhumatoïde. Dans les 20 % restants - qui correspondent aux maladies organiques - les médicaments sont nécessaires. Cependant, leurs effets secondaires et leur quantité peuvent être diminués grâce à des méthodes naturelles.

Dans cet ouvrage, vous expliquez que l'on « tombe malade » pour guérir ! N'est-ce pas un peu paradoxal ?

Absolument pas ! Quand j'affirme que l'on tombe malade pour guérir, je veux dire que notre organisme nous envoie des signaux pour nous prévenir que quelque chose dans notre mode de vie et/ou notre système de pensées ne nous convient pas. Pour guérir, il faut se rapprocher de ses aspirations les plus profondes : ce pour quoi l'on est fait... Et pas ce pour quoi nos parents ou la société nous ont programmé ! Prenons l'exemple de la grippe. On serine aux gens qu'il faut se faire vacciner contre le virus qui en est responsable. Je dois d'ailleurs dire au passage que le virus, quel qu'il soit, est un magnifique bouc émissaire ! En réalité, si le virus attaque, ce n'est pas parce qu'il est violent mais parce que le terrain est fragilisé. Or, pourquoi est-il fragilisé ? Parce qu'on est fatigué d'avoir trop tiré sur la machine CQFD ! Pour guérir, il faut com-



mencer par résoudre sa fatigue. Cela suppose d'accepter cet état en passant une journée au fond de son lit avec un bon livre, en débranchant tous les appareils électroniques qui nous agressent. Il faut vraiment éviter le recours à l'allopathie dont le rôle consiste à faire disparaître nos messages d'alerte : les symptômes. L'homéopathie et la phytothérapie en revanche vont accélérer le processus de guérison. La grippe, pour reprendre cet exemple, est souvent associée à de fortes poussées de fièvre : il ne faut surtout pas chercher à la faire tomber car elle est le signe que nos défenses immunitaires travaillent. Il faut au contraire prendre des remèdes homéopathiques qui vont les booster. Je conseille de prendre Belladonna en 5CH pour un traitement aigu, 2 granules trois fois/jour à 5 granules cinq à six fois/jour selon l'âge.

D'après vous, la plupart des maladies sont d'ordre émotionnel. Mais c'est quoi au juste une émotion ? Quel est leur rôle ?

Anxiété, énervement, tristesse, colère, peur et joie : les émotions, qui sont au nombre de six, nous permettent de décoder l'environnement à travers ce que l'on ressent, tout au fond de ses tripes. Ce sont elles qui vont nous permettre de savoir si nous sommes ou non sur le bon chemin, si ce que nous faisons nous plaît ou non. Prenons un exemple simple : si je ressens une boule d'anxiété le matin en partant travailler, c'est qu'il faut sans doute revoir la nature de mon activité professionnelle ou le cadre dans lequel je l'exerce. À défaut, je risque de m'en rendre malade au sens propre comme au sens figuré. Aucune émotion n'est donc négative ! C'est un curseur essentiel que je n'ai malheureusement trouvé dans aucun ouvrage médical. C'est d'autant plus étonnant que ce sont elles qui mettent en action le système nerveux. Faute de pouvoir me documenter sur ce sujet, j'ai fait mes propres re-

cherches et en interrogeant systématiquement mes patients en début de consultation. Dans 99 % des cas, ils me disent qu'ils sont anxieux, ou plus exactement « stressés ». Le stress est pourtant un terme galvaudé. En réalité, il faudrait parler de dystonie neurovégétative -plus connue sous l'acronyme DNV- qui correspond à un dérèglement global du système neurovégétatif causé par une anxiété trop importante. En gros, l'anxiété déclenche d'abord la DNV puis, si l'impact émotionnel est plus important ou répétitif, l'anxiété met en route l'axe du stress qui vient en « renfort » de la DNV. Attention néanmoins : le stress n'est pas négatif à condition de rester imperceptible. On parle alors d'eustress. C'est grâce à ce stress stimulé à bas bruit que le système d'autoguérison pourra se mettre en branle immédiatement si l'organisme est attaqué. Comment apprendre à nous servir de nos émotions qui, à vous écouter, poursuivent un seul but : nous « aider » ? Les émotions ont besoin du corps et non de la tête pour s'exprimer. Il est important, ici encore, d'écouter la manière dont elles se manifestent car elles vont nous aider à savoir, par un ressenti corporel, si nous sommes au bon endroit ou sur la bonne voie. Quand on en a l'habitude, on se rend compte que tout cela relève presque de l'intuition : où que je sois, quoi que je fasse, je vais savoir instantanément où j'en suis et pouvoir rectifier le tir le cas échéant (cf. encadré).

Comment se déroule une consultation « classique » dans votre cabinet ?

Le statut social de la personne ne m'intéresse pas. Seul l'individu que j'ai en face de moi compte. Je ne vais donc lui demander ni son nom, ni son prénom, ni sa profession, ni son adresse. Je vais en revanche l'interroger sur la raison de sa présence dans mon cabinet, sans l'interrompre. Une fois son récit terminé, je vais le questionner sur son état émotionnel et lui demander s'il a récemment pris un traitement médical. Arrivant souvent en « *bout de course* », je récupère un nombre incalculable de patients que la médecine moderne -reposant sur un cortège de médicaments- a rendu malade. Une fois cette étape terminée, j'invite le patient à passer dans la salle de soin pour examiner sa tension et écouter son cœur. S'ensuit une séance d'acupuncture dynamique : je ne laisse pas le malade dans un coin avec des aiguilles plantées dans le corps : je travaille durant la séance sur les tensions. J'effectue pour terminer des techniques manuelles énergétiques chinoises connues sous le nom de Tui Na et Chi Nei Tsang. Ces différentes étapes permettent de déclencher ce que j'appelle « l'auto-guérison ». Vous imaginez bien que tout cela ne se plie pas en un quart d'heure ! Mes consultations durent entre une heure et une heure trente. Je garde chaque personne le temps dont elle a besoin et établis une ordonnance vraiment sur-mesure.

Chaque premier matin de chaque jour peut être le premier matin d'une nouvelle vie.

Quels sont les outils que vous utilisez ?

Je vous ai déjà cité l'acupuncture, le Tui Na et le Chi Nei Tsang mais je voudrais insister sur un outil que j'ai inventé : l'homéopathie émotionnelle. Cela paraît très compliqué et pourtant il n'y a rien de plus simple ! Cette technique est née de mes recherches sur l'Ennéagramme. Il s'agit d'un système que l'on représente sous forme de cercle à l'intérieur duquel on trouve des triangles et des hexagrammes en interaction continue. L'Ennéagramme montre qu'il existe neuf conditionnements inconscients, ou égo, qui influencent nos comportements : le perfectionniste, le mal-aimé, le compétiteur, l'insatisfait, le solitaire, le persécuté, l'aventurier, le contrôleur et le caméléon. Il m'a suffi de comparer mes remèdes homéopathiques très typés et les neuf personnalités



Le rôle des émotions

« Pour bien comprendre le rôle bénéfique des émotions, prenons l'image d'un voilier. Le navire, c'est l'homme, avec ses voiles hissées, prêtes à se gonfler au moindre vent. Le vent symbolise les informations et les événements qui se succèdent, sans discontinuer, autour de nous. Et, c'est le barreur, donc l'émotion, qui va permettre d'agir sur le gouvernail pour éviter les écueils ou saisir les opportunités qui se présentent. Grâce à son action, c'est le courant de la vie qui passe en nous, et nous mène où nous devons aller. En effet, étymologiquement, le terme « émotion » se compose du verbe latin *motere*, qui signifie « mouvoir », et du préfixe *ex*, indiquant un mouvement vers l'extérieur. L'émotion est une force qui naît à l'intérieur de soi et nous pousse à agir pour notre plus grand bien. Elle nous dit qui nous sommes et nous met en relation avec le monde. Elle est la bouée de sauvetage de l'homme dans son parcours de vie. »
(extraits du livre « *Se soigner, c'est s'écouter* »)

cités pour mettre au point l'Homéogramme de base, support de l'homéopathie émotionnelle. Cet outil permet de « soigner l'égo ». Je complète mes prescriptions homéopathiques par des prescriptions phytothérapeutiques qui permettent de drainer l'organisme et des compléments alimentaires qui vont le régénérer. Ainsi nettoyé, rééquilibré et régénéré, l'organisme part illico vers l'autoguérison !

Vous utilisez dans votre ouvrage beaucoup de termes « barbares » et d'acronymes : PNEI, méthode DREAM, ... Comment résumer votre approche thérapeutique très simplement ?

Je vais utiliser une métaphore très simple : lorsque vous emménagez dans un appartement qui était déjà habité, vous allez commencer par faire un grand nettoyage, éventuellement changer le papier peint et la moquette, réparer la tuyauterie si nécessaire, ... Mon approche thérapeutique fonctionne de la même manière : je commence par nettoyer l'organisme des toxines qui l'ont en-

Il ne faut pas avoir peur de la maladie : elle est là pour nous emmener sur le chemin de la guérison.

crassé, éliminer les traces éventuelles de médicaments, le régénérer mais aussi

amener son propriétaire à adopter un autre mode de vie et une nouvelle manière de penser pour qu'il ne se dégrade pas. Sans cette nouvelle manière de penser, la rechute le guette. Cela passe notamment par une meilleure façon de se nourrir, une activité physique, la pratique de la méditation, ...

La nouvelle approche thérapeutique que vous avez créée, la « Vitalothérapie », c'est donc tout cela ?

La Vitalothérapie, c'est ni plus ni moins la « médecine de la vie ». Pour soigner un malade, je m'appuie sur les capacités d'autoguérison de son organisme car lui seul sait comment guérir. Pour l'aider à atteindre cet objectif de guérison, j'utilise uniquement des méthodes naturelles : homéopathie, acupuncture, phytothérapie, mésothérapie énergétique et bien sûr le lâcher-prise. Le malade doit effectuer un vrai travail spirituel, c'est-à-dire faire évoluer son esprit, pour retrouver ses vraies potentialités.

L'homme moderne, ou en tous cas occidental, n'a-t-il pas besoin d'être malade pour se sentir exister ?

Oh si ! Nous évoluons dans une société « victimiste » qui produit

de facto des victimes. Cela donne un impératif du type : « *Je suis victime donc je suis* » et in fine « *Je suis malade donc je suis* » ! Pourtant, chaque premier matin de chaque jour peut être le premier matin de sa nouvelle vie. À condition bien sûr de le vouloir et de travailler sur les petits riens du quotidien. L'avantage de la vitalothérapie, c'est qu'elle fait évoluer les gens même à leur insu. Beaucoup de choses se produisent à l'intérieur, or les changements intérieurs permettent les changements extérieurs.

Vous concluez votre livre sur l'idée que la Vitalothérapie serait la première médecine quantique. Qu'entendez-vous par là ?

C'est un peu compliqué à expliquer mais j'entends par là que les méthodes que j'utilise agissent sur tout l'organisme, y compris au niveau des particules élémentaires. Comme chacun le sait, nous sommes constitués d'atomes mais aussi de particules virtuelles de vide et de matière. En agissant sur ce vide, on peut réaliser des choses extraordinaires et transformer la matière de façon étonnante.

Quel message souhaitez-vous faire passer à toutes les personnes qui nous lisent et qui souffrent d'un mal dont elles n'arrivent pas à guérir ?

Ne désespérez pas ! On peut revenir de l'enfer de la maladie mais à une seule condition : le vouloir sincèrement ! Il existe beaucoup de « *maladies-suicides* », c'est-à-dire de maladies dont les patients ne veulent inconsciemment pas guérir. Je voudrais ajouter qu'il ne faut pas avoir peur de la maladie : elle est là pour nous emmener sur le chemin de la guérison. Inutile d'ajouter que pour s'en sortir, il faut se tourner au maximum vers des méthodes naturelles et respecter le mieux possible son corps en l'écoutant : il nous parle au quotidien...

Ralliez-vous des médecins de plus en plus nombreux à votre cause ou êtes-vous isolé dans votre démarche ?

Je constate malheureusement que je rallie peu de médecins. Je vois plusieurs raisons à cela : le lavage de cerveau universitaire, les contraintes thérapeutiques de la sécurité sociale qui creusent paradoxalement son trou -sous couvert de le combler!- et bien sûr le manque de volonté. Il est tellement plus confortable et rentable de recevoir des patients à la chaîne, tous les quarts d'heure ! Je rallie en revanche de plus en plus de malades qui, déçus ou abandonnés par la médecine, cherchent une autre voie de salut. La bonne nouvelle c'est que si le monde médical reste fermé à ces alternatives thérapeutiques, le monde paramédical, lui, s'y ouvre. Pas étonnant face à l'augmentation de la demande. Espérons que les médecins comprendront rapidement leur intérêt mais aussi et surtout celui des patients à s'y mettre. Quand un dinosaure tel que moi disparaîtra, qui prendra la relève ? J'ai d'autant plus besoin d'être suivi dans mon approche que je ne peux plus prendre de nouveaux patients. Mon carnet de rendez-vous est complet pour les huit prochains mois. En revanche, je ne laisse jamais tomber personne : je réponds aux mails et aux lettres en donnant des conseils, car en quarante ans de carrière je peux comprendre pas mal de situations à distance. Je peux également échanger avec tous ceux qui le souhaitent lors des séminaires que j'organise. ■

Pour aller plus loin

Le Dr Daniel Ballestros organise régulièrement des séminaires, conférences et dédicaces pour échanger avec le public sur son approche thérapeutique.

Plus d'informations sur www.daniel-ballestros.com

AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS!

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



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

TALON à remplir EN MAJUSCULES et à renvoyer à
Néosanté / « page parrainage » - Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles – (Belgique) (de France, timbre à 80 centimes)
Fax : +32 (0)2.345.85.44 - E-mail : info@neosante.eu

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

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

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

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

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

Veillez leur envoyer un exemplaire gratuitement de ma part
 sans préciser l'identité du parrain

Des tranchées de 14-18 à la planète Mars

DÉCODAGE D'UNE PEUR PARENTALE

Belle synchronicité! Alors que nous discussions avec Pierre Ramaut des modalités de publication de son dossier sur les fantômes de 14-18 (voir page 6 et suivantes), nous avons été contactés par la thérapeute Geneviève Mairesse qui souhaitait précisément témoigner de la présence de telles mémoires traumatiques liées à la grande guerre. Nous l'avons incitée à mettre ce témoignage sur papier pour illustrer comment la psychogénéalogie et la biologie totale des êtres vivants pouvaient concrètement servir à identifier et à désamorcer des peurs inconscientes ou des états de mal-être en rapport avec le vécu de nos ancêtres il y a un siècle. Voici ce récit qui nous transporte des tranchées de l'Yser à une réplique de la vie sur la planète Mars.

ARTICLE N° 63

Par Geneviève Mairesse

Pour présenter toute l'actualité des découvertes d'Anne Ancelin Schützenberger et des transmissions transgénérationnelles, Yves Rasir, dans son édito de mars 2014⁽¹⁾, formulait ce vœu: «*souhaitons que cette année de commémoration de «la grande boucherie de 14-18» soit propice à l'allègement d'une telle hérité*». En écho à ce souhait, je vous invite à lire mon témoignage du type de travail d'allègement que nous pouvons tous réaliser grâce à quelques clés de compréhension, notamment celles régulièrement illustrées dans la revue Néosanté. Mon témoignage est avant tout celui d'une maman de trois grands enfants en construction d'autonomie et d'épanouissement personnel. C'est également un témoignage depuis ma posture de thérapeute alliant plusieurs approches que j'estime complémentaires pour aider les personnes qui me font confiance à comprendre le sens de leur mal-être, pour mieux s'en libérer. Voici donc le récit de cette aventure en terre inconnue!

Immersion sur Mars

Olivier, 22 ans, étudiant en géographie, est passionné d'astronomie depuis tout petit. En 2013, il fait la connaissance d'un autre étudiant en Géo qui lui raconte son expérience d'«immersion sur Mars» qu'il vient de vivre pendant trois semaines dans le désert de l'Utah, aux USA. C'est une activité scientifique coordonnée par une organisation non gouvernementale internationale, et soutenue par l'université où Olivier suit ses études. Olivier est tout de suite intéressé, et l'idée que lui aussi pourrait tenter

Le cerveau automatique et la pensée fonctionnent sur quatre modes de réalité : le réel, l'imaginaire, le symbolique et le virtuel.

l'expérience grandit. Il ne pense plus qu'à cela. De retour le week-end chez ses parents, il leur dit qu'il aimerait participer à ce projet, justifiant qu'il n'a pas encore grand-chose à valoriser dans son CV pour sa future vie professionnelle! Les parents sont très contents pour lui, très excités aussi, et vont faire le maximum (financier, démarches, presse, famille, amis...) pour l'aider à réaliser ce rêve.

Olivier anticipe le plaisir de vivre une expérience extraordinaire, et a priori, dans la réalité, peu risquée. Pour lui, c'est un peu l'équivalent d'un camp scout de deux semaines à l'étranger. De plus, cela lui rappelle le stage «Astronaut camp» qu'il a vécu à l'Euro Space Center, à l'âge de 11 ans. Donc, pour Olivier, pas de conflit particulier, un stress qu'il peut gérer notamment grâce aux actions préparatoires concrètes, les rencontres avec ses coéquipiers, la recherche des sponsors... Parallèlement à cette préparation, il gère toutes ces autres activités, et tout se passe bien pour lui. L'aventure est prévue pour mars 2014. À ce moment-là, nous sommes encore en 2013.

Au fur et à mesure que les préparatifs avancent et se concrétisent, les angoisses montent chez les parents. Du côté des grands-parents, les réactions vont de l'excitation au déni (c'est une blague), en passant par des incompréhensions inhabituelles, qui ressemblent à ce que le Docteur Claude Sabbah nomme des minixischizophrénies, ces petits instants quasi inaperçus de déconnexion de la réalité, et qui révèlent les zones de conflit biologique de la personne. Nous parlerons uniquement ici des peurs que la perspective de cette aventure provoque chez les parents d'Olivier. Dans un premier temps, les parents n'en parlent pas. Ils vivent leurs peurs et angoisses, chacun dans leur coin, isolément, se disant que cela va passer, ou que ce n'est pas si important. Cette difficulté de ne pas reconnaître leurs peurs peut être source de maladies. Ils le savent et en sont convaincus. Après avoir accepté ces peurs, les parents essaient de comprendre sereinement le sens qu'elles peuvent révéler.

Pourquoi comprendre les peurs ?

La peur est souvent associée à des représentations négatives de faiblesse ou de lâcheté. Le mot «peureux» est souvent synonyme de «couard», «lâche», «poltron», «dégonflé», «trouillard»... et est souvent opposé à «brave» ou «courageux». Des mots qui prennent tout leur sens dans l'analyse de cette aventure, liée symboliquement à la guerre. Biologiquement, la peur est, d'une part, vitale, en cas de danger réel. Elle permet alors au corps de faire



le maximum pour éviter d'être blessé, voire de perdre la vie. Par contre, la peur continue, ingérable, disproportionnée... est souvent à l'origine de nombreuses maladies. Je fais référence ici aux découvertes importantes systématisées par le Dr Sabbah: notamment le principe de l'autosuggestion forcée du cerveau: si quelqu'un a peur de tomber, 24h/24, il est en surstress permanent et une solution biologique que son cerveau peut envoyer pour diminuer ce stress, c'est de le faire tomber. «*La peur de la chose engendre la chose*», disait Claude Sabbah, qui a également mis en évidence des maladies dites de «*préjet*», c'est-à-dire qui s'expriment en fonction de la peur.

Au début, la peur des parents est principalement la peur que leur fils unique meure loin d'eux, sans qu'ils puissent intervenir rapidement. La deuxième peur sous-jacente s'exprime par des angoisses qu'il soit victime d'un accident, qu'il revienne blessé, mal soigné, handicapé... Il est important de prendre en compte les mots précis exprimés par les parents, ainsi que leurs ressentis, différents pour le père et pour la mère.

Des clés pour se libérer

Cette expérience de simulation ultraréaliste d'une base sur la planète Mars va se passer en février et mars 14, dans le désert de l'Utah, aux USA. Plusieurs liens peuvent être mis en évidence dans cette simple phrase. En premier lieu, la date anniversaire du centenaire de la Grande guerre. De plus, la manière de nommer l'année «*14*» rappelle, dans la mémoire familiale, le «*en 14*» de 1914. Parallèlement, les préparatifs de la commémoration pour le centenaire ont commencé dès le début de l'année scolaire 2013-2014, en même temps que la phase de préparation du voyage d'Olivier. Cela peut également rappeler les phases de mobilisation des jeunes hommes les mois qui précèdent une éventuelle entrée en guerre, ce qui fût le cas ici.

Au niveau symbolique, une des significations parmi d'autres du terme «*mars*», fait référence au Dieu Mars, dieu de la guerre (d'où les termes associés, de cour martiale par exemple, ou les prénoms en lien avec Mars comme Marc, Marcel, Martial, mais aussi Martin (petit guerrier) avec d'autres tonalités⁽²⁾). On peut également constater que le prénom Olivier, qui, symboliquement, représente entre autres une «*demande de paix*», vient réparer certaines mémoires de guerre qui circulent encore dans l'histoire familiale. Enfin, l'expérience elle-même de simulation de vie sur la planète Mars

relève du mode de réalité virtuelle. Ici, je fais référence à une autre découverte importante mise en lumière par le Docteur Sabbah: le cerveau automatique et la pensée fonctionnent sur quatre modes de réalité: le réel, l'imaginaire, le symbolique et le virtuel. Que le danger potentiel se manifeste sur l'un de ces quatre modes, le cerveau automatique enregistre l'information comme si c'était la réalité.

Cette clé a été très importante pour accepter les peurs qui paraissaient «*ridicules*», «*insensées*». Dans cette expérience, il était important de comprendre que le cerveau automatique des parents avait enregistré une information réelle de danger virtuel, à savoir que leur fils allait partir vivre sur la planète Mars, dans les mêmes conditions que des astronautes dans un vaisseau spatial (eau rationnée, nourriture lyophilisée, simulation de scaphandre pour les sorties sur la planète, isolés de la Terre...). Même si les parents savaient consciemment (au niveau pensée) que c'était une simulation, un jeu (on faisait comme si...), leur cerveau automatique avait intégré ces informations virtuelles et symboliques comme si c'était la vraie réalité. Donc que leur fils allait partir vivre sur la planète Mars, d'une part, ce qui équivalait à ne plus le revoir vivant puisque en 2014 il n'y a pas encore de possibilité de revenir de Mars vers la Terre; et d'autre part, au niveau symbolique, que leur fils allait partir à la guerre (Mars).

Les parents travaillent sur leur peur de voir leur fils mourir là-bas, si loin d'eux, ou de peur qu'il soit blessé ou en danger de mort et sans possibilité d'être soigné rapidement (1^{er} village à 50 km de la base). D'autres peurs concernent le manque virtuel d'oxygène (obligation de revêtir un vêtement qui ressemble à une combinaison de cosmonaute pour sortir de la base), le manque réel et virtuel d'eau (base située dans un désert, réserves d'eau limitées), le manque réel et virtuel de nourriture à moyen terme (réserves d'aliments lyophilisés).

Dans cette aventure, le «jeune soldat» ne pouvait pas exprimer ses peurs. Les parents l'auraient-ils fait à sa place ?

Repérer les mémoires familiales⁽³⁾

Les parents d'Olivier connaissent un peu leur histoire familiale, notamment certains drames vécus lors de la seconde guerre mondiale, et qui sont réactivés également à l'occasion de cet événement. En effet, si l'on parle de la «*première*» guerre mondiale, notre cerveau est relié automatiquement à l'autre élément de comparaison, la «*deuxième*» guerre mondiale. De plus, pour nos ancêtres qui ont vécu en direct la guerre 14-18 ce n'était pas la «*première*» mais bien la «*Grande guerre*».

Les parents d'Olivier, convaincus qu'il reste encore des informations à rechercher, en particulier concernant de jeunes hommes partis à la guerre, interrogent leurs parents respectifs. Côté paternel, un arrière grand-père d'Olivier, dont la date de naissance est proche à 2 jours près de la date de naissance d'Olivier, a été blessé 3 fois entre 1916 et 1917: coup de poignard à la main gauche, un éclat d'obus à la cuisse droite, puis une balle qui a traversé l'avant-bras gauche avec lésion du nerf cubital et reconnaissance de 15 % d'invalidité, ce qui lui a permis de terminer la guerre dans des tâches plus administratives loin du front. Dans une autre branche, un frère de l'arrière grand-père maternel par le père d'Olivier, a été tué le 1^{er} jour de la guerre en août 14. Il était étudiant (souligné dans le texte officiel) en pharmacie. Les parents ont été surpris par la correspondance de ces détails précis, Olivier étant également étudiant.

Ces mémoires sont déjà en soi suffisantes pour que les manifestations des ressentis de ces pertes importantes s'expriment en particulier à la 4^e génération, niveau de la réalité de la 1^{re}⁽⁴⁾. Quelques jours après le retour d'Olivier, son père exprimera une douleur pro-



fonde dans le bras gauche. Après prise de conscience du lien avec la blessure de son ancêtre, la douleur disparaît. Pour la mère d'Olivier, c'est principalement le ressenti d'une maman, qui a peur de ne plus revoir son fils vivant, ou de ne pas pouvoir le soigner s'il était blessé. La première peur est en lien avec une mémoire d'un drame vécu pendant la seconde guerre mondiale : cela se passe à la 4^e génération pour la mère.

D'une part, il y a le ressenti vécu par l'arrière-grand-mère maternelle par la mère, qui a dû laisser partir sa 3^{ème} fille déportée dans une prison allemande par le régime nazi. Dans un immense sentiment d'impuissance, elle a fait le maximum pour la sauver à distance. Elle a vécu un surstress continu de plusieurs mois, sans avoir de nouvelles, oscillant chaque jour entre l'espoir et les doutes de la revoir vivante, commençant vraisemblablement ce que l'on appelle un deuil par anticipation. Elle vivra l'immense joie de la revoir vivante. D'autre part, une des sœurs de cette arrière-grand-mère perd son fils unique, en 1944, alors qu'il était âgé de 23 ans.

Menaces chimiques

Après avoir décrypté la peur de la mort, l'autre peur de le revoir blessé, handicapé, resurgit plus précise encore, dès le début de la séparation. La mère d'Olivier demande alors l'aide de son thérapeute. Ici, ce sont les derniers détails des préparatifs, juste avant le départ d'Olivier, qui vont apporter les précisions. Pendant son aventure de simulation, Olivier effectuera des expériences géologiques et, pour cela, il doit transporter de l'acide sulfurique en petite quantité. Pour éviter les contrôles laborieux aux frontières, il décide de transvaser l'acide dans une petite bouteille en plastique réservée habituellement pour le produit d'entretien de ses lentilles de contact. Quand la mère entend l'information la première fois, elle pense automatiquement au danger de se tromper de produit, et imagine que son fils va se brûler les yeux. La seconde fois qu'il en parle devant d'autres personnes, c'est la même réaction de peur de le voir revenir aveugle. Cette peur semble illogique dans la situation réelle, puisque s'il se trompait réellement de produit, il serait brûlé dans le creux de la main gauche et pas nécessairement aux yeux. Le thérapeute montre alors à la mère, en consultation, des photos de soldats de la Grande guerre, revenant blessés : tous ont les yeux (et/ou les mains) couverts de pansements à cause des brûlures provoquées par le gaz moutarde, utilisé pour la première fois lors de la première guerre mondiale. Quand elle voit la photo, elle dit « *Oui, c'est ça* » (sous-entendu c'est cela que j'ai imaginé à ce moment-là) ; les deux images se superposent et donnent sens. Pour affiner encore le décodage, le thérapeute examine la formule chimique du « gaz moutarde dit « ypérite » : c'est un composé cytotoxique à base de soufre (comme l'acide sulfurique transporté par Olivier) utilisé comme arme chimique visant à infliger de graves brûlures chimiques des yeux, de la peau et des muqueuses,

y compris à travers les vêtements. C'est un liquide visqueux incolore qui provoque, après un certain temps (de quelques minutes à quelques heures), des cloques sur la peau. Il attaque également les yeux et les poumons.

Une solution pratique pour se protéger de ce danger virtuel pour Olivier, c'est de revêtir une combinaison de cosmonaute avec un masque à oxygène, comme dans la simulation.

En guise de conclusion

Nous pourrions encore décrire d'autres clés qui relèvent du Projet/Sens d'Olivier, en lien avec la première guerre du Golfe, d'un Cycle Biologique Cellulaire Mémoires, le tout confirmé par de nombreuses synchronicités, ces co-incidences remplies de sens, comme par exemple, la programmation sur une chaîne de télé, le jour du départ d'Olivier, du spectacle « Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus » ou la visite du Président des États-Unis en Belgique, le jour de l'écriture de cet article. Je terminerai en insistant sur l'importance de prendre conscience des peurs, en particulier dans les mémoires familiales liées aux guerres. Les peurs étaient leur quotidien, allant de la crainte à la terreur, en passant par tous les degrés d'intensité possibles. En décryptant cette aventure, j'ai pris conscience d'un élément supplémentaire concernant plus particulièrement les hommes : l'impossibilité d'exprimer leurs peurs, sous peine d'être considérés comme « lâches », « poltrons », voire « déserteurs » au risque d'être condamnés par la cour martiale et fusillés par leur propre armée. Dans cette aventure, le « jeune soldat » ne pouvait pas exprimer ses peurs. Les parents l'auraient-ils fait à sa place ?

Dans un de ses discours de témoin vivant de la survivance, Nelson Mandela disait ceci : « *En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres...* ». Je souhaite que vous puissiez vivre cette libération. ■

NOTES

- (1) Néosanté n° 32, mars 2014, p 3
- (2) « Dictionnaire généalogique des prénoms » Gérard Athias, Ed. Pictorus, 2007
- (3) Dans son séminaire de base, C. Sabbah décrit ce qu'il nomme la loi de la Circulation des Mémoires : « *Tout est affaire de mémoire de clan familial, et la BTEV a montré en termes de correspondances biologiques et historiques, les correspondances exactes et multiples entre les ascendants et les descendants. C'est comme si les mêmes histoires, les mêmes scénarios, les mêmes situations, étaient sans arrêt répercutés dans des cycles précis. Il n'y a que les personnages, les costumes et les époques qui changent. Le travail d'Anne Ancelin-Schutzenberger sur les Loyautés Familiales Invisibles est admirable, immense et précieux, je vous renvoie à toute son œuvre et à son enseignement.* ».
- (4) L'apport du Docteur Sabbah réside notamment sur l'importance accordée aux 4^{es} (vibration symbolique du 4) et 5^e (quintessence) générations (par rapport à la 1^{re}). Cf Carl Gustav Jung : « C'est l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. »

Licenciée en Communication et diplômée en Sciences Psychologiques et de l'Éducation, **Geneviève Mairesse** s'intéresse au sens des maladies et troubles de comportement depuis plusieurs années. Pratiquant le décodage transgénérationnel, elle y associe les découvertes de la biologie totale des êtres vivants (BETV). Thérapeute formée à la BTEV par le Dr Claude Sabbah et par l'asbl Pour Aller Plus Loin, elle accompagne les personnes en demande de changement personnel. Elle co-animera, avec Eve-Anne Durieux, un séminaire de base en BTEV à Leuze-en-Hainaut à partir de septembre 2014.



CAHIER DÉCODAGES

166. L'ANGIOME..... p 20

par Bernard Tihon

167. L'INTESTIN GRÊLE p 21

par Laurent Daillie

168. LES ALLERGIES p 22

par Caroline Markolint

169. L'ÉPAULE (I) p 23

par Jean-Brice Thivent

170. LE VITILIGO p 24

par Bernard Tihon

. LE PLEIN DE SENS :

cancer de la rate & lymphome de Hodgkin, sclérose en plaques p 25

. EVIDENCE DU SENS : les chutes d'objets p 26

par Jean-Philippe Brébion

. INDEX DES DÉCODAGES.....p 27 - 28

. DÉCODAGENDAp 28

 **néosanté**
éditions
mai 2014

AVERTISSEMENTS

- 1) Le décodage apporte un regard neuf sur les maladies et leur sens biologique, psychologique ou symbolique. Cet éclairage nouveau peut vous aider, mais soignez -vous en accord avec votre médecin.
- 2) Les auteurs de ce cahier sont tous formés à la médecine nouvelle, à la biologie totale ou au décodage biologique des maladies. Leurs décodages peuvent cependant être divergents, voire contradictoires. Nul ne prétend détenir la vérité.

La maladie

Un angiome est une malformation touchant le système vasculaire (capillaires, artères, veines et vaisseaux lymphatiques). Il s'agit d'une lésion congénitale et bénigne qui se traduit par une déformation et une multiplication des structures vasculaires. La localisation peut être superficielle ou profonde. L'angiome cutané est fréquent chez les nourrissons et il en existe de quatre types :

- angiomes immatures: se développent à partir du derme superficiel, sont soit sous-cutanés soit sous forme de « fraises » (saillies rouges plus ou moins volumineuses) et régressent spontanément dans la majorité des cas ;
- angiomes matures ou plans: se développent à partir des capillaires du derme superficiel, sous forme de « taches de vin » ;
- angiomes stellaires: petites taches rouges en forme d'étoiles ;
- angiomes capillo-veineux: de couleur bleue, plus rares.

L'étymologie et l'écoute du verbe

Le mot angiome vient du grec « aggeion » = vaisseau, vase, réceptacle.

Angiome = en / gît / homme.

Si on interprète les deux pistes ensemble, cela donne ceci: quel est l'homme mort dans la famille dont l'angiome est le réceptacle, le seul vaisseau avec lequel il va pouvoir quitter la famille (lui qui n'a pas pu le faire durant sa vie, pour son plus grand malheur) ?

La symbolique

Angiome = ange et homme. L'ange symbolise le messager de Dieu, l'intermédiaire entre le Dieu et l'Homme. Ni homme ni femme, il a une fonction de médiateur, d'intercesseur. On cherchera les conflits liés à la transmission dans la famille (d'un savoir, d'un savoir-faire, mais aussi,

forcément d'un paquet de conflits biologiques qui sont les solutions de survie du clan familial). Il représente aussi la sagesse et l'obéissance, comme dans l'expression « comme un ange » que l'on applique aux enfants qui ont un comportement social adapté et le respect des interdits. Il personnifie aussi la beauté et le charme (« un visage d'ange »). Enfin, l'ange a une fonction de protecteur et de guide, c'est l'ange gardien attaché à chaque être humain, qui peut d'ailleurs être bon ou mauvais, comme ceux du capitaine Haddock dans la bande dessinée Tintin: l'ange du « bien » lui dit de ne pas boire et l'ange du « mal » (le diable) lui dit de boire. On cherchera dans les mémoires familiales l'homme qui est allé vers Dieu ou qui a voulu y aller.

D'autre part, la couleur rouge symbolise l'énergie physique, le corps, le désir, la chaleur, la libido. Le rouge est masculin. Adam est l'« homme rouge », formé de la terre rouge.

La symbolique nous oriente vers une fonction de protection de l'angiome, comme s'il s'agissait de protéger cette partie du corps, pour qu'elle reste pure, angélique, et de la protéger en utilisant au besoin l'arme des hommes, parce qu'il n'y a pas eu de médiateur capable de réconcilier l'agresseur avec Dieu.

Le sens biologique

Une atteinte des artères en général parle d'un conflit de dévalorisation impuissante de soi par rapport à la filiation, dans une notion de devoir vivifier, fortifier, nourrir le clan familial de sang. Le décodage dépendra bien sûr aussi de la localisation. Par exemple, si c'est proche du sein, on cherchera un conflit de nid associé. Si c'est sur la tête, une dévalorisation par rapport aux hautes valeurs spirituelles et/ou religieuses.

Dans le cas de l'angiome, on peut dire qu'il y a une forte angoisse inconsciente pour la partie du corps où il apparaît. Comme la maladie

est congénitale, ce sont les parents qui ont le conflit (souvent la mère pendant la grossesse) ou une autre personne de l'arbre généalogique avec qui l'enfant est particulièrement en résonance (même numéro de fratrie). L'enfant exprime dès la naissance dans sa biologie la solution au conflit familial. Par exemple, une future maman a une grande angoisse de ne pas pouvoir allaiter son enfant: angiome de l'enfant au sein. Autre exemple: la mère enceinte a peur que son enfant ait quelque chose d'anormal à cet endroit-là, ou qu'il ait une maladie familiale à cet endroit-là.

Le sens de l'angiome est, par le biais de la multiplication des vaisseaux, d'apporter plus d'oxygène, de mieux nourrir cet endroit du corps qui est conflictuel, de solutionner le manque de quelque chose qui est vecteur de l'angoisse. Inversement, si l'angiome concerne le système veineux, il sert à mieux éliminer les déchets, à évacuer la saleté à cet endroit-là, la perspective de mort. Apporter du positif et/ou éliminer du négatif.

Le sens symbolique

Les capillaires sont situés au bout du réseau des artères, à l'endroit final, où le sang va nourrir les cellules du corps, avant la bascule dans le réseau veineux, ce qui peut être interprété de deux façons :

- l'angoisse porte sur une dévalorisation liée à un territoire distal, éloigné du centre ;
- l'angoisse pèse sur celles et ceux qui, tels les instituteurs dans la classe, sont en contact avec les cellules (les élèves) et doivent mettre en pratique les instructions qui viennent du ministère (du cœur): conflit lié au contact avec celles et ceux à qui on est censé apporter de l'oxygène, de la nourriture, pour les fortifier, les vivifier, les faire grandir.

Bernard Tihon

OUI, la maladie a un sens !

néosanté
éditions



Dans les trois premiers tomes de son ouvrage

« LE SENS DES MAUX »,

Bernard Tihon explore le sens biologique et propose des pistes de compréhension pour près de 300 maladies et états de mal-être

**DISPONIBLE DANS LA BOUTIQUE DU SITE
WWW.NEOSANTE.EU**

Je le savais déjà, mais une succession de cas concrets me l'a dernièrement confirmé: il ne faut pas se fier aux apparences! Cela vaut aussi pour le décodage biologique: bien trop souvent, nous essayons de comprendre la logique du symptôme en fonction des décodages que nous avons appris par cœur, sans nous apercevoir que le conflit originel est ailleurs.

Parmi d'autres exemples, je prends celui de l'intestin grêle pour illustrer mon propos parce qu'il est caricatural. De plus, ce complément d'enquête pourra certainement nous aider à mieux comprendre la logique du symptôme dans de nombreux cas qui résistent au décodage.

Santé intestinale

Rappelons d'abord qu'un dysfonctionnement au niveau de l'intestin grêle peut être à l'origine de divers symptômes plus ou moins graves n'ayant pas nécessairement de rapport direct avec cet organe. Ce n'est pas un scoop puisque d'autres l'ont dit bien avant moi: le Dr Jean Seignalet et le Dr Catherine Kousmine, pour ne citer qu'eux. Ils ont manifestement raison puisque beaucoup de personnes ayant modifié leur régime alimentaire d'une manière ou d'une autre (*élimination des produits laitiers ou du gluten, par exemple*) ont de ce fait soigné leur muqueuse intestinale et se sont débarrassées de symptômes plus ou moins graves: colite, recto-colite hémorragique, maladie de Crohn, etc.; mais aussi eczéma, psoriasis (*et autres dermatoses*), troubles du cycle, migraine, asthme, etc.; et même sclérose en plaques.

Et il semble bien que cette logique intestinale puisse aussi s'appliquer au décodage biologique, une série de consultations me l'ayant démontré. Dans certains cas, du fait d'un conflit spécifique à l'intestin grêle, il se met à mal fonctionner. S'ensuit une sorte d'empoisonnement (*c'est une image bien sûr*) induisant un symptôme sans rapport direct avec cet organe. Dans ces cas-là, c'est donc l'intestin grêle qu'il faudra 'décoder', et non pas le symptôme apparent.

Conséquence eczémateuse

Par exemple j'ai reçu deux personnes pour cause d'eczéma; et dans ces deux cas, j'ai bien sûr cherché des problématiques de séparation dans le vécu récent et l'histoire de ces deux femmes, sans rien trouver de particulier. Puis j'ai fini par remarquer qu'elles s'exprimaient toujours dans la tonalité de l'intestin grêle. Elle est caractéristique et peut se résumer ainsi: «*c'est incompréhensible - inexplicable - inacceptable - inadmissible - intolérable*»; soit dit autrement:

«*je n'assimile pas le morceau*», le morceau en question étant bien souvent une injustice.

Quel que soit le sujet abordé, ce qu'exprimaient ces deux femmes l'était toujours dans cette tonalité spécifique. Dans les deux cas, leur stress était lié à des difficultés professionnelles sans aucun rapport avec un conflit de séparation.

Conséquence asthmatique

J'ai aussi reçu une autre dame pour cause d'asthme chronique sévère: j'ai donc d'abord cherché les problématiques habituelles auxquelles on peut s'attendre, sans rien trouver de significatif, sauf bien sûr ce qu'il fallait pour m'aveugler. Car c'est un piège dans lequel nous pouvons facilement tomber: quand par exemple on cherche des conflits de peur (*larynx*) ou des conflits de dispute (*bronches*) dans l'histoire d'une personne asthmatique, le risque est grand d'en trouver tant et plus: qui n'a jamais eu peur et ni jamais ravalé ses mots?!

Pour cette femme, l'événement précédant de quelques jours la première crise est la décision prise par son mari, sans lui en parler au préalable, de se présenter aux élections municipales de sa ville. Même des années plus tard, alors que son mari élu la première fois a été battu aux élections suivantes, elle continue à lui en vouloir énormément dans cette tonalité particulière: qu'il ne lui en ait pas parlé avant est inacceptable.

À noter que, pour cette femme, un autre événement, bien plus dramatique celui-là, est survenu trente ans plus tôt: un jeune homme dont elle était platoniquement amoureuse a disparu lors d'une course solitaire en montagne. Son corps ne sera retrouvé que neuf ans plus tard. Bien sûr, pendant toute cette période, cette femme a vécu cette disparition dans la tonalité d'inexplicable, d'incompréhensible.

Conséquence psoriasique

J'ai également reçu un homme d'une trentaine d'années pour cause de psoriasis sévère. J'ai donc cherché dans la période précédant l'apparition du symptôme des conflits de séparation (*simples, doubles et même triples*) et des problématiques d'agression, sans rien trouver de significatif (*car on peut aussi trouver des histoires d'agression comme origine conflictuelle du psoriasis*).

Par contre, à l'évidence, ce jeune homme a vécu un choc majeur peu de temps avant l'apparition du symptôme: sa mère a commis l'adultère, en l'occurrence avec le secrétaire de son mari (*pour une fois, ce n'est pas le mari qui part avec sa secrétaire!*) Manifestement, l'infidélité de sa mère était pour lui totalement inaccep-

table, intolérable.

Impact cérébral

Au-delà de ces quelques exemples, j'ai un jour abordé le sujet avec notre camarade Pierre Barbey, quelques temps avant qu'il ne nous quitte. Il m'avait fait remarquer qu'un très grand nombre de scanners cérébraux (*60 % d'après son estimation*) qu'il avait eus entre les mains montrait un impact au niveau de la zone cérébrale contrôlant l'intestin grêle, sans pour autant qu'il y ait ou qu'il y ait eu de symptôme intestinal.

Cela démontre au moins que nous sommes très nombreux à avoir pris une 'châtaigne' dans cette tonalité conflictuelle de «*je n'assimile pas le morceau*» à un moment ou à un autre de notre vie. Mieux vaut-il le savoir afin de comprendre la logique de certains symptômes, pour nous-mêmes ou pour les personnes qui nous consultent.

Conflit verrouillant

Je me demande même si ce conflit d'assimilation n'est pas aussi à ajouter dans la longue liste des «*conflits verrouillants*». En effet, cette problématique peut parfois être le blocage qui nous empêche de sortir du conflit. On peut avoir parfaitement analysé le pourquoi et le comment d'une situation conflictuelle et même la comprendre sans pour autant parvenir à la dépasser parce qu'on ne parvient tout simplement pas à l'assimiler.

En tout cas, cela démontre surtout, s'il le fallait encore, que le décodage biologique n'est pas la simple application de quelques recettes invariables apprises par cœur: c'est souvent bien plus subtil.

Laurent Daillie



Naturopathe causaliste et consultant en Décodage des Stress Biologiques et Transgénérationnels (Paris et Bour-

gogne), Laurent Daillie est passionné par les origines de l'Homme et par ses réflexes de survie primitifs. Il anime des formations et des conférences en France et en Belgique. Il est l'auteur du livre «*La Logique du Symptôme*», publié aux Éditions Bérangel.

Info: www.biopsigen.com

Pourquoi certaines personnes ont-elles le rhume des foins alors que d'autres ne l'ont pas? Quels facteurs déterminent si nous sommes allergiques à certains pollens ou à d'autres agents tels que les poils d'animaux, certaines substances alimentaires, les métaux, les oreillers en duvet, les moisissures, ou la fumée de cigarette? Durant les dernières décennies, les sciences médicales ont développé plusieurs théories sur la cause des réactions allergiques. Le point de vue dominant affirme que nous développons une allergie lorsque notre organisme est exposé à une substance irritante au moment où notre système de défense est affaibli. Mais pourquoi une personne réagit-elle par un écoulement nasal, une autre par un asthme et une autre encore par une irritation cutanée? Le Dr Ryke Geerd Hamer, explique l'ensemble du processus allergique comme une interaction biologique entre le psychisme, le cerveau et l'organe correspondant. Selon la Médecine Nouvelle Germanique, toute «maladie» se déroule en deux phases. Durant la première phase ou phase active du conflit, nous nous sentons stressés mentalement, nous avons les extrémités froides, peu d'appétit, et de la difficulté à dormir. Si nous résolvons le conflit, nous entrons dans la phase de réparation ou de résolution. C'est la période durant laquelle le psychisme, le cerveau et l'organe correspondant entrent dans la phase de réparation, un processus souvent difficile et accompagné de fatigue, de fièvre, d'inflammation, d'infections, et de douleur.

Conflit de puanteur

Les symptômes habituels qui se manifestent à la fois dans les cas d'un simple rhume et de certaines réactions allergiques incluent la congestion nasale, l'écoulement nasal et l'éternuement. La muqueuse nasale est contrôlée par un relais cérébral situé dans le lobe frontal du cerveau hémisphérique (cerveau nouveau). Par l'analyse de milliers de scans du cerveau, le Dr Hamer a déterminé que c'est cette région bien précise qui est touchée lorsque nous vivons un conflit du type «Ça pue!», tel qu'il aime bien l'appeler. Ses recherches confirment qu'un conflit de «puanteur» peut être vécu en termes réels, par exemple à la suite d'un contact avec une odeur désagréable, ou au sens figuré. Au moment où le conflit a lieu, la muqueuse nasale commence à s'ulcérer, un processus qu'on ne remarque pas habituellement. Par contre, on remarque les signes typiques de la phase active du conflit comme des frissons, une perte

d'appétit et une certaine agitation. Mais aussitôt le conflit résolu, souvent en quittant l'environnement ou la situation qui «pue», il y a colmatage de la muqueuse nasale ulcérée. La réparation du tissu nécrosé cause la congestion nasale et souvent des maux de tête; ces derniers sont provoqués par l'œdème cérébral situé dans la région touchée du cerveau qui essaie, lui aussi, de se réparer. Les éternuements et l'écoulement nasal sont ainsi des signes que l'organisme se débarrasse enfin des résidus du processus de réparation et, au sens figuré, de ce qui a causé la «puanteur» au point de départ.

Sens biologique

Lorsque nous subissons un choc conflictuel imprévu, notre esprit se trouve dans une situation de conscience intense. Très vigilant, notre subconscient relève toutes les composantes qui accompagnent le conflit comme les odeurs, les goûts, les sons, les objets, les gens; ensuite, il les garde en mémoire jusqu'à ce que le conflit soit complètement résolu. En Médecine Nouvelle Germanique, les empreintes qui restent à la suite du DHS sont appelées des rails. Ces rails sont très significatifs parce que si la personne est déjà en phase de réparation et qu'elle est aiguillée soudainement sur un rail par association ou contact réel, elle rechute complètement dans le conflit et le Programme Biologique Spécial, ainsi tous les symptômes associés recommencent à nouveau. Cela devient, en termes biologiques, une réaction allergique. Ce qu'on appelle une allergie est en fait une phase de guérison à la suite d'une rechute dans le conflit. Le sens biologique d'une allergie est de servir de système d'alarme qui nous dit: «*Dans une telle situation, tu as subi un choc. Alors attention!*»

Si quelqu'un est allergique à un aliment précis comme les arachides, les œufs, les fraises ou le chocolat, cet aliment a sans doute été consommé au moment du choc conflictuel. Maintenant, nous devons être clair sur ce point: lorsque nous éliminons la substance irritante de notre régime alimentaire, ce N'EST PAS l'élimination de cet aliment qui guérit l'allergie, c'est l'élimination du rail! Si une personne réagit à un certain pollen par un l'écoulement nasal, nous pouvons conclure que le pollen en question était présent lorsqu'un conflit du type «Ça pue!» a eu lieu. Tant et aussi longtemps que le conflit n'est pas complètement résolu, le pollen précis agira comme rail et «l'allergie saisonnière» reviendra année après année. Nous devons tenir compte des rails lorsque

nous avons affaire à des troubles «chroniques» tels que l'arthrite, l'angine de poitrine, l'asthme, les hémorroïdes, ou les infections périodiques. Selon la Médecine Nouvelle Germanique, le terme «chronique» indique que nous sommes retombés dans le même conflit maintes fois. Pour rompre le cycle des rechutes et être capable de se rendre enfin au bout de la phase de réparation pour de bon, nous devons identifier le ou les rail(s) qui ont été posés en même temps que le choc conflictuel originel. Les indices de la cause d'une allergie sont généralement cachés dans le «contexte» de la réaction allergique. Toutes les circonstances telles que le moment, l'endroit et les symptômes précis doivent être examinés soigneusement. Par exemple, si une personne ne souffre de migraines que les week-ends, nous trouverons sans aucun doute l'origine dans le milieu de travail. Alors que l'on ne remarque rien durant la semaine, durant les congés, loin de la situation irritante, l'organisme a la chance de se réparer. En intégrant la Médecine Nouvelle Germanique à notre vie quotidienne, nous apprenons à lire le langage de la nature avec une gratitude grandissante.

Carolin Markolin



Docteur en littérature germanique de l'université de Salzbourg (Autriche), **Carolin Markolin** a enseigné au Canada avant d'interrompre sa carrière

académique pour étudier la médecine naturopathique. C'est alors qu'elle découvre la Médecine Nouvelle Germanique (GNM[®]) du Dr Ryke Geerd Hamer, dont elle devient l'élève particulière. Depuis 2002, elle enseigne la GNM à temps plein et en diffuse la connaissance dans les pays anglophones.

Site : www.learninggnm.com

Comme toutes les grosses articulations, l'épaule se caractérise par la mise en jeu de nombreux muscles, tendons et os. Nous aborderons le décodage de cette articulation en nous limitant, dans un premier temps, aux douleurs au niveau de la jointure entre la tête de l'humérus et la cavité glénoïde. J'ai décidé de vous parler de cette articulation à la suite de l'accident de vélo de mon père. À cinquante ans d'intervalle, il fait une chute de Vespa (il a alors 24 ans) et se luxé l'épaule. Il y a deux mois, c'est en vélo qu'il fait une chute (il a alors près de 74 ans) et se démet l'épaule de la même façon. Avant de comprendre ce que raconte la luxation, regardons l'épaule dans sa globalité.

Approche biologique

Gérard Athias raconte une anecdote à propos d'une dame qui, autour d'une table de bar, lui explique qu'elle a des douleurs à l'épaule qui persistent malgré un travail de décodage basé sur la notion d'identité. Il lui dit alors : « Si je suis enrhumé, c'est avec l'épaule que je vais défoncer la porte. Dans ta généalogie il n'y a pas des mineurs qui sont restés au fond ? ». C'était en effet le cas. Cette femme a alors pris sa bière et levé le bras sans plus ressentir aucune douleur à l'épaule ! Cette guérison instantanée nous montre que les douleurs à l'épaule témoignent plus généralement d'une difficulté (réelle ou symbolique) pour sortir d'une impasse. Ce peut être à la suite d'un enfermement réel, comme la prison (être emmuré), une séquestration, ou dans ce cas le fait d'être bloqué sous des gravas.... Dans cette histoire, une fois la mémoire et le lien avec le symptôme conscientisés, la douleur n'a plus raison d'être. Cependant, le ressenti d'« être dans une impasse » peut aussi se vivre de façon symbolique. Lorsque je vis une situation qui me semble sans issue et que malgré mes efforts pour m'en sortir, je n'en trouve pas les clefs ! Alors, la seule solution (parfaite pour le cerveau) est de défoncer la porte (virtuelle) avec l'épaule.

Le conflit d'identité

L'épaule est l'articulation par laquelle nous lançons le mouvement, et donc nos actions. Si je ne suis pas en accord avec mes actions, je peux faire une dévalorisation en terme de jugement de moi sur moi-même. Si la douleur concerne l'épaule directrice (la droite pour le droitier, la gauche chez le gaucher), la dévalorisation concerne mon identité personnelle en tant qu'homme ou femme. Par exemple, il peut s'agir d'un homme qui

ressent une attirance pour un autre homme (pulsion homosexuelle) sans pouvoir l'accepter : « mais quel homme suis-je donc ? » « suis-je vraiment un homme ? ». Ce peut être une femme qui culpabilise d'avoir tenu des propos violents à l'égard de collègues de travail : « mais quel genre de femme suis-je pour parler de la sorte ? » « Suis-je vraiment cette femme méchante ? ». C'est au moment où nous nous interrogeons sur notre valeur en tant qu'homme ou femme que l'épaule parle. Pour l'épaule directrice, le jugement auto-dévalorisant est orienté sur moi-même. Pour l'épaule dite controlatérale (gauche chez le droitier, droite chez le gaucher), la dévalorisation portera sur mon statut en tant que membre de la famille. C'est par exemple un homme qui place, contre leur gré, ses parents en maison de retraite : « Quel genre de fils suis-je pour délaisser ainsi mes parents ? ». Cela peut être une mère qui, parce que son fils fait des petits actes de délinquance, culpabilise et pense avoir mal éduqué son enfant. Elle est alors dévalorisée dans son image en tant que parent : « Quelle mère suis-je donc pour avoir élevé mon enfant de la sorte ? ». Le conflit de dévalorisation est ici bien orienté sur mon statut de membre de clan familial élargi (frère, parrain, neveu, ...).

La luxation de l'épaule

Dans la luxation, la tête de l'humérus sort de la cavité glénoïde. C'est comme si on libérait la tête (humérale) de son moule. Le conflit exprimé ici est « on t'a mis dans un moule et tu veux en sortir ». De plus, il existe d'autres sous-tonalités dans cette blessure.

Lors d'une luxation de l'épaule, les liens de celle-ci avec l'omoplate et la clavicule sont aussi rompus. On pourra aussi ajouter à cette interprétation les sous-tonalités suivantes :

- Une tonalité liée à l'omoplate. L'omoplate est la partie par laquelle on se fait piétiner lorsque l'on a été mis au sol. C'est l'homme mis à plat, écrasé, jeté et foulé face contre terre. La luxation raconte aussi le fait de « ne plus accepter de se faire marcher sur le dos », c'est-à-dire « refuser la soumission ».
- Une tonalité liée à la clavicule. Le terme hébreu pour désigner la clavicule est « etsém-bria'h » qui signifie « /os verrou ». Bria'h signifie verrou et, prononcé baria'h devient fugitif. La clavicule exprime un besoin de se libérer, de fuir les enclaves. Dans les accidents de motos (engin symbolisant la liberté), la clavicule est souvent touchée. Ce déboîtement témoigne du besoin de se libérer d'une vie trop étroite

et contraignante.

Le bras est aussi le glaive, au sens biblique. Les tics de l'épaule, que nous connaissons chez notre ancien président français, traduisent des désirs de frapper qui ne vont pas jusqu'au bout et sont frappés d'interdit, nous dit Olivier souliez. Une volonté impossible de se débattre et de ne pouvoir se battre. La difficulté à frapper, comme ne pas savoir donner ses coups en boxe ou en karaté, est du même registre dans une forme atténuée. On peut comprendre la luxation autrement. La cavité glénoïde (le moule de la tête humérale) renvoie au terme « Glen » qui signifie (encore) une « arme ». Le bras, en anglais, c'est aussi « arm ». Une luxation, c'est comme si l'on démontait une arme. On recherchera ainsi qui, dans la généalogie ou dans sa vie, « a voulu sortir des armes ». Qui a été réformé ou a souhaité l'être ?

Pour illustrer la luxation, revenons à l'exemple de mon père. Quand il a son premier accident de Vespa, nous sommes après la guerre d'Algérie. Moment douloureux de sa vie qui le ramène inconsciemment au fait que son père fut fait prisonnier en 1940 par les Allemands. Nous sommes alors dans sa période du projet-sens. Toute sa vie, il tentera de reconquérir cette liberté perdue, refusera le conformisme et vivra comme un insoumis. Dans cette période, il tentera de sortir de sa condition d'ouvrier en se lançant dans des études de sport. Passer sa vie à l'usine est inconcevable pour ce jeune homme qui ne vit que pour la nature, le sport et pour conquérir sa souveraineté. De plus, la Vespa et surtout le vélo (véhicules avec lesquels il a chuté) ont toujours été considérés comme le moyen de s'évader, de fuir les contingences du quotidien et de vivre l'aventure : ils sont, pour lui, symboles de liberté. Quand il se luxé l'épaule, c'est tout cela qu'il raconte. Sa volonté de sortir du moule d'une vie rangée, à répéter les mêmes gestes sous l'autorité d'un chef, son besoin de s'échapper de son quotidien en deux roues et ses mémoires de refuser de prendre les armes (rejet du service militaire)...

En se déboîtant l'épaule, il montre aussi qu'il tente d'atteindre quelque chose d'inaccessible (un statut de professeur de sport, considéré comme une sorte de Graal), véritable chemin vers la liberté. En allongeant le bras au-delà de sa limite naturelle, il témoigne de sa volonté de sortir d'une vie trop restreinte pour accéder à sa souveraineté d'homme libre. Il finira par y arriver...

Jean-Brice Thivent

Ethologie

Le journal *Le Soir* du 24 janvier 2011, se basant sur une étude scientifique, nous a informé que l'oiseau rapace appelé milan noir décore abondamment son nid, et que ceux dont les nids sont décorés avec le plus de quantité de petits bouts de plastique blanc sont aussi les plus prolifiques, les plus vigoureux, ceux qui dominent de meilleurs territoires et repoussent le mieux les intrus. Cependant, un tel affichage de vigueur sexuelle et de qualité de territoire suscite souvent des défis agressifs.

La maladie

Le vitiligo est une affection de la peau caractérisée par une perte localisée de la pigmentation, due à une diminution ou une absence de mélanine. Cette maladie est fréquente, elle touche 1 % de la population. Elle est parfois associée à une autre maladie, par exemple de la thyroïde ou des surrénales. La forme la plus commune se manifeste par des taches planes, de couleur blanc ivoire, à bords nets et convexes, à surface lisse, souvent bordées d'un liseré hyper pigmenté. Il existe d'autres formes particulières : vitiligo trichrome ou moucheté. Le vitiligo, qui évolue par poussées successives, imprévisibles, ne présente que des inconvénients esthétiques, toutefois ceux-ci peuvent avoir un retentissement psychologique non négligeable, de plus, les lésions sont particulièrement sensibles à l'exposition au soleil.

L'étymologie

Le mot français vitiligo vient directement du même mot latin = tache blanche sur la peau. Il s'agit donc, à l'origine, d'un conflit de souillure, comme pour le mélanome, mais ici la solution biologique est différente : au lieu de faire une carapace pour se protéger de la souillure, le cerveau envoie l'ordre d'enlever la mélanine, une autre façon d'effacer la souillure et être sûr(e) de rester blanc(he) comme neige au soleil. Le sens du verbe latin «vitiare» confirme cette origine : rendre défectueux, gâter, corrompre, altérer, déshonorer, frapper de nullité, falsifier. Le vitiligo, une solution biologique pour ne pas être corrompu, déshonoré, et pour être «blanchi» à l'avance. C'est la peur d'être sali, souillé.

L'écoute du verbe

Vitiligo = vite / il / y / go = conflit de vitesse, lié à la thyroïde. Il faut réagir vite pour échapper au prédateur. C'est le conflit du chevreuil qui, contrairement au cerf, vit en clairière et non à l'ombre de la forêt. «Ralliez-vous à mon panache blanc», dit-il. La vitesse de réaction du chef blanc (à tête blanche) va sauver le groupe. Pour le salut collectif, je dois vite réunir le clan dans la fuite.

La symbolique

Le blanc est un symbole globalement assez positif, c'est celui de la virginité, du bien (opposé au mal, symbolisé par le noir), du lait maternel, de la neutralité (le drapeau blanc), de l'état de tous les possibles, du devenir, de la paix, de la pureté originelle, de la sagesse, mais aussi de fragilité et de vulnérabilité.

Le sens biologique

Le vitiligo, qui atteint l'épiderme de la peau et la mélanine, est la conjonction de deux conflits biologiques : séparation et souillure. Voici diverses façons d'exprimer cette double facette conflictuelle :

- conflit de séparation avec une coloration moche et une notion de souillure ;
- conflit de séparation, désirée mais impossible, et conflit qui a trait à un ressenti en terme de laid, de moche, de souillant ;
- conflit de se sentir séparé de façon moche ;
- conflit de séparation laide ou brutale d'un être aimé ou admiré (par exemple suite à un cancer) ;
- conflit de séparation de quelqu'un ou quelque chose que je voudrais mais qui est interdit sous peine d'être mort ou d'être banni ou sous peine que l'autre soit mort ou banni.

Le vitiligo apparaît au cours de la phase de conflit actif. Le sens de la maladie est de permettre d'effacer, de se débarrasser de la souillure, de laver plus blanc que blanc, de retrouver la pureté de la partie du corps qui a été souillée lors de la séparation. Il faut montrer patte blanche (effacer la marque d'infamie qui se trouve sur les mains). Il faut faire entrer plus de lumière à l'intérieur de soi. Or, la lumière, symboliquement, c'est le père. D'où l'origine se trouve souvent dans un conflit de séparation au père. Je ne dois pas me protéger de

mon père, au contraire je cherche à le faire entrer en moi.

Dans le cas particulier des personnes de religion juive, on retiendra également que :

- ceux qui ont touché la mort ont les mains blanches et ne peuvent pas entrer dans la synagogue, pour cause d'impureté ;
- l'enfant ne peut pas entrer dans la synagogue si la mère n'est pas juive.

Donc, les personnes d'origine juive qui ont vécu une autre souillure que celle-ci, peuvent être prises dans un double vitiligo, un cercle vicieux dont il est difficile de sortir : pour laver la première souillure il faut montrer patte blanche, mais une fois qu'on a les mains blanches on tombe dans une autre souillure qui nous ferme la porte de la maison du Père. Il ne reste plus qu'à partir sur les routes fonder sa propre religion.

Le blanc = la survie

Revenons vers les animaux pour constater que certains mammifères, comme le renard polaire par exemple, ont la peau qui perd ses pigments en hiver pour échapper à leurs prédateurs, principalement ceux qui viennent du ciel, les rapaces. Le blanc de leur pelage est la solution biologique parfaite pour se fondre dans le décor enneigé, pour être, au sens propre du terme, blancs comme neige.

Nous aussi, humains que nous sommes, nous pouvons être porteurs d'une mémoire de survie liée à la couleur blanche. Un de nos ancêtres a pu avoir la vie sauve en se cachant sur ou dans du blanc (neige, sel, lait,...) par mimétisme ou camouflage et ainsi devenir invisible à son prédateur. La couleur blanche a-t-elle sauvé quelqu'un ?

Bernard Tihon



Exerçant la profession de juriste, **Bernard Tihon** s'est intéressé au sens des maladies pour des raisons de santé personnelle. Formé à la

biologie totale et au décodage des maux, il a collaboré plusieurs années au mensuel belge BIOINFO avant d'intégrer l'équipe de NÉO-SANTÉ. Il est l'auteur de l'ouvrage « *Le sens des maux* », Tomes 1, 2 et 3, publiés aux Éditions Néosanté.

www.bernard-tihon.be

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

RATE & LYMPHOME DE HODGKIN

PIERRE PELLIZZARI (ITALIE)

Lors de mon séjour au Pérou, le docteur José Perez Albela, qui m'a pris en amitié et m'a fait faire une conférence de 3 heures dans l'auditoire de l'ordre des médecins, m'envoie un de ses amis et collègue en consultation, sans m'avertir. Je reçois donc une personne, que j'appellerai monsieur Gomez, qui se présente comme un ami du docteur Albela et me dit avoir un problème de santé. On lui a dit que je pourrais probablement l'aider à comprendre sa maladie et peut-être à en guérir.

Monsieur Gomez me raconte qu'il y a 4 mois, il a été opéré et on lui a enlevé la moitié de la rate parce qu'il y avait un cancer. Il vient me consulter parce qu'il y a deux semaines, on lui a diagnostiqué un lymphome de Hodgkin. On lui a dit que c'est une métastase et qu'il doit commencer d'urgence un traitement de chimiothérapie. Monsieur Gomez (qui est médecin) sait que la chimio est à éviter, il refuse et il temporise. D'autant plus que le docteur Albela, qui est son ami, n'a de cesse de lui raconter ses nombreux cas de guérison spontanée grâce à l'application de méthodes naturelles, parmi lesquelles la prise de magnésium et un régime végétarien.

Je raisonne à voix haute et lui dis : « Monsieur Gomez, dans des cas comme le vôtre, je me contente d'appliquer les découvertes du Dr.Hamer. La rate est un organe qui tombe malade lorsqu'il y a un conflit concernant le sang : sa qualité déficiente, ou bien une transfusion, ou encore un cas d'hémorragie difficile à contrôler. Lorsqu'on s'aperçoit du problème, on est en réalité déjà dans la phase de solution et de reconstruction (vago-tonie). Le fait qu'on ait procédé à une ablation partielle sans chimio me fait penser davantage à un problème constant plutôt qu'à un grave accident.

Quant au lymphome, il était douloureux et enflé, il était donc aussi dans la phase de solution (vago-tonie) d'un conflit d'auto-dévalorisation. Si je considère la proximité des deux conflits, je pense qu'ils sont liés l'un à l'autre. Je vous dirais spontanément qu'il est probable que vous avez vécu une forte préoccupation concernant la qualité du sang, le vôtre ou celui d'autres personnes, que cela vous a amené à devoir être opéré à la rate, chose que vous avez eu des difficultés à accepter. Vous vous êtes donc dévalorisé, mais finalement vous avez reconstruit votre auto-estime, et alors les douleurs et l'enflure se sont manifestées, avec par conséquent le diagnostic de Lymphome de Hodgkin ».

Monsieur Gomez devient pâle et a une larme à l'œil. Je lui demande alors : « mais quel est votre métier ? ». Et il me répond : « Je suis médecin et je dirige un département d'hématologie. Les problèmes de sang de mes patients sont devenus mon obsession, et il est vrai que je n'avais pas digéré le fait d'être malade, moi, justement de la rate, l'organe préposé à la qualité du sang... ».

Il s'en alla soulagé, content d'avoir tout compris et bien décidé à appliquer les conseils du docteur Albela.

SCLÉROSE EN PLAQUES

Dr ALAIN SCOHY (ESPAGNE)

David vient nous consulter de manière épisodique en août 2006. Né en 1983, ce jeune homme souffre d'une sclérose en plaques depuis un an. La première poussée, en 2005, a concerné la main droite avec engourdissement remontant jusqu'à l'épaule. Il fait ensuite une névrite optique en février 2006. Chaque fois, il subit une corticothérapie massive et brève et obtient une rémission. Il prend actuellement un médicament allopathique relativement bénin, à base de protéines particulières. Notre travail est gêné par le problème de langage, nous sommes obligés d'utiliser un interprète qui peut être un ami ou la maman. Pour le Dr Hamer et la psychosomatique, la sclérose en plaques, comme toutes les paralysies, est causée par un conflit de mouvement vécu dans la dévalorisation. La névrite optique n'est bien sûr pas liée à un problème de mouvement, mais concerne une réalité que l'on ne veut pas voir. David est étudiant en philosophie mais il est tennillé depuis des années par la vocation religieuse. La première poussée se produit à l'occasion de son premier grand amour. Un amour certes platonique mais très intense. Faut-il aller vers elle, la serrer contre son cœur et renoncer à la prérisse ? Comme par hasard, la poussée de paralysie de la main droite se produit à l'occasion d'un pèlerinage à laquelle cette jeune fille participe. Nous sommes donc dans une double problématique de mouvement : le voyage et serrer cette jeune fille contre son cœur. Mais cette demoiselle ne correspond pas à toutes ses exigences de perfection et il y renonce...

L'automne suivant, il tombe amoureux d'une autre jeune fille... Mais pour découvrir très vite qu'elle a déjà un ami et que, par ailleurs, elle n'est pas vraiment assidue au travail, ce qui le ronge ! Il faut probablement que la fille qu'il aime soit parfaite pour pouvoir contrebalancer sa vocation religieuse. Bien sûr, ici, il n'est pas question de se rapprocher d'elle puisqu'elle fréquente déjà un autre jeune homme. Mais il la surveille, en attendant qu'elle se retrouve éventuellement libre, et se morfond de constater ses défaillances : elle fait la grasse matinée trop souvent et manque donc les cours !

Nous avons cherché dans ses préprogrammations et avons retrouvé deux causalités en lien avec le mouvement : les parents habitent un 5ème étage lors de la grossesse, et lors de l'accouchement, le gynécologue a été obligé d'utiliser des forceps, David ne voulait pas descendre.

Notre travail est passé bien sûr par une conscientisation des problèmes psychologiques sous-jacents à ses crises. Nous lui avons proposé d'écrire à ces deux jeunes filles pour leur expliquer son ressenti profond. Nous lui avons fait prendre beaucoup de vitamine C, vitamine E et huile d'onagre.

Lors de sa dernière consultation, en janvier 2007, nous avons eu la joie d'apprendre que les images présentes sur les IRM du système nerveux ont presque toutes disparu ou se sont au moins atténuées. Aucune nouvelle image n'a fait son apparition. Cliniquement, David va parfaitement bien.

APPEL À DÉCODAGE

Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent. Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.

- Un lecteur français cherche le décodage du **masque de grossesse**
- Une lectrice française cherche le décodage de **la dysplasie ventriculaire**
- Une lectrice américaine cherche le décodage de **la scoliose**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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



ÉVIDENCE DU SENS

La chronique de La Loi du Principe

Les chutes d'objets (à terre)

Faire tomber la télécommande

Dans un article précédent, nous avons parlé des chutes que nous faisons, à terre ou dans un escalier. Il y a également tout ce que nous laissons tomber parce que cela nous échappe des mains...

Dans la tradition populaire, de nombreuses superstitions s'attachent à ce genre d'incident. Par exemple, faire tomber une fourchette annoncerait la venue d'une femme et un couteau, celle d'un homme. Si une femme enceinte fait tomber des ciseaux, on prédit qu'elle accouchera d'une fille. Renverser le sel sur la table porte malheur. Pour finir, on promet 7 ans de malheur à celui qui brise un miroir en le laissant tomber! À partir de quelques exemples, nous allons voir que faire tomber des objets prend également un sens – bien que très différent – selon la Loi du Principe. Tout d'abord, rappelons que *chuter*, c'est *rencontrer le sol, la terre*, c'est-à-dire la *réalité concrète* et qu'il s'agit donc d'une invitation à *sortir de tout idéal ou de toute illusion*.

Faire tomber son téléphone portable.

Le téléphone est un outil de communication vers l'extérieur, que l'on porte avec soi et qui peut être utilisé n'importe où et n'importe quand (ce en quoi il est différent du téléphone fixe). Faire tomber son téléphone portable à terre est une invitation à s'installer à chaque instant dans une communication authentique, vraie, en sortant de toute illusion. *Louise s'apprête à rencontrer son chef de service pour justifier son absence par une histoire qu'elle est en train d'inventer, lorsqu'elle trébuche et laisse tomber son téléphone portable.*

Faire tomber ses lunettes

Les lunettes sont une sorte de prothèse permettant d'améliorer sa vue en la rendant plus claire, plus nette, donc plus normale. Les laisser tomber est une invitation de la vie à *retrouver sa vision à soi* – authentique – en cessant d'interpréter, de déformer la réalité ou de regarder à travers la vision des autres.

Lorsque nos lunettes tombent à terre, nous pouvons nous interroger sur la part de notre vision, sur certains événements de notre vie, qui n'est pas notre propre vision, mais plutôt celle de telle personne ou de tel groupe social. Ou encore dans quelle interprétation nous sommes de la réalité: à travers quel imaginaire ou idéal regardons-nous la vie à ce moment?

Faire tomber de l'argent

L'argent représente la richesse, donc la *valeur*.

Lorsque nous laissons tomber de l'argent – il s'agit le plus souvent de pièces de monnaies – nous mettons la *valeur à terre*, c'est-à-dire dans le concret, le palpable. Analogiquement, il s'agit d'une invitation de la vie à *reconnaître que la valeur est dans l'authenticité, la réalité concrète* et dans les *petits détails du quotidien* (surtout lorsqu'il s'agit de petites pièces).

Gérard, très mécontent d'avoir eu une contravention qu'il trouve injuste pour un excès de vitesse, choisit d'aller payer son amende avec des pièces de 1 centime. En arrivant devant la caisse du trésorier, son sac s'ouvre et toutes les pièces tombent au sol. Il doit alors les ramasser une à une...

Nous sommes quotidiennement amenés à nous servir d'une télécommande. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un outil permettant de commander – à distance – une action sur un objet éloigné. C'est donc un *ordre* que nous envoyons à un objet extérieur à nous: un *ordre pour modifier l'extérieur*. Avec ce regard, nous pouvons nous interroger sur l'*intention* que nous avons chaque fois que nous faisons tomber la télécommande.

Une intention est une *énergie tournée vers l'extérieur* et il est juste d'avoir des intentions. En revanche, ce qui ne l'est pas est de rester « fixé » sur une intention qui nie la réalité concrète. *Albert est le maire d'une petite commune et manifestement il ne sera pas réélu aux prochaines municipales. Pendant la campagne électorale, à plusieurs reprises, il laisse tomber la télécommande de la télévision qui se brise. (Elle est maintenant réparée à l'aide de morceaux de sparadrap...)*

Il fait également tomber la télécommande de son portail automatique et roule dessus avec sa voiture. Elle devient irréparable!

Faire tomber des clés à terre.

Qu'il s'agisse de celles de la maison ou de la voiture, les clés sont des outils qui permettent d'*accéder à quelque chose*.

La *voiture* représente notre *autonomie* et la *maison*, ce que nous sommes *vraiment, notre intérieur, notre vérité*.

Ainsi faire tomber ses clés nous invite à *trouver des outils authentiques pour accéder à notre autonomie ou à nous-même*.

Il est fréquent qu'au moment où nous les sortons, nos clés nous échappent des mains. Cet événement anodin peut nous inciter à nous demander en quoi nous ne sommes pas complètement authentique dans notre façon d'agir à ce moment-là.

Jérôme, 18 ans, tout juste titulaire du permis, s'apprête à rejoindre ses amis avec une forte envie de les « impressionner » en arrivant au volant d'une voiture. Son père – ayant acquis le regard de la Bioanalogie sur la lecture du sens des signes de la vie – lui fait remarquer qu'il vient de faire tomber ses clés par deux fois et lui en donne le sens.

Jérôme qui respecte beaucoup son père prend conscience de son attitude intérieure et, en échangeant avec lui, il se resitue avec plus de justesse.

En conclusion, laisser tomber un objet n'a rien de dramatique en soi et cela nous arrive si souvent que nous laissons régulièrement passer cet événement sans même le remarquer (tant que rien n'est brisé!).

Mais au regard de la loi du Principe, il s'agit d'invitations – fréquentes – à nous *réajuster avec notre vérité et notre authenticité, en cessant de vouloir transformer ou déformer la réalité*.

En fait, nous sommes invités – en permanence – à prendre la responsabilité d'être vrai et authentique dans notre vie de façon de plus en plus consciente. ■

NB: Pour apprendre à lire les événements du quotidien, je vous invite à regarder les vidéos de la page « Les Principes de Juliette » sur le site www.bioanalogie.com



Auteur et conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** a développé le concept original de Bioanalogie, laquelle propose des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Son best-seller « *L'Empreinte de naissance* » (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Dans « *L'Evidence* » (Ed. Dauphin Blanc) il énonce la Loi du Principe qui conduit à un constat qui transforme radicalement et définitivement notre relation aux événements qui nous touchent.
contact@bioanalogie.com - www.bioanalogie.com

INDEX DES DÉCODAGES

A	
- Abcès dentaire	N° 15 p 27
- Accidents de voiture	N° 11 p 27
- Acné	N° 16 p 25
- Acouphènes	N° 5 p 18
- Addison (maladie d')	N° 17 p 25
- Adénome hypophysaire	N° 23 p 25
- Algodystrophie	N° 11 p 24
- Allergies	N° 1 p 18 / N° 34 p 22
- Allergie alimentaire	N° 16 p 27
- Allergie (au froid)	N° 9 p 24
- Allergie (aux graminées)	N° 32 p 23
- Allergie (au kiwi)	N° 26 p 25
- Allergies (grand décodage)	N° 11 p 4
- Allergie oculaire	N° 12 p 27
- Alopecie	N° 29 p 23
- Amygdale (cancer de l')	N° 29 p 25
- Angiome	N° 34 p 20
- Angoisses (de Noël)	N° 7 p 25
- Anorexie	N° 12 p 22
- Anticorps antiplaquettes	N° 6 p 16
- Anus (maladies anales)	N° 6 p 22
- Aphte (sur la langue)	N° 6 p 23
- Aphtes	N° 6 p 23 / N° 19 p 26 / N° 20 p 26 / N° 25 p 27
- Apnée du sommeil	N° 16 p 26 / N° 19 p 23
- Appendicite	N° 5 p 22
- Articulations (pathologie des)	N° 34 p 41
- Arthrose	N° 4 p 19
- Arthrose du genou	N° 6 p 23 / N° 8 p 27
- Asthme	N° 3 p 20 / N° 24 p 27
- Autisme	N° 5 p 23
- Auto-destruction	N° 24 p 26
- Automobile (problème d')	N° 9 p 25
- AVC (accident vasculaire cérébral)	N° 20 p 22
B	
- Basedow (maladie de)	N° 22 p 25
- Béance du cardia	N° 1 p 23
- Bec de lièvre	N° 26 p 24
- Boiterie	N° 15 p 26
- Bras droit (accident)	N° 2 p 23
- Bronchite/bronchiolite	N° 8 p 27 / N° 17 p 22
C	
- Calvitie	N° 29 p 23
- Calcanéum	N° 32 p 22
- Canal carpien (syndrome du)	N° 24 p 27
- Canal lacrymal bouché	N° 7 p 27
- Candidose	N° 15 p 22
- Cellulite	N° 12 p 23
- Chalazion	N° 14 p 22
- Cheveux (perte de)	N° 29 p 23
- Cheville (entorse)	N° 32 p 25
- Chômage	N° 31 p 22
- Chutes	N° 33 p 26
- Colère & hystérie	N° 6 p 20
- Colique néphrétique	N° 17 p 26
- Côlon (cancer & colopathie)	N° 5 p 20
- Compulsions	N° 24 p 23 / N° 25 p 23 / N° 26 p 21
- Conflits familiaux	N° 4 p 18
- Coqueluche	N° 30 p 24
- Cowper (glandes de)	N° 10 p 22
- Crampes musculaires	N° 33 p 22
- Crevaisson de pneu	N° 10 p 24
- Crohn (maladie de)	N° 3 p 23
- Croissance (problèmes de)	N° 21 p 24
- Culpabilité	N° 16 p 24
- Cyrrhose	N° 15 p 25
- Cystite	N° 1 p 21 / N° 8 p 27 / N° 25 p 27
D	
- Déchassement dentaire	N° 2 p 19
- Dépression	N° 2 p 23
- Dépression nerveuse	N° 10 p 26
- Dermate	N° 26 p 25
- Deuils difficiles	N° 3 p 19
- Dévalorisation	N° 17 p 24
- Diabète	N° 4 p 23 / N° 27 p 24 / N° 30 p 25
- Diabète (grand décodage)	N° 5 p 24
- Diabète gras	N° 12 p 27
- Diabète de type 2	N° 10 p 25
E	
- Eczéma (sur les paumes)	N° 11 p 27
- Ejaculation précoce	N° 1 p 20
- Elongation	N° 3 p 33
- Endométriose	N° 7 p 27
- Entorse (cheville)	N° 32 p 25
- Enurésie	N° 1 p 21
- Épaule	N° 34 p 23
- Épilepsie	N° 21 p 22
- Épiphyse	N° 26 p 22
- Erysipèle	N° 7 p 12
- Estomac (Ulcère)	N° 6 p 21
F	
- Fatigue chronique	N° 17 p 25
- Fibrome	N° 8 p 22 / N° 25 p 27
- Fibromyalgie	N° 1 p 22 / N° 31 p 23
- Fièvre	N° 23 p 24
- Foie (cancer, cyrrhose)	N° 15 p 25
- Foie (cancer du)	N° 10 p 27
- Foie (décodage mythologique)	N° 9 p 26
- Frilosité	N° 9 p 24
- Froid (allergie au)	N° 9 p 27
G	
- Genou (ligaments)	N° 11 p 25
- Genou (pathologies du)	N° 1 p 23
- Genou (problème de)	N° 26 p 25
- Glande pinéale	N° 26 p 22
- Glaucome	N° 29 p 22
- Glioblastome	N° 4 p 22
- Glossodynie	N° 25 p 26
- Gluten (intolérance au)	N° 24 p 25
- Goutte	N° 27 p 20
- Grippe	N° 29 p 24
H	
- Hanche (ostéome)	N° 2 p 23
- Hanche (pathologie des)	N° 21 p 23
- Harcèlement sexuel	N° 9 p 22
- Hémochromatose	N° 26 p 25
- Hémorroïde	N° 25 p 22
- Hernie abdominale)	N° 16 p 22
- Herpès	N° 18 p 26
- Hodgkin (lymphome de)	N° 34 p 25
- Hodgkin (maladie de)	N° 21 p 27
- Hyperprolactinémie	N° 18 p 24
- Hypertension	N° 20 p 27
- Hypoglycémie	N° 30 p 23
- Hypothyroïdie	N° 6 p 16
I-J	
- Impétigo	N° 13 p 23
- Implant dentaire	N° 4 p 20
- Infarctus du myocarde	N° 1 p 19
- Infections hivernales	N° 18 p 27
- Intestin grêle	N° 34 p 21
K	
- Kératocône	N° 14 p 27
- Kyste ovarien	N° 11 p 27
L	
- Leucémie	N° 13 p 27 / N° 14 p 23
- Leucémie (grand décodage)	N° 21 p 4
- Lichen plan	N° 32 p 20
- Lithiase biliaire	N° 2 p 21
- Lyme (maladie de)	N° 7 p 27 / N° 11 p 23
- Lymphome	N° 19 p 22
M	
- Malaise vaginal	N° 10 p 23
- Mélanome	N° 26 p 20
- Mémoire (problèmes de)	N° 30 p 22
- Mensonge	N° 5 p 21
- Ménière (Syndrome de)	N° 11 p 27
- Méningite	N° 4 p 21
- Ménopause (grand décodage)	N° 9 p 04
- Microbes (rôle des)	N° 33 p 25
- Migraine	N° 6 p 18
- Mononucléose	N° 33 p 20
- Motricité (troubles de)	N° 9 p 27
- Mucoviscidose	N° 12 p 25
- Muscles	N° 29 p 20
- Muscles (pathologie des)	N° 34 p 41
- Mycoses	N° 8 p 25
- Mycose vaginale	N° 12 p 27
- Mycoses (à la poitrine)	N° 18 p 27
- Myopathie	N° 29 p 20
N	
- Néphropathies	N° 21 p 25
O	
- Obésité	N° 13 p 25 / N° 18 p 25
- Obésité/surpoids (grand décodage)	N° 23 p 4
- Œsophage	N° 7 p 24
- Œsophage (cancer de l')	N° 20 p 27
- Œsophage (spasmes à l')	N° 13 p 27
- Œufs (symbolique des)	N° 33 p 21
- Ongles (maladies des)	N° 19 p 25
- Opossum (conflit de)	N° 8 p 23
- Orgelet	N° 14 p 22
- Os (cancer des)	N° 9 p 45 / N° 17 p 27
- Os & squelette	N° 2 p 20
- Otite	N° 21 p 27
- Ovaire	N° 9 p 22
- Ovaire (cancer de l')	N° 23 p 22 / N° 27 p 25
P	
- Pancréas (cancer du)	N° 8 p 26
- Panique	N° 16 p 27
- Paralysie faciale	N° 23 p 26
- Parkinson	N° 3 p 18
- Parkinson (maladie de)	N° 11 p 22
- Parodontales (maladies)	N° 31 p 24 / N° 32 p 24 / N° 33 p 24
- Parole	N° 7 p 23
- Peau (cancer de la)	N° 15 p 23
- Peau (maladie de la)	N° 15 p 23 / N° 25 p 25
- Phéochromocytome	N° 20 p 25
- Phlébite	N° 3 p 22
- Phobies	N° 13 p 26 / N° 20 p 24
- Pleurésie	N° 18 p 22
- Pneumonie	N° 18 p 22
- Poignet (Tendinite)	N° 5 p 23
- Poitrine (mycose à la)	N° 18 p 27
- Polyarthrite	N° 5 p 19
- Polyarthrite rhumatoïde	N° 22 p 27
- Poumon	N° 7 p 26
- Poumon (cancer du)	N° 7 p 26
- Prise de risque	N° 16 p 23 / N° 17 p 23
- Prognathie	N° 22 p 26
- Prostate (cancer de la)	N° 19 p 36 / N° 26 p 25
- Psoriasis	N° 31 p 20
Q-R	
- Rate (cancer de la)	N° 34 p 25
- Raynaud (Syndrome de)	N° 14 p 27 / N° 18 p 23
- Rectum (cancer du)	N° 9 p 27
- Reins	N° 17 p 26
- Répulsion (conflit de)	N° 19 p 24
- Rétine	N° 33 p 25
- Rétrognathie	N° 21 p 26
- Rhino-pharyngite	N° 8 p 27
- Rhume	N° 7 p 22
- Rhume des foies	N° 32 p 23
- Ronflement	N° 16 p 26
- Rougeole	N° 30 p 24
- Rubéole	N° 30 p 24
S	
- Sanction (peur de la)	N° 13 p 22 / N° 14 p 24 / N° 15 p 24
- Schizophrénie	N° 20 p 23
- Sclérose en plaques	N° 12 p 24 / N° 15 p 27
- Sclérodémie	N° 14 p 27
- Sclérose en plaques	N° 2 p 18 / N° 9 p 05 / N° 13 p 27 / N° 14 p 45 / N° 31 p 21 / N° 34 p 25
- Sclérose en plaques (grand décodage)	N° 19 p 4
- Seins	N° 3 p 21
- Sein (cancer du)	N° 5 p 23 / N° 11 p 45 / N° 12 p 45 / N° 16 p 4

INDEX DES DÉCODAGES

	N° 17 p 27/N° 19 p 2/N° 19 p 27/N° 24 p 27/N° 31 p 25
- Sinusite	N° 12 p 27/N° 30 p 20
- Sommeil (apnée du)	N° 19 p 23
- Sphénoïde	N° 8 p 24
- Spondylarthrite ankylosante	N° 23 p 27
- Stérilité	N° 9 p 22/N° 27 p 22
- Stress des examens	N° 2 p 22
- Suicide	N° 28 p 21/N° 29 p 21/N° 30 p 21
- Surdité	N° 26 p 23
- Surpoids	N° 13 p 25/N° 18 p 25
- Surrénales (glandes)	N° 17 p 25
- Syncope	N° 10 p 23
- Syndrome sec (syndrome de Gougerot-Sjögren)	N° 33 p 23
T	
- Tabagisme	N° 27 p 23
- Talon	N° 6 p 19
- Talon (talus)	N° 32 p 22
- Tendinite	N° 17 p 24
- Tendinite (au poignet)	N° 5 p 23
- Testicule (tumeur au)	N° 3 p 23
- Testicule N° 9 p 23	
- Tétanie (crise de)	N° 15 p 27
- Thyroïde (hypothyroïdie)	N° 6 p 16/N° 13 p 24/N° 15 p 27

- Thyroïdite d'Hashimoto	N° 22 p 25
- TOC (compulsion de se laver les mains)	N° 14 p 25
- Toux	N° 6 p 23
U	
- Ulcère (à l'estomac)	N° 6 p 21
- Utérus (cancer du col)	N° 12 p 26/N° 15 p 45
- Utérus (col de l')	N° 24 p 22
- Utérus (rétroversion de l')	N° 14 p 26
V	
- Vaginisme	N° 22 p 23
- Varicelle	N° 30 p 24
- Varices	N° 3 p 22
- Vergetures	N° 27 p 25
- Verues	N° 1 p 23/N° 24 p 24/N° 25 p 24/N° 31 p 25
- Vertèbres	N° 2 p 22
- Vertèbres cervicales	N° 22 p 22
- Vertiges (de Ménière)	N° 11 p 2
- Vésicule biliaire	N° 11 p 26/N° 22 p 24
- Vessie (cancer de la)	N° 10 p 27/N° 30 p 25
- Vilitigo	N° 34 p 24
- Vue (baisse de la)	N° 32 p 25
W-X-Y-Z	
- Zona (de l'œil)	N° 4 p 23

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

- Le Dr Eduard Van den Bogaert, anime le 8 mai à Bruxelles un atelier sur « Voyage Mytho-Bio-Logique au cœur de soi » (décodage bio-médical des maladies)
Info: +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- Jean-Philippe Brébion anime du 30 mai au 1er juin à Namur un séminaire sur « La maladie comme voie de guérison : le système hormonal, reproduction, urinaire et la vision »
Info: +32 (0)81 83 34 84 – www.bioanalogie.com

FRANCE

- Laurent Jacot anime le 22 mai à proximité d'Avignon une soirée-atelier sur « Dire « oui » à la vie »
Info: +33 (0)6-72 73 05 44 – www.Ulysse-Formation.fr
- Le Dr Olivier Soulier anime du 23 au 25 mai à Annecy un séminaire sur « Cerveau, pensée, psychologie, psychiatrie »
Info: +33 (0)4 79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- Laurent Jacot anime du 29 mai au 1er juin à proximité d'Avignon un séminaire sur « L'essentiel des approches du décodage comportemental et énergétique »
Info: +33 (0)6-72 73 05 44 – www.Ulysse-Formation.fr
- Le Dr Olivier Soulier anime du 30 mai au 1er juin à Toulouse un séminaire sur « Médecine du sens »
Info: +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- Jean-Philippe Brébion anime du 6 au 8 juin à Colmar un séminaire sur « La maladie comme voie de guérison : le système hormonal, reproduction, urinaire et la vision »
Info: +33 (0)6 22 08 71 26 – www.bioanalogie.com
- Jean-Philippe Brébion anime du 13 au 15 juin à Clermont-Ferrand un séminaire sur « La maladie comme voie de guérison : le système digestif et cardiovasculaire »
Info: +33 (0)6 50 91 70 59 – www.bioanalogie.com
- Le Dr Olivier Soulier anime du 13 au 15 juin à Paris un séminaire sur « Les microbes »
Info: +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com

SUISSE

- Le Dr Jean-Claude Fajean anime le 10 & 11 mai et les 14 & 15 juin à Bienne un atelier de base sur « Chemin de guérison, chemin de vie »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrophilae.com
- Le Dr Jean-Claude Fajean anime les 19 mai & 15 juin à Bienne un atelier de perfectionnement sur « Psych-osomato-généalogie »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrophilae.com
- Le Dr Jean-Claude Fajean anime le 20 mai à Eschert, le 27 mai à Yverdon, le 12 juin à Bienne et le 26 juin à Genève une conférence sur « Guérir, un acte d'amour »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrophilae.com
- Le Dr Jean-Claude Fajean anime le 22 mai à Bienne une conférence sur « La guérison intérieure, la fin d'un deuil »
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrophilae.com

QUÉBEC

- L'Institut Canadien de Biologie Totale organise le 14 juin à Montréal une table ronde sur le thème « Problèmes psychologiques »
Info: 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca

ITALIE

- Jean-Philippe Brébion anime du 9 au 11 mai à Turin un séminaire sur « La maladie comme voie de guérison : le système nerveux, respiratoire, l'audition et la peau »
Info: +34 (0)11-53 80 60 – www.bioanalogie.com
- Jean-Philippe Brébion anime du 16 au 18 mai à Oderzo un séminaire sur « Les 7 lois capitales du cerveau »
Info: +34 (0)- 8—51 61 396 – www.bioanalogie.com

À LIRE!



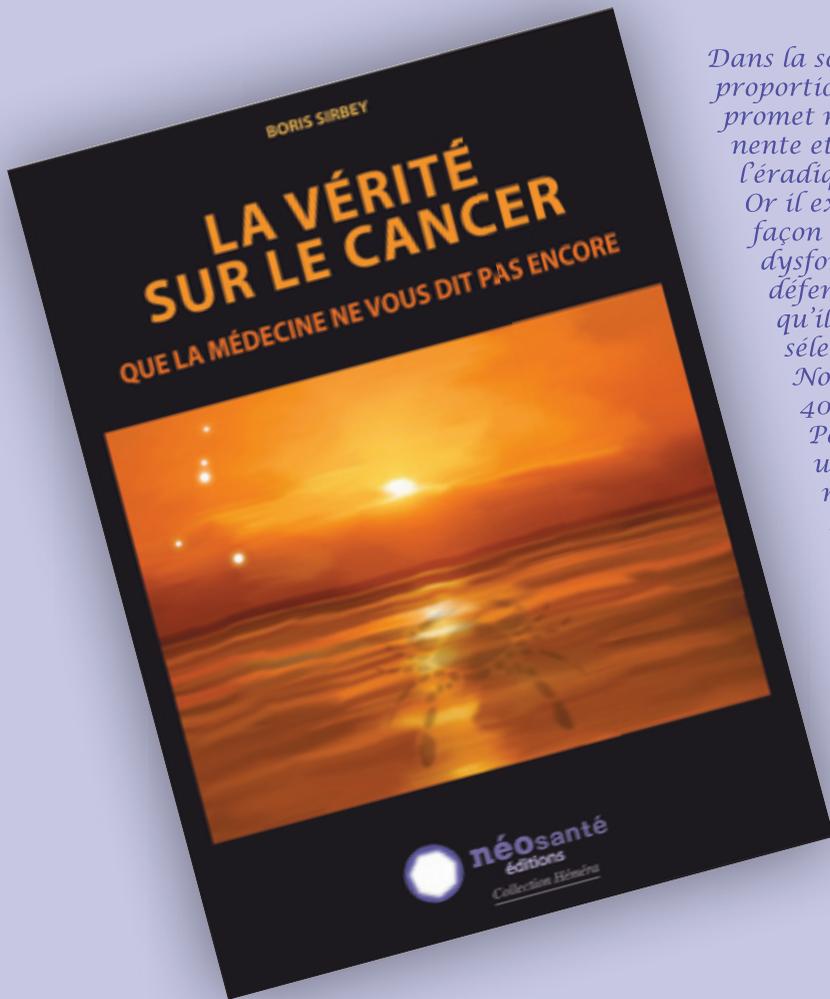
Dans la société moderne, le cancer a pris les proportions d'un véritable fléau. La médecine promet régulièrement sa disparition imminente et investit des sommes colossales pour l'éradiquer, sans aucun résultat.

Or il existe des théories qui prouvent de façon rigoureuse que le cancer n'est pas un dysfonctionnement, mais une stratégie de défense de l'organisme, ce qui explique qu'il n'ait pas été éliminé par le jeu de la sélection naturelle.

Nous avons tous en permanence 300 à 400 cellules cancéreuses dans le corps.

Pourquoi ne développons-nous pas tous un cancer? Il existe des cas d'apparitions fulgurantes et de rémissions spontanées. Comment les expliquer?

Ce livre contient une présentation générale des nouvelles théories psychosomatiques sur le cancer. Son but est de montrer que, loin de se ramener à une simple affaire de génétique et de produits nocifs, cette maladie est toujours en relation étroite avec le vécu personnel du patient.



*«Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit.»
Platon*

Où trouver ce livre ?

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

NOS DIFFUSEURS :

- Belgique : Nord-Sud Diffusion (Tél : 02 343 10 13)
- France : Soddil – Albouraq (Tél : 01 60 34 37 50)
- Suisse : Transat Diffusion (Tél : 022 960 95 23)
- Canada : La Canopée Diffusion (Tél : 14502489084)

Vous pouvez également vous procurer ce livre dans la boutique du site

www.neosante.eu

ANCIENS NUMÉROS



Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce ou vous procurer toute la collection (voir page 47)
Vous pouvez aussi les commander en ligne sur la boutique du site www.neosante.eu

SENTIERS DE SANTÉ

La chronique de Jean-Jacques Crèveœur



Depuis près de trente ans, Jean-Jacques Crèveœur expérimente et teste de nombreuses approches de santé, en posant un regard critique et réfléchi sur chacune d'elles. Dans cette rubrique, non seulement il nous partage son vécu et les enseignements qu'il en a tirés, mais surtout il nous encourage à emprunter et à expérimenter, à notre tour, ces sentiers de santé...

LES VIRUS SONT-ILS RESPONSABLES DES ÉPIDÉMIES ?

Nous voici à nouveau au TPIV, au Tribunal Pénal International contre les Virus, pour la deuxième journée de ce procès historique contre les microbes en général, qu'il s'agisse des virus, des champignons ou des bactéries. Dans son brillant exposé, l'avocat de la défense nous a fait la démonstration que non seulement, la grande majorité des microbes n'est pas pathogène, mais qu'on leur découvre de plus en plus d'utilités, inconnues jusqu'il y a peu... De cette plaidoirie, il ressort qu'une guerre systématique contre les micro-organismes qui habitent notre corps est non seulement totalement injustifiée, mais extrêmement dangereuse pour notre équilibre. Reste maintenant à examiner la minorité des virus que les experts considèrent comme pathogènes, dangereux, voire mortels.

Le dossier des épidémies de grippe

« Mesdames et Messieurs les jurés, commence l'avocat, Monsieur le procureur de la partie civile a accusé mes clients d'être les responsables des épidémies qui ont décimé des millions d'individus en quelques mois... Et s'il n'en était rien ? Les éléments de preuve sont-ils vraiment des preuves ? Examinons un premier exemple, celui des épidémies de grippe, pour montrer que la cause virale des épidémies découle d'une illusion d'optique et que nous avons tout intérêt de douter de ce qui nous apparaît comme des évidences... »

Et posons-nous tout d'abord cette question : Si la contagion par les virus était responsable des épidémies, comment se fait-il que nous ne connaissons pas autant de cas de grippe en été qu'en hiver ? Car, à ma connaissance, les virus ne prennent pas de vacances, eux ! Alors, pourquoi les épidémies de grippe apparaissent chaque année dans le courant du mois d'octobre - novembre (dans l'hémisphère nord, à tout le moins) ? Autre question : comment se fait-il que lors des épidémies, certains individus d'une même communauté sont atteints alors que d'autres ne le sont pas ? Car dans les conditions de promiscuité provoquées par la vie en commun, il est évident que tout le monde est en contact avec les virus. Alors, pourquoi certains sont-ils malades et d'autres pas ?

Pour répondre à ces deux questions, permettez-moi d'avancer une hypothèse : et si le seul responsable de ces cas de grippe, c'était tout simplement l'affaiblissement du corps ? Car tout le monde sait qu'en l'absence de soleil, de lumière et de chaleur, plusieurs mois après les vacances d'été, l'organisme est plus rapidement affaibli en hiver qu'en tout autre saison. C'est alors que nous « tombons malades », c'est alors que notre corps nous oblige à nous arrêter, nous forçant par là-même d'entrer dans cette fameuse phase chaude, au cours de laquelle la réparation peut s'effectuer. Et devinez qui on voit poindre le bout de leur nez à ce moment ? Les virus... On comprend mieux aussi pourquoi ce sont les individus les plus faibles ou les plus fatigués qui vont tomber malades dans ces circonstances météorologiques difficiles. Non pas parce qu'ils sont attaqués par des virus (je vous rappelle que les virus habitent déjà dans le corps, bien avant l'apparition de la maladie), mais parce que le corps a besoin de récupérer, de se réparer, de se régénérer... Avec une telle hypothèse, on peut mieux comprendre pourquoi la grippe de l'hiver 1918-1919 a été aussi violente. Ce n'est pas à cause de la virulence de son supposé virus, mais bien à cause des quatre années de surstress que venaient de vivre les populations affaiblies, affamées, terrorisées, endeuillées... L'armistice signé le 11 novembre 1918, ce fut le signal de relâchement généralisé et simultané pour des millions de personnes. C'est à ce moment-là que le système parasympathique de tous ces gens a été activé simultanément, les faisant entrer de force dans cette fameuse phase chaude ! Ce qui donne l'illusion d'une épidémie où tous auraient « attrapé » le même virus, alors que ce phénomène ne vient que de la simultanéité d'un événement spécifique : la fin de la guerre... »

Même les tenants de la médecine officielle reconnaissent que les virus ont finalement peu à voir avec l'apparition des grandes épidémies.

L'illusion des épidémies

« Mais je vous entends déjà objecter, Mesdames et Messieurs : si les virus étaient si gentils, pourquoi a-t-on dénombré mal-



gré tout près de 20 millions de morts pendant cet hiver-là ? La raison de la mort de tous ces gens ne tient pas à un seul facteur... Tout d'abord, ce passage d'un surstress à un sous-stress a provoqué pour une portion d'entre eux un trop grand déséquilibre pour l'organisme, un trop grand choc que la physiologie n'a pas pu gérer. Ensuite, l'intensité du stress vécu pendant quatre années a appelé une quantité innombrable de virus à la rescousse pour tenter de réparer ce qui devait l'être ! Mais cette « trop grande » charge virale a rapidement épuisé les ressources énergétiques du corps, entraînant par le fait même l'arrêt de ses fonctions vitales. Enfin, et ce fait est peu connu de mes contemporains, lors de cette épidémie de 1918-1919, les aspirines sont probablement responsables d'une grande partie des décès enregistrés lors de ce sombre hiver. En effet, en maintenant la température du corps en-dessous de 39 °C, les aspirines ont empêché l'organisme d'atteindre des températures favorables à l'élimination des virus, une fois leur travail terminé. Du coup, la multiplication des virus a entraîné, là aussi, un épuisement général qui fut fatal pour beaucoup d'individus. J'en veux pour preuve que, parmi ceux qui n'ont pas été traités par l'aspirine, le taux de mortalité par la grippe était de moins d'1 % ! Aujourd'hui encore, on observe beaucoup plus de décès chez les malades à qui on administre des antipyrétiques qui font baisser la fièvre que chez les malades chez qui on encourage une bonne séance de transpiration sous les couvertures ! »

En entendant l'avocat de la défense, je ne pouvais m'empêcher de repenser à ma comparaison entre les microbes présents lors des maladies et les forces de l'ordre présentes lors des accidents mortels de la route. Les épidémies, ce serait comme si un jour où les conditions climatiques étaient particulièrement exécrables, on accusait les gendarmes et les pompiers d'être responsables d'un immense carambolage automobile. Alors que l'explication serait beaucoup plus simple. Tous les conducteurs qui ont « attrapé un accident » ce jour-là (comme on attrape la grippe) ont vécu cette « épidémie » parce qu'ils étaient tous exposés aux mêmes circonstances extérieures simultanément. Pas parce qu'ils ont été en contact avec les mêmes gendarmes ou les mêmes pompiers. Eux ne sont venus qu'après... Et ceux qui sont morts dans ce carambolage parmi les conducteurs étaient les plus fragiles, c'est-à-dire ceux dont le véhicule était plus léger ou plus petit. Ceux qui avaient de gros véhicules ont subi beaucoup moins de dommages et ceux qui étaient dans une autre région géographique n'ont même pas connu le moindre accident... N'est-ce pas cela qui se produit chaque hiver ? Ne sont-ce pas les plus fatigués, les plus fragiles, les plus stressés qui s'effondrent à un moment donné et dont on dit qu'ils ont « attrapé un

virus » ou « attrapé la grippe » ? Par contre, ceux qui sont moins fatigués, moins stressés, en meilleure santé, même s'ils sont exposés aux mêmes virus, comme par hasard ne tombent pas malades ! Car si la seule exposition au virus devait être l'explication causale de la grippe, les premiers grippés devraient être les médecins. Or, eux, paradoxalement, se portent très bien pendant les épidémies. Pourquoi ? Probablement qu'en des moments pareils, leur vie a du sens, ils se sentent utiles et en plus, ils sont moins stressés pour leur survie économique ! Ceux qui sont capables de gérer leur stress, qui entretiennent une hygiène de vie sur tous les plans (physique, psychologique, émotionnel, spirituel), comme par hasard, sont très rarement victimes du « virus de la grippe »...

C'est à ce moment que j'entends l'avocat de la défense conclure ce chapitre de sa plaidoirie : « Si on accepte que le virus n'est en rien responsable de l'affaiblissement des organismes (puisque'il devient actif quand l'individu commence son retour vers l'équilibre), on comprend aussi que la notion de transmission de virus est une de ces nombreuses fables dont la médecine pasteurienne a le grand secret ! Plutôt que de voir les épidémies comme LA CONSÉQUENCE d'une transmission virale, ne pourrait-on pas envisager une simultanéité des mêmes circonstances extérieures (guerre, famine, crise économique, climat, saison) comme étant LA CAUSE de l'affaiblissement des populations les plus fragiles. La simultanéité peut faire croire que les malades se sont contaminés les uns les autres, alors qu'ils n'ont fait que subir les mêmes circonstances en même temps... Et les virus sont donc intervenus simultanément pour réparer ce carambolage sur l'autoroute de la vie. »

Lors de l'interruption de séance, j'en profite pour replonger dans un petit livre consacré aux bactéries, virus et champignons, dans la collection Dominos, chez l'éditeur Flammarion. En ouvrant l'opuscule au chapitre consacré aux épidémies, je lis avec surprise (et satisfaction) : « Ce qui est frappant avec les épidémies, c'est qu'elles apparaissent et disparaissent successivement [...]. Les raisons n'en sont toujours pas connues. Les guerres, les problèmes politiques sont sources d'épidémies. On sait que les épidémies de typhus apparaissent avec les guerres et disparaissent en temps de paix ! » Je referme le livre un sourire aux lèvres. Même les tenants de la médecine officielle reconnaissent, sans vouloir conclure, que les virus finalement ont peu à voir avec l'apparition des grandes épidémies. Mais c'est tellement plus confortable d'accuser des agents extérieurs que de remettre en question nos propres comportements collectifs ! Le mois prochain, nous verrons si le même raisonnement peut être tenu à propos du SIDA ! ■

Physicien et philosophe de formation, **Jean-Jacques Crèvecoeur** promeut une approche pluridisciplinaire de l'être humain pour redonner du sens à ce que nous vivons, mais aussi et surtout pour favoriser chez chacun de nous la reprise en main de notre propre vie, de manière autonome et responsable. Formateur et conférencier de renommée internationale, il est auteur d'une dizaine d'ouvrages, réalisateur de documentaires et producteur de nombreux outils pédagogiques au service de l'ouverture des coeurs et des consciences.

Son site Internet : <http://www.jean-jacques-crevecoeur.com>

CAHIER RESSOURCES

. **NATURO PRATIQUE: Le ménage sans dommage.** p34

par Emmanuel Ducoq

. **LES CONSEILS DU FURET: Aides naturelles pour soigner
les allergies et le vitiligo**P35

. **ESPACE LIVRES:** p36 - 37

. **PALÉONUTRITION: Fruits ou légumes?** p38

par Yves Patte

. **NUTRI-INFOS :**

- **Le riz et les nouilles font le lit du diabète**

- **Ovaires & végétaux**

- **Graisses & coeur**

- **Alimentation & prématurité**

- **Enfants & sensibilité au gluten** p39

. **OUTILS :**

- **Site internet: la logique du symptôme**

- **Congrès: l'art d'être heureux**

- **Médecine nouvelle: au Pérou, c'est le Pérou!** p40

 **néosanté**
éditions
mai 2014

PHILOSOPHIE DE CE CAHIER

La philosophie de ce Cahier Ressources rejoint l'adage ancien « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Bien que focalisée sur l'origine psycho-émotionnelle et le sens psychobiologique des maladies, la revue Néosanté envisage l'être humain dans sa globalité et considère que la santé de l'esprit est indissociable de celle du corps. Tant la rubrique d'hygiène naturelle (« *Naturopathie* ») que nos deux rubriques consacrées à l'alimentation (« *Paléonutrition* » & « *Nutri-infos* ») s'appuient sur la conviction qu'un mode de vie « bio-ancestral » favorise la prévention et la résolution des conflits pathogènes. Ouvertes à d'autres approches alternatives, les rubriques « *Outils* » et « *Espace livres* » axent cependant leur sélection multimédia sur la santé holistique en privilégiant l'angle psychosomatique. Dans ses « *conseils du Furet* », notre naturopathe fureteur se limite à renseigner les nutriments et traitements naturels pouvant contribuer à prévenir et soigner les pathologies abordées dans le Cahier Décodages. Celui-ci occupe le centre de la revue et précède le Cahier Ressources parce que notre priorité consiste surtout à explorer le « *sens des maux* » en éclairant leurs causes conflictuelles. A nos yeux, aucun remède matériel extérieur ne peut se substituer aux ressources intérieures.



FAIRE LE MÉNAGE sans dommage

Les produits de nettoyage courants sont une source de pollution chimique tant pour l'environnement que pour la maison. Or, nous pouvons facilement nous en passer en revenant aux produits traditionnels sains et bon marché. Le point sur les alternatives efficaces au tout chimique.



Les indispensables pour nettoyer sans polluer

- Le vinaigre d'alcool (ou vinaigre blanc, ou cristal): idéal pour dégraisser, désodoriser, désinfecter (microbes, parasites, champignons), détartrer...
- Les cristaux de soude (carbonate de sodium): indispensable pour détartrer, détacher, dégraisser, laver le linge, déboucher les tuyauteries bouchées par des matières organiques.
- Le savon noir: liquide ou en pâte, il est fabriqué à partir d'huile végétale et de soude. Indispensable pour dégraisser, détacher, désinfecter, décaper. Plus concentré que le savon de Marseille, il est parfait pour l'entretien des sols. La marque Marius Fabre reste la référence.
- Le savon de Marseille: comme le savon noir, il désinfecte et lave, notamment le linge. Il se présente en bloc ou en copeaux. Choisissez un savon de Marseille garanti à base d'huile d'olive, et non à l'huile de palme et sans adjonction de glycérine ou de parfums, potentiellement allergisants.

Et aussi...

- Le bicarbonate de soude: pour nettoyer, adoucir l'eau, abraser.
- Les huiles essentielles: pour désinfecter (bactéries, champignons), désodoriser, repousser les insectes. Les incontournables sont le citron pour le parfum ou le tea tree pour désinfecter mais on peut aussi avoir recours à la lavande, la menthe, le pin sylvestre, le serpolet, etc. Éviter de les utiliser en présence de femmes enceintes ou d'enfants de moins de 3 ans.
- La cendre: pour dégraisser, abraser, nettoyer, détartrer.
- Les coques de noix de lavage (graines saponifères indiennes en droguerie ou boutiques bio): pour le lave-vaisselle ou le lave-linge (la lessive sera abordée dans un prochain naturo-

pratique)

Où les trouver ? En droguerie, en boutiques bio ou sur Internet. Avec ces produits, on peut tout nettoyer dans la maison et oublier jusqu'à l'eau de javel qui est un polluant majeur, aux effets cancérigènes à long terme méconnus mais réels.

Les recettes de base

2 liquides vaisselle au choix:

- Non moussant: versez dans un bidon 1 cuiller à café de bicarbonate de soude, 1 cuiller à soupe de cristaux de soude, 10 à 20 gouttes d'huile essentielle et ½ litre d'eau. Mélangez. Ça ne mousse pas, mais c'est efficace.
- Au savon noir ou au savon de Marseille: dans un bidon (par exemple un ancien bidon de liquide vaisselle), mélangez ½ verre de savon noir liquide ou de copeaux de savon de Marseille, 10 gouttes d'huiles essentielles, 2 c. à s. de bicarbonate de soude et 50 cl d'eau.

Produit pour lave-vaisselle: remplacez la poudre habituelle par 4 demi-coques de noix de lavage dans un petit sac en coton fermé placé dans le panier à couverts. Remplacer le liquide de rinçage par du vinaigre d'alcool. Pas besoin de sel de rinçage. Les coques de lavage serviront 3 ou 4 fois. Faites vos propres tests!

Nettoyage des WC: dans un vaporisateur de 500 ml, versez 2/3 d'eau, 1/3 de vinaigre d'alcool et 2 cuillers à café d'huile essentielle (tea tree, citron ou autre). Vaporisez sur les parois. Laissez agir 15 minutes avant de frotter.

Nettoyage des sols (carrelages, parquets, linoléum): 2 c. à s. de savon noir véritable (et non de produit nettoyant au savon noir!) dans un seau additionné de 2 gouttes d'huile essentielle de serpolet, de lavande ou de citron. Ajoutez 3 à 5 l d'eau chaude ensuite. Le savon noir nourrit le bois.

Nettoyage des fours et de la cuisinière ou de la hotte: frottez à l'aide de savon noir. Pour les taches incrustées, appliquer une pâte faite de cristaux de soude ou de bicarbonate de soude et d'eau et laissez reposer quelques heures. Option: utilisez la crème de cendre (*Lire encadré*). Badigeonnez de cendre et laissez reposer une nuit. Rincez à l'aide d'une éponge humide.

Nettoyage des vitres et miroirs: vaporisez de l'eau vinaigrée (1/3 de vinaigre, 2/3 d'eau) soit le même produit que pour le nettoyage des WC sur les vitres puis essuyez avec un vieux papier journal roulé en boule ou un chiffon microfibre.

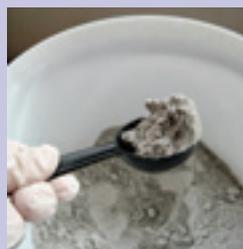
Anticalcaire pour le détartrage des toilettes, de la robinetterie, etc.:

- Faites tremper les objets de petite taille dans un mélange d'1/3 de vinaigre d'alcool et de 2/3 d'eau,
- Versez 1 l de vinaigre d'alcool chaud dans les toilettes et laissez reposer une nuit avant de frotter. Vous pouvez aussi badigeonner généreusement l'intérieur de la cuvette des WC de crème de cendre. Laissez reposer 15 minutes et rincez à l'aide d'une éponge.
- Mouillez la robinetterie et les lavabos de vinaigre à l'aide d'une éponge tout en frottant aspergez de vinaigre à l'aide d'un pistolet. Option: badigeonnez la robinetterie ou les éléments en émail de crème de cendre. Laissez reposer quelques heures et rincez à l'éponge humide.

Débouchage des tuyauteries: mélangez 2 c. à s. de gros sel gris à 5 c. à s. de cristaux de soude. Ajoutez 25 cl de vinaigre et versez. Attendez 20 min puis ajoutez 10 cl d'eau bouillante. En cas d'échec, renouvelez l'opération et ne négligez pas l'efficacité des ventouses de débouchage.

Pour devenir un expert du nettoyage écologique, visitez le blog de Raffa: www.raffa.grandmenage.info ou procurez-vous son livre « *Le grand ménage* », éditions Soliflor

Précieuse crème de cendre



Vous disposez d'un poêle ou d'un foyer à bois? Avec la cendre, vous avez entre les mains la matière première gratuite d'un des nettoyants les plus efficaces, à la fois un puissant dégraissant et un

anticalcaire hors pair

- Passer à la passoire un volume de cendre de bois non traité afin d'en retirer les morceaux de charbon, les éventuels clous, etc.
- Verser un volume de cendre dans un grand faitout, un chaudron ou autre grand contenant. Ajouter deux volumes d'eau. Mélanger. Porter à ébullition et laisser reposer 24 h.
- Filtrer finement l'eau qui a décanté à l'aide de linges étendus dans une passoire.

La crème de cendre est une excellence crème à récupérer pour l'émail et les robinetteries ou pour nettoyer un four (ne convient pas sur les surfaces en époxy). Conservez-la dans une boîte hermétique pour qu'elle reste humide. Si elle sèche, réhydratez-la.

Quand au liquide jaunâtre à brun que vous avez obtenu par filtration, c'est une lessive prête à l'emploi pour le linge couleur. Le sujet de la lessive sera l'objet d'une prochaine rubrique « naturo pratique ».



Coach en cohérence cardiaque, écrivain et journaliste, **Emmanuel Duquoc** est passionné par les liens entre alimentation, émotions et santé. Il est l'auteur, outre de nombreux guides culinaires, des livres « *Les 3 émotions qui guérissent* » et « *52 semaines pour vivre bien sans médecin* » (Editions Thierry Souccar).

LES CONSEILS DU FURET



Chaque mois, des conseils « naturopatiques » pour prévenir ou soigner naturellement les maladies abordées dans le Cahier Décodages

Vitiligo

Le vitiligo se caractérise par l'absence de mélanine, pigment responsable du bronzage. Comme la peau des zones atteintes n'est plus du tout protégée contre les rayons ultraviolets, les malades sont incités à se protéger en permanence du soleil. Pourtant, en dehors de certaines crèmes, ce sont les traitements par photothérapie (UVA et/ou UVB) que la médecine préconise pour « re-brunir » les taches. Ils sont efficaces et n'entraînent pas, ou très peu, de risques supplémentaires de cancer de la peau ! Il faudra qu'on nous explique ce prodige alors que les dermatologues ne cessent de mettre en garde contre le « grand méchant soleil ». En Israël, sur les bords de la Mer Morte, le centre médical DMZ du Dr Harari s'est fait une spécialité de traiter cette pathologie par l'alternance de bains de mer et de bains de soleil progressifs. L'efficacité de la méthode a été confirmée par plusieurs publications scientifiques. Comme le voyage coûte cher, essayez d'abord de prendre chez vous des bains aux sels de la Mer Morte et d'exposer (prudemment) les plaques blanches au rayonnement solaire. En complément, prenez du Ginkgo biloba. En 2003, une étude en double aveugle contre placebo a montré l'efficacité de la plante pour ralentir la progression de la dépigmentation chez tous les individus ayant un vitiligo des mains et du visage. Plusieurs patients ont même observé une recoloration des taches.

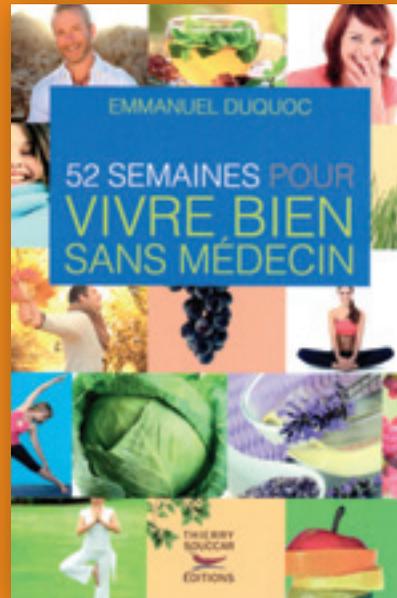
Allergies

Comme je l'écrivais ici-même au mois de mars, il faut savoir reconnaître les réussites de la médecine classique quand elles existent et ne présentent manifestement aucune nocivité : dans le traitement des allergies, c'est manifestement le cas avec l'immunothérapie allergénique, qui consiste à réduire la sensibilité de l'organisme aux allergènes en modulant progressivement la réponse immunitaire. Ces dernières années, la méthode a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont validé sa fréquente efficacité. Prescrit par un spécialiste de l'allergie, le traitement s'adresse à des patients allergiques sévères ayant une rhinite allergique avec ou sans conjonctivite associée et/ou un asthme léger à modéré, non contrôlés par les traitements symptomatiques. Il est administré maintenant par voie sublinguale en comprimés ou en forme liquide (gouttes à déposer sous la langue), et non plus par voie sous-cutanée (injections), sa forme la plus ancienne. Les allergies saisonnières (pollens d'arbres, de graminées et d'herbacées) peuvent faire l'objet de traitements saisonniers tandis que les allergies permanentes (acariens, phanères, insectes, moisissures, aliments, ...) sont traitées toute l'année. Ce n'est pas une thérapie des causes ? Et alors, du moment que ça marche ! Au regard de la médecine nouvelle et du décodage biologique, on pourrait en déduire que le patient allergique apprend peu à peu à « sortir des rails » de son conflit. Exposé à l'allergène, le corps s'en accommode progressivement et le cerveau comprend qu'il n'y a plus péril en la demeure. Une forme de vaccination ? Pas du tout : introduire naturellement des molécules naturelles par des voies naturelles (du moins dans la version sublinguale), ça n'a rien à voir avec l'injection de microbes manipulés en laboratoire et d'adjuvants toxiques. D'autant que l'immunothérapie allergénique s'adresse en pratique à des patients de plus de 6 ans, dont la construction immunitaire est achevée. Il n'est pas question non plus de stimuler la production d'anticorps, mais au contraire de la faire baisser.

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

52 SEMAINES POUR VIVRE BIEN SANS MÉDECIN

Par Emmanuel Duquoc



Voici le premier guide de santé corps-esprit, une feuille de route pour éloigner durablement la maladie et guérir naturellement par vous-même. Les ressources pour garder ou retrouver la santé sont en vous et autour de vous. Ce livre vous apprend pas à pas à les mobiliser en 52 gestes et attitudes simples, un(e) par semaine. Vous allez débarasser votre corps des toxiques qui l'empoisonnent, lui apporter les nutriments bienfaiteurs, penser positivement, découvrir la vraie relaxation. Chaque semaine est une heureuse rencontre faite sur le chemin de la santé globale. Devenez votre propre guérisseur !

Prix : 14,99 € hors frais de port

**Livre disponible dans
la boutique du site
www.neosante.eu**

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

**MÉDECINE DU MAL,
MÉDECINE DES MOTS**
**Causes psychobiologiques,
sens et syntaxe des « maladits »**
Par Richard Sünder



Pourquoi les psychotiques, aussi longtemps qu'ils restent enfermés dans leur psychose, sont-ils invulnérables aux maladies qui nous frappent ? Parce que toute maladie a pour cause un conflit psychobiologique et qu'ils échappent aux conflits que nous avons avec le réel. Pour annuler la maladie, il faut donc analyser et dépasser le conflit qui la cause. Ce livre n'est pas seulement un exposé – qui se lit comme un roman, au moyen d'histoires et de cas concrets – de la psychosomatique ou psychobiologie développée par Georg Groddeck, Hans Selye, Henri Laborit, Alexander, Simonton et surtout Ryke Geerd Hamer et Claude Sabbah. Il en démontre la validité au moyen d'un modèle indépendant et objectif.

Prix : 26 € hors frais de port

**Vous le trouverez également
dans la boutique du site
www.neosante.eu**

ESPACE LIVRES



L'envers du soja



Non, le soja n'est pas cet aliment santé que les végétariens militants nous vantent en répétant toutes les contrevérités en provenance des grands fabricants industriels de produits dérivés. Dans ce livre, une nutritionniste américaine ouvre le dossier en confrontant les croyances à la science et les discours aux faits. Bilan : ceux-ci sont loin de plaider en faveur de la fève de soja ! Le soja fermenté et ses formes traditionnelles de consommation (tempeh, miso, natto...) n'échappent même pas à la critique, bien que l'auteure leur reconnaisse des vertus.

Soja : ami ou ennemi de notre santé ?

Kaayla T. Daniel

Editions Marco Pietteur (Résurgence)



Le bouquin du mois

Accoucher en conscience



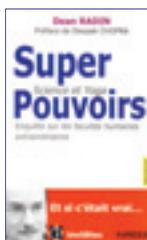
« La technicité obstétricale, écrit le Dr Bernard Maria dans la préface, doit s'intégrer dans une pratique respectueuse des désirs et besoins de la patiente ». Tout en montrant que ce respect est souvent absent dans les maternités, le livre informe les couples sur toutes les ressources à leur disposition pour élaborer un vrai projet de naissance naturelle.

La naissance autrement

Sophie Gamelin-Lavois

Editions Jouvence

Supercerveau



Est-ce que le yoga et la méditation augmentent réellement les facultés mentales extraordinaires, comme la télépathie, la clairvoyance ou la prémonition ? Mentionnés dans des textes anciens mais aussi dans la science-fiction, les « superpouvoirs » du cerveau sont-ils avérés ? Au terme de son enquête, Dean Radin conclut à leur réalité indéniable.

Superpouvoirs

Dean Radin

InterEditions

Docteur plume



Se libérer du passé, redécouvrir sa vie, se revaloriser, développer sa créativité : voilà, parmi beaucoup d'autres, les vertus de la méthode mise au point par l'auteure et qui consiste à écrire sa biographie au fil de 200 exercices pratiques. Cette aventure d'écriture est une thérapie en soi.

J'écris ma vie pour mieux me connaître

Laure d'Astragal

Editions Albin Michel

Rejouer l'évolution



La Spirale Dynamique est une approche éclairante démontrant que chaque individu rejoue en accéléré l'histoire de l'évolution de l'humanité, de l'âge de la pierre à notre société moderne, à travers les différentes étapes de vie qui vont de la conception à l'âge adulte. Refaire intérieurement le voyage permet notamment de soigner les vieilles blessures émotionnelles.

Voyage au cœur de la spirale dynamique

Yann Cano

Editions Le Souffle d'Or

Quand sert le cancer



Le témoignage poignant d'une maman dont la fille de douze ans s'est guérie d'un cancer au terme d'un douloureux parcours ? Pas seulement : c'est aussi l'expression de la conviction que la maladie est porteuse de sens et le partage d'une profonde confiance envers la vie que la mère et l'enfant se sont transmise mutuellement.

Echange « tumeurs contre « Tu vis »

Elisabeth Valet

Editions Jardin secret

Soulagement naturel



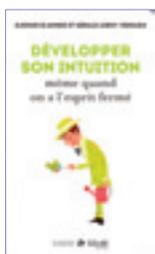
La douleur chronique, ça n'est pas « dans la tête », mais on sait que la souffrance ressentie est augmentée ou diminuée par les émotions et les pensées. L'approche développée dans ce livre allie méditation de pleine conscience et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement). Selon l'auteur, elle a fait la preuve de son efficacité analgésique.

Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT

Frédérick Dionne

Editions Payot

S'ouvrir l'esprit



Rédigé par deux psychanalystes passionnés par les pouvoirs de la psyché, un petit livre pratique pour apprendre à développer les facultés intuitives qui sommeillent en soi et réentendre sa « petite voix intérieure ».

Développer son intuition même quand on a l'esprit fermé

Djohar Si Ahmed et Gérald Leroy-Terquem

Editions Solar

Paroles de sagesse



Lorsque la méditation se pratique dans les dojos, les temps de silence alternent avec des temps de parole. La personne qui dirige la séance lit et commente des textes d'éveil. Dans ce livre/CD, Marc de Smedt a réuni bon nombre de ces paroles inspirantes qu'il commente à son tour.

Retrouver l'esprit de la méditation

Marc de Smedt

Editions le Relié

La vie derrière la mort



Terrassée par la mort de son fils emporté par un cancer à 19 ans, une mère éplorée envoie un message de détresse sur le site du Pr Joyeux. Contre toute attente, le cancérologue répond. S'en suit un long dialogue dont ce livre bouleversant est la transcription. L'amour ne peut pas finir, l'espérance des retrouvailles fleurit...

J'aimerais tant qu'on se revoie... mon fils

Laurence & le Pr Henri Joyeux

Editions François-Xavier de Guibert

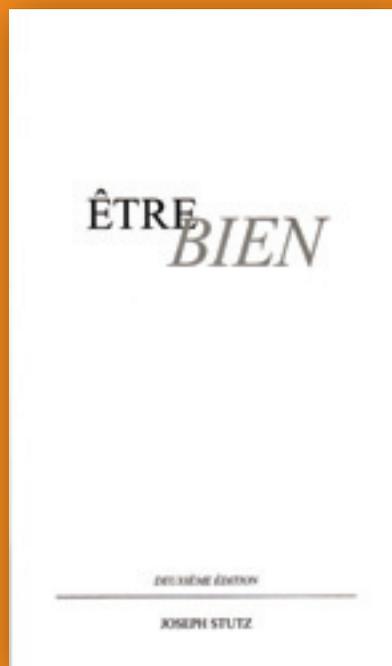
Comment obtenir ces livres ?

Les ouvrages présentés dans cette rubrique figurent rarement au catalogue de notre médiathèque. Vous pouvez néanmoins vous les procurer en cliquant sur le cadre « librairie générale » en page d'accueil de notre site www.neosante.eu.

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

ÊTRE BIEN

Par Joseph Stutz



En quête de son propre bien-être et de celui de ses proches, l'auteur a exploré, sa vie durant, les origines, les causes et les conséquences du mal-être psychologique, ainsi que les antidotes naturels possibles.

Au travers de ses expériences, observations et analyses, il affirme que le mal-être et la plupart des maladies sont générés par l'homme lui-même.

Il explique, de façon simple et méthodique, comment faire pour s'en libérer et (re)trouver la joie de vivre.

Prix : 24,80 € hors frais de port

**Vous le trouverez également
dans la boutique du site
www.neosante.eu**

Plutôt fruits ou plutôt LÉGUMES ?

Nous terminions l'article du mois dernier en disant qu'il était mieux de manger davantage de légumes que de fruits. Comment cela s'explique-t-il vis-à-vis de notre évolution ? Et que répondre à celles et ceux qui s'orientent vers un régime par trop frugivore ?

Les études montrent que nos plus lointains ancêtres ne mangeaient pas tant de fruits, privilégiant les noix, les racines des végétaux, les insectes, et un peu de viande. Une recherche, parue en 2009 dans le *Journal of Human Evolution*, a montré que deux de nos traits physiques étaient concomitants à des changements de notre environnement, il y a 4 millions d'années: notre bipédie et la structure de nos dents. À cette époque, nos ancêtres quittent les arbres pour se nourrir davantage de ce qu'ils pouvaient trouver au niveau du sol.

Cette étude se base sur les dents des *Australopithecus Anamensis*, ayant vécu il y a 4,2 à 3,9 millions d'années (c'est-à-dire juste avant «Lucy», *Australopithecus Afarensis*). Les fruits mous et charnus, privilégiés par les espèces purement frugivores, ont tendance à être trop acides pour nos dents, et ne nécessitent pas de force dans la mâchoire pour être broyés. Or l'analyse de l'émail des dents d'*Australopithecus Anamensis* indique que leurs dents n'étaient pas du tout bien équipées pour faire face à l'érosion due à l'acide, et qu'à l'inverse, elles étaient bien adaptées à la mastication d'aliments durs et abrasifs. Les chercheurs pensent donc qu'à cette époque, nous mangions surtout des noix, des racines de légumes, des insectes (comme les termites) et un peu de viande.

L'homme n'est pas un singe

En somme, nous ne sommes pas bien équipés pour mâcher longuement des feuilles. Si l'on compare nos dents avec celles des gorilles, on remarque que leurs molaires présentent des crêtes de cisaillement, qui sont avantageuses pour broyer les feuilles. D'autres études, sur des ancêtres plus anciens encore, comme *Ardipithecus Ramidus*, confirment cela. Il semblerait que l'émergence des plantes utilisant la photosynthèse, au tournant du Miocène et du Pliocène (entre 8 et 6 millions d'années), a provoqué un grand changement dans notre environnement. Cela a occasionné davantage de «saisonnalité», rendant les végétaux disponibles à certains moments, et indisponibles à d'autres. Les primates de l'époque ont alors développés différentes stratégies. Les gorilles



devenus herbivores, les chimpanzés ont évolué vers le frugivorisme et les hominidés sont devenus omnivores. Ces évolutions différenciées ont permis que les différentes espèces de primates ne soient pas en pleine concurrence au niveau alimentaire...

Trop de fructose

Il faut par ailleurs considérer que les fruits ont évolué depuis cette époque, et en particulier par l'effet de l'Homme, sélectionnant, depuis qu'il cultive les fruits, les variétés les plus sucrées. On estime que les fruits que nous mangions à la période paléolithique étaient moins riches en fructose et plus riches en fibres.

Et si l'on se rapproche encore un peu de notre monde moderne, il faut bien considérer que ça ne fait que quelques décennies que nous pouvons manger n'importe quel fruit, n'importe où, n'importe quel moment de l'année. De 1982 à 1997, notre consommation de fruits et légumes a augmenté de 19 %, mais ce sont surtout les fruits qui sont responsables de cette augmentation, et non les légumes. Manger des fruits «comme nos ancêtres» consisterait donc davantage à alterner des périodes d'abondance de fruits, avec des périodes sans fruits (au sens de fruits charnus, sucrés, etc.). D'où notre capacité métabolique à «switcher» entre le glucose et le gras pour l'énergie.

Le problème principal, dans les fruits, c'est le fructose, c'est-à-dire un sucre simple. Comparé au glucose, le fructose est moins facilement utilisé par nos cellules pour l'énergie. Il s'assimile moins bien. Surtout, le fructose favorise beaucoup plus la lipogénèse que le glucose, c'est-à-dire la synthèse des acides gras. Et cela est particulièrement vrai chez celles et ceux qui sont

déjà touchés par le diabète de type 2 ou l'hyperlipidémie, un taux trop élevé de graisses dans le sang, comme le montre une étude, parue en 2002, dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, et intitulée «Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome». Une alimentation trop riche en fructose augmente les risques de résistance à l'insuline. En 1989, la revue *Diabetes Care* publiait une recherche indiquant qu'une prise de 50 à 60 gr de fructose par jour avait un impact sur la prise de poids.

Loren Cordain, référence en matière d'alimentation paléolithique, recommande de manger des fruits frais, bien évidemment. Et il faut effectivement en manger. Mais il précise que si l'on est en surpoids ou résistant à l'insuline, il vaut mieux se limiter. Et particulièrement sur les fruits les plus sucrés: raisin, banane, mangue, cerise, pomme, ananas, pêche, kiwi, ... Au niveau de la prise de poids, le fructose peut créer la résistance à la leptine, une hormone qui contrôle l'appétit, et qui joue un rôle important dans le maintien du poids. Et on remarque que les personnes résistantes à la leptine ont tendance à être très vite en surpoids. Le fructose réagit avec les protéines et les acides gras polyinsaturés sept fois plus que le glucose. Il en résulte la création de ce qu'on appelle des «produits terminaux de glycation» (PTG), qui provoquent de l'oxydation au niveau de nos cellules, contribuant à l'apparition d'inflammations. Nous pourrions encore rajouter que le fructose augmente la production d'acide urique, pouvant créer des pierres au rein et favoriser l'hypertension, ou qu'il peut perturber la flore intestinale.

Oui aux fruits, mais sans excès

Loin de nous la volonté de faire peur par rapport aux fruits. Il faut en manger, ça fait partie de notre alimentation. Mais une alimentation naturelle ne peut pas se baser sur une surabondance de fruits frais toute l'année, que nous ne connaissons que depuis quelques décennies. Les végétaux ne se limitent pas qu'aux fruits...

Yves Patte



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

Riz et nouilles font le lit du diabète



Saine, la cuisine orientale ? Certainement pas dans tous ses ingrédients puisque la moitié des personnes souffrant aujourd'hui de diabète habitent en Asie. Le riz et les nouilles fournissent 60 % des apports énergétiques dans le Sud-Est asiatique, où ces glucides sont souvent consommés raffinés.

Notamment le riz glutineux et le riz jasmin, qui ont tous deux des index glycémiques élevés. C'est donc sans grande surprise qu'une équipe de Singapour et de Boston a découvert que ces aliments accroissent le risque de diabète de type 2. Pour leur étude, publiée dans *The British Journal of Nutrition*, les chercheurs ont quantifié les apports en nouilles et en riz dans la population singapourienne. Ceux-ci étaient significativement associés à une concentration accrue de glucose dans le sang et à une plus grande résistance à l'insuline.

Ovaires & végétaux

On ne cesse d'insister sur l'intérêt de consommer des fruits et légumes. De nouvelles données portant sur les cancers épithéliaux de l'ovaire pourraient allonger la liste des bénéfiques. Elles proviennent d'une étude menée en Chine pendant deux ans sur 1 000 patientes réparties en deux groupes : 500 en bonne santé et 500 atteintes d'un cancer ovarien. Cette recherche montre que, dans les 5 ans précédant l'apparition de leur cancer, les femmes malades ont consommé significativement moins de fruits et de légumes que les autres.

Graisses & coeur

La diététique classique se fourvoie largement sur la question des graisses. C'est ce que vient encore de constater le Dr Rajiv Chowdury, de l'Université de Cambridge (Grande-Bretagne). Pour leur étude publiée dans *The Annals of Internal Medicine*, Chowdury et son équipe ont passé en revue 72 autres études concernant plus de 600 000 personnes dans 18 pays. Les chercheurs ont découvert que le type graisse consommée, saturée ou polyinsaturée, n'avait aucun impact significatif sur le risque de maladie cardiaque. En revanche, les acides Oméga 3 sont associés à un risque atténué tandis que les graisses *Trans* augmentent le danger de 16 %.

Alimentation & prématurité

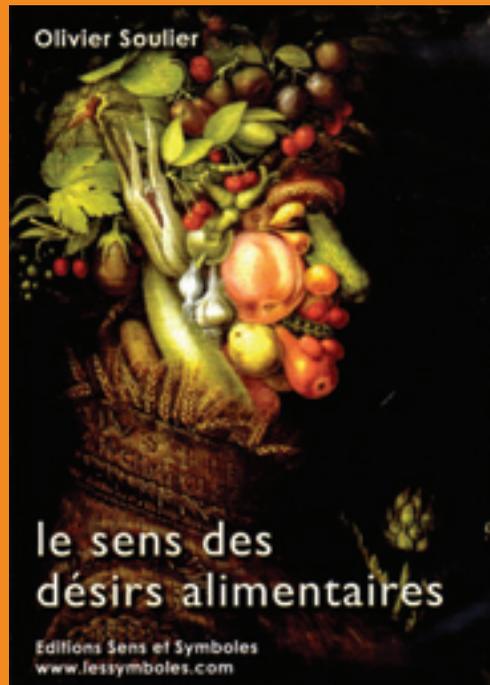
Dans quelle mesure l'alimentation influence-t-elle le déroulement de la grossesse ? Une équipe norvégienne vient de publier les résultats d'une étude portant sur 66 000 femmes enceintes qui ont répondu à un questionnaire alimentaire. Celles qui mangeaient le plus de fruits et légumes et qui buvaient surtout de l'eau ont eu un risque significativement réduit d'accoucher prématurément, par rapport à celles qui consommaient le moins de végétaux et qui buvaient des boissons sucrées.

Enfants & sensibilité au gluten

Des pédiatres italiens ont comparé 15 enfants souffrant de maladie coeliaque (intolérance absolue au gluten) et 15 enfants négatifs aux anticorps spécifiques mais se plaignant de symptômes divers (douleurs abdominales, diarrhée chronique, ballonnements, fatigue, céphalées, etc.). En dehors d'une légère réponse immunitaire à la gliadine, ces enfants ne présentaient pas de perturbations de leurs paramètres biochimiques. Des lésions intestinales minimales ont été repérées chez seulement deux d'entre eux. L'exclusion du gluten suscitait pourtant la disparition des symptômes et sa réintroduction provoquait leur réapparition dans un délai médian de 44 heures. Cette étude montre donc l'existence d'une sensibilisation au gluten chez l'enfant identique à celle déjà décrite chez l'adulte.

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

LE SENS DES DÉSIRES ALIMENTAIRES Par le Dr Olivier Soulier



Chaque aliment porte en lui une valeur symbolique. Leurs goûts et leurs saveurs nous permettent de les repérer, mais c'est pour leur fonction dans notre équilibre que nous les choisissons et les mangeons. Au-delà des éléments de diététique, nos désirs alimentaires expriment notre besoin et nous aident à maintenir notre équilibre. Il ne s'agit plus de savoir s'il faut manger des fruits, de la viande ou des acides gras, mais à quoi ils nous servent et ce que veut dire notre besoin.

Prix : 20 € hors frais de port

**DVD disponible dans
la boutique du site
www.neosante.eu**



SITE INTERNET

La logique du symptôme



Quatrième étape de notre passage en revue des formations possibles en décodage psychobiologique des maladies. Sous le titre générique de «*La logique du symptôme*», qui est aussi le titre de son livre, le naturopathe bourguignon Laurent Daillie dispense des formations en «*Décodages des stress biologiques et transgénérationnels*» à Farges-lès-Mâcon et à Paris, ainsi qu'en Espagne. La formation de base s'étale sur 16 jours en 4 sessions tandis que les modules spécifiques sur la «*Bio-logique du couple*» et la «*Bio-logique du sur-moi*» sont donnés en 3 jours. Le collaborateur très régulier de notre *Cahier Décodages* anime également des conférences ponctuelles en France et en Belgique. Les formations de Laurent Daillie proposent de découvrir comment nous fonctionnons au plus profond de nous en comprenant l'héritage de nos origines, qu'elles soient animales, préhistoriques ou familiales.

www.biopsygen.com

CITATION

« On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin »

Goethe

MÉDECINE NOUVELLE

Au Pérou, c'est le Pérou !

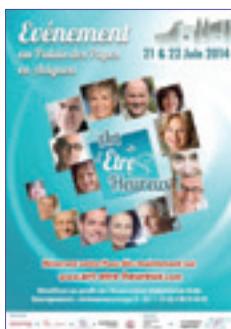


Vous le savez: par sa faute mais aussi par celle d'un système médical qui l'a ostracisé, le Dr Ryke Geerd Hamer et sa «*Médecine Nouvelle germanique*» sont encore loin d'être reconnus à leur juste valeur dans nos pays occidentaux. Mais il n'en va pas de même partout, et notamment au Pérou! Invité régulièrement dans ce pays, notre collaborateur Pierre Pellizzari l'a encore récemment constaté puisque des médecins hautement

qualifiés viennent assister à ses conférences et lui demandent même des consultations (*lire «*Le Plein de Sens*», page 25*). Il faut dire que les Péruviens ont une sacrée longueur d'avance dans l'intégration des différentes médecines. Là-bas, les gens peuvent bénéficier gratuitement du programme de «*medicina complementaria*» mis en place par l'organisme EsSalud - office national de sécurité sociale -, lequel a déjà traité plus de 250 000 personnes avec des approches telles que l'acupuncture, la phytothérapie, la massothérapie... ou la médecine nouvelle (*voir photo ci-contre, prise à l'entrée de l'Hôpital central de Cuzco*). Dans une interview à un magazine, la directrice d'EsSalud vient de déclarer que les approches de santé complémentaires avaient permis des économies de 60 % en soins de santé et que la satisfaction des patients était de plus de 80 %, contre 50 % pour la médecine officielle! Dans cet interview, Martha Villar Lopez déclare également avoir créé «*un groupe d'investigation*» chargé d'examiner comment le décodage biologique des maladies peut concrètement aider à résoudre les chocs émotionnels décrits par le Dr Hamer. Une audace impensable en Europe!

CONGRÈS

L'art d'être heureux



Thomas d'Ansembourg, Marie de Hennezel, Thierry Jansen, Ilios Kotsou, Patrice Van Ersele et une dizaine d'autres intervenants prendront part les 21 et 22 juin prochains au Congrès sur «*L'art d'Être Heureux*» qui se tiendra au Palais des Papes d'Avignon. Dans ce lieu prestigieux, un public privilégié sera donc invité à prendre conscience que le bonheur est «*un art qui s'apprend au quotidien et qui facilite l'accueil de l'inconnu et du changement*» «*C'est un chemin vers l'intérieur de soi*», précise l'organisatrice Marie-Paule Rous: *il demande une vigilance de ses propres mouvements émotionnels, une attention à ses pensées. Jour après jour, l'observation des émotions permet leur apprivoisement,*

leur apaisement, sous le regard aimant de soi à soi. Une vie riche de sens et de potentialités s'ouvre alors, une plus grande liberté face aux aléas s'acquiert. Le Bonheur ne se vend pas, ne s'achète pas, il s'apprend et devient un cadeau de transformation pour ceux qui s'y attendent.»

www.art-etre-heureux.com

www.essalud.gob.pe

OUI, la maladie a un sens !

Néosante publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies

Où trouver ces livres ?

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



Vous pouvez aussi les commander en ligne sur

www.neosante.eu

(en version papier ou en version numérique)

Le grand décodage des PATHOLOGIES ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

Par le Dr Jean-Claude Fajeau

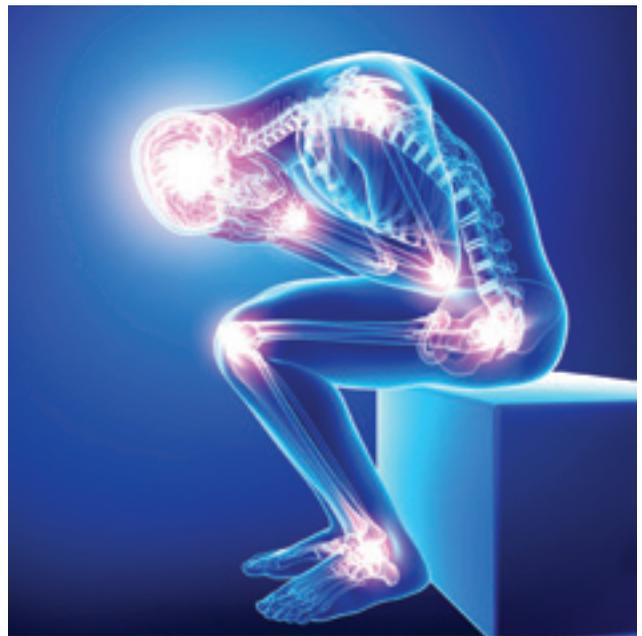
Comme vous le savez probablement si vous êtes lecteurs réguliers de la revue Néosanté, chaque maladie est liée à un conflit psychobiologique avec une spécificité d'organe. Ainsi, toute pathologie de la vessie est en correspondance absolue et unique avec un conflit de marquage de territoire. L'Homme n'étant qu'au balbutiement de sa vie humaine, il se comporte comme un animal et vit avec des peurs animales. C'est donc vrai pour toute maladie, et il en va de même pour toutes les lésions ostéo-articulaires et musculaires. Je ne vous parlerai pas ici des lésions osseuses, qui ont déjà été traitées dans un précédent numéro⁽¹⁾.

Chaque articulation ou muscle, qui est donc en correspondance avec un conflit spécifique, avec son rôle spécifique, peut être rattachée à la symbolique de façon majeure, et à la fonction et/ou au traumatisme de façon mineure. C'est la symbolique qui est de loin la plus prépondérante. Dans toutes ces affections, l'âge n'a rien à voir avec la pathologie. Dire à un homme de 84 ans que l'arthrose de son genou droit est en lien avec son âge est un non-sens et une ineptie. Heureusement que le ridicule ne tue pas ! En effet, l'autre genou porte aussi les 84 ans et pourquoi n'a-t-il pas d'arthrose ? Il convient de rester logique et cohérent. De façon complémentaire à la solution des conflits qui est la base de la guérison, je préconise de prendre soin de son corps par des massages, une bonne alimentation et une « recalibration » posturale. Cette dernière fait appel à une rééducation oculaire, à des soins dentaires ainsi qu'à une correction podale. Elle s'associe le plus souvent à des soins en ostéothérapie.

Un peu de théorie

Dans tout conflit, il existe une phase active où le sujet est en stress. Le plus souvent, il sait que quelque chose ne va pas dans sa vie, mais il ne fait pas les liens. Durant cette phase, il ne souffre pas, il est en activité ; il vit pourtant une grande dévalorisation dans les divers domaines de sa vie, affective, sportive, professionnelle, etc. Pour ce qui touche les articulations et les muscles, sans oublier les vaisseaux qui les accompagnent, il se produit des nécroses, des pertes de substance, des ulcérations. Puis survient une phase de conflit résolu, le plus souvent en pratique, comme un changement d'activités, un arrêt du sport, un changement de vie. C'est alors le moment de la réparation des lésions existantes mais silencieuses. Cette réparation se fait par des œdèmes périlésionnels. Et c'est cela qui provoque les douleurs. C'est la phase inflammatoire, si importante pour réparer les lésions. Il est donc totalement contre-productif de prendre des anti-inflammatoires, lesquels soulagent mais bloquent la réparation. Ils soulagent car ils suppriment l'œdème, donc les outils de réparation. Il n'y a pas ici guérison mais rémission, car la personne a bénéficié d'une solution pratique, donc pas en conscience de son conflit. Pour « gai-rire », il convient de comprendre le conflit, de l'intégrer, puis en conscience de mettre en place un autre fonctionnement.

Dans toutes les pathologies articulaires et musculaires, le mot clé est « dévalorisation ». Dans la nature, les animaux peuvent faire des « faux pas », mais c'est alors leur vie qui est en jeu. Et c'est trop dangereux pour



eux. Chez les humains, il en va tout autrement. Le moindre « faux pas » peut entraîner un conflit de dévalorisation plus ou moins intense qui peut durer quelques minutes à toute une vie ! Tout dépend des programmations généalogiques et de naissance, et des peurs que cela peut engendrer.

L'usure des cartilages est un leurre. Tous les ans et demi, nos atomes sont renouvelés. Le cartilage peut se régénérer si le conflit est totalement résolu.

Dans la dévalorisation, il y a toujours une comparaison douloureuse, un jugement négatif de soi par rapport aux autres ou à une image de soi, présente ou passée.

Voyez les sportifs de haut niveau physique, c'est caricatural ! Cela s'appelle la compétition et cela n'a rien d'humain.

Les **lésions des muscles** sont en lien avec des conflits de dévalorisation dans le mouvement global, dans l'ac-

tion au présent. Il convient d'y associer les lésions des tendons et des ligaments. **Le muscle**, c'est la puissance de l'action. **Le tendon**, c'est la robustesse et la résistance. **Le ligament**, c'est l'efficacité. Ce sont là des petites différences d'interprétation qui sont toutefois très importantes pour bien com-



prendre le conflit de la personne atteinte de ces différentes lésions.

Les pathologies articulaires sont liées à des conflits de dévalorisation dans le geste. Le geste est un mouvement extrêmement précis. C'est très souvent lié à la comparaison entre le présent et le passé.

Examen de quelques pathologies

Au niveau du membre inférieur, les affections et lésions sont très fréquentes. Elles sont liées au déplacement. **L'entorse de la cheville** est un conflit de dévalorisation de ne pas pouvoir se détacher de la mère, partir loin de la terre natale. On reste « chevillé » à la mère (réelle et symbolique) et on ne s'éloigne pas. Au niveau de la jambe, la principale lésion touche les **muscles du mollet**, appelés « jumeaux ». Les atteintes vont de la simple crampe aux contractures, déchirures, claquages. **La crampe** est un problème musculaire associé à un problème vasculaire. Il s'agit de mieux nourrir le muscle en fonctionnement pendant l'effort. La crampe peut survenir soit pendant un effort trop prolongé et intense, soit dans la phase de récupération. Comme dans toute pathologie musculaire, il y a la notion d'impuissance. Comme dans tout problème vasculaire, il y a un conflit de clan. C'est un conflit de dévalorisation dans le déplacement avec la tonalité de: « *qu'est-ce que je fais là, suis-je à ma place ici, puis-je m'éloigner du clan* » ? Notion de résistance, d'effort, de vitesse. Conflit de dévalorisation de ne pas courir assez vite ou assez longtemps. En phase de conflit actif, cela creuse la paroi interne des artères pour apporter plus de sang (oxygène, glucose, etc.) au muscle. À l'arrêt de l'effort, voire pendant en cas d'épuisement, la réparation commence avec des œdèmes dans la paroi, ce qui crée une ischémie locale (baisse de la perfusion, donc d'apport d'oxygène) quand cela rebouche. La crampe oblige au repos ou à l'arrêt de l'effort.

En conflit, il y a excès de stress, donc accumulation d'acide lactique, qui peut être tamponné par une base alcaline. Boire une eau alcaline après un effort limite l'acidité. Pour la localisation au mollet, aux « jumeaux », la crampe est une impuissance à grandir. Les muscles du mollet permettent de s'élever, de bondir, de sauter, d'être plus grand. Chez la femme enceinte, la crampe veut dire que « *c'est trop lourd à porter, qu'elle n'arrive plus à avancer!* »

Autre lésion fréquente, **la tendinite du tendon d'Achille**. Le conflit de dévalorisation est ici dans la détente sportive, la poussée dans le déplacement et dans le complexe des « *petits qui veulent faire partie des grands* ». Grandir, c'est se détacher de la fusion à la mère. Un tendon d'Achille sensible à la pression est signe de la douleur de grandir. La rupture du tendon est une rupture brutale à la « mère » lors d'une séparation. Et l'on croit que c'est le fait de courir ou de jouer à la balle ou au ballon !

L'arthrose du genou est probablement la maladie dégénérative articulaire la plus fréquente. Chez les humains bien sûr, car elle n'existe pas dans la nature dite sauvage. Imaginez une gazelle qui boîte à cause d'une arthrose de genou ! C'est une gazelle presque morte, puisqu'elle ne peut plus courir !

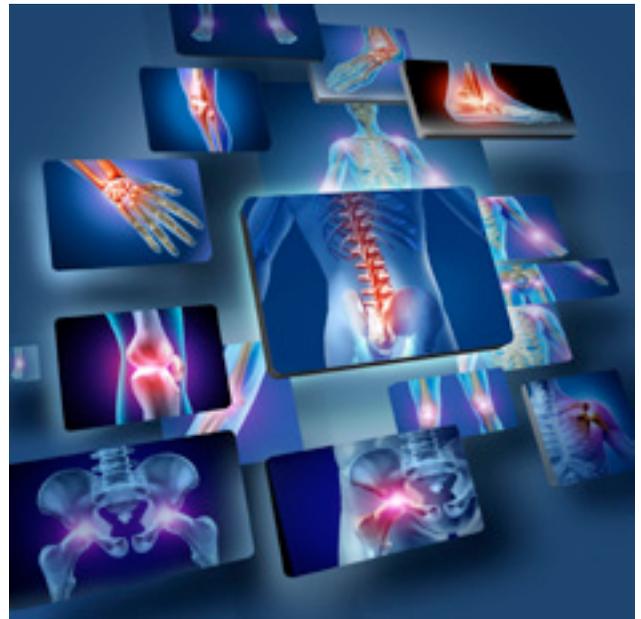
Les deux conflits du genou, toujours dans la dévalorisation sont :

- La performance physique et sportive, en termes de geste technique.
- La soumission, l'obéissance à l'autorité supérieure: se mettre à genoux, mettre quelqu'un à genoux, mettre le genou à terre.

Un des mots clés du genou est : « supplier ».

Avec l'âge, beaucoup de personnes n'ont malheureusement plus « l'art de voir la vie en rose ».

Elles se dévalorisent sur tel ou tel événement ou situation, et ne parviennent pas à résoudre le conflit. L'arthrose est l'exemple type du conflit en « balance » ou en « suspens ».



La personne ayant une arthrose sur une articulation se dévalorise toute la journée, par rapport à ses activités, par rapport aux autres, etc. Elle est en phase de conflit actif. Lorsqu'elle se couche, elle passe de façon pratique en phase de réparation, la nuit, au repos. Le matin, elle est alors ankylosée par les œdèmes de réparation. Puis, se dévalorisant peu à peu à cause de ses incapacités, les œdèmes se dissipent et elle a moins mal. Elle repasse en réparation la nuit et cela recommence. Seule la prise de conscience et la revalorisation peuvent stopper le processus. L'usure des cartilages est un leurre. Tous les ans et demi, nos atomes sont renouvelés. La tortue vit 300 ans, sans faire d'arthrose ! Parce qu'elle ne fait pas de dévalorisation. Le cartilage peut donc se régénérer si le conflit est totalement résolu. Les prothèses médicales ne solutionnent rien. Elles ne sont que des solutions de confort et d'attente. Le plus souvent, elles replacent les personnes dans leur conflit. Ceci est valable pour toute prothèse, lunettes, appareils auditifs, prothèses articulaires et médicaments.

Dans toutes les pathologies articulaires et musculaires, le mot clé est « dévalorisation ». Les lésions des muscles sont en lien avec des conflits de dévalorisation dans le mouvement global, dans l'action au présent. Les pathologies articulaires sont liées à des conflits de dévalorisation dans le geste.

Par exemple, une femme a une arthrose de genou. Elle vit une grande dévalorisation au quotidien et ne supporte plus de devoir se plier à la « dictature de son tyran » de mari. En l'absence de solution pratique, la solution biologique est de bloquer le genou par une arthrose. Mais elle le vit comme un handicap pour les mouvements de la vie quotidienne. Elle souffre et finit par se résigner à la pose de la prothèse « salvatrice ». Et ainsi elle peut à nouveau se mettre à genou devant le « tyran ». Tant qu'elle n'a pas résolu son conflit, le cerveau lui donnera la solution à son conflit et elle fera une arthrose de l'autre genou. Elle ira même parfois jusqu'à « user » la prothèse.

La **hanche** est une autre articulation souvent atteinte par l'arthrose. Le conflit de dévalorisation est dans l'opposition à l'acte sexuel. La luxation congénitale des hanches est une paralysie de type articulaire et osseuse. Dans ce cas, l'intérêt est d'empêcher d'écartier les cuisses. Dévalorisation dans le geste. Le muscle qui

correspond à ne pas écartier les cuisses est l'**adducteur**. C'est le gardien de la virginité. Dans les pathologies des adducteurs, il faut voir comment s'est passée la perte de virginité. Dans une optique de danger, et non plus d'interdits, rechercher des problèmes de risque d'accouchement trop rapide avec le réflexe de serrer les cuisses pour retenir le bébé qui se présente. Le muscle **psaos** permet la flexion de la hanche, de lever la cuisse: « French cancan ». Dévalorisation dans l'action (gymnastique, etc.) de ce

mouvement. Le muscle **couturier** permet la flexion, rotation externe et abduction de la hanche. Le conflit est la dévalorisation à l'écartement de la cuisse (danse, sexualité, etc.).

Au niveau du bassin: l'arthrite des **articulations sacro-iliaques** est une atteinte sélective de la spondylarthrite ankylosante (SPA). Le blocage des sacro-iliaques est très fréquent en ostéo, surtout chez la femme! Chercher une dévalorisation lors d'accouchements longs, difficiles à cause de bassins étroits, ayant parfois dû se terminer par une césarienne. C'est que la mère « n'ouvre pas le bassin pour laisser sortir son petit ». Le muscle **pyramidal**, muscle important de la fesse, est source de sciatalgies par compression. Conflit de vouloir être à la hauteur (en haut de la pyramide) par rapport au partenaire dans l'acte sexuel.

Au niveau du **rachis**: toute la pathologie vertébrale est en rapport avec un conflit de dévalorisation spécifique à la localisation et au conflit de l'organe correspondant. Les vertèbres sont des « fusibles » qui sautent avant que la pathologie ne touche les organes. C'est pareil pour les dents. Le rachis est une protection de la moelle épinière. De chaque trou de conjugaison, entre les vertèbres, sortent des nerfs qui vont innover les divers organes. C'est le rôle de la moelle épinière qui vient du cerveau de commander aux organes. Il y a donc un lien de communication entre le cerveau et les organes par l'intermédiaire des vertèbres.

Entre la 3^e et la 5^e vertèbre lombaire, les conflits sont la dévalorisation dans l'acte sexuel.

La **lombalgie** est une douleur lombaire vague, il convient de préciser les structures atteintes. Conflit de se sentir « éreinté ». Le **lumbago** est un blocage lombaire d'origine musculaire. C'est du muscle, donc de l'action. Dans l'**arthrose lombaire** basse, la dévalorisation est dans la gestuelle (la façon de pratiquer l'acte) plus que dans l'acte lui-même. Pour le **rachis dorsal**, le conflit général de dévalorisation est de devoir être le « *pillier, de supporter une lourde charge, de ne compter que sur soi* ». Manque de flexibilité. C'est le conflit de la mule. Pour le **rachis cervical**,

la dévalorisation est en relation avec des blocages, des difficultés dans la communication. Dans les névralgies cervico-brachiales CSC6C7, il y a souvent protrusion du disque, voire hernie discale. Conflit d'injustice ou de jugement dans l'action avec fuite ou évitement. « *Le geste que je pouvais faire mais incapable d'agir* ». Dans de nombreux cas de douleurs cervicales sans réelles pathologies, on retrouve dans les antécédents des histoires de naissance avec le cordon autour du cou, ce qui « coupe » la communication entre l'enfant et la mère.

Au niveau du membre supérieur, **l'épaule** est une articulation très complexe, sphénoïde. Toutes les positions sont possibles, c'est la plus mobile. Le premier conflit: « *EST/POLE* »: paradoxe d'être au centre tout en se sentant écarté. Dévalorisation de ne plus être le pôle d'intérêt du clan. Le second conflit est le jugement de soi. « *Quel individu suis-je donc* »? Le troisième conflit est de porter la charge. Quand la charge est trop lourde à porter, depuis son enfance. Support et surcharge. Être épaulé. Pour les épaules, il convient de toujours rechercher une notion d'injustice. Et aussi l'incapacité de rassembler, de protéger, de prendre sous son aile: « *On ne peut se fier à personne* ». Les **douleurs des muscles trapèzes**, c'est le poids du monde sur les épaules. Les épaules peuvent se retrouver abaissées par le poids qu'on ne peut plus supporter et qu'on laisse tomber (impuissance). La **luxation de l'épaule** (la plus fréquente): conséquence du geste. Regrets d'avoir frappé. On est « sorti de ses gonds ». Le **périarthrite calcifiante (épaule gelée)**: avoir une épaule plus forte pour enfoncer les portes. Le bélier.

Le **coude** représente symboliquement le « **travail** », dans la tonalité conflictuelle de volonté (huile de coude) et de pénibilité. **L'épicondylite** est une douleur à l'insertion de tendons sur l'épicondyle de l'humérus. Les muscles extenseurs des doigts s'insèrent sur l'épicondyle. La dévalorisation peut être ici de ne pas devoir ou pouvoir lâcher la prise. Ouvrir la main, cela se fait par les extenseurs des doigts. Dans la vie animale, ouvrir

la main c'est lâcher la proie. Chez l'Homme, c'est le travail ou une chose ou un être qu'il tient et ne veut pas lâcher. **L'épitrôchléite** est une douleur à l'insertion de tendons des fléchisseurs des doigts sur l'épitrôchlée de l'humérus. La dévalorisation est de serrer, retenir ce que l'on tient dans sa main. Sur un plan symbolique enlever, retenir ceux qu'on aime.

Le **poignet (« poids/nié »)** est douloureux lorsque le sujet se sent dévalorisé dans le travail de force, d'assumer une grosse charge de travail. Mais les efforts sont vains: pas félicité, pas reconnu par le travail malgré les efforts. Le **syndrome tunnel (canal) carpien** est le conflit et la maladie des intermédiaires (pas le dominant, mais complètement le dominé) qui contrôlent les transmissions des ordres. L'ordre vient du cerveau et c'est la main qui exécute le travail. Le nerf transmet l'ordre du cerveau à la main. C'est par exemple le contremaître, entre le patron et les ouvriers, qui a une très mauvaise position dans l'entreprise car toute communication doit passer par lui.

Dans la Nature animale, c'est par exemple le conflit de la louve favorite du loup dominant. C'est elle qui fait l'intermédiaire entre le grand loup et les petits. Cela se voit aussi dans les familles quand les ordres du père sont transmis aux enfants par la mère. C'est quand le sujet est en phase de rémission-réparation, la nuit, loin du travail, que l'œdème comprime le nerf dans le canal.

C'est un conflit en balance qui passe en résolution la nuit (douleurs nocturnes) et se réactive la journée.

Au niveau de la **main**, la **maladie de Dupuytren** est une fibrose rétractile de l'aponévrose palmaire de la main (une membrane située entre les tendons fléchisseurs et la peau). Elle entraîne une rétraction et une flexion progressive et irréductible des doigts. L'atteinte est souvent bilatérale, les tendons fléchisseurs des doigts sont indemnes, ce ne sont pas eux qui se rétractent. L'aponévrose, c'est la protection. Conflit de: « *s'agripper à ...* »

Conflit de dévalorisation dans l'exécution des choses. Le plus souvent, cela touche le 4^e doigt qui se ferme en griffe. Vouloir tout attraper, protéger ce qui m'échappe. Le 4, c'est la relation, l'alliance. Quand cela touche le 5^e doigt, c'est le secret. Si cela touche les 4^e et 5^e, l'alliance secrète, le mariage interdit.

La **polyarthrite rhumatoïde (PR)** touche très souvent les doigts des mains. Dévalorisation dans le geste par comparaison entre les capacités passées et l'incapacité présente. C'est le conflit de la dentellière, de la couturière qui est moins agile, qui voit moins bien: atteinte des doigts en crochets! C'est un acquis qui s'en va et que l'on croit qu'il ne reviendra plus.

Je pourrais développer encore, tant il y a de structures articulaires et de muscles! Et autant de conflits spécifiques. Mais je me permets de vous renvoyer au livre que je viens de publier sur ce vaste sujet⁽²⁾. ■

(1) Néosanté n° 25 (juillet-août 2013)

(2) « *Pathologies ostéo-articulaires et musculaires* », Jean-Claude Fajeau, Editions Philae (Disponible dans la Médiathèque Néosanté)



Diplômé de la faculté de médecine de Paris, **Jean-Claude Fajeau** est docteur en médecine, psychothérapeute, ostéopathe et conférencier. Il a étudié et approfondi la plupart des thérapies énergétiques, a exercé en homéopathie, acupuncture et médecine manuelle pendant 20 ans en France avant de se consacrer à la recherche en Psycho-Généalogie.

Il est l'auteur des livres « *Guérir, un acte d'amour* », « *La maladie, un deuil inachevé* », « *Le malade face à la maladie* » et « *La diététique biologique* » (Editions Philae) et anime avec son épouse Corinne des ateliers et des conférences en Suisse.

Site : www.centrepilae.com

STRESS : relativiser ou agir ?

Pour le décodage biologique, la cause est entendue : les événements perturbants, lorsqu'ils nous paralysent et sont vécus dans l'isolement, sont pathogènes. Alors que faire lorsque nous sommes pris à partie par une perturbation émotionnelle, stressés, voire traumatisés ? Relativiser ou s'exprimer ? Agir ou intérioriser ? Petit tour d'horizon des différents moyens de réguler nos émotions et de leurs effets respectifs...

ARTICLE N° 64

Par Emmanuel Duquoc

« **P**ourquoi ai-je attrapé une pneumonie ? Parce que j'étais en inhibition de l'action. » Cette assertion vient d'un des plus célèbres neurobiologistes du XXe siècle. Chirurgien né en 1914, Henri Laborit révolutionna l'anesthésie puis inventa le premier neuroleptique avant de se consacrer à l'étude des mécanismes liés au stress. Il apparut en 1980 dans un film d'Alain Resnais, « *Mon oncle d'Amérique* », où il jouait son propre rôle, résumant le concept d'« inhibition de l'action » au travers d'une expérience scientifique sur les conditions de stress dans lesquelles les rats tombent malades ou non.

Les rats stressés d'Henri Laborit

Henri Laborit (1914 – 1995) a développé la théorie de l'inhibition de l'action à partir d'une série d'expériences menées sur des rats de laboratoire. Dans la première expérience, un rat est placé dans une cage à deux compartiments séparés d'une cloison avec porte. Un signal sonore et lumineux est enclenché, puis un courant électrique parcourt le plancher. La porte est ouverte. Le rat apprend rapidement à éviter la décharge électrique en changeant de compartiment. Le même phénomène se produit dans l'autre compartiment,

Si nous nous trouvons coincés dans une situation dans laquelle nous ne parvenons ni à fuir, ni à lutter, nous entrons en inhibition de l'action.

et ainsi de suite à raison de 10 minutes par jour pendant une semaine. Le rat s'adapte et passe d'un compartiment à l'autre sitôt le signal enclenché. Un examen médical révèle un état de santé excellent. Dans une deuxième expérience, deux rats sont placés dans la cage, porte fermée. Même protocole, mais sans possibilité de fuite. Les rats se mettent à se battre. À l'examen biologique, leur état de santé apparaît excellent, à part les morsures et les griffures.

Dans une troisième expérience, un rat est placé seul sans possibilité de fuite. Rapidement, le rat devient prostré. L'examen médical révèle une perte de poids importante, une hypertension artérielle persistant plusieurs semaines et des lésions ulcéreuses à l'estomac. Conclusion du chercheur : en cas d'agression, l'individu qui peut réagir par la fuite ou la lutte ne développe pas de troubles organiques. Celui qui ne peut ni fuir ni lutter entre en « inhibition de l'action », puis présente des pathologies pouvant entraîner la mort.

Pour Henri Laborit, tous comme les rats de son expérience, nous les humains utilisons quatre stratégies pour assurer notre survie : l'action, la fuite, la lutte et l'inhibition de l'action. En l'absence de stress, nous agissons afin de satisfaire nos besoins. En cas de danger, psychologique ou réel, nous optons pour la fuite et si celle-ci échoue, pour la lutte. Mais si nous nous trouvons coincés dans une situation dans laquelle nous ne parvenons ni à fuir, ni à lutter, nous entrons en inhibition de l'action. Efficace à court terme pour apaiser la douleur, mais délétère quand l'agression perdure... C'est ainsi que des symptômes plus ou moins importants apparaissent selon notre vécu personnel et selon l'intensité et la durée de la situation.

8 moyens de sortir de l'inhibition de l'action

- **Constater que l'on est stressé :** identifier nos émotions négatives, les distinguer les unes des autres est un premier pas salutaire pour en sortir, indique le chercheur en sciences cognitives Emre Demirlap.
- **Supprimer la cause du stress :** interrompre une relation conflictuelle, annuler un rendez-vous désagréable, solutionner un problème préoccupant, éviter une personne ennuyeuse. Pour le spécialiste du stress Hans Selye, il était crucial de se défaire du stress le plus vite possible. Pour cela, le chercheur suggérerait d'en identifier la cause la plus importante et de ne pas faire l'impasse sur la possibilité de la modifier ou la supprimer.
- **Se mettre en action :** pour Jean-Jacques Crèvecoeur, chroniqueur dans la revue *Néosanté*, l'action peut être physiologique (spasmes, tremblements, ...), physique (s'enfuir, donner des coups, brandir le poing, repousser l'agresseur, ...), émotionnelle (pleurer, crier, se mettre en colère, exprimer sa détresse, ...), relationnelle (rétorquer, gronder, se faire respecter, taper du poing sur la table, ne pas se soumettre, ...).
- **Positiver ?** Relativiser, lâcher prise, s'abandonner ou pratiquer la pensée positive semblent des voies intéressantes... À condition de ne pas tomber dans le déni ! Pour l'éviter, il convient de rester toujours conscient de ses états émotionnels.
- **Respirer :** le pranayama ou yoga de la respiration est connu pour contrôler les émotions. Plus facile d'accès, la cohérence cardiaque consiste à respirer amplement et le dos vertical pendant 3 minutes. Le rythme : une alternance d'inspiration et d'expirations de 5 secondes chacune. Efficace pour recharger ses batte-

ries émotionnelles, soit en cas de stress, soit comme routine quotidienne trois fois par jour.

- **Exprimer ses émotions et ses sentiments :** colère, tristesse, peur : il est salutaire de reprendre le chemin de l'expression. Parler de ce qui nous préoccupe nous permet de le décharger et nous remet en mouvement. *Si vous confiez vos sentiments à quelqu'un, choisissez une personne qui sache écouter sans chercher à vous persuader que tout va bien...* La créativité, par exemple sous forme de musique, de dessin ou d'écriture automatique, est à la fois une voie d'expression et de sortie de l'inhibition.
- **Sortir de l'isolement :** être entouré ne suffit pas. Décrire les événements stressants ou traumatisants non plus. Il faut que l'émotion liée à ces événements sorte. Les groupes de parole organisés autour de malades améliorent les taux de guérison.
- **S'activer physiquement :** sport et activité physique sont de puissants moyens de sortir de l'inhibition de l'action au quotidien. Le but premier des postures de yoga est de calmer l'esprit.

La pensée positive n'est pas le ressenti

Or, la vie sociale n'est pas exempte de situation stressantes au cours desquelles il ne nous semble guère possible ni de fuir, ni de lutter, ne serait-ce que verbalement. Le respect de la hiérarchie et des conventions sociales se fait souvent par l'inhibition de l'action, source de la maladie en cas de stress intense ou durable. Pour éviter ce dernier, diverses voies ont été explorées. Pour David O'Hare, médecin et psychologue franco-canadien qui diffuse une technique de régulation émotionnelle commune sous le nom de cohérence cardiaque en Europe, celles-ci peuvent être regroupées en trois catégories, selon qu'elles font appel à la pensée, au comportement ou aux émotions. « *La première regroupe les écoles dites de la pensée positive ou de la psychologie positive* », indique le spécialiste. On connaît bien le pharmacien français Emile Coué qui au début de sa carrière, assortissait toujours la délivrance de médicaments d'une phrase encourageante : « *Avec ce produit, vous irez chaque jour de mieux en mieux.* » Devant le succès tant commercial que thérapeutique de ses affirmations, Emile Coué fonda la méthode qui porte son nom, consistant à répéter des affirmations positives progressives pour influencer l'état intérieur et la santé. Souvent tournée en ridicule, la méthode Coué est critiquée par nombre de psychologues qui considèrent qu'elle peut masquer un déni des émotions. « *La pensée positive n'est pas forcément le ressenti* », confirme David O'Hare. « *Aujourd'hui, la psychologie positive s'efforce de susciter des émotions heureuses.* » Lisa Bellinghausen, une chercheuse en psychologie cognitive à l'université Paris-Descartes a exploré les réponses des pompiers face au danger du feu. En l'absence de peur, il y a danger réel. S'il y a trop de peur, c'est soit la paralysie, soit l'action isolée avec une focalisation excessive.

Le remède de l'inhibition ? L'action !

La bonne peur, c'est celle qui stimule l'action coordonnée. Pour favoriser cette dernière, Lisa Bellinghausen a suggéré à ses stagiaires de prononcer des phrases rassurantes comme : « *un feu finit toujours par s'éteindre* » lorsqu'ils sentaient la paralysie venir. La méthode a montré une certaine efficacité. Or, si la pensée peut apaiser les émotions, il semble que l'action elle-même ait des vertus émotionnelles. Nelson Mandela représente le parfait exemple de ce mode de réponse au stress intense. Au cours de ses 27 ans de détention, il persista à se lever à 4 h du matin et à pratiquer quotidiennement des exercices physiques intensifs comme lorsqu'il était libre. Et alors que beaucoup s'écroulaient tant psychologiquement que physiquement, lui, est connu pour avoir gardé la tête haute, susci-



tant le respect de ses geôliers. Se maintenir dans l'action était pour lui une stratégie assumée de lutte... Donc de survie. Rien d'étonnant à ce que le héros national sud-africain ait dépassé les 90 ans en bonne santé... Pour le professeur Richard Wiseman, de l'Université du Herfordshire, cette capacité de se maintenir en action n'est pas réservée à des êtres exceptionnels mais peut être développée. Dans son ouvrage « *Jetez-vous à l'eau* », le psychologue britannique propose un ensemble d'exercices censés désinhiber le potentiel d'action sous forme de jeux. Dès le début de son ouvrage, il met au défi ses lecteurs de déchirer les premières pages sitôt lues et cumule les incitations à oser faire ce dont on se sent incapable ou que l'on croit inconvenant. À l'opposé de l'idée selon laquelle, pour améliorer sa vie, il faut changer d'abord sa manière de penser, Richard Wiseman se réfère à William James, un précurseur de la psychologie qui affirmait : « *Si vous désirez une qualité, agissez comme si vous l'aviez déjà* ». Autrement dit, il considère que le plus puissant remède à notre inhibition est... l'action elle-même !

Si la pensée peut apaiser les émotions, il semble que l'action elle-même a des vertus émotionnelles.

Un avis en forme de lapalissade que ne contestera pas le père Michel Jaouen, un jésuite français aujourd'hui âgé de 93 ans, médiatisé par le magazine télévisé Thalassa pour avoir emmené des drogués en cure de désintoxication en mer sur un vieux gréement appelé Le Bel Espoir. Claude Kermaol, ancien mécanicien de bord qui avait alors 19 ans, nous a relaté un épisode épique qui se déroula en 1972 lors d'une traversée de l'Atlantique avec plus d'une trentaine de personnes en cure de désintoxication. « *Après quelques jours de navigation, le médecin de bord, Jean-Michel Saliou, harcelé par les drogués en manque qui lui réclamaient des substituts, les a rassemblés sur le pont. Il leur a montré une grande caisse contenant toutes les doses en leur annonçant qu'il allait toutes leur distribuer et qu'ils les gèreraient eux-mêmes durant les semaines à venir. Et au dernier moment, il a pris la caisse et l'a jetée à la mer ! Les gars voulaient le tuer. Il y a eu une bagarre générale ! Après le retour au calme, la suite du voyage a été extraordinaire.* »



Démerdez-vous pour être heureux !

Le geste du médecin ne fut pas systématisé mais l'esprit resta. « *En mer, il n'y a pas de possibilité d'évasion* », résume Claude Kermoal. « *C'est par l'action que les gens s'en sortent.* » Aujourd'hui encore, l'association AJD fondée par les amis du père Jaouen affiche des taux de réinsertion sociale remarquables chez les anciens drogués et autres personnes en difficulté. « *Sur ses deux bateaux, comme sur le chantier d'insertion, il y a une ambiance exceptionnelle de solidarité et de travail* », affirme Claude Kermoal. L'aventure du père Jaouen, âgé aujourd'hui de 93 ans et (bien sûr) en pleine forme, est résumée par le titre d'un livre au nom plus parlant que bien des discours : « *Démerdez-vous pour être heureux!* » Une lecture revigorante et... qui incite à l'action.

Dans la veine des thérapies actives, version tibétaine, Maurice Daubard, aujourd'hui âgé de 84 ans, enseigne le toumo ou yoga du froid lors de stages d'une semaine à 1800 mètres d'altitude entre février et mars. Au programme, marches matinales en raquettes et maillot de bain, méditation assise avec déshabillage progressif sous la neige et baignades dans un petit étang bordé de glace ! Les après-midi sont consacrées à un yoga plus classique mais néanmoins tonique. « *Il ne s'agit pas d'exploit* », indique Maurice Daubard, « *mais de santé!* » Pour le yogi à l'allure de patriarche, le toumo est, certes, excellent pour le système immunitaire. Pour autant, il n'attribue pas la guérison de la tuberculose qui le tenaillait quand il avait dix-huit ans à ses seules baignades en eau froide, mais l'explique par cette métaphore : « *J'étais poursuivi par les loups, alors j'ai couru pour les distancer. Aujourd'hui, qu'ils sont arrêtés depuis longtemps, je continue de courir.* » L'adolescent chétif qui avait passé trois ans en

L'expression et le partage d'émotions améliorent réellement la santé.

sanatorium en vain est devenu un octogénaire vigoureux. Un exemple de guérison par le mouvement qui rappelle à s'y méprendre celle de l'indien BKS Iyengar, lui aussi guéri de la tuberculose par la pratique du yoga qu'il découvrit en 1934. À 95 ans, le fondateur de la méthode de yoga reconnue mondialement qui porte son nom continue sa pratique quotidienne. L'une de ses élèves, aujourd'hui professeure de yoga, se souvient des propos du maître : « *Vous ne vous sentez pas bien ? Vous tournez dans votre tête ? À votre tapis de yoga !* ». Bien avant d'apporter la souplesse ou la force, le but des postures est de calmer le mental par la mobilisation du corps. Du point de vue occidental, piquer un 100 mètres ou faire du sport est connu pour avoir des vertus équivalentes. De nombreuses études ont ainsi montré que la pratique d'activités physiques améliore non seulement la résistance au stress mais également les facultés intellectuelles et par conséquent, l'ensemble des paramètres de santé.

Le contrôle par le souffle

Autre moyen millénaire pour apaiser l'esprit : la respiration C'est ainsi que le yoga inclut des exercices de pranayama, une discipline de

contrôle du souffle que l'on aborde une fois acquise la maîtrise des postures. Au travers d'un large éventail de pratiques strictement codifiées, la maîtrise du souffle est considérée dans le yoga comme une voie royale du contrôle des émotions. Ce n'est qu'à partir des années 1990 que la science a mis en évidence par quel mécanisme le souffle contrôlait les émotions, ouvrant la voie à une pratique plus accessible : la cohérence cardiaque. Le docteur David O'Hare en explique les effets dans les termes suivants : « *Tout comme nos émotions font accélérer ou ralentir le cœur, celui-ci possède lui-aussi le pouvoir de moduler les centres cérébraux émotionnels. C'est à ce niveau que la respiration peut exercer son influence.* » Lorsque nous égalisons inspiration et expiration, le cœur se met à suivre : ses accélérations et ses décélérations s'harmonisent. Cet état, appelé cohérence cardiaque, harmonise les messages d'activation et de repos, induisant une régulation du métabolisme ainsi que de notre réaction aux agressions. La cohérence cardiaque favorise autant le repos et le lâcher prise en cas de tensions que l'action en cas d'inhibition. « *Elle n'est pas un outil de relaxation visant à se créer une bulle de tranquillité hors du monde, mais nous rend plus adaptable aux différentes circonstances de la vie, qu'elles impliquent l'action ou l'immobilité.* »

Exprimer vaut mieux que relativiser

Outre la respiration, un autre modulateur puissant des émotions perturbatrices semble être l'expression de ces dernières. C'est ce que montre une expérience menée à l'université de Californie par l'équipe du Dr Katerine Kircanski. Au cours de cette étude, des phobiques des araignées ont réussi à maîtriser leur peur, simplement en la verbalisant : 88 candidats devaient approcher le plus près possible d'une tarentule vivante dans un bocal ouvert. Puis les chercheurs ont demandé à une partie des sujets de décrire précisément les émotions ressenties au moment de l'expérience (je suis horrifié, etc.) et aux autres de relativiser ce moment stressant (« elle est plus petite que moi, elle ne peut pas me faire de mal... »). Une semaine plus tard, lors d'un second test, les sujets qui avaient exprimé leurs émotions sont allés plus près de l'araignée que les autres participants, et leur transpiration au niveau des mains était plus faible. Et plus les mots étaient négatifs, meilleures étaient les performances. De quoi relativiser l'effet de la relativisation ! « *Il faudrait encourager tous les patients anxieux à verbaliser franchement leurs émotions* », conclut Matthew Lieberman, un membre de l'équipe. C'est ce qu'impliquent les cercles de paroles désormais proposés aux patients cancéreux. Alors que l'on craignait que ces réunions entretiennent la négativité et le désespoir, on a constaté un taux de survie des malades amélioré chez les participants. L'expression et le partage d'émotions améliorent réellement la santé. L'expression semble également avoir une certaine efficacité face à la dépression. Julia Cameron, scénariste et écrivain qui a mis au point une méthode de développement de la créativité au départ destinée aux artistes et aux écrivains a constaté ses effets désinhibants sur d'autres catégories de personnes. La consigne centrale de sa méthode : réaliser chaque matin trois pages d'écriture automatique, sans enjeu et sans relecture. Philippe Monnier, un coach qui anime des ateliers d'écriture créative, témoigne de la guérison d'une dépression d'une de ses élèves par le seul fait de cette pratique : « *Chaque matin elle écrivait que ça n'allait pas. Ce dialogue répétitif négatif a dû finir par laisser son cerveau ! Au bout de quelques temps, elle est passée à autre chose. Elle est sortie de la dépression!* »

Loin de se contredire, ces différentes voies semblent pouvoir se compléter, à condition qu'elles ne nous maintiennent pas en inhibition de l'action ! ■

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 8 FORMULES

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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-Mail:@.....

Tél: Portable:

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

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement À VIE	500 €	600 €	800 CHF	1000 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 \$
(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente.)				
Abonnement PARTENAIRE				
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 \$
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	200 €	225 €	320 CHF	400 \$
(Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix.)				
<input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 \$
(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)				
<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	70 €	80 €	106 CHF	126 \$
(Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF)				

ANCIENS NUMÉROS:

Je commande toute la collection de revues déjà parues (33 numéros)

107 € (Belgique) 128 € (France+UE+Dom-Tom) 171 CHF (Suisse) 214 \$ (Canada+reste du monde)

je commande exemplaire(s) de Néosanté N° (entourez les numéros choisis)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34								

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (80 €) visitez la boutique sur le site de Néosanté.)

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

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

Par virement bancaire

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

Par paiement électronique (Paypal et cartes de crédit) via le site www.neosante.eu

date et signature:

Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



Devenez DIFFUSEUR DE **néosanté**

Absente des kiosques et principalement diffusée sur abonnement, la revue **Néosanté** peut cependant compter sur un réseau d'associations, de commerces, de thérapeutes ou de particuliers qui nous diffusent en France, en Belgique, en Suisse et au Québec (liste sur www.neosante.eu)

Ce n'est pas un système de dépôt mais un choix de deux « abonnements partenaires » (5 ou 10 exemplaires par mois) avec une marge allant de 55 % à 64 % pour vous rémunérer ou financer une cause qui vous tient à coeur

(pour souscrire, voir page 47)



**Avec cette formule de partenariat,
vous gagnez à nous faire connaître !**