

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°42

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 5<sup>e</sup> année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

février 2015

## DÉCODAGES

Les pathologies digestives (II)

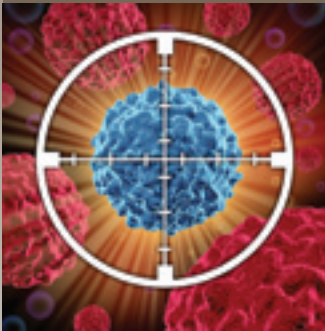
La cataracte

L'attentat contre Charlie Hebdo

L'épicondylite

Le trouble bipolaire

## CANCER



Ni hasard,  
ni fatalité

## NATURO PRATIQUE

Exercer le périnée

## PALÉONUTRITION

Avantage aux  
plantes sauvages

## Interview



**ANGELA HOFFMANN :**  
Le décodage pour libérer les enfants

## La BIO-LOGIQUE du SURMOI

ou les racines archaïques  
de la peur d'autrui



Le nouveau  
livre de  
Laurent Daillie



# LE SOMMAIRE

## N°42 février 2015

### SOMMAIRE

<b>Éditorial</b> .....	p 3
<b>Santéchos</b> .....	p 4
<b>EXTRAITS</b> : La Bio-Logique du Surmoi .....	p 6
<b>Interview</b> : Angela Hoffmann .....	p 12
<b>Série</b> : Georg Groddeck .....	p 16
<b>CAHIER DÉCODAGES :</b>	
- Sommaire .....	p 19
- La cataracte .....	p 20
- Le trouble bipolaire .....	p 21
- L'arachnophobie (II) .....	p 22
- L'alcoolisme .....	p 23
- Les pathologies digestives (II) .....	p 24
- Rubrique « Le plein de sens » .....	p 25
- L'évidence du sens .....	p 26
- Index des décodages .....	p 27
- Décodage & thérapie .....	p 29
- Décodagenda .....	p 30
<b>SENTIERS DE SANTÉ</b> : La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur .....	p 31
<b>CAHIER RESSOURCES :</b>	
- Sommaire .....	p 33
- Naturo pratique: exercer le périnée .....	p 34
- Nouveau sur le site .....	p 35
- Espace livres .....	p 36
- Paléonutrition: les plantes sauvages (II) .....	p 38
- Nutri-infos .....	p 39
- Outils .....	p 40
<b>LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ :</b> .....	p 41
<b>Abonnement</b> : 8 formules au choix .....	p 47



**NÉOSANTÉ**

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

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

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1116 U 92531

ISSN: 2295-9351

**Directeur de la publication & rédacteur en chef:**

Yves Rasir

**Journalistes:**

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducoeurjoly,

Dina Turelle, Emmanuel Duquoc, Sandra Franrenet

**Corrections:**

Ariane Dandoy

**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,

Djohar Si Ahmed, Gérald Leroy Terquem.

**Photo de couverture:** DR

**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

## AUX LARMES, CITOYENS!

Comme nous l'a cruellement rappelé l'actualité récente, notre époque a un urgent besoin de sens. *Néosanté* contribue à sa manière à combler le vide en divulguant les découvertes du Dr Hamer sur le sens biologique des maladies : celles-ci sont des stratégies de survie héritées des premiers temps de l'évolution. Comme le rappelle Jean-Jacques Crèvecoeur dans sa chronique (pages 31 & 32), Jung avait déjà perçu la face positive des pathologies en énonçant que « *la maladie est l'effort de la nature pour me guérir* ». Et comme le révèle le Dr Jean-Claude Fajeau dans le troisième volet de sa série d'articles consacrée à Georg Groddeck (pages 16 à 18), ce psychanalyste allemand avait précédé Hamer en décrivant la maladie comme une « *rencontre de sens* » et « *une manifestation de la biologie du Ça* »<sup>(\*)</sup>. Et si le Surmoi, notre gendarme moral intérieur, était également le vestige naturel de la vie archaïque ? C'est l'hypothèse défendue par Laurent Daillie dans son dernier livre consacré à « *la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction* » (lire pages 6 à 10). Rédigeant cet ouvrage bien avant le 7 janvier 2015, notre collaborateur y a écrit que la hantise ancestrale d'autrui conduit encore aujourd'hui aux pires extrémités criminelles. Un terroriste, au fond, est un terrorisé qui s'ignore. De même qu'un enfant trop turbulent exprime souvent par son comportement des conflits inconscients, ainsi que le soutient la « *décodeuse biologique* » Angela Hoffmann (lire interview pages 12 à 15).

En plus de leur sens biologique, certains acteurs de la nouvelle médecine psychosomatique cherchent aussi le sens symbolique des maladies et du mal-être. On peut en effet valider une interprétation des maux en examinant la signification des mots rencontrés. L'étymologie, par exemple, est toujours éclairante. Le conflit vient d'un choc, l'émotion renvoie à la notion de mouvement, le cancer vient du crabe (donc une forme de vie qui va à reculons), la religion est ce qui devrait relire à condition de relire. Parmi les outils de décryptage, il y a également le « langage des oiseaux », c'est-à-dire l'esprit se cachant dans la lettre et le sens se dévoilant à l'écoute du Verbe. De l'hermétisme à l'alchimie en passant par la kabbale et le tarot, les sciences ésotériques ont constamment ausculté ce que des thérapeutes en décodage tentent aujourd'hui de se réapproprier, notamment en épinglant les consonances qui abondent dans le français phonétique. Outre qu'elle associe les mots et les maux, notre langue maternelle nous enseigne par exemple que la voix indique une voie, que la foi peut être une alliée du foie, que la mer évoque la mère ou que, bien sûr, la maladie est un mal qui se dit. Dans le contexte actuel, les oiseaux nous chantent qu'il y a du dessein dans un dessin, du ridicule dans le radical et de l'erreur dans la terreur (et inversement). Et un attentat, c'est une *attente* à quoi ? Grand amateur et orfèvre féru de tels jeux de mots, le Dr Eduard Van den Bogaert a pris l'habitude de bousculer ses patients cancéreux en leur demandant quelles envies (*en vie*) ils éprouvent face à leurs tumeurs (*tu meurs*). Or, comme vous le lirez en page *Outils* (p. 40), ce protocole très simple a de puissants effets curatifs ! Pour en venir au titre de mon éditorial, je suggère pour ma part de réécrire l'horrible et horripilant hymne national français. D'aucuns ont déjà lancé l'idée de remplacer « armes » par « arbres » ou par « âmes ». Personnellement, je verrais bien le refrain de la Marseillaise inciter les citoyens à prendre les larmes et à formuler leurs émotions pour qu'un sens neuf abreuve les synapses. Ne séchons surtout pas nos yeux (nos cieux ?), car le fluide lacrymal a pour fonction biologique d'évacuer la tristesse ! Et reprenons en chœur cet appel aux cœurs...

La magie de la langue opère aussi par la polysémie, c'est-à-dire la pluralité des choses signifiées par un même signifiant. Traquer le double sens des mots est une source d'amusement inépuisable et merveilleusement instructive. Prenons par exemple le mot « spiritualité ». N'est-il pas frappant qu'un être spirituel puisse être doté d'une belle âme et/ou doué d'esprit ? Il me semble que cette heureuse collision sémantique donne à la langue française la mission d'enseigner que l'humour humain est un visage possible de l'amour divin, et donc que Charlie est potentiellement tout le contraire d'un mécréant. Mais attention : cette même langue française nous apprend que le verbe apprendre désigne à la fois l'action d'étudier et celle d'éduquer. Qui veut apprendre à autrui ne peut pas négliger d'apprendre de lui ! Le 7 janvier dernier, l'alchimie linguistique s'est invitée spectaculairement sur le net puisque le « *Je suis Charlie* » d'un suiveur-follower s'est spontanément mué en forme du verbe « être ». Selon Jean-Philippe Brébion (*rubrique « évidence du sens »*, p. 26), c'est là une invitation limpide à ne plus suivre étourdiment sans s'incarner vraiment. Je vous laisse sur cette réflexion, non sans attirer votre attention sur un autre étrange « hasard » de la langue française : le mot « affection » signifie à la fois « altération de la santé » et « attachement, tendresse ». Le précieux message (mets sage ?) que la maladie est aussi une opportunité de mesurer l'importance des nourritures affectives...

Yves RASIR

<sup>(\*)</sup> Dans la terminologie freudienne, le Ça désigne l'énergie pulsionnelle animale qui se partage la psyché humaine avec le Moi et le Surmoi.

## ● Soleil & cancer du sein



Alors que la psychose des bancs solaires culmine – l’Australie vient de les interdire – une nouvelle étude souligne les bienfaits des rayons ultraviolets dans la prévention et le traitement du cancer du sein. C’est évidemment parce que

les UV génèrent la synthèse de la Vitamine D qu’ils peuvent jouer un rôle protecteur, et même curatif. Selon les chercheurs, la « vitamine soleil » réduit la formation de cellules mammaires précancéreuses et contrecarre l’expression des cellules souches impliquées dans le développement d’une tumeur au sein. L’étude suggère ni plus ni moins que l’héliothérapie, ou du moins la complémentation en Vitamine D, devrait faire partie des protocoles de soin conventionnels. (*The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*)

## ● Bisphénol & hyperactivité

Déborah Kurrasch, chercheuse à l’Université de Calgary (Canada), a exposé des embryons de poissons-zèbres à de faibles concentrations de bisphénol (A et S), cette substance chimique controversée qui reste très utilisée dans les plastiques et les récipients alimentaires. Soumis à des doses équivalentes à celles retrouvées dans les rivières canadiennes, le poisson a manifesté des signes d’hyperactivité, probablement due à des anomalies dans la formation du cerveau. Publiée par l’Académie américaine des sciences, l’étude recommande par conséquent aux femmes enceintes de limiter très fortement leur exposition à de tels perturbateurs endocriniens.

## ● Santé & conflits d’intérêts

À l’initiative de Michèle Rivasi, députée européenne écologiste, un appel pour une opération « mains propres » dans le monde de la santé vient d’être lancé. Son but : en finir avec les conflits d’intérêt et obtenir une révision de la politique du médicament qui pourrait permettre, selon la députée, de réaliser 10 milliards d’euros d’économies pour la Sécu française. Relevant que le coût des médicaments est en moyenne 30 % supérieur en France par rapport à l’Italie, les signataires déplorent que « la transparence ne règne pas dans le monde de la santé publique » et que « les intérêts privés viennent heurter l’intérêt général ».

## ● QI & phtalates

Selon une étude américaine publiée dans la revue scientifique *PloS One*, l’exposition prénatale à des produits ménagers courants contenant des phtalates serait liée à une baisse du quotient intellectuel (QI) des enfants. À sept ans, les enfants des mères les plus exposées aux polluants chimiques durant leur grossesse avaient 6 à 7 points de moins aux tests de QI que les enfants des mamans les plus écolos.

## ● Pilule & émotions

Les contraceptifs oraux rendent-ils insensibles aux émotions ? Des chercheurs ont mesuré chez des femmes la capacité à reconnaître des expressions faciales telles que la joie, la peur, la tristesse, le dégoût ou la colère. Les patients sous pilule contraceptive ont montré statistiquement plus de difficulté à réussir ces tests, tant en termes de rapidité (les temps de réponses étaient significativement plus longs) qu’en termes d’exactitude de reconnaissance de l’émotion projetée. Aucune différence n’a été trouvée concernant la joie et la peur, mais bien pour la tristesse, la colère et le dégoût. On savait déjà que la pilule influence l’humeur, voilà maintenant un début de preuve qu’elle diminue l’intelligence émotionnelle. (*Eur Neuropsychopharmacol., 2014; 24:1855-9*)

## ● Apocalypse antibiotique

En juillet 2014, le Premier Ministre britannique a lancé *The Review on antimicrobial resistance*, une nouvelle revue indépendante entièrement consacrée à l’antibiorésistance. Dans son premier rapport, publié en décembre, cette revue estime que 10 millions de décès annuels pourraient être liés aux infections résistantes aux traitements d’ici 2050, pour un coût de 100 000 milliards de dollars et une chute du PIB mondial de 2 à 3,5 %. Autrement dit, la médecine allopathique pasteurienne est en train de nous préparer un désastre humain et économique aux proportions terrifiantes.

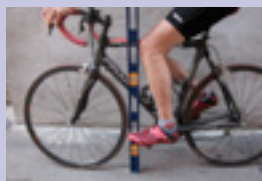
## ● Échecs vaccinaux

Alors qu’ils vantent sans arrêt les prétendus succès des vaccinations, les médias ne parlent jamais de leurs nombreux échecs. Selon une étude sud-coréenne, le nombre de patients atteints de varicelle a triplé depuis l’introduction obligatoire du vaccin dans ce pays en 2005, et ce malgré une couverture vaccinale de 97 %. Idem en Chine pour la rougeole et aux États-Unis pour la coqueluche. Pour cette dernière maladie, une étude parue dans la revue *Infectious Diseases* indique que la bactérie responsable aurait muté à cause du vaccin, ce qui expliquerait pourquoi un nombre croissant d’adolescents et de jeunes adultes sont devenus vulnérables. Un fiasco vaccinal de plus !

## ● Se sentir jeune allonge la vie

Les personnes âgées qui se sentent 3 ou 4 ans plus jeunes que leur âge décèdent moins rapidement que celles qui se sentent de leur âge ou plus âgées, d’après une étude publiée début janvier dans la revue américaine *JAMA Internal Medicine*. Au cours d’une période de suivi de 8 ans, le taux de mortalité a été de 14,3 % chez ceux qui se sentaient plus jeunes, 18,5 % dans le groupe ayant l’impression d’avoir leur âge chronologique et 24,6 % chez les participants qui se sentaient plus vieux. Le lien entre la perception de l’âge et la mortalité cardiovasculaire s’est avéré très fort, mais pas avec la mortalité par cancer, ont précisé les auteurs de la recherche.

## ● Sport & gènes



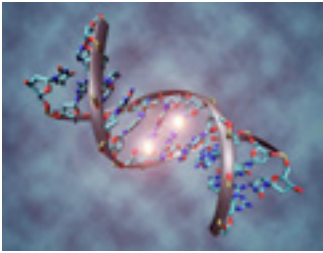
Pour une étude parue dans la revue *Epigenetics*, des chercheurs suédois ont demandé à des volontaires de faire du vélo 4 fois par semaine en ne faisant travailler qu’une seule jambe, l’autre servant de témoin. Des biopsies de muscle étaient réalisées avant et après l’entraînement. Sans surprise, il y a eu des modifications physiques dans la jambe sollicitée, mais

aussi des changements sur l’ADN des cellules musculaires : pas moins de 5 000 sites du génome de la jambe entraînée avaient de nouveaux profils d’expression génétique. Comme quoi, le sport d’endurance est vraiment un formidable atout santé.



ZOOM

Cancer : la belle avancée d'une étude controversée



« Le cancer, c'est la faute à la malchance! ». Au tout début de cette année, ce titre et d'autres du même genre ont fait la une des journaux avant d'être détrônés par l'actualité islamo-terroriste. À l'origine de cet emballement médiatique, on trouve une retentissante étude (\*) effectuée par deux chercheurs américains et publiée le 2 janvier dans la prestigieuse revue *Science*. Partant de l'observation que le cancer touche plus fréquemment certains organes que d'autres – il y a par exemple 24 fois plus de risques de déclencher un cancer du côlon qu'un cancer de l'intestin grêle ou 1 000 fois plus de risques de développer une tumeur aux poumons qu'au niveau du larynx – Christian Tomasetti et Bert Vogelstein en ont logiquement déduit que ces grandes différences ne pouvaient s'expliquer par les seules facteurs héréditaires et environnementaux. En effet, rien ne justifie que des tissus soumis au même contexte potentiellement cancérigène évoluent de manière tellement hétérogène. Ils ont alors fait l'hypothèse que la cancérogénèse serait majoritairement due à des erreurs aléatoires de duplication des cellules souches. Et de fait, ils ont ensuite établi une corrélation statistique entre le nombre de divisions de ce type de cellules durant la vie et le risque moyen de survenue de cancer parmi la population américaine. Pour pas moins de 31 organes, ils ont retrouvé un lien très significatif entre le nombre de cellules souches, leur taux spécifique de renouvellement, et la fréquence de cancérisation desdits organes. Conclusion : ce sont bien des mutations se produisant au hasard lors de la réplication de l'ADN qui contribuent de façon majeure à l'éclosion de la maladie cancéreuse.

Une loterie, le cancer ? Cette pseudo-découverte aux allures d'imposture a rapidement suscité de sévères et légitimes critiques. La première, c'est que le modèle statistique des deux scientifiques tend à faire croire qu'une cellule souche se transforme spontanément et fortuitement en cellule cancéreuse, alors que la mutation génomique peut fort bien être suscitée par des agents toxiques. Le deuxième angle mort de leur démonstration, c'est qu'elle recourt à une incidence globale du cancer dans la population générale. Or, celle-ci recouvre de grandes disparités et inégalités, liées notamment au lieu de résidence, au cadre de vie ou au métier exercé. Par exemple, en France, un ouvrier a 10 fois plus de risque de mourir du cancer avant 65 ans qu'un cadre supérieur : qu'est-ce que la malchance vient faire là-dedans ? Last but not least, on peut faire dire n'importe quoi aux statistiques et ce genre d'étude ne met jamais en évidence des relations de causalité. Au siècle dernier, la courbe de croissance de l'épidémie de cancer a été strictement parallèle à celle des achats de réfrigérateurs : viendrait-il à l'idée de considérer les frigos comme des générateurs de tumeurs ?

On l'a donc compris, l'étude en question ne prouve rien du tout, sinon que la science médicale n'a encore rien saisi à la genèse du cancer. Ce que les chercheurs appellent « hasard » ou « variations cellulaires aléatoires » pourrait tout aussi bien se dénommer « mystère » ou « variations d'origine inconnue ». Tout ce que ce travail révèle, c'est l'étendue de l'ignorance de leurs auteurs. Il n'empêche que c'est une fantastique avancée des connaissances ! Car, quoi qu'en disent leurs détracteurs, Tomasetti & Vogelstein ont débusqué un lièvre qu'on ne pourra désormais plus escamoter, à savoir que le cancer n'est que modestement imputable aux gènes reçus en héritage et aux sources de dommages tels que tabagisme, mauvaise alimentation ou pollution chimique. De façon assez implacable et inattaquable, les données recueillies indiquent qu'un tiers seulement des cancers peuvent s'expliquer par l'influence néfaste de l'environnement ou par un facteur héréditaire. Accusé naguère de tous les maux, le bagage génétique n'interviendrait lui-même qu'à hauteur de 5 % à 10 %, contre minimum 60 % pour les « influences stochastiques », c'est-à-dire la division (en apparence) aléatoire des cellules souches. Certes, on en connaît qui vont se frotter les mains, comme les cigarettiers, les constructeurs automobiles, l'industrie de l'amiante ou celle des pesticides. L'exploitation prévisible de cette étude par les pires pollueurs de la planète ne peut que nous indigner d'avance. En revanche, on peut se réjouir que la recherche controversée déforce l'explication par trop matérialiste du cancer. En allégeant le poids de l'hérédité et en relativisant celle des facteurs nocifs externes, elle met en évidence qu'une « boîte noire » intérieure préside bien plus lourdement à l'avènement des tumeurs. Cette zone d'ombre prépondérante, c'est évidemment le stress psycho-émotionnel, dont seuls les pics conflictuels peuvent véritablement rendre compte du processus cancéreux. Pour faire apparaître la vérité, il ne reste plus qu'à démasquer le soi-disant hasard et rendre justice aux découvertes – autrement plus révolutionnaires – du Dr Hamer.

Yves Rasir

(\*) Tomasetti C., Vogelstein B. : « Variation in cancer risk among tissues can be explained by the number of stem cell divisions » - Science 2015 : 347 : 78-81

● La maltraitance infantile explose

Où va le monde ? Et où va la France ? L'optimisme ne semble pas de mise lorsqu'on examine les chiffres du dernier rapport publié par l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales (Inhesj). Selon cet organisme, les signalements à la police de violences, mauvais traitements et abandons d'enfants ont progressé de 43 % en 2014. Cela s'explique par une sensibilité croissante à la maltraitance infantile, mais aussi par une dégradation de la situation. « Or, a commenté très justement le Dr Gilles Lazimi, les enfants non protégés aujourd'hui seront les agresseurs de demain ».

# LA BIO-LOGIQUE DU SURMOI

## ou la peur de l'Autre

### et de son éventuelle sanction

*Selon la psychanalyse, le Surmoi et une instance morale de la psyché qui se transmet par l'éducation afin de différencier le bien et le mal. Et si c'était plutôt une peur animale innée ? Et si notre « gendarme intérieur » était plus naturel que culturel ? Penchant pour cette explication éthologique et attribuant une origine archaïque à de nombreux sentiments (culpabilité, honte, remords, timidité...), Laurent Daillie vient d'écrire un livre (\*) pour étayer sa vision évolutionniste du concept freudien. L'auteur de la « Logique du symptôme » y expose que l'être humain redoute viscéralement le jugement d'autrui et le rejet social, situations qui équivalent à un danger mortel dans la nature et qui peuvent être, dans notre vie moderne, source de mal-être et de maladies. Voici, en primeur et en exclusivité pour les lecteurs de Néosanté, l'introduction et quelques extraits de ce passionnant ouvrage de décodage.*

#### EXTRAITS

Par Laurent Daillie

**A** l'évidence, nous venons tous au monde avec quelques peurs primitives que nous maîtrisons individuellement avec plus ou moins de succès. Par exemple, nous avons instinctivement peur des serpents et des insectes ; peur du prédateur, la fameuse peur du loup des enfants ; peur du vide, la chute pouvant être mortelle ; peur de la nuit, instant de tous les dangers en milieu naturel ; peur de l'eau, etc.

Parmi toutes ces peurs archaïques, il en est une méconnue mais omniprésente qui nous concerne tous à divers degrés : la peur de l'Autre ou, plus précisément de son éventuelle sanction en termes de rejet ou de violence. Car en milieu naturel, être rejeté équivaut à une condamnation à mort si l'on est un mammifère social. Quant à la violence, elle peut être fatale ou induire de graves blessures, cela revenant au même.

De ce fait, nous avons viscéralement peur dès que nous sommes en relation avec l'Autre ou, plus précisément de lui déplaire et d'en subir les conséquences. En permanence, nous avons peur d'être sanctionnés, à tort ou à raison, avec ou sans conscience. De plus, considérant la gravi-

**Parmi toutes les peurs archaïques, il en est une qui nous concerne tous à divers degrés : la peur de l'Autre ou, plus précisément de son éventuelle sanction en termes de rejet ou de violence.**

té potentielle d'une sanction, nous nous appliquons à l'éviter le plus possible : c'est une préoccupation de tous les instants.

Mais dire 'nous' est foncièrement inexact, à moins de le considérer comme un duo

incluant notre cerveau archaïque car c'est lui qui mène la danse. Entre autres, il nous fait avoir très peur de la sanction en termes de rejet ou de violence et il nous manipule en permanence afin de l'éviter.

En sachant que l'Autre peut prendre bien des formes ; les mots peur, sanction, rejet et violence ont de nombreux synonymes et corollaires ; et la logique de notre cerveau est très particulière. Ainsi par exemple, le fait de nous sentir coupables sous-entend pour lui que nous sommes en faute et une sanction imminente.

C'est le propos de ce livre d'expliquer en détail les causes, les mécanismes et les conséquences de cette peur qui dirige notre vie et même le monde. Et de démontrer combien elle est souvent la cause directe ou indirecte du symptôme, qu'il soit physique, psychique ou comportemental. C'est parmi d'autres le cas pour une personne rencontrée dernièrement.

#### L'histoire de Sandrine

Elle a une cinquantaine d'années et elle est en très bonne santé, physique et psychique. Mais soudain, du jour au lendemain, elle est prise dans un

syndrome dépressif si fort que son médecin psychiatre envisage de la faire hospitaliser. Depuis six mois elle est très angoissée, fait des crises de tétanie sévères, dort très mal et pleure pendant des heures. En fait Sandrine est en état de panique mais sans pouvoir s'en rendre compte car en apparence il n'y a pas de raison. De plus, elle a très mal au dos et souffre de l'estomac.

L'événement lui valant d'être dans cet état est tout à la fois risible et grave. À l'occasion de la Toussaint, il est convenu avec sa sœur aînée et leur mère d'acheter un coussin de fleurs pour honorer la mémoire du père décédé quelques années plus tôt. Elles ont prévu d'y consacrer 25 € chacune. Mais chez la fleuriste, en présence de sa mère et en l'absence de sa sœur, Sandrine décide, pour faire un compte rond, d'ajouter 5 € de plus pour sa part.

Mais cette décision va profondément scandaliser sa sœur au point de ne plus vouloir lui parler et, depuis, la mère reproche à Sandrine d'être responsable de ce conflit familial. Concernant la sœur offensée, sa réaction est probablement due à sa peur d'être accusée d'avarice et/ou de moins aimer leur père.

Pourquoi cette histoire sans réelle gravité met-elle Sandrine dans un tel état ? Elle se sent rejetée par sa famille avec une telle intensité que son cerveau archaïque la croit en grand danger, d'où son état de panique et sa dépression en conséquence. Pourquoi ? En milieu naturel, un individu appartenant à une espèce sociale ne peut survivre s'il est rejeté par son groupe. De plus, Sandrine est particulièrement sensible sur ce point : la notion de famille est pour elle une valeur première.

Qu'en est-il de sa dorsalgie et du symptôme gastrique ? La première est la conséquence des tensions musculaires induites par sa peur panique. Le deuxième est dû au profond ressentiment que Sandrine s'interdit d'avoir vis-à-vis de sa mère du fait de son attitude. Pourquoi ? Un principe commun à tous les mammifères préconise de ne surtout pas déplaire à sa mère pour l'excellente raison qu'à l'origine notre survie dépend exclusivement d'elle : mieux vaut-il donc ne pas la critiquer.

#### La cinquième gravité

L'éventualité d'une sanction est à mettre en cinquième place dans l'échelle des gravités, les quatre premières étant particulièrement critiques :

- **Manquer d'oxygène** : l'espérance de vie dans ce cas est pour le moins très limitée, quelques dizaines ou centaines de secondes en fonction de sa capacité pulmonaire.
- **Manquer d'eau** : la déshydratation est rapidement mortelle, surtout s'il fait chaud. À peine quelques heures pour un nourrisson et quelques



jours pour un adulte.

- **Manquer de nourriture** : c'est d'autant plus grave que, très rapidement, on manque de force pour chercher sa pitance et fuir face au danger.
- **Être pris par le prédateur** : c'est particulièrement mortel, même si parfois on a la chance d'en réchapper.
- **Être rejeté ou violenté** : c'est en théorie et parfois même en pratique extrêmement dangereux, voire fatal. De ce fait, notre cerveau archaïque nous fait en avoir très peur.

### Cette peur dirige notre vie

Considérant la gravité théorique d'une éventuelle sanction, nous consacrons l'essentiel de notre existence à nous en prémunir en sachant plaire à l'Autre et surtout ne pas lui déplaire. En permanence, sans nous en rendre compte, nous calculons toujours tout avec beaucoup de précisions pour le séduire et être irréprochables, le plus possible.

Pour preuve, il suffit de considérer quelle question nous nous posons le plus souvent durant notre vie : « *Que va-t-on penser de moi ?* » ou devrais-je plutôt dire que notre cerveau nous fait nous poser. Il nous la suggère afin de nous abstenir de déplaire à l'Autre et d'être sanctionnables.

Nous sommes tous concernés, sans exception, à tous âges, du plus humble au plus puissant, du plus fort au plus faible, à tous les niveaux et tous les échelons, de la naissance jusqu'à la mort. C'est une peur animale : aucun mammifère n'y échappe, surtout s'il appartient à une espèce sociale.

Êtes-vous concernés ? Il est fort probable que vous découvrirez avant la fin de cette lecture combien vous l'êtes aussi. À moins de le faire tout de suite en vous reconnaissant parmi les principaux signes cliniques de cette peur :

- vous êtes timide ?
- vous rougissez facilement ?
- vous êtes complexé(e) ?
- vous vous justifiez sans cesse ?

- vous vous excusez souvent ?
- vous brillez par votre discrétion ?
- vous craignez le jugement de l'Autre ?
- vous protégez votre réputation ?
- vous ne savez pas dire non ?
- vous n'avez pas confiance en vous ?
- vous ne vous sentez pas reconnu(e) ?
- vous redoutez de prendre la parole en public ?
- vous vous sentez coupable ?
- vous avez honte de certaines choses ?
- vous mentez parfois ?
- vous êtes perfectionniste ?
- vous êtes superstitieux ?
- vous craignez Dieu ?
- *et cætera* car la liste est beaucoup plus longue.

Vous êtes donc aussi concernés et je m'en réjouis pour vous ! Cela signifie que votre cerveau primitif fonctionne très bien et vous protège efficacement puisque c'est la finalité de cette peur. Ne cherchez plus votre Ange-gardien : vous êtes déjà sous la protection du plus puissant de tous.

Cela dit, la façon qu'a notre cerveau de nous protéger peut poser 'quelques' problèmes, des plus anecdotiques et risibles jusqu'aux plus handicapants et douloureux, en passant par les plus graves, voire mortels dans certains cas. Car les stratégies mises en œuvre, à notre insu le plus souvent, peuvent nous valoir de profonds blocages psychiques, jusqu'à en être malades.

Je vous propose de l'expérimenter en vous souvenant d'une situation dont vous avez vraiment honte. Vous éprouvez un certain mal-être, proportionnellement à l'intensité de votre ressenti. Pourquoi ? Votre cerveau a peur pour vous. Il capte une élévation de votre niveau de stress, le comprend comme étant une culpabilité et en déduit que vous êtes en faute et donc sanctionnables.

Cette peur est devenue chez l'*Homo Sapiens Modernicus* la toute première puisque nous ne manquons plus de rien pour l'essentiel. Selon mon estimation, huit fois sur dix, le symptôme a cette cause directe ou indirecte, qu'il soit physique, psychique ou comportemental, certains l'étant même systématiquement.

**Par exemple** le fameux 'burn-out' a systématiquement cette peur de l'Autre et de son éventuelle sanction pour cause première. La personne travaille jusqu'à l'épuisement pour prouver sa valeur, être bien vu de sa hiérarchie, atteindre son objectif ou pour obéir à une loi parentale disant qu'il faut toujours se donner à fond.

**Par exemple** de nombreuses migraines sont dues à un surmenage intellectuel intense et permanent, lequel est bien souvent la conséquence de cette peur. La personne se torture l'esprit pour être irréprochable, éventuellement infaillible, voire plus que parfaite.

**Par exemple** beaucoup de suicides ont cette cause : pour échapper à une sanction réelle ou symbolique, pénale ou morale ; pour rester fidèle à un principe ; parfois même pour attirer l'attention et donc se faire aimer. Quant aux tentatives de suicide, elles sont le plus souvent un message à l'adresse de l'Autre, et donc *in fine* un acte de séduction.

**La peur de l'Autre est l'une des plus somatogènes : elle est bien souvent la cause première du blocage à l'origine du symptôme, qu'il soit physique, psychique et/ou comportemental.**

**Par exemple** toutes les névroses sociales, des plus légères aux plus graves, ont cette peur de la sanction pour origine : c'est du moins mon avis. La personne ne peut pas être en relation avec l'Autre car ayant peur de son regard, de son jugement, de ses réactions et/ou/donc de sa sanction.

**Par exemple** toutes les névroses sociales, des plus légères aux plus graves, ont cette peur de la sanction pour origine : c'est du moins mon avis. La personne ne peut pas être en relation avec l'Autre car ayant peur de son regard, de son jugement, de ses réactions et/ou/donc de sa sanction.

**Par exemple** beaucoup d'échecs scolaires ont cette cause car, bien malheureusement, le système fonctionne sur le principe de la sanction : cinq fautes valent zéro. Or, on ne peut pas apprendre ni restituer en ayant peur. À l'inverse, des enfants sont dans l'obligation d'être des cancre pour ne



pas déplaire aux copains, voire à leurs parents. Car il est, dans certains milieux, très mal vu d'être un bon élève.

### Cette peur dirige le monde

Si elle dirige notre vie, en toute logique cette peur dirige aussi le monde, pour le meilleur et pour le pire. Il suffit par exemple d'observer combien nos dirigeants doivent composer avec leurs électeurs pour leur plaire et surtout ne pas leur déplaire. Et des pans entiers de l'économie – de l'industrie du luxe à celle du jouet, de la mode à la chirurgie esthétique – sont financés par notre besoin irrésistible de séduire l'Autre.

On dit habituellement que le monde est dirigé par le sexe et/ou par l'argent et le pouvoir : c'est inexact. Certes, le sexe est une dimension primordiale, le but de la vie étant de la transmettre. L'argent est une préoccupation majeure car indispensable pour acheter de la nourriture. Et avoir du pouvoir est à l'origine une nécessité vitale, un individu en bas de l'échelle hiérarchique ayant moins de chances de survie.

Mais fort heureusement, il y a ce mécanisme pour tout réguler : la peur de la sanction. Autrement, le monde serait un enfer : personne ne contrôlerait ses pulsions, nous serions tous cupides et nous abuserions systématiquement de notre pouvoir. Paradoxalement, cette peur et ses corollaires peuvent aussi pousser au crime, parfois même contre l'Humanité.

#### Pour le meilleur...

S'il est surtout question du pire dans ce livre, peut-être faut-il d'abord dire quelques mots à propos du meilleur. Car si cette peur peut avoir des conséquences très négatives, elle est néanmoins indispensable à notre survie, individuelle et collective.

Sans elle, nous ne serions tout simplement pas là pour en parler. Comme je l'ai déjà dit, qu'elle soit humaine ou animale, moderne ou primitive, une société a besoin de vivre en paix pour être et devenir. Pour ce, il est indispensable que des règles communautaires soient définies et respectées par tous : une société dans laquelle chacun prend ses désirs pour des réalités est vouée à disparaître.

Il suffit de s'intéresser à l'Histoire d'hier ou d'aujourd'hui pour constater combien la situation devient critique dès l'instant où l'Humain ne respecte plus la loi ou s'il en invente d'autres sans considération pour les Droits de l'Homme : cela tourne au cauchemar car s'installe l'anarchie, voire la barbarie.

Sans aller jusque là, imaginons seulement notre société moderne sans code de la route ni gendarme : ce serait l'hécatombe. Imaginons une famille où l'on n'imposerait pas de règle aux enfants et qui ne seraient pas sanctionnés ou menacés de l'être en cas de transgression : c'est tout simplement inconcevable.

Une société doit nécessairement s'imposer des règles mais, bien malheureusement, nous ne sommes pas toujours assez raisonnables pour les respecter sans être menacés de sanction. Paiérons-nous nos impôts si nous n'y étions pas contraints ? Je laisse cela à votre réflexion.

#### ...et pour le pire.

Il est parfois indicible tellement cette peur peut induire de souffrances,

psychiques le plus souvent mais aussi physiques lorsque cela finit par s'inscrire dans le corps. Si habituellement elle nous complique juste l'existence, elle peut conduire à l'asile psychiatrique parfois définitivement ou à l'hôpital, sinon au cimetière.

En général, elle nous rend 'juste' craintifs face à l'Autre, nous fait douter de nous, nous empêche de prendre l'initiative, nous fait choisir des chemins de vie parfois sans issue, induit des comportements inconfortables, etc. Elle peut aussi être une prison dans laquelle nous nous enfermons avec nos culpabilités, nos hontes, nos regrets, nos remords et humiliations. Nous verrons à quel point cette peur est puissante : elle peut nous rendre fous et/ou malades, au sens propre comme au figuré.

Le pire du pire étant qu'elle peut pousser au crime, même contre l'Humanité. Par exemple, on peut tuer pour laver son honneur ou devoir torturer un ennemi pour le faire parler afin de protéger sa communauté ou son pays. Et en cas de génocide, beaucoup d'exécutants font du zèle pour être appréciés de leur hiérarchie et/ou car ayant peur pour leur vie s'ils refusent de participer au massacre.

### Les causes

Si le plus simple est de comprendre pourquoi notre cerveau archaïque considère l'éventualité d'une sanction comme potentiellement mortelle, le plus subtil est de définir individuellement la spécificité et l'origine de notre peur. C'est parfois évident mais ce ne l'est pas toujours, d'autant moins lorsque la cause première est transgénérationnelle et/ou ne nous concerne pas.

Si l'on trouve à l'origine de cette peur des drames parmi les plus épouvantables en termes de maltraitance par exemple, elle est le plus souvent la conséquence de situations sans réelle gravité, parfois anecdotiques ou insignifiantes : une simple réflexion ou moquerie peuvent suffire. Pour preuve :

**L'Histoire d'Antoine :** il est très handicapé par un profond mal-être et des pensées suicidaires à cause d'un événement survenu en première année de collège. Étonnamment, quand il est petit et si on lui demande ce qu'il veut faire comme métier plus tard, Antoine répond toujours vouloir être Napoléon. Cela fait sourire tout le monde mais personne ne se moque de lui dans le cercle familial.

C'est peu de temps après son entrée au collège qu'il va y être confronté, le jour où son professeur de français rend les copies d'une dissertation dont le thème est « *Que voulez-vous faire comme métier plus tard et pourquoi ?* » et dans laquelle Antoine explique toutes ses raisons de vouloir être Napoléon. L'enseignant gardera sa copie pour la fin et se moquera de lui devant les autres élèves. Il en sera fort humilié, au point de se replier sur lui-même pendant presque vingt ans.

Quant à l'expliquer, c'est finalement assez simple : sans le savoir, Antoine est enfermé dans une profonde peur de la sanction depuis cet événement car il ressasse cette humiliation, laquelle est interprétée par son cerveau archaïque comme une culpabilité, l'émotion viscérale étant la même. Cela signifie qu'il est en faute et qu'une sanction est imminente, proportionnellement à la force de son humiliation.

On trouve parfois à l'origine du problème des situations parfaitement normales et dans l'ordre des choses, comme la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. Ou encore des faits ne nous concernant pas directement mais dont nous portons la honte, comme d'avoir un petit frère trisomique, une mère obèse ou un père alcoolique.

Il faut chercher dans notre enfance – que nous ayons eu de bons ou de mauvais parents – car c'est durant cette période que nous nous structurons, cela définissant notre personnalité pour le reste de notre vie. Il suffit d'avoir eu une mère un peu froide ou un père parfois colérique pour induire cette peur.

Il faut chercher dans le dogme parental. Car si nos parents nous enseignent beaucoup d'excellentes choses, ils ne manquent pas de nous transmettre aussi quelques croyances limitantes. Et parfois même de nous inculquer des règles iniques et scélérates auxquelles nous nous évertuons



à obéir toute notre vie sans en avoir conscience.

Il faut chercher au niveau de la structure familiale, de notre origine ethnique ou socioculturelle, de nos croyances religieuses, dans nos particularités physiques ou identitaires, etc. Ou encore chercher dans des situations scolaires, en classe ou dans la cour de récréation, dans la vie sociale et professionnelle, le couple, etc.

Il faut aussi chercher en amont, pendant notre vie intra-utérine ou dans l'histoire de notre famille en général. Car nous pouvons être durablement 'plombés' dans cette tonalité par un événement survenu parfois bien avant notre naissance.

### Les conséquences

Cette peur est, à mon avis, la plus somatogène de toutes car souvent la cause première du blocage à l'origine du symptôme, qu'il soit physique, psychique et/ou comportemental. Pour l'illustrer, voici une histoire démontrant combien cette peur peut nous affecter et qu'il suffit parfois de peu de chose :

**L'Histoire d'Etienne :** il a quarante ans et il est très handicapé par le syndrome de Gilles de la Tourette depuis ses neuf ans. Dans son cas, le symptôme est un tic nerveux incontrôlé le faisant gesticuler régulièrement par crise de trois ou quatre secondes dès qu'il est en relation avec autrui, d'une manière ou d'une autre. Par exemple : il ne fait pas de crise s'il se promène seul en forêt, sans penser à rien d'autre qu'à la nature environnante. Mais son tic revient immédiatement s'il croise des promeneurs ou s'il a une pensée impliquant l'Autre.

Jusqu'à ses neuf ans, il a une histoire simple : il grandit dans une famille 'normale', il a une grande sœur de douze ans plus âgée et une mère aimante. Par contre, son père est exigeant et parfois sévère, sans pour autant être un bourreau. Tout va bien jusqu'au jour où sa sœur en perdition confie ses enfants de deux et quatre ans à leur mère car ne pouvant plus les assumer.

Du jour au lendemain, toute l'attention et la tendresse de cette femme vont se porter sur les deux petits enfants et Étienne s'est senti profondément rejeté par sa mère, au point de déclencher ce symptôme. Pour ne rien arranger, ses gesticulations intempestives vont beaucoup énerver son père. Pire encore : un médecin psychiatre va suggérer qu'Étienne irait beaucoup mieux s'il s'éloignait de la famille et il se retrouve donc en pension.

Évidemment, ce tic lui a valu beaucoup de moqueries durant son enfance et il continue à beaucoup craindre le regard de l'Autre. Systématiquement il se sent rejeté, même si ce n'est pas le cas. Quant à la logique du symptôme, on peut émettre l'hypothèse que ces gesticulations ont, à l'origine, pour utilité d'attirer l'attention de sa mère, comme pour lui signaler sa présence.

### Synopsis

Cette histoire est passionnante mais aussi longue et difficile à raconter tellement il y a à dire sur les tenants et aboutissants de cette peur primitive. C'est un immense puzzle dont il faut assembler toutes les pièces avant de pouvoir apprécier l'ensemble du tableau. De plus, si certaines choses sont évidentes, d'autres sont très nébuleuses. Comme pour un tableau impressionniste, il faut prendre du recul pour l'apprécier.

Par ailleurs, si les mots peur - sanction - rejet - violence sont parfaitement explicites, ils ne disent pas toute la vérité tellement ils ont de synonymes et de corollaires en impliquant d'autres. Ils sont comme des matriochkas, ces petites poupées russes en bois tourné s'emboîtant les unes dans les autres.

Au chapitre suivant je raconterai la genèse de l'histoire et comment je suis parvenu à la conclusion que cette peur dirige notre vie ; et combien elle est souvent à l'origine de nos difficultés existentielles, de nos blocages et de nos symptômes physiques ou psychiques.

Nous ferons ensuite connaissance avec le personnage central de cette

## Nous sommes

### des mammifères sociaux

Ce simple fait explique pourquoi notre cerveau archaïque nous fait avoir aussi peur de l'Autre et de son éventuelle sanction, surtout en termes de rejet :

**Nous sommes des mammifères :** c'est très avantageux dans le sens où nous passons la première phase de notre développement dans le ventre protecteur de notre mère, laquelle ensuite nous nourrit et nous protège jusqu'à notre autonomie. L'inconvénient réside dans le fait que, dans la nature, nous n'avons aucune chance de survie si elle vient à disparaître ou si elle nous rejette.

**Nous sommes des animaux sociaux :** c'est très avantageux car l'appartenance à un groupe est synonyme de sécurité, l'union faisant la force devant l'adversité. L'inconvénient réside dans le fait que, dans la nature, nous sommes condamnés si le groupe disparaît ou s'il nous rejette, peu importe notre âge.

De plus, la vie en société – animale ou humaine – n'est pas une sinécure car, pour le meilleur et surtout le pire, elle est hiérarchique. C'est presque toujours la loi du plus fort qui prévaut et le plus faible doit se soumettre pour ne pas être exclu ou violenté.

aventure, à savoir notre cerveau, qu'il soit archaïque, primitif, animal ou reptilien, peu importe. Il est notre protecteur, notre ange-gardien ; il est omniprésent et omnipotent. Mais à moins de le savoir, nous ne nous en apercevons pas et cela ne manque pas d'induire de sérieux quiproquos entre lui et nous.

Car il ne sait rien de notre monde moderne : il nous croit toujours confrontés aux dures réalités de nos lointaines origines animales et préhistoriques. De ce fait, ses réactions sont bien souvent incompréhensibles, parfois préjudiciables pour nous et pourtant parfaitement logiques.

Ensuite, nous planterons le décor pour comprendre pourquoi notre cerveau

**La peur de la sanction dirige notre vie, à presque chaque seconde, avec ou sans conscience, pour le meilleur et pour le pire.**

considère l'éventualité d'une sanction en termes de rejet ou de violence comme une situation potentiellement mortelle. Cela consiste à remonter le temps et nous remettre dans le contexte de l'époque ; et aussi à prendre en compte certains paramètres spécifiques à l'Humanité.

Cela consiste également à comprendre ce que sous-entend d'être mammifère et social. Car s'il est globalement très avantageux de l'être, cela implique néanmoins un inconvénient majeur : nous sommes, en milieu naturel, complètement dépendants de notre mère jusqu'au sevrage, de l'adulte jusqu'à notre autonomie, puis du groupe jusqu'à notre dernier souffle.

Il est essentiel de tenir compte de tout cela pour comprendre pourquoi notre cerveau a aussi peur pour nous dès qu'il nous croit sanctionnés ou sanctionnables ; même quand notre peur est infondée ou la peine encourue symbolique et donc sans gravité. Nous comprendrons aussi comment et combien nous pouvons l'induire en erreur.

Nous sortirons ensuite du cadre restreint des mots peur, sanction, rejet et violence pour envisager tous les cas de figure puisqu'ils peuvent être pris aux sens strict ou figuré, réel ou symbolique. De ce fait, il y a bien des façons différentes d'avoir peur, d'être sanctionné, rejeté et violenté, des plus évidentes aux plus insoupçonnables.

Car si parfois notre peur de la sanction est bien fondée, le plus souvent nous sommes confrontés à la P.A.I.I.D.S, soit la peur anticipatoire, inconsistante, injustifiée et disproportionnée de la sanction, jusqu'à la folie, au sens propre ou figuré.

Nous découvrirons ensuite combien nous consacrons l'essentiel de notre existence à vouloir plaire à l'Autre pour être bien perçus et surtout à ne



## Qui est l'Autre ?

### C'est aussi nous-mêmes...



Avant de poursuivre, il faut faire connaissance de cet Autre dont nous avons tellement peur qu'il puisse nous sanctionner. Il est omniprésent, il nous accompagne en permanence, sans que nous le sachions. Mais c'est un personnage difficile à cerner car il peut être réel, conceptuel, virtuel ou imaginaire :

**L'Autre** primordial pour un mammifère est évidemment sa mère sans laquelle il ne peut pas survivre. Ensuite, ce peut être un individu de la même espèce, les membres de sa communauté s'il est un animal social, son père et sa famille dans quelques cas, dont le nôtre.

**L'Autre** est la personne avec laquelle nous sommes concrètement en relation, en face à face, au téléphone ou par écrit. Ce peut être un parent ou un proche, un voisin ou une collègue, un inconnu assis en face de nous dans le train ou un quidam au milieu d'une foule dont nous croisons le regard juste une seconde.

**L'Autre** peut être une personne que nous ne connaissons pas et ne rencontrerons peut-être jamais. Ainsi par exemple, je m'applique en ce moment à vous plaire et ne pas vous déplaire en écrivant ces lignes alors que nous ne serons peut-être jamais en relation d'aucune manière.

**L'Autre** peut être une personne tout à la fois concrète et indéfinie dont nous pouvons craindre le jugement et/ou la sanction. Ainsi par exemple, tous les automobilistes ont peur du gendarme ; et on peut craindre l'inconnu(e) qui corrigera notre copie d'examen, l'inspecteur du travail ou le contrôleur des impôts.

**L'Autre** peut être cette personne indéfinie usuellement nommée « On » dont nous craignons le regard et le jugement, ce qu'elle peut penser ou dire de nous. Qu'en dira-t-on ? Que va-t-on penser de moi ? C'est un peu comme si « On » pouvait tout savoir de nous et de nos turpitudes.

**L'Autre** peut être une entité. La justice dont nous devons craindre la sanction ; la hiérarchie qu'il faut respecter ; la communauté dont il ne faut pas être exclu ; l'organisation dont il faut suivre les règles, etc. Ce peut être aussi une entité maléfique menaçant les personnes superstitieuses à laquelle il ne faut pas déplaire.

**L'Autre** peut être Dieu pour les personnes croyantes, celui auquel on

ne peut rien cacher, jusque dans l'intimité de la pensée. En sachant que pour notre cerveau archaïque, Dieu est potentiellement dangereux si l'on a peur de Lui, proportionnellement. Mieux vaut-il donc le considérer comme un guide bienveillant plutôt qu'un père fouettard.

**L'Autre**, ce sont les éducateurs de notre enfance dont nous craignons encore le jugement et l'éventuelle sanction sans nous en rendre compte : un parent, un proche, un enseignant, etc. En général, ce sont des personnes dont nous avons eu peur et/ou voulu/dû nous faire aimer.

**L'Autre** peut être une personne ayant eu beaucoup d'influence et dont nous nous efforçons de suivre l'enseignement, avec ou sans conscience. Ce peut être un parent charismatique, un grand frère au sens propre ou figuré, un mentor ou un guide spirituel.

**L'Autre** peut être une personne décédée depuis parfois très longtemps mais toujours omniprésente dans notre esprit au point de nous demander souvent ce qu'elle penserait de nous, comme si elle était toujours là pour juger nos actes.

**L'Autre** peut être une personne traumatisante dont nous continuons à avoir peur, avec ou sans conscience, même si elle ne peut plus nous nuire. Ce peut être un père violent, une mère intransigeante, un enseignant sévère, un conjoint sadique, un patron tyrannique, un agresseur, un violeur, etc.

Enfin il est un **Autre** particulièrement redouté à qui, en permanence, nous nous efforçons de plaire et surtout ne pas déplaire. Il est omniprésent, omniscient et omnipotent ; il sait absolument tout de nous et il est parfois implacable : il s'agit de nous-mêmes ou, plus précisément, de notre conscience. Elle est comme une tierce personne qui nous observe et juge nos actes, nos intentions, et donc nos pensées.

Nous pouvons être sans pitié pour nous-mêmes, notre pire bourreau, le plus impitoyable de tous. On peut s'infliger de terribles sanctions, se condamner à la prison à perpétuité et même à la peine de mort. Des personnes vivent *ad vitam* enfermées dans leur culpabilité et certaines se donnent la mort pour y échapper.

Nous sommes en général très exigeants vis-à-vis de nous-mêmes et, de ce fait, nous avons fréquemment mauvaise conscience ou peur de mal agir et donc d'être coupables. Or, s'il perçoit la moindre culpabilité effective ou éventuelle, notre cerveau archaïque nous croit en danger, menacé d'une sanction que seul l'Autre peut nous infliger : il faut bien le comprendre.

C'est le 'surmoi', c'est-à-dire la conscience de soi face au bien et au mal. Mais il se définit toujours en fonction de l'Autre, de celui qui peut éventuellement nous sanctionner. Le fond du problème n'est donc pas le bien ou le mal mais l'éventualité d'une sanction. C'est du moins mon avis et le propos de ce livre.

pas lui déplaire pour ne pas être sanctionnés. Nous verrons combien notre cerveau le considère comme une nécessité vitale et tout ce que cela implique, jusqu'à l'absurde.

Nous constaterons combien l'Autre peut avoir d'aspects, des plus précis aux plus irréels. Cela dit, le plus souvent, c'est à nous-mêmes que nous voulons plaire et surtout ne pas déplaire, ou plus précisément à notre conscience. Nous pouvons être à notre égard fort exigeants, très sévères et sans indulgence.

Nous visiterons ensuite notre 'gendarmerie intérieure' dont le rôle est de nous dissuader de transgresser la loi pour ne pas être coupables. Nous verrons à cette occasion combien et pourquoi la culpabilité et ses corollaires – tels que la honte, le remords, le regret, l'humiliation, le déshonneur et autres – peuvent être si pathogènes.

Quant à la meilleure façon d'éviter la sanction, elle consiste surtout à obéir à la loi. Nous verrons combien nous sommes tous des experts juridiques instruits d'une foultitude de lois innées ou acquises, surtout durant notre

enfance et définies par un grand nombre de législateurs. La plupart sont parfaitement censées, certaines sont stupides et quelques-unes iniques et scélérates.

Nous apprendrons à détecter cette peur chez nous et chez l'Autre en sachant 'décoder' ses principaux signes cliniques. Certains sont inattendus et d'autres chagrineront quelques personnes : je le sais d'expérience. Ceci dit, le simple fait de les connaître et d'en comprendre le sens peut être très libérateur.

Nous verrons en détails combien cette peur de la sanction dirige notre vie, à presque chaque seconde, avec ou sans conscience, pour le meilleur et le pire ; tout ce qui peut l'induire en fonction de l'histoire et la préhistoire de chacun ; combien et comment elle peut nous affecter et avoir de conséquences, des moins graves aux plus dramatiques parfois. ■

« *La Bio-logique du Surmoi* », Laurent DAILLIE, Éditions Bérangel. Ouvrage disponible dans la Médiathèque Néosanté (voir page 41)

## FAITES UN GESTE POUR CEUX QUE VOUS AIMEZ !

### Offrez un abonnement-cadeau à la revue **néosanté**

- au prix-cadeau de 40 € (48 CHF – 50 \$) pour la version papier
- ou de 32 € (40 CHF – 44 \$) pour la version numérique

**Et recevez 3 mois gratuits sur votre propre abonnement**

Si vous êtes abonné(e) à la revue **néosanté** vous pouvez gagner un prolongement de votre abonnement de 3 mois en offrant un abonnement annuel à l'un(e) de vos ami(e)s, parents ou connaissances.



### Règlement

- 1) Ce cadeau est obligatoirement offert à une autre personne que vous-même (nom et adresse faisant foi)
- 2) Vous devez être déjà abonné(e) à la revue *Néosanté* et en règle d'abonnement à la date d'envoi du talon ci-dessous
- 3) La personne à qui vous offrez l'abonnement ne peut pas être ou avoir déjà été abonnée à *Néosanté*.
- 4) Dès réception de votre paiement, le destinataire est averti de votre cadeau et votre abonnement est prolongé gratuitement de 3 mois.
- 5) Vous pouvez photocopier cette page et offrir autant d'abonnements que vous le désirez. Pour chaque abonnement offert, nous prolongeons le vôtre de 3 mois.

Remplissez le **TALON CI-DESSOUS EN LETTRES CAPITALES** et renvoyez-le à **Néosanté / Abokado – 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 la revue *Néosanté*

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

PAYS : ..... E-mail : .....@.....

J'offre un **ABOKADO**

version papier au prix de 40 € (48 CHF – 50 \$)

version numérique au prix de 32 € (40 CHF – 44 \$)

à la personne suivante :

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

PAYS : ..... E-mail : .....@.....

Je paie la somme de ..... (€, CHF, \$) (Biffez 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 ou carte de crédit) via le site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

Je désire une facture. Mon n° de TVA est .....

# ANGELA HOFFMANN

## « Le décodage biologique peut aider les enfants »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

**Notre société pointe de plus en plus les comportements problématiques des enfants : hyperactivité, déficit d'attention, agressivité, difficultés scolaires... Un phénomène assorti d'une augmentation massive de la médication : en cinq ans, le nombre d'utilisateurs de la Ritaline (Rilatine, en Belgique) aurait bondi de 114 % chez les moins de 20 ans ! Et si les problèmes d'apprentissage ou de comportement ne relevaient pas forcément d'une déficience de l'organisme, mais bien de l'expression d'un mode de survie personnel ou familial ? Dans « Libérer votre enfant »<sup>(1)</sup>, Angela Hoffmann invite à comprendre, à la lumière du décodage biologique et des neurosciences, comment ce schéma corporel s'est mis en place et développé. Pour pouvoir, ensuite, déchiffrer le code personnel et familial de l'enfant. Ainsi, lui donner les bonnes informations qui le feront accéder à sa liberté. Un travail systémique, trans-générationnel, qui ouvre d'autres voies de solution aux problèmes que peuvent présenter nos enfants.**

Aujourd'hui est un jour spécial. Nous sommes le 7 janvier 2015. L'interview avec Angela Hoffmann est programmée en fin d'après-midi. Soit quelques heures après l'attentat terroriste meurtrier chez Charlie Hebdo... Stupeur et sidération, noyées de tristesse. Envie d'annuler l'entretien. Comment trouver les mots justes et se concentrer, entre les larmes ? Puis, sursaut de dernière minute : reprendre la plume (le clavier), qui plus est en évoquant des voies de mieux-être (du soi à l'autre) et d'équilibre psychique, est mon humble réponse à l'absurde, à l'ignorance qui tue. D'autant que le sujet touche aux fondements de l'être : aux blessures de l'enfance, à l'éducation.

**Une fois qu'on lui a expliqué ce qui était à l'œuvre dans son cerveau inconscient, l'enfant change et abandonne le comportement problématique.**

Hoffmann. Dans son ouvrage, émaillé de cas pratiques, Angela Hoffmann nous montre qu'il est possible, aujourd'hui, de comprendre les comportements problématiques de l'enfant. « *En prenant conscience des origines profondes d'un mal-être, nous nous donnons les moyens de changer quelque chose à ce comportement* », dit-elle. Un entretien éclairant. Comme une petite lumière dans la nuit...

**Comment vous êtes-vous intéressée aux enfants en difficulté ?**

Après une carrière de kinésithérapeute, je me suis formée à la médecine chinoise (que je n'ai jamais vraiment appliquée) et à la kinésiologie. J'ai alors reçu en consultation des enfants et adolescents présentant des problèmes comportementaux et des symptômes dus au stress. Tout naturellement, je me suis mise à chercher les causes de ces problématiques. Au fil des rencontres, j'ai découvert et je me suis initiée au décodage biologique. J'ai alors compris que le cerveau suit toujours une logique simple : le besoin de survie. Il va donc trouver la meilleure solution (bio-logique), enclencher le meilleur comportement pour la survie à chaque instant... même si les réactions et solu-

tions qu'il peut trouver nous paraissent parfois embêtantes, gênantes et souvent difficiles à comprendre, comme, par exemple, les difficultés scolaires.

**Dans votre livre, vous pointez le fait que si un enfant présente des problèmes scolaires ou comportementaux, ce n'est pas par hasard, ce n'est pas parce qu'il est moins intelligent, ni moins doué...**

Absolument. S'il présente ces problèmes, c'est parce qu'il y a dans son cerveau une information venant du passé qui lui impose de fonctionner de cette manière-là. Ces difficultés font partie d'un comportement qui est là, en quelque sorte, pour assurer sa survie. L'enfant n'a pas d'autre choix. S'il y a apparemment un dysfonctionnement, le cerveau a ses raisons précises en rapport avec des expériences passées pour le déclencher et l'entretenir.

**Cette hypothèse doit être difficilement audible par les pédagogues, qui sont par définition très investis dans leur vocation. C'est quelque part faire le constat de leur impuissance...**

En ce qui concerne plus spécifiquement les enseignants, je suis consciente du fait qu'ils sont très mal placés pour accompagner les enfants en difficulté, présentant des problèmes comportementaux. Ils ne sont pas thérapeutes ; ils ne sont donc pas habilités, si je puis dire, à pointer du doigt ou à parler aux enfants d'éventuelles problématiques. J'ai eu des témoignages d'enseignants qui s'étaient fait remonter les bretelles par des parents en colère, leur ayant dit : « Vous n'avez pas le droit de parler comme ça à notre enfant ! » Il m'est arrivé d'avoir en séminaire (principalement en Allemagne) des enseignants et surtout des thérapeutes-pédagogues qui travaillent précisément avec des enfants en difficulté, mais leur présence signifie qu'ils sont déjà ouverts à cette réflexion et à ce type d'approche...

**En informant et en permettant de comprendre les causes profondes du mal-être, vous souhaitez également modifier la perception que peuvent avoir les enseignants de ces problèmes, pouvant mener à une stigmatisation et à une dévalorisation de l'enfant, très délétères pour l'estime de soi...**





En effet, si les enseignants (et les parents aussi, d'ailleurs) comprennent que les enfants ne se comportent pas « ainsi » (hyperactivité, déficit d'attention, difficultés scolaires...) par méchanceté, ni pour les ennuyer ou parce qu'ils sont nuls – qu'ils les voient donc *autrement* – c'est déjà gagné ! Au Québec, où le décodage biologique est davantage connu et répandu, j'ai été invitée dans une école, lors d'un colloque du personnel, pour parler de mon expérience. Ce sont surtout les logopèdes (orthophonistes) qui sont restés bouche bée ! En tant que thérapeutes, ils s'avèrent en effet bien placés pour intervenir. Ils sont en contact avec les parents, à qui ils peuvent demander des renseignements sur le passé (de l'enfant, de la famille...). Avec ce décodage-là des problèmes, leur traitement peut aller beaucoup plus vite. En quelques séances à peine, l'enfant change.

#### **Comment se passe le travail thérapeutique ?**

Succinctement, il commence par l'observation du schéma comportemental que l'enfant a dû mettre en place, qu'il a dû apprendre. Ensuite, il s'agira de trouver l'expérience, l'information qui vient du passé et qui donne sens à ce problème scolaire ou comportemental précis. Quand nous trouvons ce lien, l'enfant ou l'adolescent peut en prendre conscience, s'en libérer, et ainsi, avoir accès à un autre mode de fonctionnement.

#### **De quelle nature sont ces informations du passé ?**

Nous trouvons en fait les liens, les explications, en cherchant dans tout ce que le cerveau a pu enregistrer auparavant, en sachant qu'il y a essentiellement trois sortes d'informations, selon leur origine temporelle. D'une part, il y a tout ce que l'enfant a vécu depuis sa naissance ; la somme de ses expériences personnelles. D'autre part, il y a ce que nous appelons l'imprégnation prénatale : il s'agit de ce qui a été vécu par les parents lors de la

conception, de la grossesse et de la naissance. Enfin, il y a tout ce qui s'est passé dans la famille avant la conception de cet enfant, le transgénérationnel ; ce que les ancêtres ont vécu, leurs expériences de vie.

#### **Voulez-vous dire que les comportements problématiques peuvent déjà trouver leur origine en amont de notre naissance ?**

Nos comportements sont appris. Cet apprentissage commence déjà *in utero*, où l'embryon, et plus tard le fœtus, partage au niveau hormonal le ressenti (les émotions) de sa mère qui elle, à son tour, partage le vécu émotionnel du père. Chaque émotion de la mère est accompagnée d'un « cocktail d'hormones » spécifique. Des hormones sont libérées dans le sang maternel et passent à travers le placenta pour influencer alors les mêmes systèmes physiologiques chez le bébé en « construction » que ceux influencés chez la mère. Ainsi, les comportements et les réactions de la mère face à des situations stressantes vont avoir une influence sur le comportement ultérieur de l'enfant et du futur adulte. Si, par exemple, la mère a été très anxieuse pendant la grossesse et qu'elle avait beaucoup d'appréhensions et de peurs, l'enfant va s'adapter à cet état hormonal et être, par la suite, un enfant peureux et angoissé. Et même avant la conception, le spermatozoïde et l'ovule sont influencés par les circonstances de vie des parents.

#### **Vous évoquez également l'influence des neurones miroirs, découverte-clé des neurosciences, dans l'« élaboration » des comportements de l'enfant...**

Selon les travaux du scientifique italien Giacomo Rizzolatti et de son équipe de chercheurs, le bébé miroite les émotions et les réactions de ses parents, plus précisément de sa mère. Face à un stimulus nouveau, inconnu, qui ne peut pas être relié à un comportement déjà appris, le bébé s'oriente à l'expression et la réaction de sa mère pour savoir comment réagir. Chez les mammifères supérieurs et notamment chez les êtres humains, ces expériences de la (toute) petite enfance sont très importantes et très prégnantes. On peut donc faire un lien pratique et facilement compréhensible entre ces découvertes scientifiques et les problèmes que nous pouvons observer chez nos enfants et adolescents.

#### **Quelle spécificité avez-vous retirée, dans votre approche, de vos formations avec le Dr Claude Sabbah, le Dr Gérard Athias, mais aussi avec le Dr Jean Lermينياux (*Thérapie par l'Inversion du Ressenti*) ?**

Sur le plan général, ils m'ont appris à comprendre les enfants (et les adultes) dans leurs fonctionnements. Et ils m'ont procuré la connaissance des mécanismes biologiques qui régissent notre corps et notre survie. Plus spécifiquement, Claude Sabbah m'a apporté les bases théoriques du décodage biologique et une vision globale des choses. Gérard Athias, par nature très intuitif, m'a appris à faire confiance à mon intuition. Et il m'a enseigné une façon spécifique d'utiliser l'arbre généalogique. Quant à Jean Lermينياux, il m'a transmis un outil pratique pour accompagner, avec succès, les familles où le scénario est plus complexe<sup>(2)</sup>. Ces différents apports permettent d'avancer très vite. Par une observation fine, je peux voir rapidement ce qui est à l'œuvre dans la dynamique familiale et agir sur le psychisme de l'enfant. Par ailleurs, j'ai beaucoup appris avec les enfants, eux-mêmes, sur le terrain.



## Qu'entendez-vous par « scénario plus complexe » ?

Chez la plupart des enfants, si on trouve l'imprégnation ou l'information qui donne sens aux problèmes présentés, la majorité du temps, ça marche. Une fois qu'on lui a expliqué ce qui était à l'œuvre, l'enfant change et abandonne le comportement problématique. À condition que le ou les parents aient contacté l'émotion présente à l'époque (pendant la grossesse ou dans l'arbre généalogique) qui, parfois, n'est même pas la leur ! Donc, généralement, si on prend conscience de la logique et que l'on contacte l'émotion, cela libère l'enfant, mais parfois sans mener au changement. Il faut alors aller voir de plus près les autres mécanismes en jeu : de vengeance chez l'enfant, de culpabilité chez les parents, frères et sœurs qui manipulent les parents... Dans ces cas un peu plus compliqués, la technique de Jean Lermينياux est très utile, car elle permet de prendre conscience du scénario délétère et de pouvoir l'inverser.

## S'il y a des résistances chez les parents, est-il possible malgré tout de libérer l'enfant de ses problématiques ?

Oui, l'enfant est capable d'entendre au-delà des parents. Mais cela dépend de son âge. Plus il est petit, plus il va suivre les convictions de ses parents. Mais à partir de 7 ans (environ), l'enfant est à même de se dissocier des idées et des croyances des parents. Toutefois, si je sens des résistances, je vais les travailler chez les parents. Je vais chercher avec eux, pourquoi il y a ces résistances... De quoi ont-ils peur ? Pourquoi ne peuvent-ils pas aller toucher certaines émotions présentes à l'époque ? C'est donc important que les parents (voire la fratrie) soient dans le coup ; il est d'ailleurs très rare que je travaille avec l'enfant seul.

## Les résistances sont-elles courantes ?

J'accueille de plus en plus d'enfants très compliqués, présentant de gros problèmes... bien plus qu'un léger souci de lecture ! Du

**Les enfants qui ont fait ce travail de décodage auront des enfants davantage équilibrés. En tout cas, leur progéniture ne portera plus les mêmes blocages.**

coup, certains parents croient (ou aimeraient croire) que je possède une baguette magique qui, d'un coup, ferait changer leur enfant ! Ils s'étonnent,

alors, qu'il faille aller creuser dans leur passé, dans leur enfance, dans leur généalogie. Ils résistent en disant que cela n'a rien à voir, qu'ils ne veulent pas ou plus en parler. Et les résistances sont d'autant plus importantes quand cela vient toucher à des questions délicates (inceste, addiction, secret de famille...). Il y a donc des parents qui ne veulent pas « prendre » ce qui leur est dit, parce que cela signifierait qu'ils seraient amenés à culpabiliser. Or, ce n'est absolument pas la question !

## Comment leur parlez-vous pour qu'ils n'entrent pas dans cette culpabilité ?

L'enjeu est de faire passer les mots justes. La culpabilité, je leur explique à quoi ça sert. Se sentir coupable est une « friandise ». Beaucoup de gens aiment, inconsciemment, se sentir coupables.

## Pourquoi ?

Si je me sens coupable, c'est que je m'illusionne sur le fait que j'aurais pu faire autrement. Alors que ce n'est pas le cas ! Nous sommes imprégnés, que nous le voulions ou non, par nos parents, par nos ancêtres... On ne pouvait pas faire autrement ! Je m'explique plus précisément : il faut savoir que peu de décisions

sont prises consciemment. Dans la plupart des cas, l'inconscient « décide » de façon autonome en se basant sur des souvenirs, inconscients, d'expériences passées qui n'arrivent pas à notre conscience. Cela veut dire que le plus souvent nous ne disposons pas d'une liberté de choix. Nous ne pouvons acquiescer ce libre choix qu'en trouvant la raison profonde de notre comportement, une situation du passé associée à une certaine émotion, et en la conscientisant. C'est là l'essence de mon travail thérapeutique.

## Les enfants que vous avez « déprogrammés » seront-ils davantage libres dans leur comportement, avec un impact sur leurs propres enfants à venir ?

Bien sûr ! Ce sont toujours les enfants qui, quelque part, par leurs problèmes, amènent leurs parents chez moi. Et ce sont finalement les parents qui libèrent non seulement leur(s) enfant(s), mais aussi les petits-enfants et les générations suivantes. Les enfants qui ont fait ce travail auront des enfants davantage équilibrés. En tout cas, leur progéniture ne portera plus les mêmes blocages. Cependant, ne nous leurrions pas : il y a toujours des stress que l'on transmet à l'enfant, notamment pendant la grossesse. On n'aura jamais tout nettoyé ! Néanmoins, ce qui est amené à la surface et libéré le sera aussi pour les générations futures. On aura donc peut-être moins de problèmes... ou d'autres problèmes. Parce que d'autres mémoires vont se réveiller, dans d'autres générations. Mais on n'a pas encore assez de recul pour savoir quel sera l'impact sur les générations suivantes.

## On entend de plus en plus parler d'enfants difficiles. Pensez-vous que ce phénomène soit réel ou en parle-t-on plus, en raison de l'hyperparentalité actuelle qui cultive une vision idéalisée de l'enfant et fait peser des injonctions contradictoires sur ses épaules (être dynamique, performant... mais calme et attentif) ?

Je pense que les parents ont de plus en plus de difficultés à éduquer leur enfant. Pourquoi ? Parce qu'ils ont très mal vécu leur propre éducation. Ils ne veulent pas la reproduire et ils ne savent plus comment s'y prendre... Le monde a tellement changé, ces dernières décennies : les stress ont considérablement augmenté. On vit une époque paradoxale : d'un côté, les parents, débordés, ne prennent souvent plus le temps de s'asseoir une demi-heure avec leur enfant et, pour se dédouaner, ils vont le gêner, tout lui laisser passer, de peur de ne plus être aimés... Les enfants sont de plus en plus imprégnés de stress (des parents), mais les parents ne savent plus spontanément résoudre un problème que présente leur enfant. Ils vont très vite consulter : des pédopsychiatres, des PMS, des pédagogues de tous genres... Et ils sont presque soulagés quand ils trouvent quelqu'un qui dit pouvoir résoudre le problème en donnant des médicaments à l'enfant. Les parents sont « contents » (même si d'un autre côté ils ne sont pas contents, évidemment) quand on leur atteste que leur enfant a une « maladie ». Cela les dédouane : ce n'est pas eux qui ne savent pas comment faire pour que l'enfant soit « convenable » et adéquat...

## Ces problèmes comportementaux ont d'ailleurs été épinglés au catalogue des troubles mentaux...

Oui, ainsi le déficit d'attention est-il aujourd'hui considéré comme un dysfonctionnement du cerveau. J'en profite pour souligner un point capital, que je n'ai pas mentionné dans mon livre. Peu avant sa mort, le pédopsychiatre Léon Eisenberg s'est confié, en entretien, à l'un des grands quotidiens allemands, la « FAZ » (*Frankfurter Allgemeine Zeitung*). Ce psychiatre s'est dé-

mené, en son temps, pour que le syndrome appelé « Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité » (TDAH ou TDA/H), caractérisé par des problèmes de concentration et d'impulsivité, figure au catalogue des troubles mentaux. Dans cette interview-testament, il confesse avoir fabriqué ce syndrome pour pouvoir vendre un médicament... qui s'appelle la Ritaline. Il regrette de l'avoir fait, juste pour faire tourner le commerce. Et personne ou presque n'en parle ! Il faut savoir qu'aux Etats-Unis, de 5 à 10 % des enfants de 9 à 12 ans prennent de la Ritaline (des garçons, en majorité), aux effets secondaires non négligeables. Cette maladie n'est pas une maladie, elle n'existe pas ! De l'importance, dans l'approche que je propose, de bien se faire expliquer le comportement de l'enfant et, de là, en déduire logiquement, à travers l'histoire familiale, quelle situation de stress donne sens à ce comportement précis. Si nous en connaissons les origines profondes, nous pouvons changer consciemment quelque chose à ce comportement.

**Si le cerveau suit toujours une logique de survie, en enlevant le programme, certes problématique, l'enfant n'est-il pas en danger sans ce mécanisme de protection ?**

Pour enlever ce mécanisme de protection, il faut déjà donner l'information nécessaire au cerveau, lui signifiant qu'il n'y a pas ou plus de risques dans des situations semblables. Un exemple : je me trouve face à un enfant qui, de manière problématique, n'ose jamais dire la vérité, ni avouer ce qu'il a fait. Or, en remontant son histoire familiale, on observe que le grand-père, durant la guerre, a été questionné, torturé. Quand il a avoué, on l'a quand même fusillé... Il faut alors expliquer à l'enfant : « Si tu dis la vérité, si tu avoues (avoir fait des bêtises, par exemple), on ne va pas te tuer, ni te faire de mal. » Pour libérer l'enfant de ce mécanisme de survie, il faut vraiment donner – comme on programmerait un ordinateur – l'info au cerveau, que le danger n'existe plus. Imaginez un cheval que l'on conditionne. On agite une sonnette et, dans la foulée, il reçoit une décharge électrique sous son sabot droit. Au bout de quelques fois, il a compris : il soulève son sabot dès qu'il entend la sonnette, pour ne plus recevoir la décharge... même s'il n'y a plus de courant. La thérapie que je pratique consiste à expliquer au « cheval » qu'il peut risquer maintenant de laisser son sabot par terre, parce qu'il ne recevra plus de décharge. C'est une image, mais elle est parlante ! Mon travail fait comprendre au patient pourquoi il « lève le sabot ». Une fois que ce sens est trouvé, on (lui) donne l'information que ce qui donnait sens à ce symptôme est, entre-temps, devenu un non-sens. Cela n'a plus de sens maintenant de maintenir ce comportement problématique, puisque les conditions de vie ont changé. ■

<sup>(2)</sup> Voir entretien avec le Dr Jean Lerminiaux dans **Néosanté n°21**. Dans la Thérapie par l'Inversion du Ressenti, le thérapeute travaille la manière d'être au monde du patient en remontant, d'approfondissement en approfondissement, jusqu'au ressenti fondamental de la personne. Le patient peut alors modifier, voire *inverser* jusqu'à ses racines corporelles sa perception personnelle du monde. Pour ce faire, le patient est invité à prendre conscience des mécanismes qui se jouent en lui ; à comprendre comment les fantasmes – images mentales inconscientes – qui le mènent « par le bout du nez », se sont construits à travers son histoire personnelle et transgénérationnelle, afin de pouvoir s'en libérer.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Angela Hoffmann, [www.illuminare.lu](http://www.illuminare.lu)

**À lire :** <sup>(1)</sup> *Libérer votre enfant – des échecs scolaires, de l'hyperactivité, du déficit d'attention, de l'agressivité*, Angela Hoffmann (Quintessence, 2014).

# 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](http://www.neosante.be)**  
et **inscrivez-vous**



Série :

**Georg GRODDECK, précurseur de la psychosomatique (III)**

**Avant le controversé Dr Hamer, le médecin et psychanalyste Georg Groddeck avait déjà jeté les bases de la compréhension biopsychologique des maladies. Dans le troisième volet de cette série d'articles, le Dr Jean-Claude Fajeau souligne que si elle a fleuri en terre freudienne, la psychosomatique héritée de Groddeck n'est pas à confondre avec la psychanalyse. Dans « Le livre du ça », Groddeck manifeste une pensée totalement nouvelle et originale.**

La psychosomatique que nous utilisons de nos jours sous des termes divers, dont le « décodage », n'est pas de la psychanalyse. Il ne pourrait y avoir de guérison durable. Nous savons maintenant que la maladie est liée à la partie animale de l'Homme, à la biologie de survie. Le psychologique ne crée pas de maladie, il ne peut donc pas guérir !

En 1917, Freud écrit à Groddeck en ces termes : « Vous me priez instamment de vous confirmer de façon officielle que vous n'êtes pas un psychanalyste, que vous n'appartenez pas au groupe de mes disciples, mais que vous pouvez prétendre avoir une position originale, indépendante... Je suis obligé d'affirmer que vous êtes un superbe analyste qui a saisi l'essence de la chose sans plus pouvoir la perdre ».

**La biologie du ça**

Le Livre du ça, publié en 1923, va définitivement éloigner Groddeck du mouvement psychanalytique. Cela avait déjà commencé avec sa première contribution « scientifique » : « Détermination psychique et traitement psychanalytique des affections organiques ». Dans Le livre du ça, il continue sa recherche psychosomatique et non plus psychanalytique. N'oublions pas que le

**Pour Groddeck, l'inconscient tel que formulé par Freud est à assimiler à une certaine forme du Ça**

Dr Groddeck est de formation médecin généraliste et non psychiatre. Quelle chance nous avons eue ! Elève de Schweninger, il reste fidèle à la médecine générale et applique à ses patients des thérapies telles que le massage, la diète et surtout la « prise au mot des symptômes, poussés à leur extrême pour en détourner, ou en dégoûter le malade. Non pas en interprétant la maladie, mais en la réduisant par l'absurde démontré ». C'est-à-dire des prises de conscience.

« Le ça, comme il crée le nez ou les mains, crée aussi le cerveau et la pensée qui s'y joue ; il existe donc avant celle-ci, qu'il crée comme un de ses modes d'expression, non le seul. Schématiquement, on pourrait dire que le cerveau est le lieu de la pensée rationnelle, consciente, « idéologique », du moi ; alors que le corps entier, dans ses organes et leurs altérations, incarne la pensée, autrement profonde et vitale, « biologique » du ça ».

**La maladie, rencontre de sens**

Voici grande différence entre psychanalyse et psychosomatique (en se replaçant dans le contexte de l'époque). Pour Groddeck, l'inconscient tel que formulé par Freud est à assimiler à une certaine forme du ça ; l'inconscient est pour lui le refoulé – ce qui a été conscient et ne l'est plus ; ce qui permet à l'inconscient d'être « connaissable par analyse ». « Quant au moi, il se confond au surmoi, porte-parole de l'idéologie sociale ». Le ça comprend l'inconscient refoulé mais il ne l'est pas. « À une présence naturelle, le ça, s'oppose une représentation artificielle, le surmoi ; et leur point de rencontre, le moi, est ainsi inéluctable ; un

Par Jean-Claude Fajeau

foyer de crise : de maladie ». Ce qui revient à dire que le conflit qui mène à la maladie est bien l'opposition entre deux forces, l'environnement psychologique (le surmoi) et le besoin inconscient originel, naturel, biologique (le ça). Ce sont ces deux forces qui s'affrontent en MOI. « Le lieu du moi est la convergence critique du ça et du surmoi : ligne de collision particulière, de **conflit individuel** ». « La maladie, rencontre de sens, est un complexe psychophysique : manifestation de la biologie, vie du ça ». « Information de la matière, corps chargé de sens, la maladie est intrinsèquement symbole ». Cette compréhension ou interprétation de la maladie est ainsi tout autre chose qu'un simple exercice analytique, ou même psychosomatique. Elle est « appréhension du mode humain d'être au monde ; réflexion philosophique conduisant à la seule liberté possible, non illusoire, qui consiste dans l'intuition du sens poursuivi par le ça – « ce par quoi l'on est vécu ».

**De la maladie comme œuvre d'art**

Philosophiquement, Groddeck fait de la maladie la voie « royale » dans l'appréhension de l'humain. « La maladie est une création, comme une œuvre d'art, bien souvent la seule dont soit encore capable l'individu dans son aliénation ; d'où son caractère pathétique de dernière instance, lieu et cri, constitué à corps perdu, romantiquement : au prix de la vie ».

« La maladie est la montagne magique de l'individu, mais où celui-ci trop souvent meurt, sans même avoir compris comment et pourquoi ».

« La psychosomatique permet à l'individu non seulement de 'mourir un jour en paix', mais aussi d'y vivre, par la lucidité acquise qui ferait qu'il renoncerait à la maladie sitôt qu'elle deviendrait inadéquate : excessive ou irrémédiable ; pour s'actualiser en d'autres jeux, non plus de mort, mais d'amour ». Voici le pari de la psychosomatique groddeckienne : « Volonté de libération, par sa compréhension même, la maladie peut aussi s'inverser en aliénation ultime ». Aider le malade à comprendre sa maladie, son sens, est pour Groddeck l'aider à « accepter son être particulier au monde, son équation élémentaire, et lui redonner toute latitude dans le champ circonscrit par cette équation ».

Groddeck prend la maladie au mot afin de : « poursuivre l'entretien de la vie dont la maladie signale une stase (ralentissement, stagnation), momentanée mais qui, incomprise, peut devenir définitive, mortelle ». L'objectif de Groddeck est de permettre à l'individu de changer d'attitude vis-à-vis de sa maladie. De lui montrer le « caractère sensé, afin qu'il puisse l'intégrer et non pas de s'y désintégrer ». Et aussi, par cette compréhension reconstituée de lui restituer sa pleine liberté. En effet, comme je l'ai écrit (et qui sera encore largement développé dans mon prochain livre (Chemin de Vie, Chemin de Guérison), la maladie est une aliénation, une prison, une privation de liberté.



## De la médecine psychosomatique

Nous avons pu constater depuis un demi-siècle le rejet des médecines naturelles au profit de la médecine « business » du tout médicament.

Je voudrais citer un auteur anglais, L. Durell, qui a préfacé une des éditions du « Livre du ça » (1963). « *Groddeck refusait la division de l'esprit et du corps. De nos jours, cela semble un tel lieu commun que le lecteur trouvera difficile de concevoir combien cette attitude était originale quand elle fut exposée pour la première fois (1923).* » Et bien, si cela paraissait évident dans les années 1950, c'est loin d'être le cas aujourd'hui avec la « chasse aux sorcières » à laquelle nous assistons, au nom du productivisme et de la croissance, et au détriment de la santé et de l'humanisme. Merci Mesdames et Messieurs les politiques, vous qui gouvernez pour le seul profit de la finance mondiale!

Mais revenons à Groddeck, le premier à réorienter la médecine moderne en l'éloignant de la division corps-esprit. L'exactitude de ses découvertes sera prouvée. Comme l'avait dit Albert Einstein, autre visionnaire : « *Ce qui est vrai est beau. Je vais faire quelque chose de beau, ce sera donc vrai.* » Je vais paraphraser L. Durell : comme j'aurais aimé connaître Georg Groddeck ; quand ce n'aurait été que pour lui serrer la main!

Groddeck était de ceux qui disent oui à la vie, et jusqu'à la moelle de ses os. Sa force et sa tendresse devraient nous émouvoir encore aujourd'hui, car nous avons toujours besoin de lui.

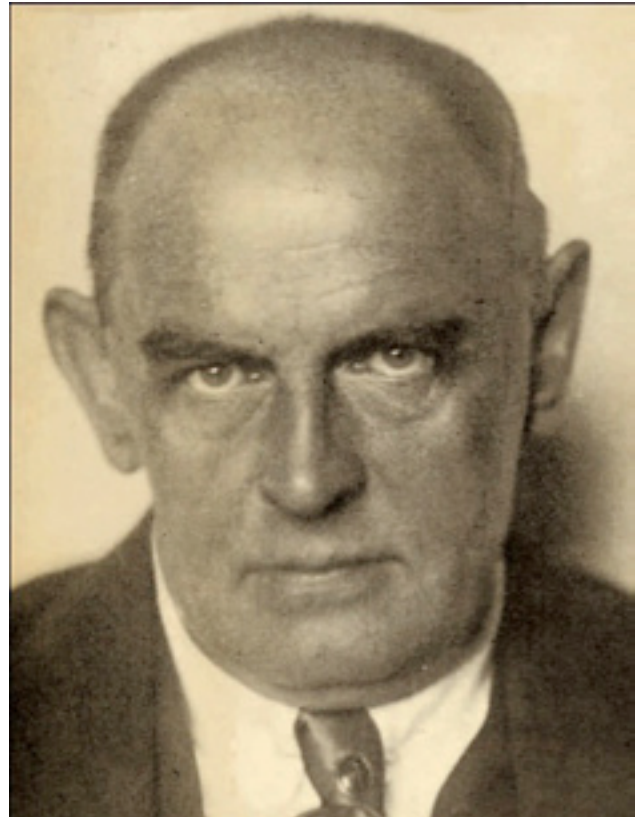
## Le Projet-Sens de Georg Groddeck

Dans la lettre n°1 du Livre du ça, on entre de plain-pied dans ce que nous appelons de nos jours en Psycho-Généalogie le Projet-Sens et le conflit programmant (CP). Groddeck nous parle du choix de devenir médecin, sur suggestion de son père, lui-même médecin. Et il accepta pour « montrer sa différence avec ses frères ». Il est le dernier d'une fratrie de cinq. Il est un enfant non désiré après trois garçons et une fille, Lina. Jusqu'à six ans, il fut souvent habillé en fille par sa mère et même envoyé dans la même école de fille que sa sœur. Nous verrons l'importance que cette enfance a eue dans sa vie, dans ses décisions.

Cette sœur (n°4) était de santé fragile et protégée par la mère. Il en fut très jaloux, et cela a influencé son attitude : « *Il suffira d'établir que mon comportement envers ma sœur a exercé une grande influence sur l'évolution et l'assujettissement de mon désir de faire souffrir.* » « *Outre mon horreur pour la sanglante dextérité du chirurgien, j'éprouve une réelle répugnance pour les mélanges toxiques de la pharmacie et en suis venu ainsi au massage et au traitement psychique.* »

« *A l'âge de six ans, je perdis pour un temps l'affection exclusive de ma sœur (âge où le père le place en école de garçon et le fait habiller en conséquence). Elle détourna ses sentiments sur une camarade qui portait le nom d'Alma.* » Nous allons voir l'influence néfaste de ce prénom sur les choix de Groddeck. C'est l'influence des expériences de l'enfance sur le plan émotionnel. Tout cela va dans l'inconscient (plus précisément le subconscient).

En Allemagne on appelait l'Université Alma mater, « mère nourricière ». « *Cela m'a fortement prévenu contre la science... J'ai transféré à la science toute la haine et les chagrins de mes années d'école parce qu'il est plus commode d'attribuer l'origine des troubles de l'âme à des réalités extérieures que d'aller la chercher au tréfonds de l'inconscient.* »



## Son empreinte de naissance

Il nous parle maintenant de son empreinte de naissance, après l'accouchement.

« *Plus tard, il m'est apparu que l'expression Alma mater – mère nourricière – rappelle pour moi les premiers et plus terribles conflits de ma vie. Ma mère n'a allaité que l'aîné de ses enfants. Elle eut ensuite une grave inflammation des seins et ses glandes mammaires se tarirent. La nourrice qui m'était destinée n'était pas sur place au moment de ma naissance et, pendant trois jours, je*

**Groddeck fut le premier à réorienter la médecine moderne en l'éloignant de la division corps-esprit**

*fus nourri tant bien que mal par une femme qui venait me donner le sein deux fois par jour. Ma santé n'en fut pas altérée, m'a-t-on dit. Mais qui peut juger des sentiments (nous parlons actuellement de ressentis) d'un nourrisson ? Souffrir de la faim n'est pas une agréable bienvenue pour un nouveau-né.*

« *Il y a par exemple une femme dont la mère s'était détournée lors de sa naissance ; elle ne l'allaita point, bien qu'elle l'eut fait pour ses autres enfants, l'ABANDONNA à la bonne d'enfants et au biberon. Mais la petite fille préféra rester sur sa faim plutôt que de sucer la tétine de caoutchouc ; elle dépérit, allant au devant de la mort, jusqu'à ce qu'un médecin réveillât la mère de son indifférence coupable. Du coup la mère sans cœur se transforma en maman inquiète. On fit venir une nourrice et l'enfant prospéra, grandit, et devint une femme pleine de santé.* » Le mot « ABANDON » a été prononcé par Groddeck, et pratiquement « mourir de faim ». Ce sont précisément les conflits qui prédestinent aux problèmes de boulimie et de surpoids ou maigreur.

Voyons la suite, la relation avec la mère, si importante pour tous les enfants.

Cette femme « *a été le bourreau de sa mère, laquelle, jusqu'à sa mort, l'accabla de ses attentions, mais la haine de la fille demeura*



ra vivace... Elle a torturé sa mère tant qu'elle a vécu, l'a abandonnée sur son lit de mort. Elle persécute sans s'en rendre compte tous ceux qui lui rappellent sa mère, et jusqu'à la fin de sa vie elle conservera cette jalousie que lui inculqua la faim. Elle est sans enfant. Les gens qui détestent leur mère n'ont pas d'enfants; c'est si vrai que, dans les ménages stériles, on peut sans se tromper parier qu'un des deux époux est l'ennemi de sa mère. Quand on hait sa mère, on redoute son propre enfant. Et pourtant, cette femme est dévorée du désir d'avoir un enfant. Sa démarche est celle d'une femme enceinte; quand elle voit un nourrisson, ses seins gonflent et quand ses amies sont grosses, son ventre enfle. Etc. ... Mais elle s'est mariée par deux fois avec des hommes qu'elle savait à l'avance incapables de procréer. Elle vit de haine, de jalousie et de la torture née d'une soif de l'inaccessible». C'est toujours le besoin inconscient qui prime sur les envies conscientes et l'exemple ci-dessus en est un parfait exemple.

### Sa dissociation primale

Le parcours de Groddeck sera marqué par l'ambivalence de la relation mère-enfant quand on a eu « deux mères ». « En ce qui me concerne, la nourrice a fini par venir le 3<sup>e</sup> jour et est restée trois ans

**Dans «Le livre du ça», Groddeck parle déjà du Projet-Sens, de l'empreinte de naissance et de la transmission transgénérationnelle des conflits.**

à la maison » (nous verrons comme le chiffre trois a pris une importance inconsciente chez Groddeck). Avez-vous déjà songé aux

tribulations d'un petit enfant allaité par une nourrice? C'est une situation un peu compliquée. Voilà une mère, dans le ventre de laquelle on a vécu pendant neuf mois sans souci, bien au chaud, nageant dans le bonheur. Comment ne pas la chérir? Et puis, voici un deuxième être, au sein duquel on se nourrit chaque jour, dont on boit le lait, sent la peau fraîche et respire l'odeur. Comment ne pas l'affectionner? Dès lors, à qui s'attacher? Le bébé, allaité par la nourrice, est placé dans un état d'incertitude et n'en sortira jamais. Ses capacités de croyance sont ébranlées dans leurs fondements et le choix dans cette alternative devient plus difficile pour lui que pour d'autres. Et que peut évoquer l'expression Alma mater (mère nourricière) pour un être humain dont on a ainsi, à la naissance, scindé en deux la vie sentimentale, que l'on a trompé sur la puissance absolue de la passion, sinon l'hypocrisie et le mensonge? La science lui paraîtra stérile dès l'abord. « On se trouve face à un problème que la science ne parvient pas à résoudre ».

### Sa maladie vénérienne

Groddeck aborde aussi le conflit des enfants non désirés, le lien avec le monde imaginaire et les atomes crochus inconscients. Il existe aussi des êtres qui ne se sentent pas à l'aise au royaume de la fantaisie (ce que nous appelons l'imaginaire): il n'aurait jamais dû naître, vint pourtant au monde, en dépit du père et de la mère. Le lait de la mère tarit: survint une nourrice. Le petit garçon grandit en même temps que ses joyeux frères et sœurs, qui, eux, avaient été allaités par la mère; il demeura parmi eux un étranger, comme il resta pour ses père et mère un inconnu. Et sans le vouloir ou même sans s'en rendre compte, il a peu à peu dénoué les liens qui unissaient ses parents. Sous la pression d'une culpabilité à demi consciente que des yeux neufs finissent par déceler dans leur attitude insolite vis-à-vis de ce fils, ils en arrivèrent à se fuir mutuellement et à ne plus rien savoir l'un de l'autre. Le fils, lui, est devenu un incrédule. Sa vie se dissocia. Et parce qu'il n'ose pas se laisser aller à son imagi-

nation, il s'est mis à boire, un destin souvent réservé à ceux qui ont été obligés de se passer d'affection dans les premières semaines de leur existence. Mais comme tout le reste, chez lui, son éthylisme est dissocié. Et maintenant, un détail curieux: cet homme a choisi pour épouse une fille, nourrissant, elle aussi, une haine profonde pour ses parents, et qui, comme lui, adore les enfants, tout en redoutant comme la mort d'en mettre au monde. Et comme cela ne suffisait pas, pour être certain qu'il ne lui naîtrait pas un enfant qui le punirait, il fait une infection vénérienne qu'il a transmise à sa femme. Il se passe dans la vie des gens bien des tragédies cachées!

### Sa méfiance envers le « trois »

Nous voyons ici l'intrication entre le psychologique et le biologique avec cette maladie sexuellement transmissible qui vient solutionner le conflit biologique de procréation.

A la fin de cette lettre, Groddeck revient sur le chiffre « trois ». « Le jour de son départ la nourrice me fit don d'une pièce de bronze de trois groschen, dite 'Dreier'. Depuis, je suis poursuivi par ce chiffre trois. Des mots comme trinité, triplice, triangle ont pour moi une résonnance suspecte; et pas seulement les mots... C'est ainsi que j'ai, dès ma petite enfance écarté le Saint-Esprit, parce qu'il était le troisième, qu'à l'école, la construction des triangles devint pour moi un cauchemar et que la politique, si vantée à une certaine époque, de la Triple-Alliance, a d'emblée recueilli la désapprobation ».

Ceci est un bel exemple que le libre arbitre est pratiquement réduit à zéro et que tout se joue sur un plan totalement inconscient. Et l'on croit faire des choix!

Reprenons: « Je vais plus loin: ce chiffre trois est devenu pour moi une sorte de chiffre fatidique. Quand je médite sur ce qu'a été ma vie sentimentale, je m'aperçois que si souvent que parlât mon cœur, je suis toujours arrivé en troisième entre deux êtres unis par un certain penchant, que j'ai chaque fois séparé de son partenaire la personne qui excitait ma passion et que mes propres sentiments refroidissaient sitôt que j'y étais parvenu... C'est ainsi qu'ont été renouvelés par moi sans que je m'en fusse rendu compte, et dans un sens qui n'a certes pas été sans importance, les affects des doubles relations avec la mère et la nourrice et la lutte à propos de la séparation; un fait qui donne à réfléchir et démontrant pour le moins qu'il se passe dans l'âme d'un enfant de trois ans des choses étrangement confuses et pourtant orientées dans un sens unique ». De plus, vous aurez noté que la scène initiale se passe à l'âge de trois ans. Et il parle de la transmission transgénérationnelle des conflits: « Une génération plus tard, j'ai écrit pour mes enfants une petite comédie où apparaissait une vieille fille desséchée, racornie, une pédagogue qui donnait des leçons de grec et prêtait à rire. J'ai donné à cette enfant de mon imagination le nom de 'Dreier' ».

(À suivre)

Diplômé de la faculté de médecine de Paris, **Jean-Claude Fajean** 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-Somato-Généalogie. Il est l'auteur notamment des livres « Guérir, un acte d'amour », « La maladie, un deuil inachevé », et « Le malade face à la maladie » (Éditions Philae). Il anime, avec son épouse Corinne, des ateliers et séminaires en Suisse.  
[www.centrepilae.com](http://www.centrepilae.com)



# CAHIER DÉCODAGES

206. LA CATARACTE .....	p 20
	par Bernard Tihon
207. LE TROUBLE BIPOLAIRE.....	p 21
	par Bernard Tihon
208. L'ARACHNOPHOBIE (II) .....	p 22
	par Yoann Fleurice
209. L'ALCOOLISME .....	p 23
	par Bernard Tihon
210. LES PATHOLOGIES DIGESTIVES (II) .....	p 24
	par Jean-Claude Fajeau
. LE PLEIN DE SENS: L'épicondylite.....	p 25
. ÉVIDENCE DU SENS: l'attentat à Charlie Hebdo.....	p 26
	par Jean-Philippe Brébion
. INDEX DES DÉCODAGES.....	p 27 - 28
. DÉCODAGE & THÉRAPIE: conflits de bornage .....	p 29
	par Djohar Si Ahmed et Gérald Leroy-Terquem
. DÉCODAGENDA .....	p 30

 **néosanté**  
éditions  
février 2015

## 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.



### L'autruche et l'enfant, même fiction

**T**out le monde connaît l'histoire de l'autruche qui, face au danger, met sa tête dans le sable, cherchant par ce moyen à éliminer le danger. Quand je ne vois plus le danger, il n'y a plus de danger. C'est une façon de l'effacer qui correspond à une fiction visuelle inconsciente: n'existe que ce que je vois. Les enfants font comme les autruches quand ils jouent à se cacher et croient qu'ils sont bien cachés lorsque leur tête est cachée et qu'ils ne voient pas le parent qui les cherche, alors qu'une bonne partie de leur corps reste visible. La vue est un sens tellement important qu'elle a pris beaucoup de pouvoir dans nos représentations mentales, au point d'assurer une véritable dictature de sens et de nous gouverner par ses fictions.

### La maladie

La cataracte est l'opacification partielle ou totale du cristallin. Elle est due à l'altération du métabolisme des fibres cristalliniennes et elle est responsable d'une baisse progressive de la vision, qui peut s'étaler sur plusieurs années, et d'autres symptômes comme une sensation de brouillard et des éblouissements. Elle touche le plus souvent des personnes âgées de plus de 65 ans: c'est l'âge dans ce cas qui entraîne le ralentissement de la synthèse des protéines du cristallin. Quand elle touche des personnes plus jeunes, l'origine se situe dans un traumatisme ou une autre maladie, comme par exemple le diabète, ou comme effet secondaire d'un traitement médicamenteux (corticoïdes). La médecine propose un traitement chirurgical de la cataracte qui est très performant. Le cristallin est un des milieux transparents de l'œil, entre l'iris et le corps vitré, son rôle est de laisser passer la lumière et de faire converger les rayons vers la rétine, située au fond de l'œil. Cette fonction s'appelle l'accommodation de la vision: le cristallin, comme une lentille biconvexe ajustable, modifie sa valeur réfringente en modifiant sa courbure, et donc la convergence, suivant les variations de distance par rapport à l'objet regardé (son rôle commence à partir de moins de 5 mètres de distance). L'accommodation se fait par l'intervention de fibres musculaires. La cataracte toucherait-elle de préférence des personnes qui ne sont plus accommodantes, qui ne veulent plus s'accommoder à ce qu'elles voient et sont impuissantes à solutionner ce conflit?

### L'étymologie

Le mot cataracte vient du grec «kataraktês» = chute, chute d'eau, porte, herse, écluse. On a en effet longtemps cru qu'elle était due à la chute d'un liquide dans les yeux. Déjà une piste conflictuelle à suivre: l'eau, l'eau dans les yeux, une chute d'eau, l'émotion qui nous submerge, une cascade d'eau qui nous sépare de la vue de...

Comme dit Alain Scohy, quand on doit affronter une réalité visuelle trop dure sur le plan psychoaffectif, on essaie d'atténuer la brutalité du réel en utilisant un filtre tendre, comme faisait David Hamilton dans ses films gentiment érotiques. Ou, d'une chute violente et colérique, on fait tomber le volet une fois pour toutes, histoire de ne plus voir ce qu'on ne veut pas voir. «Lâcher les cataractes», cela veut dire laisser déborder (enfin) sa colère.

### L'écoute du verbe

Cataracte = cathare / acte = l'acte cathare. Les Cathares (du grec «kathuros» = pur!) étaient un mouvement chrétien médiéval, jugé hérétique par l'église catholique et qui a eu affaire à l'Inquisition. La cataracte est un moyen biologique pour ne plus voir une ou plusieurs hérésies liées à une croyance. Pour un enfant, l'hérésie consistera par exemple à voir son père violent, alors que c'est son père bien-aimé et qu'il devrait être protecteur. Pour une personne âgée, l'hérésie consistera à voir que ses enfants s'éloignent d'elle, ne viennent plus la voir, ne s'occupent plus d'elle, ont un comportement ingrat inacceptable, alors que lorsqu'ils étaient petits, elle s'est sacrifiée pour eux, elle leur a tout donné, ce qui les rend coupables d'hérésie à ses yeux. On voudrait les excommunier de la famille, mais on ne peut pas, car ce sont toujours nos enfants, nos parents... On ne peut pas changer un lien de sang, alors on change la vue de ce lien, pour retrouver un peu de pureté. La cataracte est la seule façon qu'on trouve de dire «tu ne fais plus partie de ma famille».

### Le sens biologique

Après une analyse critique des enseignements de Hamer, Robert Guinée présente la cataracte comme étant une manifestation d'un conflit actif où l'on veut être séparé de la vue de... Le sens de la maladie est de mettre une opacité dans le cristallin pour ne plus voir ce qui nous sépare ou pour ne plus être vu (peur du regard des autres dans

un contexte de grande insécurité). L'éclaircissement du cristallin sera lui le signe de la fin de la phase de réparation qui fait suite à la solution du conflit.

Christian Flèche explore la première piste – ne pas voir ce qu'on voit – en donnant d'autres verbalisations du conflit, à vous de voir celle qui vous parle le plus:

- je ne veux pas le voir et ça se passe sous mes yeux;
- je refuse de voir ce qui se passe sous mes yeux mais je le vois quand-même;
- je n'en crois pas mes yeux;
- je vois ce que je ne veux pas voir;
- je ne veux pas voir ce qui arrive, mais c'est inéluctable: la maladie est la solution biologique parfaite pour retarder le moment où «ça» arrivera sur la rétine de l'œil.

Exemples: choc au décès d'une personne proche, d'où on ne veut pas voir la mort; les personnes âgées qui ne veulent pas voir arriver leur mort, mais elle va arriver quand même; choc quand une mère catholique voit sa fille au bras d'un arabe, elle ne veut pas – ce qu'elle doit bien supporter de voir; je ne veux pas que l'autre voie mes émotions, ma colère.

Quand on ne veut pas voir ce qu'on est en train de voir, la seule solution est de fermer les volets. L'opacification amènera une pacification et, tant qu'on n'est pas prêt à regarder avec amour ce qui se passe aujourd'hui, elle fait comme si on était toujours hier, car on voudrait que les choses restent comme elles étaient avant, avant le choc visuel. La cataracte est donc un signe de rigidité de la pensée d'une personne qui ne veut plus accommoder du tout.

Olivier Soulier précise que dans la cataracte, le souffrant voit tout en négatif, en gris/noir. Mais il faut bien comprendre que cela n'est qu'une adaptation. Par son histoire, il a ou on lui a appris (par exemple ses parents) que la vie est négative et dangereuse. Il lui est alors très difficile de vivre cette vie qui se présente à lui si claire et si lumineuse. Cela le fait grandement souffrir, mais il ne peut en sortir. S'il la peint en gris en opacifiant son cristallin, c'est pour faire correspondre ce qu'il voit, à ce qu'il croit.

Ouvrons nos yeux à la vie claire et lumineuse. Ouvrons-les à l'amour. Aimons ce que nous voyons. Certes, c'est une autre croyance, une autre représentation du monde. Mais elle a plus de valeur potentielle et elle a beaucoup plus de chance de nous rapprocher des autres.

**Bernard Tihon**



## La maladie

La psychose maniaco-dépressive (PMD), appelée aussi trouble bipolaire, est une forme de dépression qui provoque une alternance de crises d'excitation (manie) et d'épisodes dépressifs (mélancolie). Les causes se situent au niveau de l'hérédité, du dérèglement des centres cérébraux de l'humeur et dans des bouleversements physiques ou psychiques importants (exemples : viol, grossesse, ménopause, choc émotionnel ou chirurgical). Les symptômes sont une humeur tantôt triste tantôt euphorique, des idées délirantes et de l'hyperactivité, puis une grande tristesse et beaucoup de pessimisme, des troubles du comportement alimentaire et du poids, une tendance suicidaire. Le traitement médical des crises graves se fait par l'hospitalisation et l'administration d'un cocktail de médicaments savamment dosés, ainsi que des électrochocs dans certains cas. Le traitement de fond consiste en une psychothérapie couplée à la prise d'un stabilisateur d'humeur (lithium).

La psychose se définit comme étant une affection mentale constituant un ensemble structuré de troubles (la seule structure du malade, c'est dans sa maladie qu'il la trouve : première solution = chercher à se structurer ailleurs que dans la maladie), dont le malade ne reconnaît pas le caractère morbide, il sort du réel et ne s'en rend pas compte, ce qui distingue la psychose de la névrose, où le malade garde plus de contact avec le réel et avec la vie sociale. Quant à la manie, c'est une idée fixe, une habitude contraire à la raison. Le maniaque est exagérément attaché à ses petites habitudes. Ah, on en connaît beaucoup des « maniaques », on en rencontre partout. Dans certains cas, la manie devient un T.O.C. (Trouble Obsessionnel Compulsif).

## L'étymologie

Le mot psychose vient du grec « psukhê » = âme sensitive. C'est la maladie de l'âme par excellence. L'âme n'est plus à sa place, au cœur de l'être, à la fois protégée et centrée, d'où elle peut irradier. L'âme est à l'extérieur du corps, hypersensible, à la merci du moindre stress. Christian Flèche termine un de ses principaux livres en racontant la métaphore du gant retourné : c'est cela la PMD, on est comme un gant retourné, l'âme à nu, dans une souffrance permanente, sans repos. A peine un conflit est solutionné, qu'un autre s'installe, et ainsi de suite.

« Psyché » est une jeune fille de la mythologie grecque. C'est à l'adolescence que commence la PMD, lorsque les hormones féminines montent au plafond chez les jeunes femmes et les hormones masculines chez les jeunes hommes. C'est à ce moment-là qu'a lieu le premier choc, le premier drame qui va tout dérégler. Par exemple, la mort d'un premier amour ou le refus paternel du choix libre des études.

Le mot « psyché » désigne aussi une grande glace mobile montée sur un châssis à pivots grâce auxquels on peut l'incliner à volonté et se regarder en pied. La personne maniaco-dépressive se regarde et s'ausculte en permanence dans le miroir très pivotant que lui tendent ses contemporains, les autres, chez qui elle guette sans cesse les indices de sa très profonde dévalorisation et de sa non moins profonde culpabilité. La vie en société se résume à cela pour elle : chercher, à travers les autres, l'occasion de se dire qu'elle est nulle et que c'est de sa faute.

## L'écoute du verbe

Bipolaire = bi / pot / elle (il) / erre = la personne qui a deux pots est condamnée à errer. Le pot, c'est l'endroit où on fait ca-ca, c'est l'identité en biologie. S'il n'y a pas de pot pour nous, il n'y a pas de place pour nous. Mais si on a un double pot, c'est aussi comme s'il n'y en avait pas. 2 pots = 0 pot. On est obligé de tourner autour des pots sans fin. Ce dont on a besoin, c'est UN pot. Une place. Une identité. La nôtre. Unique. Le terme bipolaire signifie « qui a deux pôles ». C'est ça le drame. La solution = n'en avoir qu'un. Même si cela fait souffrir. Même si au début ce sera dur de prendre sa place. La psychose maniaco-dépressive, c'est comme si la personne, à toute question, répondait en même temps à la fois OUI et à la fois NON. C'est OUI/NON tout le temps et pour tout. On sortira de ce non-être en osant dire simplement NON dans certains cas, et en osant dire aussi simplement OUI dans d'autres cas.

Souvent le programme OUI/NON prend sa source dans le projet/sens, c'est-à-dire dans les conflits vécus par les parents au cours des 18 mois qui ont précédé la naissance du futur maniaco-dépressif. Par exemple, la conception est le fruit d'un viol qui a néanmoins provoqué un premier orgasme chez la mère. Pour la mère, c'est un énorme NON à la pénétration, chargé d'un profond DEGOÛT, et en même temps c'est un immense OUI au plaisir et au DÉSIR. Si bien que l'équation OUI/NON, peut aussi s'écrire DÉ-

SIR/DEGOÛT dans ce cas-ci. C'est pourquoi on parle d'une double émotion contradictoire à l'origine des troubles bipolaires.

## Le sens biologique

Claude Sabbah, au cours de Biologie Totale, place la psycho-maniaco-dépression dans la ligne de la simple dépression. Pour rappel, celle-ci est la conjonction d'un pat hormonal (blocage des hormones sexuelles, féminines chez la femme, masculines chez l'homme) et d'un conflit de territoire actif. Dans le cas d'une psycho-maniaco-dépression, il y aura en plus un 2<sup>e</sup> conflit de territoire actif. La personne est en psychose décompensée avec phase délirante, dont le sens est d'atténuer chez elle la puissance des conflits qu'elle subit. Un seul conflit de territoire actif, sans pat hormonal et sans le deuxième, peut déjà la rendre très malade. Ainsi, grâce à la psychose, elle peut vivoter plus ou moins tranquille dans sa double dépression. Si la personne solutionne un des deux conflits de territoire, elle sort du délire tout en restant en psychose décompensée. Pour la guérison totale, il est nécessaire de solutionner les deux conflits de territoire, ainsi que le pat hormonal. De mon expérience, je remarque qu'un des deux conflits de territoire est toujours de type féminin et qu'il est le plus souvent calqué sur la mère, alors que l'autre conflit de territoire est de type masculin et le plus souvent calqué sur le père. Autrement dit, une personne qui a une psycho-maniaco-dépression serait l'enfant de parents déjà dépressifs, d'où l'importance capitale de travailler sur l'arbre généalogique pour débusquer tous les conflits de territoire.

Le danger de la PMD est lorsque survient chez la personne un 3<sup>e</sup> conflit de territoire, un conflit à elle, dans sa vie amoureuse ou professionnelle, alors cela devient très lourd, la balance penche trop fort d'un côté, soit elle devient plus maniaque (le temps est raccourci, on accélère tout, le grand nettoyage est fait en 1 heure au lieu de 4, le délire peut aller jusqu'à acheter 3 voitures en une seule journée), soit elle devient plus dépressive (il n'y a plus aucun futur possible), et dans les deux cas elle est suicidaire. Il y a donc urgence à solutionner ce 3<sup>e</sup> conflit de territoire. Ensuite, on aura le temps de travailler à la solution globale du OUI/NON et de sortir du double sentiment de grande dévalorisation et de grande culpabilité qui l'accompagne. Je peux prendre ma place, tout se passera bien.

Bernard Tihon

# DÉCODAGE L'ARACHNOPHOBIE (II)

## 208

L'autre grande particularité des araignées est bien évidemment le tissage de la toile. Cette toile peut servir à beaucoup de choses mais les deux fonctions essentielles sont : la fabrication d'un cocon pour les bébés araignées et la fabrication d'un piège pour attraper des proies. Et nous sommes là en plein dans l'ambiguïté de la « mère-araignée » qui en protégeant ses enfants les piège. Comme dans toute évolution psychologique : le refuge (saine protection) devient piège (la défense n'a plus de sens et enferme) qui devient ensuite tombeau (diminution des forces de vie). La saine protection de la mère vis-à-vis de son enfant devient un piège dont l'enfant ne peut plus se dépêtrer, pris dans les fils de la toile psychique. Certaines mamans au comportement araignée gardent ce type d'attitude même quand l'enfant est adulte : en passant par exemple des « coups de fil » : le fil du lien englué et piège au lieu de construire et libérer.

### La toile maternelle

L'équilibre entre les rôles de mère et de femme est une problématique féminine majeure. Quand l'enfant paraît, le danger est que la femme sur-investisse son rôle de mère au détriment de son rôle de femme, et ne laisse pas toute sa place à l'homme et au père. Le père est pourtant une garantie de sécurité pour l'enfant notamment par son rôle de tiers-séparateur : il permet à l'enfant de comprendre, voir, intégrer que la mère n'est pas toute-puissante. Un équilibre peut s'installer. Mais si le père est maintenu à l'écart volontairement ou pas par la mère (ou si le père se met lui-même dans cette attitude), cette fonction sécurisante est perdue. La peur chez l'enfant prédomine, le refoulement permet de vivre, la projection peut s'installer. Regardons encore une fois comment résonnent ces éléments psychiques dans le comportement général des araignées : il est très fréquent que les femelles soient plus grandes que les mâles, et il peut arriver que ces derniers soient carrément mangés par la femelle après l'accouplement. L'art de réduire le masculin à un rôle de géniteur. Réduire le père au géniteur, c'est-à-dire tuer le père, tuer le masculin structurant, « castré ». C'est-à-dire que le masculin n'a plus alors d'existence qu'en tant qu'il permet au féminin la maternité... La maternité capte le masculin. Je songe à cette phrase d'Harold Searles dans « *L'effort pour rendre l'autre fou* » : « *Ainsi, la mère est beaucoup plus capable d'aimer son fils bébé que son mari adulte, et la rivalité œdipienne entre mari et fils se pose en termes de 'qui peut le mieux devenir, ou rester, le nourrisson que la mère est capable d'aimer'. Et, lorsque l'enfant devient jeune homme, qu'il a appris que l'on gagne une*

*femme non pas en s'affirmant génitalement mais par régression, il a tendance à éviter d'entrer dans une génitalité véritablement adulte et est tenté de s'accommoder d'une 'victoire régressive' dans la lutte œdipienne.* » L'attitude de la mère est alors anti-éducative car elle est puissamment régressive. Elle consiste en une demande implicite de la mère envers l'enfant : « reste enfant car j'ai besoin de mon rôle de mère ». Et l'enfant est ainsi englué dans cette toile de demande implicite et inconsciente, provoquant une inversion importante : l'enfant se met au service psychique de la mère. La mère-araignée se targue souvent qui plus est de « tout donner » à son enfant, alors qu'elle donne tout pour « recevoir tout » et continuer à « être tout ». Le « pour » dans la phrase précédente signe la mort de la vraie générosité, de la vraie fonction maternelle. La femme-araignée ne se sait femme que par son rôle de mère. L'araignée est un animal toujours solitaire et au comportement foncièrement égoïste. Il y a très peu d'espèces d'araignées ayant des partenariats sociaux, elles sont solitaires et pas grégaires. Les femmes à la psychologie type araignée sont foncièrement égoïstes mais clament souvent leur altruisme... notamment à leur enfant qui se retrouve en plein double langage. Il vit l'inverse de ce que lui dit sa mère et n'a aucun moyen de comprendre ce qui se passe.

### Des liens de captation

Si l'on regarde plus en détail encore l'anatomie de l'araignée, l'on constate qui plus est que les glandes séricigènes, qui fabriquent la soie, et les filières, qui la tissent, sont situées près de l'anus, c'est-à-dire l'endroit où l'on s'attendrait plutôt à trouver... le sexe : il n'y a pas de véritable génitalité, et le lieu corporel où s'incarne cette génitalité chez la plupart des autres animaux est ici investi par le tissage de la toile. Le rapport à l'autre ne peut se vivre qu'en termes de captation. Le sexe féminin (épigyne) de l'araignée se situe non pas on l'a vu près de l'anus, mais au milieu de l'abdomen, face ventrale... là où serait le nombril (trace-cicatrice du tout premier lien) chez nombre d'animaux. Encore un élément de ce que j'appellerai « l'énergie araignée » ou la « psychologie araignée » : la seule manière de ne pas porter de cicatrice d'un lien (ici le nombril), de se protéger de la souffrance dans le lien (symbolisé par la cicatrice), c'est de créer des liens entièrement à son avantage propre, de contrôler, de tisser des liens de captation. En effet, le sexe est alors très... nombriliste. C'est par le nombril que l'enfant *in utero* reçoit tout ce dont il a besoin, c'est par son sexe (situé à la place du nombril si on compare à d'autres espèces) que l'araignée reçoit ce dont elle a besoin : être mère. Il n'y a pas vraiment de pénétra-

tion chez les araignées : les mâles n'ont pas d'organe inoculateur (pénis), mais déposent leur sperme – préalablement recueilli à la sortie d'un orifice sous forme de pli sur sa face ventrale (notons au passage que le sexe des araignées mâles à un côté très... féminin!) – dans l'épigyne de la femelle avec leurs pédipalpes munis d'un bulbe copulateur. Ils nourrissent le « nombril-mère » pour qu'elle puisse être ensuite fécondée, et peuvent mourir ensuite... La femelle araignée ayant la possibilité de stocker le sperme dans sa poche spermatique reliée à l'oviducte. La copulation chez les araignées ressemble ainsi à une cérémonie où le mâle finit par être autorisé à faire don à la femelle de son sperme. On peut s'amuser à imaginer le même type de comportement chez les humains : l'homme prélève lui-même son sperme et va faire sa cour pour demander à la femme l'autorisation de lui en faire don. La thématique de la castration est bien présente, et l'on comprend pourquoi une espèce dangereuse d'araignée s'appelle « la veuve noire » (*lactrodectus matrans*). Psychanalytiquement, les femmes à la psychologie « araignée » s'approprient le phallus par la maternité. D'ailleurs la morsure d'une des araignées les plus dangereuses qui soient, l'araignée banane (*Phonetrria nigriverter*), provoque (outre la paralysie et une énorme douleur)... une forte érection chez les hommes. La douleur et la paralysie expriment la souffrance profonde et l'aspect « piégé » dans leur problème qu'ont les femmes type « araignée », l'érection montre bien la « captation phallique » qui sert de compensation. Ce venin est à la base de recherches actuelles pour développer un médicament contre l'impuissance... La boucle est bouclée...

(à suivre)

Yoann Fleurice



Pianiste de formation, **Yoann Fleurice** est aussi enseignant, philosophe et thérapeute. Il est diplômé de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise et enseigne

le Tai Chi Chuan qu'il pratique depuis près de 20 ans. Passionné par tout ce qui permet à l'humain de comprendre le monde et de se déployer, il s'intéresse à la psychologie, à la tradition taoïste, à la compréhension des enjeux menant à la pathologie et au rôle de l'art comme projection d'un espace psychique difficile. Il se forme notamment auprès d'Olivier Soulier au sens et à la symbolique des maladies. [www.yoann-fleurice.fr](http://www.yoann-fleurice.fr)

La Belgique et la France font partie des pays où la consommation d'alcool est la plus importante au monde. L'alcool est une drogue pour notre corps, ne l'oublions pas, mais il existe un consensus social qui l'encourage dans beaucoup de circonstances. Essayons d'y voir plus clair sur la logique biologique qui sous-tend la prise d'alcool.

## La maladie

Dans son numéro de mai 2007, le magazine *Science & Vie* a présenté un dossier sur les diverses dépendances. Toutes les drogues ne se valent pas. On est étonné d'apprendre que l'éthanol, principe actif de l'alcool, serait plus toxique pour le cerveau et pour le corps que le cannabis, dont l'usage est pourtant beaucoup plus répréhensible dans notre société! L'éthanol rigidifie les neurones, entraîne la mort des cellules nerveuses, les facultés cognitives sont affectées (mémoire, concentration...), des troubles psychiques apparaissent, des troubles cardio-vasculaires, digestifs, etc. Bigre. Mais pourquoi cette addiction alors? D'après de nombreux chercheurs, comme d'autres toxicomanies, l'alcool favorise la libération dans le cerveau de la dopamine, neurotransmetteur et hormone dite de la récompense, et engendre une sensation de satisfaction physique et psychique intense. Si nous buvons, c'est donc parce que nous n'avons pas trouvé dans notre vie assez de récompenses.

## L'étymologie

Le mot alcool vient de l'arabe « al kohl » = anti-moine pulvérisé. L'antimoine est un métal, mais si l'on retient l'écoute littérale du verbe, l'alcool serait un anti-moine, un remède contre la vie de moine, et l'on sait que ce qui caractérise principalement le moine est le vœu de chasteté: l'alcool aiderait-il les hommes à supporter d'être loin d'une femme?

Le mot « khôl » a la même racine arabe, il s'agit d'un fard de couleur sombre que les Orientaux ou Africains du Nord s'appliquent autour des yeux pour les mettre en valeur, les faire ressortir: cela aurait-il un lien avec la fréquente rougeur de l'alcoolique, qui, tel un phare au milieu de la nuit, chercherait ainsi à être mieux vu par celle dont il est séparé?

## L'écoute du verbe

Alcoolisme = à / elle / colle / hisse / me = à elle je colle et cela me hisse, me valorise; avec laquelle suis-je à la colle, de quelle femme suis-je dépendant(e)?

Alcool = alcôve = une alcôve protectrice, forcé-

ment maternelle, dont on a du mal à sortir. L'étymologie et l'écoute du verbe nous conduisent donc déjà vers elle, la mère, première femme de notre vie, qui nous a peut-être tant manqué, au moment où, pour des raisons biologiques de survie, l'enfant doit rester collé à sa mère dans une dépendance totale, au stade que l'on dit buccal, où tout passe par la bouche. Un conflit parental à ce moment-là se cristallisera souvent, pour l'enfant, dans des pathologies futures où il s'agit de mettre quelque chose en bouche: la bouteille qui remplace le sein maternel, la cigarette comme ersatz de tétée, la boulimie, le surpoids... La bouteille pour aller jusqu'au bout avec elle.

## Le sens biologique

Pour parler de l'alcool, les Indiens d'Amérique disaient « l'eau de feu ». L'eau, principe maternel, et le feu, symbole du père, sont inconciliables dans la nature. Là où il y a de l'eau, il n'y a pas de feu. Sauf dans l'alcool, qui est un liquide et qui brûle aussi. Quand le père et la mère ne fusionnent pas, ou ne fusionnent plus, seul l'alcool permettra de réaliser cette fusion pour celui ou celle qui ressent cette absence de fusion comme un manque. Car l'alcool est métabolisé au niveau du foie, cet organe résonnant particulièrement aux conflits de manque. La piste principale de décodage de l'alcoolisme est donc le conflit d'absence de fusion entre le père et la mère, ressentie comme un manque.

Chez beaucoup d'alcooliques, le dysfonctionnement sera programmé dès l'enfance et trouvera sa source dans le couple parental (exemples: couple mal assorti, qui ne couche pas dans le même lit, séparations...), mais c'est en général à l'occasion de leurs propres expériences d'adultes, quand ils rencontreront un homme ou une femme qui remplacera leur père ou leur mère, et qu'ils ne pourront pas fusionner avec cette personne, que cela déclenchera la prise régulière d'alcool pour compenser.

## La guérison

Les personnes alcooliques sont souvent dépressives, il y a un lien entre les deux pathologies. Elles sont prises dans un cercle vicieux: elles sont déprimées, donc elles boivent, ce qui les déprime encore plus (dévalorisation: l'alcoolique est mis à la marge de la société), etc. La dépression empêche la guérison de l'alcoolisme, c'est la première qu'il convient de solutionner d'abord. Valentin a connu cette expérience. A sa naissance, ses parents étaient sous l'emprise de violents conflits de territoire: sa mère voyait le mariage comme une prison et avait des amants; son père sentait tout le temps

la menace de perdre son territoire amoureux et n'a trouvé d'autre solution, pour fixer sa femme, que de lui faire un fils. Par cascade biologique, celui-ci a hérité de leurs conflits de territoire vécus sur le mode dépressif. C'est en réussissant à se lancer dans de nouveaux projets qu'il en est sorti et qu'il a commencé à moins boire, petit à petit, pour finir par boire « normalement », c'est-à-dire uniquement lorsque l'occasion sociale se présente.

Lorsque nous buvons de l'alcool, l'éthanol passe dans la circulation sanguine et délivre son message partout dans le corps, y compris dans le cerveau, avec les conséquences décrites ci-avant. Lorsqu'il y a arrêt brutal du processus, cela a de nouveau des conséquences dramatiques car un nouveau conflit de manque s'installe, un nouveau cercle vicieux qui met le malade – et c'est la même chose bien sûr pour les drogués – dans un état proche de la psychose. Qu'est-ce qu'on ne ferait pas à ce moment pour un verre?... C'est important à savoir, pour pouvoir guérir tranquillement et en douceur de ce dysfonctionnement en solutionnant le conflit qui est à son origine.

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 NÉOSANTÉ. Il est l'auteur de l'ouvrage « *Le sens des maux* », Tomes 1, 2 et 3, publiés aux Éditions Néosanté.  
[www.bernard-tihon.be](http://www.bernard-tihon.be)

## La mycose buccale

**P**our faciliter l'absorption du morceau ou le cracher, il faut donc produire de la salive. En cas de conflit, le morceau ne peut être avalé ou doit être vite craché, il faut surproduire de la salive et la sous-muqueuse va proliférer, ce qui passe inaperçu.

Dans la phase de conflit résolu, en pratique, la réparation se fait grâce à l'action d'un champignon, le plus souvent *Candida albicans*; il vient pour détruire la partie de la sous-muqueuse qui avait proliféré.

## Le muguet

Le muguet se voit chez les tout-petits, sous forme d'un enduit blanc. Le conflit est vital car c'est le nourrisson qui pleure, qui crie à s'égosiller pour avoir sa maman (le sein). Chaque espèce est différente et les durées de lactation sont diverses. Chez le petit des humains, le temps de lactation biologique est de trois ans. Par là, le bébé a sa ration de nourriture et la protection de sa mère dans un contact si possible de «peau à peau», deux notions vitales.

Une des grandes erreurs (pour ne pas dire plus) du monde moderne est de conseiller à des parents de laisser pleurer, hurler un bébé toute une nuit s'il le faut et de ne pas céder, afin qu'il cesse de les réveiller la nuit!

Les parents ne doivent surtout pas manquer le travail, c'est plus important que la santé d'un nourrisson. Efficacité économique oblige!

Mais le bébé ressent cette situation comme un danger de mort par le prédateur.

Quand l'enfant retrouve enfin maman, la réparation débute et c'est l'apparition du muguet.

## La langue

La **langue** est un organe vital. On pense souvent qu'on ne supporterait pas de vivre sourd ou aveugle, imaginez sans langue! Plus de possibilité de communiquer, d'embrasser et surtout d'avalier. Autant mourir tout de suite.

Dans certaines cultures on coupait la langue des menteurs comme on coupe la main des voleurs.

C'est ce qui est arrivé à un patient devenu un ami. Diagnostic de cancer de la langue dans sa partie gauche avec un énorme ganglion métastatique. Les mé-

decins ne voient qu'une alternative à lui proposer, l'ablation des trois quarts de la langue et de la partie gauche du pharynx. Sa décision est instantanée, c'est non; autant mourir tout de suite que de vivre sans langue.

Nous avons retrouvé le **conflit de ne pas pouvoir cracher le morceau**, mensonge par omission, etc. Et la déprogrammation a consisté à changer de comportement dans la vie, en vivant dans la vérité, sans avoir peur des conséquences. Il a fini par dire la chose en assumant les conséquences et ce fut un grand soulagement. La guérison s'est alors mise en place et le ganglion a régressé ainsi que la tuméfaction linguale.

Il est allé faire un bilan de contrôle à l'hôpital où il avait été condamné, tout était rentré dans l'ordre. Les médecins n'ont pas cru bon de lui en demander plus!

## Les commissures des lèvres

Toujours au niveau de la bouche, nous avons les **commissures des lèvres** qui peuvent s'ulcérer. Le conflit biologique: «ouvrir plus grand la gueule, le bec pour mieux attraper le morceau». Dépendance à la becquée.

Dans la phase active du conflit il y a inflammation et petite plaie, puis réparation par un microbe, c'est la perlèche («père – lèche»!).

G. Groddeck relate une guérison instantanée de perlèche chez une jeune fille qui en souffrait depuis plusieurs jours. Il lui pose deux ou trois questions dont celle-là:

- «As-tu été mauvaise langue avec une personne de ton entourage proche?»
- «Oui, il s'agit de ma sœur.»

Le lendemain la plaie était guérie.

Elle a pu exprimer ce qu'elle refoulait silencieusement.

## Les amygdales

Le conflit est toujours en lien avec le morceau à avaler ou à cracher, selon la latéralité. Dans la phase de conflit actif, l'hypertrophie des amygdales permet de ne pas avaler le morceau, trop douloureux. Une des phrases-clé est: «l'arête en travers de la gorge».

Dans la phase de conflit provisoirement résolu, c'est l'angine infectieuse, voire le phlegmon selon l'intensité du conflit.

## L'œsophage

Si nous descendons un peu, nous trouvons l'**œsophage**. Le conflit général des pathologies œsophagiennes est: «Je ne peux et/ou ne veux pas avaler le morceau, il reste bloqué là, en travers». Et souvent la personne mime de sa main quelque chose qui reste coincé en travers du thorax. Le **reflux gastro-œsophagien** est le passage dans l'œsophage d'une partie du contenu gastrique, acide. En cas de «morceau» difficile à digérer mais pas impossible, c'est comme si (= c'est) il fallait le prédigérer déjà dans l'œsophage avant qu'il n'arrive dans l'estomac. Ceci pour en faciliter la digestion. Lors d'un conflit qui traîne, la personne RUMINE le problème et va se créer une **hernie hiatale**. La partie haute de l'estomac s'engage dans le hiatus du diaphragme.

## L'estomac

Le conflit général des pathologies gastriques est: «Je ne peux pas digérer le morceau (il est trop gros, il me reste sur l'estomac)».

Le mot-clé pour les maladies d'estomac est: **INCOMPREHENSION**. En effet dans la biologie c'est la nourriture «qu'on prend» qui peut être indigeste.

Je me souviens de cette jeune fille qui avait une gastrite légèrement hémorragique et qui a guéri lorsque nous avons pu voir avec elle et ses parents pourquoi elle se sentait incomprise et ne comprenait pas que ses parents ne la comprennent pas. Et réciproquement.

(à suivre)

## Dr Jean-Claude Fajeau



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-Somato-Généalogie. Il est l'auteur notamment des livres «*Guérir, un acte d'amour*», «*La maladie, un deuil inachevé*», et «*Le malade face à la maladie*» (Éditions Philae). Il anime, avec son épouse Corinne, des ateliers et séminaires en Suisse. [www.centrepilae.com](http://www.centrepilae.com)



# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## ÉPICONDYLITE

KARINE (SUISSE)

Je m'appelle Karine et j'ai 46 ans. Cela fait près de 5 ans que je connais Jean-Claude Fajeau et son approche de décodage et déprogrammation des maladies. Il connaît mon histoire et ma généalogie par cœur, comme il en connaît bien d'autres. Le 8 septembre 2014, n'y tenant plus, je me décide enfin de prendre « en main » mon coude qui me fait souffrir depuis le mois de juillet.

J'ai une grosse boule de la taille d'une bille sur l'articulation extérieure de mon coude droit. Chaque mouvement est douloureux et je dois de plus en plus me servir du bras gauche, ce qui ne m'avantage pas, puisque je suis droitière. Je n'arrive plus à soulever un pot plein d'eau par exemple, ou porter une casserole, bref j'ai très mal. Le médecin que je croise sur un chantier lors de la rénovation de son cabinet (je travaille avec mon conjoint menuisier), me dit qu'il faut quelques semaines, voire des mois de repos et mettre du froid et prendre des anti-inflammatoires si besoin...! Je suis active et j'arrive difficilement à rester sans rien faire puisque c'est mon conflit donc...

Avec l'aide de Jean-Claude par e-mail, je fais ma fiche. Le **conflit de l'épicondylite** est la dévalorisation dans la volonté du travail (retenir ou ne pas lâcher le morceau). Je reprends le drame de ma généalogie. Une grand-tante du côté paternel s'est fait tuer d'un coup de fusil, par son beau-frère simplet qui lui reprochait de ne pas être venue l'aider au travail ce matin-là. Malgré toute la bonne volonté qu'elle mettait au travail chaque jour. En reprenant l'histoire de cette femme, il est évident qu'elle aurait préféré tout lâcher mais qu'elle tenait bon pour ses 2 enfants. Cela a engendré de nombreuses peurs. Mais celle qui nous intéresse pour l'épicondylite, c'est celle qui a fondé la loyauté suivante: on survit dans cette famille lorsqu'on travaille beaucoup sans se relâcher, même si c'est pénible car il y a danger de ne pas se soumettre au chef en prenant du bon temps.

Au fil de ma fiche, je prends conscience que les événements vécus dans cette famille ont formaté ma vie. Et en revivant leurs histoires, je ressens au plus profond de moi-même leurs angoisses, leur tristesse, leur terreur... Je pleure et vis de grandes émotions. Par exemple, pour mes parents, lorsque j'étais en voie de conception, cette loyauté à respecter qui a fait que je naisse, était pour ma mère de travailler péniblement dans les tâches innombrables qu'incombe une vie à la campagne avec une grande volonté, malgré sa grossesse et ses 2 autres enfants, sachant qu'avant moi il y avait eu un avortement. On se rend bien compte que cette nouvelle grossesse est plutôt involontaire... mais elle travaille sans relâche dans la soumission au mâle. Mon père travaille sans relâche pour subvenir aux besoins de la famille, cela lui permet ainsi de lâcher un peu son tempérament jaloux.

Mon conflit programmant se situe vers l'âge de 5 ans, alors que nous jouons à cache-cache avec d'autres enfants. C'est à mon tour de compter et je guigne pour avoir plus de facilité à les trouver. Je monte sur une échelle et en redescendant, je manque un échelon et je lâche tout, sans pouvoir me retenir, et je suis tombée sur la tête, inconsciente. Diagnostic: fracture du crâne. Mon conflit déclenchant, cet été 2014, se situe un jour où je brosse des poutres, en étant perchée sur un échafaudage un peu instable. Je tiens une perceuse munie d'une brosse rotative assez lourde et je dois la retenir sans la lâcher, car elle a plus de force que moi et si je vais à contre-sens, elle m'emporte et je risque de tomber. Ce travail me fait parfois peur et je préférerais avoir du bon temps.

Grâce aux liens que j'ai faits entre ces événements, la prise de conscience de cette loyauté m'a aidée à déprogrammer ce comportement de soumission que je croyais devoir à mon conjoint ou à un autre chef. Et par Amour pour moi-même, je romps cette loyauté fondée sur la peur. Je m'autorise donc de lâcher prise au travail si j'en ai envie, je ne me force plus à faire des travaux pénibles pour plaire au chef, je me respecte ainsi que mes limites et suis respectée en retour. D'ailleurs, dès que j'ai mis en pratique cette nouvelle attitude, j'ai eu bien sûr des tests de mon cerveau, mais aussi des synchronicités, telles que des personnes qui entrent dans l'atelier de menuiserie au moment où j'ai un objet lourd à déplacer, ou une proposition d'aide spontanée d'une tierce personne. J'ose même prendre du bon temps tout en sachant que mon conjoint a des travaux en cours ou en attente jusqu'en 2020... (Ça c'est son conflit, atomes crochus). Et je ne ressens aucune culpabilité. C'est comme un poids qui est tombé, je me sens si légère, la joie et la bonne humeur sont permanentes et je vous promets que je n'embellis pas le tableau. La liberté m'est apparue comme une évidence que je ne soupçonnais même pas. Je me traitais vraiment comme une esclave!!!

Ainsi, après avoir vraiment changé de comportement envers le travail et en ayant un nouveau projet pour une nouvelle activité prévue en 2016,, depuis fin octobre 2014, je ne ressens plus aucune douleur dans mon coude, je peux à nouveau porter des choses à bout de bras et beaucoup d'autres tensions ont aussi disparu. Je me sens en parfaite harmonie avec ce que je vis, la paix est revenue dans mon cœur. Je suis dans l'Amour avec moi-même et ça fait un bien énorme.

Merci à toi, cher Jean-Claude pour tes enseignements, et merci à toi mon corps pour cette merveilleuse collaboration avec mon cerveau, qui ensemble forment un Tout très puissant.

### APPEL À DÉCODAGE

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

- Une lectrice française cherche le décodage de **la maladie de Forestier (DISH)**
- Un lecteur français cherche le décodage de **la hernie inguinale**
- Un lecteur belge cherche le décodage de **l'acidose métabolique**
- Une lectrice belge cherche le décodage de **l'astragale (os du pied)**
- Une lectrice française cherche le décodage du **gérontoxon**

## 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](mailto:info@neosante.eu) (anonymat garanti sur demande).**



# ÉVIDENCE DU SENS

## La chronique de La Loi du Principe

### « JE NE SUIS PAS CHARLIE, JE SUIS CHARLIE ! »

7 janvier 2015

Il est rare qu'un événement mobilise la planète tout entière dans un élan de solidarité d'une telle ampleur. Ce mouvement a en effet été plus rapide et plus important que ceux qui ont suivi le tsunami du 26 décembre 2004, l'attentat du 11 septembre 2001 ou encore l'explosion de la centrale de Fukushima, le 11 mars 2011. A travers cette actualité, nous sommes face à une impérieuse invitation à la réflexion et nous nous devons d'y répondre si nous voulons prendre notre responsabilité d'humain conscient. Il n'est pas question d'entretenir ici l'émotionnel et ses clivages ni de créer une solidarité et/ou une fraternité qui s'appuieraient sur une réaction à la barbarie. Je sais que selon une certaine règle sociale, « *les ennemis de mes ennemis sont mes amis* », mais il s'agit là d'une loi de *survie* et non de *vie* qui donc n'appartient pas au Principe universel de la Bioanalogie. Parce que c'est, bien évidemment, avec le regard non dualiste de la Bioanalogie et selon la Loi du Principe que je viens partager cette réflexion avec vous. Pour faire l'analyse de tels événements, nous devons tout d'abord nous rappeler que tout ce qui se passe à l'extérieur et qui nous touche, *ne parle que de nous* : si nous sommes touchés, c'est qu'il y a un *Principe commun entre l'extérieur et nous-même*, non encore mis en conscience. Dans cet article, il ne s'agit donc ni de juger ni de justifier mais d'être à l'écoute afin de déceler en quoi ces événements expriment dans la dualité ce que nous ne savons pas vivre en conscience. Plusieurs points ont retenu mon attention :

### Attentat contre un journal libertaire

*Charlie Hebdo* est un journal libre et satirique. Deux terroristes assassinent l'équipe directrice donc la « tête » de cet hebdomadaire. C'est « l'éradication de la tête d'un journal libertaire » et en termes de Principe, cela signifie **faire disparaître la preuve de la liberté**.

Être libre est une expérimentation et non une réaction. C'est un choix qui ne dépend pas de l'extérieur : être libre, c'est *choisir d'expérimenter ce que la vie nous propose*. La seule façon d'être libre pour un prisonnier est de ne pas souhaiter s'évader. Dans *Un long chemin vers la liberté*, Nelson Mandela a écrit : « *Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres* ».

C'est cela que nous avons à mettre en conscience de façon impérieuse : la liberté ne se prouve pas, elle se vit. Nous sommes invités par ces événements à cesser de prouver que nous sommes libres pour *vivre cette liberté*, en prenant la responsabilité de ce qui nous arrive, comme une expérimentation et non comme une contrainte. Ne défendons pas la liberté, vivons-la !

### Une ampleur planétaire

Un autre point important est la façon dont l'événement a pris instantanément une **ampleur planétaire**, déclenchant un mouvement de **solidarité** inégalé. Selon la loi du Principe, *ampleur planétaire* et *solidarité* ont bien sûr un sens. Étymologiquement *compatir* signifie *souffrir avec*. Pour le Dalai-Lama, il y a différents niveaux dans la compassion qui vont de *voir l'autre comme un autre*

*soi-même* à la *Grande Compassion sans identification ni Ego*. La compassion est alors une attitude intérieure sans objet dans le sens où elle n'a pas d'objectif et concerne l'humanité tout entière. Nous sommes ainsi *tous* invités à prendre la responsabilité de tous les événements qui nous touchent et à y répondre car c'est cela la Grande Compassion.

### Endoctrinement et fanatisme

Ce mouvement mondial s'est développé en fonction de différents paramètres allant de la solidarité envers les journalistes et les policiers massacrés à la révolte face à la « liberté assassinée ». Il s'agit bien sûr d'une réaction à l'endoctrinement et à l'intégrisme donc au **fanatisme religieux**. Là encore l'étymologie du mot nous éclaire : les fanatiques étaient les serviteurs du temple (*fanum*). Réagir à l'endoctrinement, c'est s'opposer à toutes formes de croyance aveugle et cesser de mettre le sacré à l'extérieur dans une forme ou un lieu. Dans les *Dialogues avec l'ange* transcrits par Gitta Mallasz, l'ange dit : « *Le nouveau Temple n'a pas de murs parce qu'il grandit toujours. Retournement, retournement en tout. L'ancien temple était bastion. Forteresse. Le nouveau Temple ne l'est plus ! Il n'a pas de murs* ». Il dit également : « *Il n'y a plus de chemin* », dans le sens où il n'y a plus de voie à suivre. Ainsi le sacré n'est ni dans un objet ni dans un lieu mais, là encore, dans *l'expérimentation de chaque instant*. Et dans le respect de sa propre vérité, issue de cette expérimentation personnelle, dans la mesure où cette vérité ne cherche pas à modifier l'extérieur.

### « Je suis Charlie »

Le dernier point remarquable à mon sens est ce slogan repris mondialement. Avec les réseaux sociaux, il est possible de *suivre une personne* afin d'être informé de son parcours. Ainsi lorsqu'on a un compte social, on a des *followers* (suiveurs) qui écrivent : « Je suis Untel ». C'est ainsi qu'immédiatement après l'attentat, un follower inspiré a écrit sur son compte : « Je suis Charlie ».

Une sorte d'alchimie s'est alors produite transformant spontanément le verbe *suivre* en verbe **Être** et ce message a été écrit dans ce sens plus de 5 milliards de fois ! En ce début d'année, la somme théosophique des quatre nombres de l'année 2015 étant **8 / Présence**, j'ai terminé la formulation de mes vœux ainsi : *Il n'y a pas à perdre son énergie dans la recherche de l'instant présent : juste le vivre !* Au vu de ce phénomène, je pourrais ajouter : **Ne suivons plus... Soyons !**

Notre plus grande contribution à l'évolution de l'humanité, le plus grand amour que nous puissions vivre, et qui peut nous permettre de sortir de la lutte contre le fanatisme religieux est de réaliser que tous ces événements ne sont pas en dehors de nous : **ils sont nous**, dans leur Principe, et nous nous devons de les réaliser en conscience. ■

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](http://www.bioanalogie.com)

**Devenez Formateurs-Consultants agréés en Bioanalogie**  
Renseignements : [contact@bioanalogie.com](mailto:contact@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](mailto:contact@bioanalogie.com) - [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

# INDEX DES DÉCODAGES

<b>A</b>		- Dépression nerveuse	N° 10 p 26
- Abscès dentaire	N° 15 p 27	- Dermatite	N° 26 p 25
- Accidents de voiture	N° 11 p 27	- Deuils difficiles	N° 3 p 19
- Acné	N° 16 p 25	- Dévalorisation	N° 17 p 24
- Acouphènes	N° 5 p 18/N° 40 p 25	- Diabète	N° 4 p 23/N° 27 p 24/N° 30 p 25
- Acromégalie	N° 41 p 20	- Diabète (grand décodage)	N° 5 p 24
- Addison (maladie d')	N° 17 p 25	- Diabète gras	N° 12 p 27
- Adénome hypophysaire	N° 23 p 25	- Diabète de type 2	N° 10 p 25
- Aérophagie	N° 37 p 23	- Digestif (pathologie du système)	N° 41 p 24
- Alcoolisme	N° 42 p 23	<b>E</b>	
- Algodystrophie	N° 11 p 24	- Ebola (virus)	N° 38 p 22/N° 39 p 22
- Allergies	N° 1 p 18/N° 34 p 22	- Eczéma (sur les paumes)	N° 11 p 27
- Allergie alimentaire	N° 16 p 27	- Ejaculation précoce	N° 1 p 20
- Allergie (au froid)	N° 9 p 24	- Elongation	N° 3 p 33
- Allergie (aux graminées)	N° 32 p 23	- Embolie pulmonaire	N° 35 p 20
- Allergie (au kiwi)	N° 26 p 25	- Endométriose	N° 7 p 27
- Allergies (grand décodage)	N° 11 p 4	- Entorse (cheville)	N° 32 p 25
- Allergie oculaire	N° 12 p 27	- Eurésie	N° 1 p 21
- Alopecie	N° 29 p 23	- Épaule	N° 34 p 23/N° 35 p 23
- Alzheimer	N° 28 p 21	- Épilepsie	N° 21 p 22
- Amygdale	N° 42 p 24	- Épiphyse	N° 26 p 22
- Amygdale (cancer de l')	N° 29 p 25	- Erysipèle	N° 7 p 12
- Angiome	N° 34 p 20	- Estomac	N° 42 p 24
- Angoisses (de Noël)	N° 7 p 25	- Estomac (maladie de l')	N° 36 p 23
- Anorexie	N° 12 p 22	- Estomac (Ulcère)	N° 6 p 21
- Anticorps antiplaquettes	N° 6 p 16	<b>F</b>	
- Anus (maladies anales)	N° 6 p 22	- Fatigue chronique	N° 17 p 25
- Aphte (sur la langue)	N° 6 p 23	- Fibrillations	N° 40 p 23
- Aphtes	N° 6 p 23/N° 19 p 26/N° 20 p 26/N° 25 p 27	- Fibrome	N° 8 p 22/N° 25 p 27
- Apnée du sommeil	N° 16 p 26/N° 19 p 23	- Fibromyalgie	N° 1 p 22/N° 31 p 23
- Appendicite	N° 5 p 22	- Fièvre	N° 23 p 24
- Arachnophobie	N° 41 p 22/N° 42 p 22	- Foie	N° 35 p 21/N° 36 p 22/N° 37 p 21
- Articulations (pathologie des)	N° 34 p 41	- Foie (cancer, cyrrhose)	N° 15 p 25
- Arthrose	N° 4 p 19	- Foie (cancer du)	N° 10 p 27
- Arthrose du genou	N° 6 p 23/N° 8 p 27	- Foie (décodage mythologique)	N° 9 p 26
- Asthme	N° 3 p 20/N° 24 p 27	- Frilosité	N° 9 p 24
- Asthme (crises d')	N° 39 p 20	- Froid (allergie au)	N° 9 p 27
- Autisme	N° 5 p 23	<b>G</b>	
- Autodestruction	N° 24 p 26	- Gastro-entérite	N° 40 p 20
- Automobile (problème d')	N° 9 p 25	- Genou (ligaments)	N° 11 p 25
- AVC (accident vasculaire cérébral)	N° 20 p 22	- Genou (pathologies du)	N° 1 p 23
<b>B</b>		- Genou (problème de)	N° 26 p 25
- Basedow (maladie de)	N° 22 p 25	- Glande pinéale	N° 26 p 22
- Béance du cardia	N° 1 p 23	- Glaucome	N° 29 p 22
- Bec de lièvre	N° 26 p 24	- Glioblastome	N° 4 p 22
- Bipolarité (trouble bipolaire)	N° 42 p 21	- Glossodynie	N° 25 p 26
- Boiterie	N° 15 p 26	- Gluten (intolérance au)	N° 24 p 25
- Boulimie	N° 38 p 21/N° 39 p 21	- Goutte	N° 27 p 20
- Bradycardie	N° 39 p 23	- Grippe	N° 29 p 24
- Bras droit (accident)	N° 2 p 23	<b>H</b>	
- Bronchite/bronchiolite	N° 8 p 27/N° 17 p 22	- Hanche (ostéome)	N° 2 p 23
<b>C</b>		- Hanche (pathologie des)	N° 21 p 23
- Calvitie	N° 29 p 23	- Harcèlement sexuel	N° 9 p 22
- Calcanéum	N° 32 p 22	- Hémochromatose	N° 26 p 25
- Canal carpien (syndrome du)	N° 24 p 27/N° 39 p 24	- Hémostase	N° 25 p 22
- Canal lacrymal bouché	N° 7 p 27	- Hernie abdominale	N° 16 p 22
- Candidose	N° 15 p 22	- Hernie discale	N° 38 p 25
- Carie dentaire	N° 28 p 24	- Herpès	N° 18 p 26
- Cellulite	N° 12 p 23	- Hodgkin (lymphome de)	N° 34 p 25
- Chalazion	N° 14 p 22	- Hodgkin (maladie de)	N° 21 p 27
- Cheveux (perte de)	N° 29 p 23	- Hoquet	N° 38 p 24
- Cheville (entorse)	N° 32 p 25/N° 37 p 22	- Hyperacidité gastrique	N° 37 p 23
- Chômage	N° 31 p 22	- Hyperhidrose	N° 36 p 21
- Chutes	N° 33 p 26	- Hyperprolactinémie	N° 18 p 24
- Colère & hystérie	N° 6 p 20	- Hypertension	N° 20 p 27
- Colique néphrétique	N° 17 p 26	- Hypoglycémie	N° 30 p 23
- Côlon (cancer & colopathie)	N° 5 p 20	- Hypothyroïdie	N° 6 p 16
- Commotion cérébrale	N° 36 p 24/N° 37 p 25	<b>I-J</b>	
- Compulsions	N° 24 p 23/N° 25 p 23/N° 26 p 21	- Impétigo	N° 13 p 23
- Conception	N° 37 p 26/N° 38 p 26/N° 39 p 26	- Implant dentaire	N° 4 p 20
- Conflits familiaux	N° 4 p 18	- Infarctus du myocarde	N° 1 p 19
- Coqueluche	N° 30 p 24	- Infections hivernales	N° 18 p 27
- Cowper (glandes de)	N° 10 p 22	- Insuffisance cardiaque	N° 38 p 23
- Crampes musculaires	N° 33 p 22	- Intestin grêle	N° 34 p 21
- Crevaisson de pneu	N° 10 p 24	<b>K</b>	
- Crohn (maladie de)	N° 3 p 23	- Kératite	N° 28 p 20
- Croissance (problèmes de)	N° 21 p 24	- Kératocône	N° 14 p 27
- Culpabilité	N° 16 p 24	- Kyste ovarien	N° 11 p 27
- Cyrrhose	N° 15 p 25	<b>L</b>	
- Cystite	N° 1 p 21/N° 8 p 27/N° 25 p 27	- Langue	N° 42 p 24
<b>D</b>		- Leucémie	N° 13 p 27/N° 14 p 23/N° 37 p 25
- Déchaussement dentaire	N° 2 p 19	- Leucémie (grand décodage)	N° 21 p 4
- Dépression	N° 2 p 23	- Lèvres (commissures)	N° 42 p 24
- Dépression (grand décodage)	N° 38 p 6	- Lichen plan	N° 32 p 20

# INDEX DES DÉCODAGES

- Lithiase biliaire	N° 2 p 21	- Rectum (cancer du)	N° 9 p 27
- Lobstein (maladie de)	N° 41 p 23	- Reins	N° 17 p 26
- Lupus	N° 37 p 20	- Reins (insuffisance rénale)	N° 41 p 23
- Lupus anticoagulant	N° 28 p 25	- Répulsion (conflit de)	N° 19 p 24
- Lyme (maladie de)	N° 7 p 27/N° 11 p 23	- Rétine	N° 33 p 25
- Lymphome	N° 19 p 22	- Rétrognatie	N° 21 p 26
<b>M</b>		- Rhino-pharyngite	N° 8 p 27
- Malaise vagal	N° 10 p 23	- Rhume	N° 7 p 22/N° 38 p 25
- Mélanome	N° 26 p 20	- Rhume des foins	N° 32 p 23
- Mémoire (problèmes de)	N° 30 p 22	- Ronflement	N° 16 p 26
- Mensonge	N° 5 p 21	- Rougeole	N° 30 p 24
- Ménière (Syndrome de)	N° 11 p 27	- Rubéole	N° 30 p 24
- Méningite	N° 4 p 21	<b>S</b>	
- Ménopause (grand décodage)	N° 9 p 04	- Sacrum	N° 35 p 24
- Microbes (rôle des)	N° 33 p 25	- Sanction (peur de la)	N° 13 p 22/N° 14 p 24/N° 15 p 24
- Migraine	N° 6 p 18	- Schizophrénie	N° 20 p 23
- Mononucléose	N° 33 p 20	- Sciatique	N° 12 p 24/N° 15 p 27
- Motricité (troubles de)	N° 9 p 27	- Sclérodermie	N° 14 p 27
- Mucoviscidose	N° 12 p 25	- 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
- Muguet	N° 42 p 24	- Sclérose en plaques (grand décodage)	N° 19 p 4
- Muscles	N° 29 p 20	- Seins	N° 3 p 21
- Muscles (pathologie des)	N° 34 p 41	- Sein (cancer du)	N° 5 p 23/N° 11 p 45/N° 12 p 45/N° 16 p 4 N° 17 p 27/N° 19 p 27/N° 24 p 27/N° 31 p 25/N° 35 p 22
- Mycoses	N° 8 p 25	- Sigmoidite	N° 40 p 22
- Mycose buccale	N° 42 p 24	- Sinusite	N° 12 p 27/N° 30 p 20
- Mycose vaginale	N° 12 p 27	- Sommeil (apnée du)	N° 19 p 23
- Mycoses (à la poitrine)	N° 18 p 27	- Spasmophilie	N° 38 p 20
- Myopathie	N° 29 p 20	- Sphénoïde	N° 8 p 24
- Myosite ossifiante	N° 35 p 25	- Spondylarthrite ankylosante	N° 23 p 27
<b>N</b>		- Stérilité	N° 9 p 22/N° 27 p 22
- Nanisme	N° 41 p 23	- Stress des examens	N° 2 p 22
- Néphropathies	N° 21 p 25	- Suicide	N° 28 p 21/N° 29 p 21/N° 30 p 21
<b>O</b>		- Surdité	N° 26 p 23
- Obésité	N° 13 p 25/N° 18 p 25/N° 38 p 21/N° 39 p 21	- Surpoids	N° 13 p 25/N° 18 p 25
- Obésité/surpoids (grand décodage)	N° 23 p 4	- Surrénales (glandes)	N° 17 p 25
- Œsophage	N° 7 p 24/N° 42 p 24	- Syncope	N° 10 p 23
- Œsophage (cancer de l')	N° 20 p 27	- Syndrome sec (syndrome de Gougerot-Sjögren)	N° 33 p 23
- Œsophage (spasmes à l')	N° 13 p 27	<b>T</b>	
- Œufs (symbolique des)	N° 33 p 21	- Tabagisme	N° 27 p 23
- Ongles (maladies des)	N° 19 p 25	- Tachycardie	N° 39 p 23
- Opossum (conflit de l')	N° 8 p 23	- Talon	N° 6 p 19
- Orgelet	N° 14 p 22	- Talon (talus)	N° 32 p 22
- Os (cancer des)	N° 9 p 45/N° 17 p 27	- Tendinite	N° 17 p 24
- Os & squeuelette	N° 2 p 20	- Tendinite (au poignet)	N° 5 p 23
- Ostéoporose	N° 28 p 22	- Tendon d'Achille	N° 40 p 24
- Ostéopsathyrose (os de verre)	N° 41 p 23	- Testicule	N° 9 p 23
- Otite	N° 21 p 27	- Testicule (cancer des)	N° 39 p 25
- Ovaire	N° 9 p 22	- Testicule (tumeur au)	N° 3 p 23
- Ovaire (cancer de l')	N° 23 p 22/N° 27 p 25	- Tétanie	N° 38 p 20
<b>P</b>		- Tétanie (crise de)	N° 15 p 27
- Pancréas (cancer du)	N° 8 p 26/ N° 36 p 20	- Thorax (oppression au)	N° 40 p 25
- Panique	N° 16 p 27	- Thyroïde (hypothyroïdie)	N° 6 p 16/N° 13 p 24/N° 15 p 27
- Paralysie faciale	N° 23 p 26	- Thyroïdite d'Hashimoto	N° 22 p 25
- Parkinson	N° 3 p 18-	- TOC (compulsion de se laver les mains)	N° 14 p 25
- Parkinson (maladie de)	N° 11 p 22	- Toux	N° 6 p 23
- Parkinson rigide	N° 41 p 25	<b>U</b>	
- Parodontales (maladies)	N° 31 p 24 /N° 32 p 24/N° 33 p 24	- Ulcère (à l'estomac)	N° 6 p 21
- Parole	N° 7 p 23	- Utérus (cancer du col)	N° 12 p 26/N° 15 p 45
- Peau (cancer de la)	N° 15 p 23	- Utérus (col de l')	N° 24 p 22
- Peau (maladie de la)	N° 15 p 23/N° 25 p 25	- Utérus (rétroversion de l')	N° 14 p 26
- Péritoine	N° 37 p 24	<b>V</b>	
- Peur des serpents	N° 40 p 21	- Vaginisme	N° 22 p 23
- Peur des insectes	N° 40 p 21	- Varicelle	N° 30 p 24
- Peur du vide	N° 40 p 21	- Varices	N° 3 p 22
- Peur de la nuit	N° 40 p 21	- Vergetures	N° 27 p 25
- Peur de l'eau	N° 40 p 21	- Verrues	N° 1 p 23/N° 24 p 24/N° 25 p 24/N° 31 p 25
- Phéochromocytome	N° 20 p 25	- Verrue sur un doigt	N° 36 p 25
- Phlébite	N° 3 p 22	- Vertèbres	N° 2 p 22
- Phobies	N° 13 p 26/N° 20 p 24	- Vertèbres cervicales	N° 22 p 22
- Pleurésie	N° 18 p 22	- Vertiges (de Ménière)	N° 11 p 2
- Pneumonie	N° 18 p 22	- Vésicule biliaire	N° 11 p 26/N° 22 p 24
- Poignet (Tendinite)	N° 5 p 23	- Vessie (cancer de la)	N° 10 p 27/N° 30 p 25/N° 35 p 25
- Poitrine (mycose à la)	N° 18 p 27	- Vilitigo	N° 34 p 24
- Polyarthrite	N° 5 p 19	- Vue (baisse de la)	N° 32 p 25
- Polyarthrite rhumatoïde	N° 22 p 27	<b>W-X-Y-Z</b>	
- Poumon	N° 7 p 26	- Zona (de l'œil)	N° 4 p 23
- Poumon (cancer du)	N° 7 p 26/N° 28 p 25		
- Prise de risque	N° 16 p 23/N° 17 p 23		
- Prognatie	N° 22 p 26		
- Prostate (cancer de la)	N° 19 p 36/N° 26 p 25/N° 36 p 25		
- Psoriasis	N° 31 p 20		
- Psychose maniaco-dépressive	N° 42 p 21		
<b>Q-R</b>			
- Rate (cancer de la)	N° 34 p 25		
- Raynaud (Syndrome de)	N° 14 p 27/N° 18 p 23		





## CONFLITS DE BORNAGE

**A**ux origines de la médecine et des sciences humaines (jusqu'à Mesmer), les choses n'étaient pas vraiment différenciées. C'est avec les débuts de la pensée médicale, qu'un *conflit de bornage* s'est instauré en Occident : médecine et psychiatrie d'un côté, thérapie de l'autre. Comme on pouvait s'y attendre, les premiers thérapeutes (qui s'appelaient alors des magnétiseurs), prétendant, parfois avec raison, obtenir des guérisons, furent vilipendés par l'ordre médical naissant. Jusqu'à ce jour ce conflit n'a jamais vraiment cessé. Ainsi, la maladie et les voies de la guérison, si impénétrables soient-elles, se sont-elles définies comme relevant du seul domaine médical. Une sorte de tripartition (qu'il est parfois téméraire de ne pas respecter) s'est ainsi instaurée :

- Maladie du corps = médecine et chirurgie,
- Maladie de l'âme = psychiatrie,
- Mal-être existentiel = les psychothérapies.

Ce qui différencie l'approche médicale des approches thérapeutiques contemporaines peut se résumer ainsi :

Pour la médecine, la maladie est une sorte d'accident provoqué par des facteurs extérieurs (toxiques, virus ou bactéries, polluants) ou endogènes (vieillesse, hérédité). Pour la psychothérapie, et en particulier celle qui intègre le décodage biologique, la maladie a un sens et la recherche de ce sens devient gage de mieux-être et de guérison. C'est de loin, et pour nous, la piste la plus intéressante, car elle conditionne et peut restaurer l'harmonie et l'unité du corps et de l'esprit si compromise par la maladie.

### Le changement des modes de pensée

#### et la résistance que cela implique

A l'idée qu'une maladie du corps ou de l'âme puisse être la conséquence d'un désordre biologique auquel il faudrait mettre bon ordre, s'imposerait donc une autre conception (n'excluant pas la première, mais la relativisant) : ce serait un désordre de l'esprit (de la psyché) qui serait la cause principale des maladies, et la principale source d'inspiration sur la voie de la guérison.

Cela ne va pas de soi. L'emploi de termes comme psychosomatique, psychobiologie, médecine du sens, décodage biologique, ne devrait pourtant révéler les médecins, encore moins laisser entendre que ceux qui les utilisent versent dans une sorte de déviance sectaire :

*Le fonctionnement de tout être pensant utilise une super structure partagée par le groupe humain considéré dans la circonstance de son étude. L'anthropologie, comme la psychologie ont depuis longtemps dégagé la constance de tels processus liés aux modes de la pensée : l'activité intellectuelle d'un individu se trouve gratifiée, maintenue et entretenue par des systèmes de valeurs partagés collectivement. (...) cette superstructure (...) est universelle et correspond au nerf de toute fonction sociale. Ultimement, ce treillis structurel se justifie par le destin que tel groupe s'est donné et dont la mise en cause par l'un de ses membres provoque son rejet plus ou moins discret, car ces valeurs sont considérées comme « sacrées », c'est-à-dire qu'elles mettent en cause, sous une forme obscure mais irrépressible, son destin.*

Ainsi s'exprime Marcel Otte (*A l'aube spirituelle de l'humanité, Une nouvelle approche de la préhistoire*, Odile Jacob, 2012), ethno-sociologue de la préhistoire, seul représentant à notre connaissance de cette discipline.

### Une guerre de retard

L'ordre médical, dans ces perspectives (qui remontent donc à la préhistoire) repose lui aussi sur des valeurs considérées comme sacrées. Tout comme une certaine idée de la maladie et de la guérison. Rien n'est plus difficile que de remettre en question cet ordre médical et les paradigmes sur lesquels il se fonde et qui s'intègrent eux-mêmes à une certaine vision et compréhension du monde (faisant consensus dans l'ensemble de la société). Il n'y a pas que ce domaine qui soit affecté par cette inertie psychique. Ainsi dans le domaine militaire, l'état-major des armées entra-t-il en guerre en 1939 avec les présupposés de 1914-18 : guerre de position, appareils à creuser des tranchées, ligne Maginot, etc. Seul de Gaulle avait eu une vision de la guerre qui ne correspondait nullement à la précédente (Le fil de l'épée). Il avait pleinement conscience du rôle qu'y joueraient les blindés et l'aviation, mais sa vision ne fut pas examinée, encore moins acceptée.

Les nouveaux paradigmes ont toujours une guerre ou une science de retard par rapport aux théories instituées et devenues trop cohérentes :

*Lorsqu'une théorie devient trop cohérente, elle perd sa fonction de pensée ; elle sert à unir, mais non à penser. Dès l'instant où des scientifiques, des politiques, des philosophes, etc. répètent et habitent la même théorie, ils s'adorent entre eux, mais haïssent ceux qui en récitent une autre. La théorie prend une fonction de clan et non plus de pensée. Cet usage de la théorie me paraît tout à fait dangereux, car il brise la rencontre. Cette attitude trop cohérente va réagir par l'excommunication, la déportation, la rééducation : on va briser l'intrus, l'empêcher d'avoir une chaire, couler sa revue comme cela se passe dans le monde scientifique, politique, peut-être même dans le monde humain d'aujourd'hui. (Boris Cyrulnik, in *Dialogue sur la nature humaine* – avec Edgar Morin, Éditions de l'Aube, 2014).*

### Penser autrement

Ainsi se comprend l'assujettissement de la maladie et de la guérison au seul domaine médical et biologique alors même que de très nombreux travaux depuis Ferenczi et Groddeck (merci à Jean-Claude Fajeau) attestent du rôle de l'esprit et de la psyché dans les processus en jeu. La guérison reste encore, et de ce fait perçue, fantasmée, définie y compris sur le plan de la législation comme relevant d'abord et avant tout du médical :

*Il existe dans toute « société bien pensante » une sorte de bouclier intellectuel destiné à contenir tout essai de modification de ses systèmes de pensée, modifications dont ils sont pourtant l'objet en permanence et qui paradoxalement assurent sa survie (in Marcel Otte, op.cité).*

En marge de la pensée médicale qui depuis Claude Bernard a purement et simplement évacué la subjectivité de son appréhension de la maladie et de la guérison (c'était le prix à payer pour que la médecine puisse s'ériger en discipline scientifique), un autre courant aux origines plus anciennes, donne, au contraire, une place centrale à la subjectivité qui sous-tend les croyances sur lesquelles se fondent les thérapies primitives, mais aussi l'appréhension de la dynamique de l'inconscient qui s'est imposée aux thérapeutes contemporains (comme aux lecteurs de *Néosanté*) soucieux de penser autrement la maladie et la guérison. ■



Docteur en psychologie et psychanalyste, **Djohar Si Ahmed** est l'auteur de « *Psychanalyse des expériences exceptionnelles* », (Ed. L'Harmattan). Ancien interne des hôpitaux de Paris et psychanalyste, **Gérald Leroy-Terquem** est l'auteur de « *Comment développer son intuition même quand on a l'esprit fermé* » (Ed. Solar). Tous deux pratiquent également l'hypnothérapie et la Respiration holotropique. Ils dirigent à Paris l'Institut des Champs Limites de la Psyché (I.C.L.P.) – [www.iclppspsy.fr](http://www.iclppspsy.fr)



# DÉCODAGENDA

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

## BELGIQUE

OLIVIER SOULIER à Bruxelles



- **Roberto Fradera & Alain Lechat** animent du 21 au 23 mars près de Charleroi une formation sur « *Difficultés et troubles de l'enfance* »  
Info : +32 (0)71- 31 81 00 – [www.pourallerplusloin.be](http://www.pourallerplusloin.be)
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 17 au 19 avril à Bruxelles un séminaire sur « *Relation, contact, territoire* »  
Info : +33 (0)4- 79 34 55 76 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)

## FRANCE

CHRISTIAN FLÈCHE à Lyon



- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 19 au 22 février à Paris un séminaire sur « *Embryologie* »  
Info : +33 (0)4- 79 34 55 76 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)
- **Christian Flèche & Béatrice Bourau Glisia** animent du 13 au 15 mars à Lyon une formation sur « *Identité, illusion, construction* »  
Info : +33 (0)6- 06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Jean-Brice Thivent** anime les 14 et 15 mars à proximité de Strasbourg un séminaire sur « *Approche psycho-bio-généalogique des maladies du système génital et de la ménopause* »  
Info : +33 (0)6- 95 30 37 87 – [www.alsace-naturo.com](http://www.alsace-naturo.com)

## SUISSE

CORALIE OBERSON GOY dans le Chablais vaudois



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 31 mars à Yverdon, le 2 avril à Bienne, le 23 avril à Genève et le 29 avril dans le Jura des conférences sur « *La guérison intérieure, la fin d'un deuil* »  
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – [www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)
- **Coralie Oberson Goy** anime les 11 et 12 avril dans le Chablais vaudois un cours de 12 h sur « *Mettre des mots sur vos maux* » (Introduction au décodage biologique)  
Info & inscriptions sur [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime du 24 au 26 avril à Crissier un atelier de perfectionnement sur « *Os, articulations, Muscles* »  
Info : +41 (0)79- 671 90 80 – [www.ecoleagape.com](http://www.ecoleagape.com)
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 28 avril à Yverdon, le 7 mai à Genève, le 11 mai à Bienne et le 12 mai dans le Jura des conférences sur « *Guérir, un acte d'amour* »  
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – [www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)

## 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](http://WWW.NEOSANTE.EU)

# SENTIERS DE SANTÉ

La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur



Depuis près de trente ans, Jean-Jacques Crèvecoeur 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...

## LA DEUXIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE : FLUIDIFIER!

**D**ans mon article précédent, j'insistais sur l'importance de l'écoute pour favoriser au maximum une santé permanente. Bien entendu, écouter n'est pas une condition suffisante pour garder sa vie, et donc sa santé, en équilibre. Tant dans mon expérience personnelle que professionnelle, je me suis rendu compte que six autres conditions étaient nécessaires pour atteindre cet objectif. Examinons donc la deuxième action à poser pour se rapprocher d'une santé et d'un équilibre permanents : **fluidifier!**

Évidemment, énoncé comme cela, vous pourriez vous demander ce que j'entends par « fluidifier »... Vous pourriez également vous demander en quoi la fluidité peut conditionner notre équilibre de santé. Si vous me lisez depuis quelque temps, vous aurez compris que j'ai une confiance inconditionnelle dans les capacités du corps humain à se rééquilibrer par lui-même. Vous aurez compris également que je privilégie, en matière de santé, une approche qui va dans le sens de la nature, autant que faire se peut. À ce propos, je partage complètement cette phrase de Carl Gustav Jung qui disait : « *La maladie, c'est l'effort que fait la nature pour se guérir* ».

Donc, plutôt que de contrarier ce que la Vie manifeste, en **luttant CONTRE** la maladie, en **résistant CONTRE** les événements, avec le temps, j'ai appris à aller dans le sens des choses... Autrement dit, comme vous le verrez, la fluidité se trouve à l'opposé d'une attitude brutale, agressive, rigide à l'égard de la Vie. Voyons comment, concrètement, je mets cette fluidité en œuvre dans ma vie quotidienne.

### Surtout, ne rien forcer!

Ça semble être une évidence. Si on veut être en bonne santé, il faut rester fluide sur le plan physique. La majorité des personnes interprètent cette notion par : « *Il faut faire du sport pour être en bonne santé* ». À cela, je réponds : « *Pas n'importe quel sport, et surtout, pas de n'importe quelle façon!* » Car, contrairement à ce que prétend ce poncif partagé tant par les médecins traditionnels qu'alternatifs, faire du sport est loin de nous garantir une bonne santé. Je l'ai observé des centaines de fois, dans ma carrière de formateur en entreprises. Alors qu'ils faisaient du sport trois fois par semaine, de nombreux cadres

stressés m'ont partagé que ça ne leur avait absolument pas évité de faire un burn-out, une crise cardiaque, un cancer, etc. À force d'écouter mon corps (voir mon article précédent), je me suis rendu compte que plus je forçais ma physiologie, essayant de dépasser mes limites pour mieux performer, plus les tensions se multipliaient à l'intérieur de moi et moins bien je me portais.

J'ai eu la chance d'avoir comme partenaire de travail Philippe Leclair, un ancien sportif de haut niveau qui est devenu champion du monde de course à pied, en s'entraînant trois fois moins que la moyenne de ses concurrents. Son secret? Courir en écoutant en permanence son corps et sa respiration, et en ralentissant chaque fois qu'il sentait un stress s'installer quelque part en lui! Autrement dit, ne jamais rien forcer en matière d'exercice physique. C'est lui, d'ailleurs, qui m'a dit le premier que le sport était nocif pour la santé, pour la grande majorité de ceux qui le pratiquent (il ne parlait même pas des professionnels qui détruisent leur santé à coup de dopage et de surentraînement).

Concrètement, la manière dont je pratique la fluidité sur le plan physique est très simple. Lorsque je marche, **je ne force rien**. Lorsque je roule à vélo, je ne force rien. Lorsque je nage, je ne force rien. Et dès que je sens que ça force, je ralentis le rythme... Essayez! Vous verrez que vous vous en sentirez beaucoup mieux. La fluidité physique se traduit également par la douceur que j'accorde à mon corps, en général. Douceur dans les mouvements, mais aussi dans les gestes. N'en déplaise aux puritains, le besoin d'être touché est un besoin presque aussi fondamental que celui de manger ou de boire! Donc, pour moi, les **câlins non sexuels** (avec ma femme, avec mes amis et amies, avec mes enfants) constituent le pain quotidien de mon équilibre physique. Et si je me retrouve seul quelque part, les auto-câlins ou les massages par un professionnel sont une autre façon de prendre soin de ce besoin fondamental...

### S'assouplir psychologiquement

Bien entendu, une telle attitude dans la sphère physique ne peut s'accomplir que si l'on apprend à s'assouplir psychologiquement! Au risque de vous surprendre, j'affirme que je dois





mon excellente santé physique beaucoup plus à ma fluidité psychologique qu'aux exercices physiques. C'est d'autant plus vrai que, pendant de nombreuses années, je n'ai pratiqué aucun sport et je ne faisais aucun exercice de marche! En 1994, à l'âge de 33 ans, ma banque a exigé que je souscrive une assurance-vie «solde restant dû» pour couvrir un important emprunt hypothécaire! Lorsque j'ai été soumis à une batterie impressionnante de mesures, dont des tests d'effort assez pénibles, je me souviens avoir reçu les félicitations du cardiologue: «*Je vous félicite, Monsieur Crèveœur, pour vos résultats! On voit tout de suite que vous faites beaucoup de sport, me lancez-t-il!*» Je n'ai pas voulu le contredire ce jour-là, mais la réalité, c'est qu'à cette époque je travaillais 110 heures par semaine (la période la plus intense de toute ma vie professionnelle) et

**Plutôt que de contrarier ce que la Vie manifeste, en luttant contre la maladie, en résistant contre les événements, j'ai appris à aller dans le sens des choses : la fluidité se trouve à l'opposé d'une attitude brutale, agressive, rigide à l'égard de la Vie.**

je ne pratiquais plus aucun sport, même modérément, depuis huit ans. Pourtant, je présentais toutes les caractéristiques de quelqu'un en excellente santé! Quelle était mon hygiène de vie, à l'époque? Une hygiène basée essentiellement sur la fluidité émotionnelle, relationnelle et psychologique. Concrètement, ça se traduisait par plusieurs attitudes et comportements que j'adoptais presque en permanence. Tout d'abord, plutôt que de résister à ce qui m'arrivait, j'ai appris à **accueillir ce qui se présentait à moi**, c'est-à-dire à le reconnaître et à l'accepter: accueillir mes douleurs autant physiques qu'émotionnelles, accueillir les coups durs de la vie, accueillir les situations conflictuelles... Ensuite, j'ai dû apprendre (et ce fut un long apprentissage) à **vivre pleinement mes émotions**, à les laisser s'exprimer et se manifester. Pendant de très nombreuses années, j'étais totalement coupé de mes émotions, incapable de les ressentir ou de les gérer. Comme par hasard, à partir du moment où je me suis réconcilié avec ce monde qui m'était inconnu jusqu'alors, la plupart de mes maladies ont disparu. J'avais, à l'époque, 26 ans... Une autre dimension de ma fluidité psychologique, je la nourris en **me donnant la permission d'être moi-même** dans le plus de circonstances possibles. Ça aussi, j'ai dû l'apprendre. Mais quel bonheur de pouvoir être transparent avec autrui, sans faux-semblant et sans peur d'être rejeté! J'ai envie de dire à quelqu'un que je l'apprécie? Eh bien, je n'hésite pas un instant. Je le lui dis, même si cette personne ne m'est pas familière ou intime. Je suis dérangé par le comportement de quelqu'un, qu'il s'agisse d'un inconnu ou d'un proche? Ici aussi, j'exprime clairement mon malaise et ma demande, de manière posée

et respectueuse. Dernier élément de mon hygiène psychologique: **oser faire des expériences nouvelles, inconnues**, dans n'importe quel domaine (alimentaire, sexuel, relationnel, professionnel, intellectuel, spirituel): encore une façon extraordinairement stimulante d'entretenir ma fluidité!

## S'ouvrir spirituellement

Cette pratique quotidienne de la fluidité psychologique m'a ouvert d'autres portes sur des dimensions encore plus larges: celles de la vie intérieure, ce qu'on appelle communément la vie spirituelle. Bien entendu, quand je parle de spiritualité, je ne parle évidemment pas de religion. C'est ainsi que, petit à petit, je me suis éloigné de toute forme de rassemblement religieux ou spirituel, ne recherchant l'enseignement d'aucun maître extérieur. Car, pour moi, toute religion, pour survivre, se doit de se figer pour définir de manière claire les dogmes et les croyances. Dans un pareil système, impossible pour moi de rester souple dans ma vie. Personnellement, la fluidité spirituelle se traduit par trois attitudes complémentaires: **douter de tout** (voir ma série d'articles consacrés au doute dans les numéros 27 à 38 de *Néosanté*), **me remettre en question** très régulièrement, dans toutes les dimensions de ma vie et **m'ouvrir à l'Inconnu**, au tout Autre, à l'Inconnaissable... J'espère profondément garder cette attitude de vie jusqu'à mon dernier souffle, afin de rester un être humain pleinement vivant et vibrant!

## À vous de jouer, à présent!

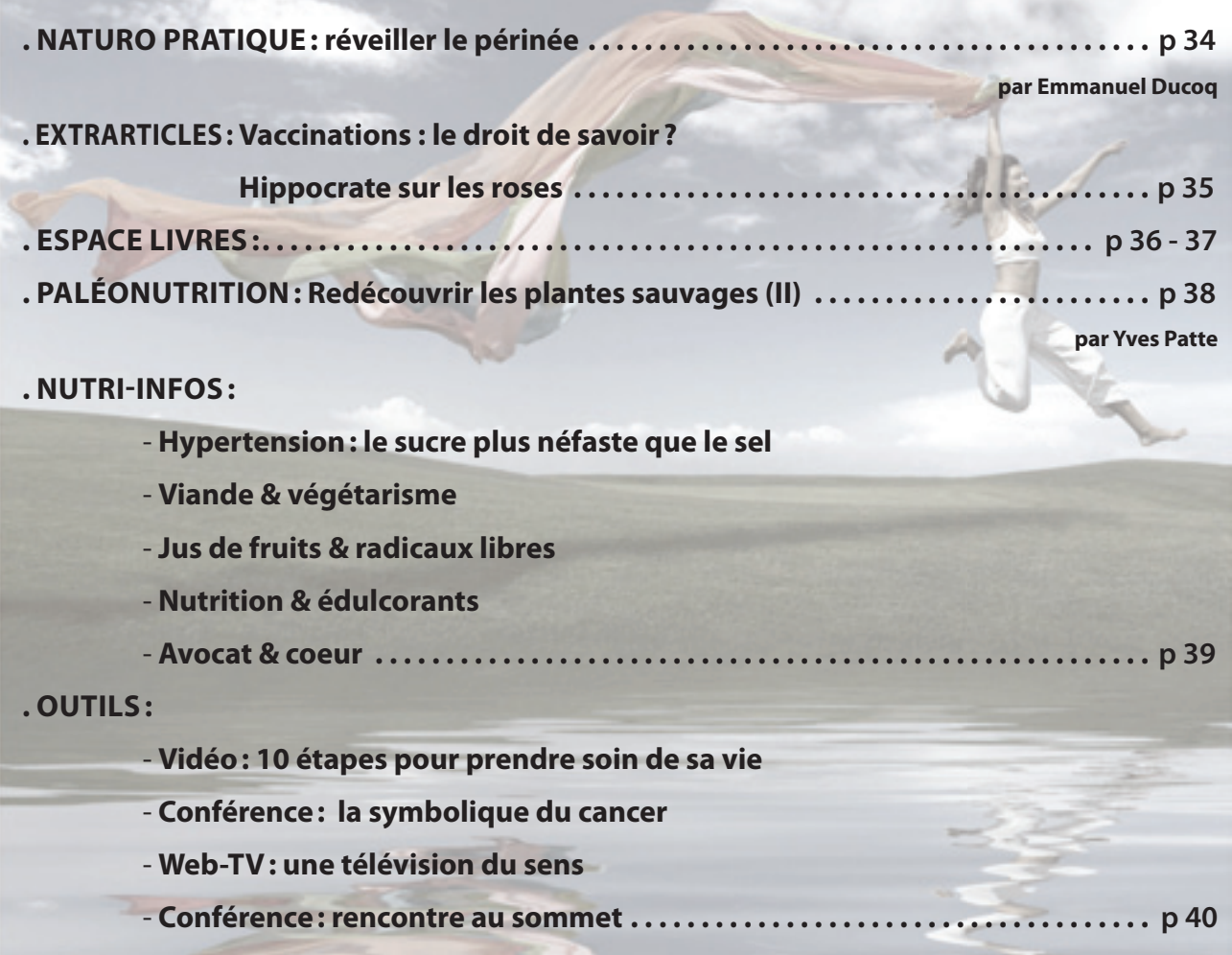
Comme le mois dernier, je vous invite à prendre quelques instants pour faire l'évaluation de votre propre fluidité. Quels rapports entretenez-vous avec votre corps? Le forcez-vous ou êtes-vous doux, tendre, respectueux avec lui? Prenez-vous soin de votre besoin fondamental d'être touché quotidiennement? Et sur le plan psychologique? Avez-vous plutôt tendance à résister ou à accueillir ce qui se manifeste, même si c'est désagréable? Vivez-vous pleinement vos émotions et les laissez-vous s'exprimer harmonieusement? Vous donnez-vous la permission d'être vous-même face aux autres ou jouez-vous un rôle en permanence? Osez-vous faire des expériences nouvelles, au risque de vous tromper ou de souffrir? Avez-vous appris à douter ou préférez-vous vous réfugier derrière vos certitudes rigides? Prenez-vous le temps de vous remettre en question et de vous ouvrir à une autre dimension de la Vie, sans chercher à la nommer? Je vous encourage vraiment à prendre un temps pour faire votre bilan... Et à expérimenter, dans le mois qui vient, de nouvelles façons de vivre votre vie quotidienne, de manière plus légère et plus fluide! Je vous donne rendez-vous dans un mois, pour vous dévoiler la troisième condition d'une santé permanente... ■

Physicien et philosophe de formation, **Jean-Jacques Crèveœur** 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-creveœur.com>**



# CAHIER RESSOURCES

- 
- . **NATURO PRATIQUE: réveiller le périnée** ..... p 34  
par Emmanuel Ducoq
  - . **EXTRARTICLES: Vaccinations : le droit de savoir ?**  
**Hippocrate sur les roses** ..... p 35
  - . **ESPACE LIVRES:** ..... p 36 - 37
  - . **PALÉONUTRITION: Redécouvrir les plantes sauvages (II)** ..... p 38  
par Yves Patte
  - . **NUTRI-INFOS :**
    - **Hypertension: le sucre plus néfaste que le sel**
    - **Viande & végétarisme**
    - **Jus de fruits & radicaux libres**
    - **Nutrition & édulcorants**
    - **Avocat & coeur** ..... p 39
  - . **OUTILS :**
    - **Vidéo: 10 étapes pour prendre soin de sa vie**
    - **Conférence: la symbolique du cancer**
    - **Web-TV: une télévision du sens**
    - **Conférence: rencontre au sommet** ..... p 40



février 2015

## **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. Le Cahier Décodages 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. À nos yeux, aucun remède matériel extérieur ne peut se substituer aux ressources intérieures.



## Réveiller les pouvoirs cachés du PÉRINÉE

**Cette zone musculaire qui soutient les organes génitaux et régule l'ouverture des conduits recèle une puissance cachée. Le réveil du périnée va bien au-delà du traitement ou de la prévention de l'incontinence. Un périnée mobile, à la fois détendu et tonique, participe à une bonne digestion, à une vie sexuelle riche et ouvre la possibilité de développer des facultés oubliées et pourtant fort utiles...**

Un jour, mon fils âgé de sept ans s'escriyait à ouvrir le couvercle d'un pot de miel. N'y parvenant pas, il me le tendit, m'implorant du regard de l'ouvrir pour lui. C'est alors qu'il me vint l'idée suivante :

- Veux-tu essayer un truc qui rend plus fort pour y arriver toi-même ?
- Oui, répondit-il, sa curiosité éveillée.
- Eh bien, au moment où tu tentes d'ouvrir le pot, tu fais comme si tu essayais d'arrêter de faire pipi. Et tu mets toute ta force dans tes doigts.
- Arrêter de faire pipi ?
- Oui. Imagine d'abord que tu fais pipi et essaye d'arrêter d'un seul coup.
- Mon fils essaya...
- Tu y arrives ? Tu sens quelque chose ?
- Oui, oui, je le sens bien.
- Bon, maintenant, tu fais pareil tout en mettant toute ta force dans tes doigts pour ouvrir le pot.
- Mon fils se concentra un instant, puis resserra ses petites mains sur le couvercle qui s'ouvrit comme par enchantement.

Il venait de découvrir la puissance de son périnée...

### Puissance et souplesse

A chaque fois qu'un homme ou une femme stoppe volontairement la miction, il contracte, consciemment ou non, son périnée, ou plus précisément, le noyau fibreux central du périnée, situé entre l'anus et la base des parties génitales. Cette zone musculaire est parfaitement mobile, ce qui explique la force étonnante qu'ils sont capables de déployer lorsqu'ils serrent un objet. Or, au fur et à mesure que nous avançons en âge, le périnée, bien souvent, se fige. Un périnée mobile n'est ni dur, ni mou. Il est puissant et souple, capable de se mobiliser comme de se relâcher, selon les besoins. Avoir un périnée actif permet non seulement d'éviter les fuites urinaires ou fécales mais aussi de tonifier les muscles profonds participant à la digestion, à la verticalisation du corps et au meilleur tonus général. Sa mobilité est indispensable aux grands chanteurs lyriques afin de déployer la puissance de leur voix. Dans l'alchimie taoïste, on insiste beaucoup sur la maîtrise du périnée chez les hommes afin de préserver le fluide vital et d'accroître le plaisir des partenaires lors de l'acte sexuel. D'après la conférencière France Guillain, la tonification du périnée peut permettre aux femmes de retrouver une compétence oubliée : la continence des règles ! C'est-à-dire la ca-



pacité de retenir le sang des menstruations aussi facilement que l'on retient ses urines. Lorsque celui-ci s'accumule, les femmes continentesses ressentent une certaine pression sur le plancher pelvien. Elles ont alors tout le loisir de s'isoler pour le laisser couler. C'est ainsi que les femmes des peuples autochtones dont le périnée est actif de par leur mode de vie (port de charges sur la tête, longues marches sans sous-vêtement), n'ont pas besoin de serviettes hygiéniques...

Si le périnée de la femme est mou, cela amoindrit ses sensations ainsi que celles de l'homme lors des rapports sexuels. A l'inverse, un périnée féminin serré peut rendre la rencontre douloureuse pour les deux partenaires voire empêcher tous rapports intimes. Or beaucoup de femmes qui veulent garder un ventre plat, gardent des abdominaux et un périnée contracté. Pourtant, la crispation n'est pas la puissance. Au contraire, un périnée tendu est fragilisé.

Voici quatre entraînements de mobilisation du périnée. Plus que des exercices de musculation, prenez-les comme un travail de prise de conscience.

### 1<sup>er</sup> entraînement : Lâcher la phobie du gros ventre

Dans les arts martiaux, un ventre rond peut-être le signe d'une grande force. En Occident, la culture du ventre plat a fait beaucoup pour la crispation du périnée. Pourtant, une respiration complète entraîne le diaphragme vers le bas et celui-ci appuie sur les viscères qui forment naturellement un petit ballon sous le nombril. C'est le cas des bébés qui se tiennent droit, ventre rebondi. Pour inhiber ce réflexe, entraînez-vous à inspirer en vous détendant et en laissant le bas du ventre se remplir, en avant mais aussi sur les côtés et vers l'arrière. Si nécessaire, exagérez le mouvement, mais sans tendre les muscles costaux. Remplissez le bas du ventre à l'inspiration. Laissez-le se vider tout seul à l'expiration.

### 2<sup>e</sup> entraînement : Lâcher la peur des fuites et des descentes d'organes

Inspirez en laissant le bas du ventre se remplir comme indiqué précédemment. Si vous êtes une femme, relâchez complètement le vagin. Si vous êtes un homme, relâchez la zone entre l'anus et la base du pénis. Imaginez que vous poussez tout doucement un bouchon situé dans l'anus. Là, vous avez un périnée relâché mais pas mou et qui accomplit son travail de soutien. Faites ces deux exercices à tout moment, quand vous y pensez.

### 3<sup>e</sup> entraînement : Prendre conscience de son périnée

Pour affiner la conscience corporelle de votre noyau fibreux central du périnée, essayez d'interrompre le jet d'urine au cours de la miction et ressentez les muscles que vous mobilisez pour le faire. Ce ne sont ni les fesses, ni les cuisses, ni les abdominaux. La contraction des muscles du plancher pelvien n'a pas besoin de s'accompagner de la mobilisation d'autres muscles ni de se traduire par un blocage de la respiration.

A tout moment, quand vous y pensez, faites comme lorsque vous essayez d'interrompre le jet d'urine. Faites-le plusieurs fois puis maintenez la contraction. Au départ, vous ne pourrez peut-être pas tenir plus de quelques secondes. Avec le temps, vous progresserez mais ne cherchez pas à rendre cette mobilisation permanente.

### 4<sup>e</sup> entraînement : Mobiliser le périnée en souplesse

Une fois que vous maîtrisez globalement le stop-pipi, modifiez légèrement l'exercice : ayez à l'esprit que le centre du périnée s'absorbe vers l'intérieur et vers le haut. Plutôt qu'une contraction forte, optez pour une mobilisation douce et continue. Imaginez votre périnée comme une chaussette : quand il est mobilisé, ressentez qu'elle s'ouvre vers le bas du corps et se remplit vers le haut. Ressentez une aspiration interne vers le haut plutôt qu'une contraction. Pratiquez à volonté, quand vous y pensez. Le mois prochain, j'indiquerai aux messieurs comment préserver leur fluide vital lors de l'acte sexuel, comme le préconise la médecine traditionnelle chinoise. ■



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 médecine* » (Editions Thierry Souccar).

Visitez notre site  
www.neosante.eu



## Et aussi...

- Le *NÉOSANTÉ* n°1 téléchargeable gratuitement en format PDF
- Près de 150 livres et DVD en vente dans la boutique
- Les anciens numéros de *Néosanté* à commander en version papier ou à obtenir rapidement en format numérique
- Les formulaires d'abonnement, de parrainage et d'«abokado»
- Tous les éditos et sommaires des numéros déjà parus
- Tous les articles des années 2011 et 2012 accessibles gratuitement
- La liste de nos diffuseurs en Belgique, en France, en Suisse et au Québec
- La vidéo intégrale du 1<sup>er</sup> symposium sur «*La compréhension biologique des maladies*»
- Des dizaines de liens vers d'autres sites intéressants
- Les archives de *Néosanté Hebdo*
- ...

## NOUVEAU Sur WWW.NEOSANTE.EU

Deux nouveaux articles en accès libre dans  
la rubrique « Extrarticles » :

### Vaccinations: le droit de savoir



En Europe, le mouvement critique envers les vaccinations est composé de petites associations aux moyens très limités. Tandis qu'aux États-Unis, il en existe qui se sont professionnalisées et dotées d'outils de communication performants, comme le «*National Vaccine Information Center*». Sa fondatrice et présidente, Barba Loe Fischer, a prononcé un émouvant et remarquable discours lors d'un congrès qui s'est tenu à Minneapolis l'année dernière et dont l'association belge *Initiative Citoyenne* a eu la bonne idée de traduire le texte. Nous l'avons mis en ligne à notre tour, car il mérite d'être largement diffusé.

[Lire la suite...](#)

### Hippocrate sur les roses



*D'abord ne pas nuire* : cet adage hippocratique a-t-il été complètement oublié par ses disciples contemporains? En tout cas, la pratique médicale moderne semble affligée par l'obsession d'agir et d'intervenir à tout prix, alors que s'abstenir serait une option tout aussi rationnelle mais surtout moins risquée, dans la mesure où toute intervention médicale comporte des risques. D'où vient ce parti-pris pour l'action et quelles en sont les causes? À l'aide de plusieurs études anglo-saxonnes, Rachel Campergue décrypte ce phénomène qui semble aller en s'accroissant.

[Lire la suite...](#)



## LE MAL A DIT : un retour vers la Vie

Par le Dr Alain Scohy



Aujourd'hui, la médecine doit s'enraciner dans les pratiques hippocratiques et se développer dans la dimension psychosomatique. La Vie est remarquablement organisée pour nous permettre de survivre et de guérir dans des circonstances parfois extrêmes. Encore faut-il le comprendre pour acquérir la certitude indispensable à cette guérison. Les travaux d'Alain Scohy permettent de mieux appréhender et d'approfondir les découvertes du Dr Hamer. Il devient alors possible d'anticiper certaines évolutions chroniques et d'accompagner plus confortablement la maladie, envisagée ici comme la réparation d'une pathologie.

**Prix : 22 € hors frais de port**

**Livre disponible  
dans la boutique du site  
[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**



### Vaccins & autisme



Écrivain d'investigation, Martin Walker a suivi pas à pas la guerre menée par les autorités médicales britanniques contre le Dr Andrew Wakefield, ce gastroentérologue anglais dont *Néosanté* a relaté le combat pour faire reconnaître le lien entre certains vaccins et l'épidémie d'autisme. Dans ce livre traduit par Françoise Joët et Françoise Berthoud, la parole est donnée à des parents d'enfants devenus autistes après la vaccination contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR). Que de souffrance dans ces familles touchées par les dégâts vaccinaux!

**La vérité sur l'autisme postvaccinal**  
Martin Walker  
Éditions Alis ([www.alis-france.com](http://www.alis-france.com))



**Le bouquin du mois**

### Assiette saine



Avec celui d'Okinawa, le régime crétois ou méditerranéen est le seul à être solidement validé par la science. Dans ce livre épais, le Dr Michel de Lorgeril apporte encore de nouveaux arguments santé en faveur de cette façon de s'alimenter, mais il souligne aussi ses bienfaits pour l'environnement. Avec une grande honnêteté, le cardiologue mentionne que les régimes Atkins, Seignalet et Paléo sont aussi des voies diététiques dignes d'intérêt pour la recherche.

**Le nouveau régime méditerranéen pour protéger sa santé et la planète**  
Dr Michel de Lorgeril  
Éditions Terre Vivante

### Tête au top



L'éducation et l'entraînement, la diététique et l'alimentation, l'exercice physique, les relations humaines, la qualité du sommeil: tels sont les 5 clés du programme développé par ce spécialiste américain et destiné à entretenir et dynamiser le cerveau, fruit des dernières découvertes en neurosciences. Comme une bonne santé cérébrale est le gage d'une bonne santé globale, ce sont vraiment des clés à posséder!

**Les 5 clés du cerveau**  
Dr John Arden  
Éditions Dangles

### Le dos de la fourchette



Et si les maux de dos venaient surtout du ventre? Masseur-kinésithérapeute depuis quarante ans, l'auteur le pense et incrimine la malbouffe contemporaine. Celle-ci nuit à l'équilibre et à la circulation des graisses corporelles, dont les blocages seraient à l'origine des douleurs articulaires et vertébrales. Le livre est préfacé par France Guillain.

**Mal de dos, mal de bouffe**  
Gilles Bacigalupo  
Éditions du Rocher

### Soufre antidouleur



Oligo-élément méconnu, le soufre est pourtant indispensable à la santé et présent dans la quasi-totalité des cellules. Il est utilisé depuis l'Antiquité pour ses propriétés revitalisantes de la peau, des cheveux et des ongles, mais ce petit livre souligne surtout son action sur les douleurs inflammatoires.

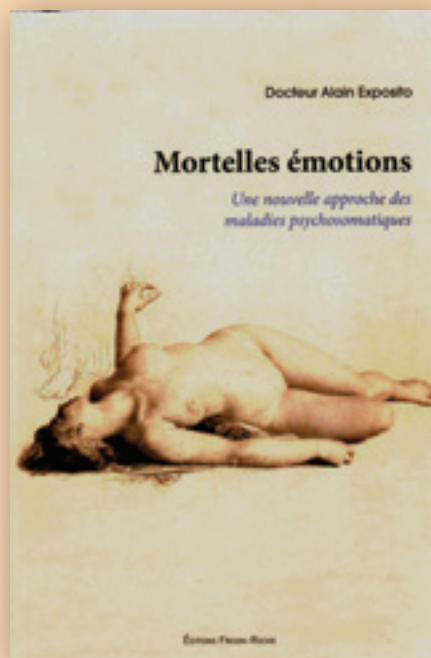
**Le soufre organique**  
Benjamin Dupré  
Éditions Grancher



# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## MORTELLES ÉMOTIONS Une nouvelle approche de maladies psychosomatiques

Par le Dr Alain Exposito



Comme le prouvent les expressions « mourir d'amour » ou « mourir de chagrin », il arrive que nous soyons complètement submergés par nos émotions. Lorsque le cerveau ne trouve pas de solution, c'est le corps qui va venir à la rescousse : on dit que la personne somatise sous forme de maladies psychosomatiques. Dans ce livre novateur, l'auteur, médecin à Paris, tente d'analyser ce phénomène à partir de récits et de travaux méconnus, notamment ceux du Dr Hamer. Il propose aussi une méthode qui consiste à revenir à l'origine du traumatisme et à son ressenti émotionnel, afin d'en reprendre le contrôle.

**Prix : 33 € hors frais de port**

**Livre disponible  
dans la boutique du site**

**[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

### Puissance P



Et si nous avions le pouvoir de guérir notre corps en changeant simplement la manière dont nous pensons et ressentons ? Se fondant sur des cas d'autoguérison documentés et sur les preuves scientifiques de la puissance de l'effet placebo, une docteure américaine partage sa conviction que c'est possible.

**Quand le pouvoir de la pensée l'emporte  
sur les médicaments**

Dr Lissa Rankin  
Editions Guy Trédaniel

### Réflexo globale



Préfacé par Michel Odoul, cet ouvrage très accessible et largement illustré développe les trois formes majeures de la réflexologie – plantaire (pieds), palmaire (mains) et faciale (visage) – pour retrouver bien-être et vitalité.

**Le guide des réflexologies**

Elske Miles  
Editions Albin Michel

### Mal en jambes



La maladie de Willis-Ekbom, ou syndrome des jambes sans repos, est une maladie neurologique qui se caractérise par le besoin irrésistible de bouger les jambes dans certaines situations d'immobilité. Écrit par une personne qui en souffre et qui anime une association de patients, ce livre fait le tour de cette pathologie qui toucherait 3 % de la population française. Des solutions naturelles sont évoquées, mais n'y cherchez pas un décodage.

**Les jambes sans repos**

Jean-Pierre Beaufay  
Editions Dauphin

### Être malade et aller bien



Peut-on bien vivre et bien se porter tout en ayant un cancer ou une autre maladie grave ? Oui, nous dit Elana Rosenbaum, elle-même atteinte d'un lymphome depuis 20 ans et formatrice en méditation de pleine conscience. Cette méthode s'invite de plus en plus dans les soins donnés en cancérologie. Sa pratique régulière peut procurer bien-être et sérénité, malgré ou plutôt avec la maladie (d'où les guillemets du titre)

**Se sentir bien « malgré » la maladie**

Elana Rosenbaum  
Editions De Boeck

### Intégrer ses aïeux



Pratiquée par certains psychanalystes et par de nombreux praticiens en décodage psychobiologique, la thérapie (ou intégration) transgénérationnelle consiste à prendre conscience des loyautés généalogiques afin de les surmonter. Dans cet ouvrage collectif où interviennent notamment nos collaborateurs Salomon Sellam et Pierre Ramaut, les récits de cas rencontrés en consultation sont autant de preuves que nos vies sont liées au vécu de nos aïeux.

**Exemples d'intégration transgénérationnelle**  
Collectif (sous la direction de Thierry Gaillard)

Écodition

## Redécouvrir LES PLANTES SAUVAGES (II)

**Comme nos ancêtres du paléolithique, nous pourrions parfaitement puiser dans la nature sauvage l'essentiel de nos besoins alimentaires végétaux. Certaines plantes de nos régions sont des mines de vitamines et minéraux, et même des sources de protéines.**

**P**oursuivons donc notre (re)découverte des plantes sauvages, qui pourraient faire de nous de « vrais » cueilleurs du Paléolithique. Comme nous l'avions présenté dans l'article du mois précédent, la plupart des plantes sauvages sont plus riches en micronutriments que les variétés domestiquées, et à plus forte raison si l'on compare avec les fruits et légumes de production industrielle.

### Les dons de l'amer

Prenons le **pissenlit**, une des « mauvaises herbes » les plus communes dans nos régions. Ses feuilles contiennent 8 fois plus d'antioxydants, 2 fois plus de calcium, 3 fois plus de vitamine A et 5 fois plus de vitamines K et E que nos épinards ! Elles sont même 40 fois plus riches en micronutriments que la salade iceberg ! En Amérique, les Indiens Navajos, Cherokees, Iroquois et Apaches consommaient les feuilles de pissenlit. Et on pense que nos ancêtres européens faisaient de même. Si le goût peut nous sembler amer, c'est aussi la conséquence de milliers d'années de sélection de plantes par l'homme, qui ont façonné notre goût au profit des plantes les plus sucrées et les moins amères. Beaucoup de plantes sauvages ont effectivement cette amertume, qui témoigne en fait souvent de leur richesse en micronutriments. Le calcium, par exemple, est plutôt amer. Nos ancêtres, qui consommaient des plantes sauvages, avaient un apport alimentaire en calcium bien supérieur au nôtre, ce dont témoigne leur densité osseuse.

Le goût amer de la **roquette** est également dû à un micronutriment, les glucosinolates, qui permettrait de lutter contre certaines formes de cancer. La roquette est riche en calcium, magnésium et vitamine E. Les feuilles de pissenlit peuvent être consommées crues en salade, cuites dans une omelette, ou en accompagnement de viandes et poissons. Et le goût amer peut être atténué avec un apport en graisse, comme de l'avocat.

Bien sûr, nous connaissons tous également l'**ortie**. Rien d'original, tout le monde, ou presque, sait que c'est une plante comestible. Mais quand on sait que c'est une plante qui pousse si facilement à l'état sauvage, partout, et que c'est une des plantes les plus riches de la planète, on ne comprend pas qu'il n'y ait pas plus de monde qui s'en serve pour se nour-



rir régulièrement ! L'ortie est, de plus, riche en protéines. Ses feuilles peuvent être consommées cuites ou crues, en tisane, en pesto, en tapenade, en velouté, en soupe, pour farcir du poisson ou dans des boulettes de viande. Cueillez les jeunes pousses au printemps et cuisinez-les, par exemple, comme des épinards. Vous pourriez y adjoindre du lamier blanc (souvent appelé « ortie blanche ») qui pousse souvent à proximité.

### Festin végétal

Au fond de votre jardin, ou dans des chemins ombragés, vous pourriez également cueillir de l'**ailiaire**, de la famille de la moutarde, mais avec un petit goût d'ail en plus. Vous pourriez consommer les feuilles crues en salade, ou cuites avec d'autres légumes. Ou en faire un pesto.

Si vous aimez l'ail, vous pouvez également cueillir de l'**ail des ours**, ou ail sauvage. Très riche en vitamine C, cet ail sauvage peut être consommé de manières plus variées que notre ail, puisqu'on en consomme autant les fleurs que le bulbe. Le **chénopode** est un autre grand classique des mauvaises herbes de nos jardins qui ont pourtant nourri nos ancêtres. D'Afrique en Amérique, en passant par l'Europe, les feuilles de chénopode ont été une des premières plantes consommées. Parmi les Indiens d'Amérique, on sait que les Pomos, les Potawatomis et les Iroquois en consommaient. En salade, ou avec des œufs brouillés, les feuilles de chénopode blanc vous apporteront une bonne quantité de sels minéraux et de vitamines.

Nous pourrions encore parler de l'**égopode**, à mélanger avec des pommes de terre, ou à manger crue en salade; des **pâquerettes**, dont les jeunes feuilles, au printemps (après, elles seront plus co-

riaces) peuvent être consommées en salade, apportant une petite note fruitée; de la **consoude**, dont les feuilles sont riches en protéines et en minéraux, à manger en salade, ou cuites avec d'autres légumes ou en soupe; de l'**oseille**, qui apportera une saveur acidulée dans vos plats; de la **bourrache**, au léger goût de concombre, riche en vitamine A, dont on peut manger à la fois les feuilles, les tiges et les fleurs; ou encore du **lierre terrestre**, un condiment très utilisé autrefois, remplacé aujourd'hui par l'origan. Son parfum de sous-bois s'accordera particulièrement bien avec des champignons...

### Couleur et densité

Pour finir, rajoutons que ce qui est intéressant, avec la cueillette de plantes sauvages, c'est que cette connaissance peut nous aider à mieux choisir nos légumes. Comment choisir, par exemple, une salade ? Plus celle-ci est colorée (rouge, pourpre, etc.), plus elle sera riche en nutriments. Et cela est dû, entre autres, aux « anthocyanes », des pigments naturels au pouvoir antioxydant. On leur prête des vertus au niveau de la pression artérielle, et même pour lutter contre les cancers. Si votre salade est plutôt verte foncée, comme de l'oseille, c'est probablement qu'elle est plus riche en lutéine, un antioxydant, connu, par exemple, pour diminuer les risques de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Plus elle est dense, comme une salade iceberg, ou comme un chou, moins votre salade sera riche en nutriments. Cela est lié au soleil : les laitues dont les feuilles ne collent pas ensemble sont obligées de développer des mécanismes pour se protéger du soleil et des effets néfastes des U.V. Ce sont les phytonutriments qui jouent ce rôle protecteur. C'est d'ailleurs pourquoi les feuilles à l'intérieur d'une laitue romaine n'ont que 1 % des nutriments des feuilles extérieures.

« Manger paléo » doit faire partie d'une réflexion plus large sur notre système alimentaire. Alors qu'apparaissent de plus en plus de produits, plats, aliments « paléos » en magasin, il est peut-être bon de se rappeler que ce qui nous a nourris durant l'immense majorité de notre temps sur Terre n'était ni cultivé, ni transformé, ni commercialisé...

**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'intérêt : un mode de vie sain, le respect de la nature, l'activité physique et sportive, le développement individuel et social. Il publie régulièrement sur <http://www.yvespatte.com> et <http://www.sportiseverywhere.com>

**Hypertension : le sucre encore plus responsable que le sel !**



Depuis des lustres, la prévention de l'hypertension artérielle et des pathologies cardiométaboliques insiste quasi exclusivement sur les méfaits du sel. Selon les auteurs d'un article publié sur le site *Openheart*, on aurait pourtant tort

d'en faire l'ennemi public numéro un. Si le sel a une partie de responsabilité, en particulier le sel ajouté dans les préparations alimentaires industrielles, le sucre en aurait bien davantage. D'après l'article, de nombreuses études montrent que plus l'apport en sucre est important, plus la pression artérielle s'élève, de même que la fréquence cardiaque et la consommation en oxygène du myocarde. Cette consommation de sucre favorise également le développement d'une insulino-résistance et d'une inflammation systémique, avec leurs conséquences délétères supplémentaires sur la santé cardiovasculaire. Les auteurs incriminent notamment le fructose présent dans de nombreux produits agro-industriels.

*DiNicolantonio J.J., Lucan S.C., « The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease. » Open Heart 2014;1: <http://openheart.bmj.com/content/1/1/e000167.full>*

**Viande et végétarisme**

Selon une étude réalisée sur 11 000 adultes aux Etats-Unis par le *Humane Research Council*, 84 % des végétariens et des végétaliens américains finissent par remanger de la viande. Une bonne moitié (53 %) craque au bout d'un an, un tiers (30 %) ne tient pas trois mois. Si la majorité des anciens végétariens met en avant le désir de ne plus se faire remarquer, la difficulté de ne plus manger de viande est évoquée par 43 % d'entre eux. Selon l'enquête, le poulet est la chair animale à laquelle il est le plus dur de résister chez l'Oncle Sam.

**Jus de fruits & radicaux libres**

Mise au point à l'Université de Grenade – ça ne s'invente pas – une nouvelle technique pour mesurer l'activité antioxydante des jus de fruits génère des valeurs qui sont dix fois plus élevées que celles données par les méthodes d'analyse actuelles. Selon les chercheurs espagnols, ces dernières ne permettent pas de mesurer l'effet antiradicalaire de la fraction solide des jus de fruits. Or les fibres insolubles parviennent au côlon et le microbiote intestinal en tire des substances antioxydantes. La « réponse antioxydante globale » (RAG) des jus de fruits serait donc 10 fois plus haute que ce qu'on croyait. (Source : *LaNutrition.fr*)

**Nutrition & édulcorants**

Régulièrement attaqués pour leur toxicité réelle ou supposée, les édulcorants intenses conservaient encore un peu de crédit sur le plan nutritionnel. Patastras: un rapport d'experts émanant de l'Anses (Agence française de sécurité sanitaire) et rendu public le 9 janvier dernier vient de conclure que l'aspartame et ses cousines intensément sucrantes n'apportaient aucun bénéfice sur le contrôle du poids, la glycémie chez les diabétiques ou l'incidence du diabète de type 2. ([www.anses.fr](http://www.anses.fr))

**Avocat & cœur**

Une nouvelle étude parue dans le *Journal of the American Heart Association* rapporte que manger un avocat par jour dans le cadre d'une régime alimentaire sain et modéré en matières grasses saturées peut aider à diminuer le niveau de « mauvais » cholestérol (cholestérol LDL) et améliorer d'autres facteurs de risque cardiovasculaire chez des personnes en surpoids ou obèses. Source d'acides gras monoinsaturés bénéfiques, l'avocat est également riche en vitamines, minéraux, fibres, phytostérols et polyphénols.

**LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ**

**LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE**

*Par Thierry Souccar*



Dans cette nouvelle édition mise à jour et augmentée de près de 100 pages, Thierry Souccar conforte son enquête sur le lobby laitier et sur les effets réels du lait sur la santé. Il montre comment l'industrie a réussi à faire d'un aliment marginal et mal considéré un pilier incontournable de l'alimentation moderne. Présentés comme « indispensables à la santé des os », les laitages cachent une réalité moins glorieuse puisqu'ils semblent favoriser notamment l'ostéoporose, le cancer de la prostate, le diabète infantile et l'obésité. Thierry Souccar a réuni des dizaines de nouvelles preuves.

**Prix : 21,20 € hors frais de port**

**Livre disponible dans la boutique du site**

**[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**



## VIDÉO

### 10 étapes pour prendre soin de votre vie...



Toujours soucieux de nous offrir les meilleurs outils pour vivre une vie saine et équilibrée, avec des moyens qui renvoient à notre autonomie, notre collaborateur Jean- Jacques Crèvecoeur vient de mettre en ligne une vidéo de formation entièrement gratuite sur le site de son Académie de la Vie en Mouvement. Cette vidéo de plus d'une heure expose avec clarté et pédagogie les dix étapes à mettre en œuvre pour mieux vivre dans son corps, pour faire de ses émotions des alliées et pour prendre soin de ses besoins sur tous les plans... Un message en parfaite cohérence avec la ligne éditoriale de Néosanté, pour vivre sa vie de manière consciente, responsable et autonome.

Site internet : <http://academiedelavieenmouvement.com>

## CONFÉRENCE EN LIGNE

### La symbolique du cancer



Lors du dernier Congrès Quantique Planète organisé à Reims par Marion Kaplan, le Dr Eduard Van den Bogaert a tenu une conférence qui a fait sensation. Déjà captivante par sa thématique (la symbolique du cancer), cette intervention a soulevé l'enthousiasme lorsque le médecin bruxellois a raconté comment une de ses patientes, une petite fille atteinte d'un lymphome au stade terminal, a déjoué tous les pronostics médicaux et a guéri spontanément du mal qui allait l'emporter. Comment? En exprimant et en exauçant son rêve d'avoir un chien! La folle envie de la fillette lui a visiblement sauvé la vie et a vaincu la tumeur. Sur le site de Quantique Planète, vous avez accès à l'extrait relatant cette magnifique histoire chaleureusement applaudie par toute la salle. Et en principe, la conférence doit maintenant être accessible en intégralité sur la plate-forme Quantique Média.

[www.quantiqueplanete.com](http://www.quantiqueplanete.com)

## CITATION

**« Il faut mettre en doute ce que l'on sait pour pouvoir accepter une théorie nouvelle »**

*Descartes*

## CONFÉRENCE EN LIGNE

### Rencontre au sommet



C'est ce lundi 16 février que sort le nouveau livre de Jean-Philippe Brébion «*Les quatre vérités de notre Naissance*» (Éditions Quintessence). En lien avec «*Les Quatre Nobles Vérités du Bouddhisme*», cette œuvre est en quelque sorte la synthèse de la bioanalogie et de la sagesse millénaire tibétaine. Pour ceux qui achèteront l'ouvrage sur Amazon ce jour-là (et uniquement ce jour-là), notre collaborateur offre gratuitement l'accès à sa nouvelle conférence sur sa «*rencontre avec les habitants de Spiti et la culture himalayenne*»

[www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

## WEB TV

### Une télévision du sens



Lancée le 1<sup>er</sup> février, S17.TV est une nouvelle télévision sur internet indépendante et sans publicité. Une chaîne d'information très différente puisqu'elle aborde des thèmes rarement abordés ailleurs ( Les

Expériences de Mort Imminente, la conscience et ses états modifiés, la fin de vie, la spiritualité, le temps, la psychologie, la science, la physique quantique ...) sous différents formats: conférences, tables-rondes, magazine d'information, chroniques, interviews et documentaires. Par souci éthique, S17.TV est financée par la seule souscription participative de ses abonné(e)s, laquelle a été fixée à 10 € par mois.

[www.s17.tv](http://www.s17.tv)

# OUI, la maladie a un sens!

Néosanté 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](http://www.neosante.eu)

(en version papier ou en version numérique)

# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

UNE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD QUI APPORTENT UNE NOUVELLE VISION SUR LA SANTÉ

	<p><b>COMPRENDRE SA MALADIE D'APRÈS LES DÉCOUVERTES DU DR HAMER</b> Dr Michel Hamard</p> <p>34,50 € 48 CHF 59 \$</p>		<p><b>LA MÉDECINE SENS DESSUS DESSOUS</b> Mambretta &amp; Seraphin</p> <p>10,50 € 12,80 CHF 14,91 \$</p>		<p><b>ET SI LA MALADIE N'ÉTAIT PAS UN HASARD...</b> Dr Pierre-Jean Thomas Lamotte</p> <p>21 € 25,70 CHF 29,80 \$</p>		<p><b>LA LOGIQUE DU SYMPTÔME</b> Laurent Daillie</p> <p>23 € 28 CHF 32,60 \$</p>
	<p><b>LE CANCER APPRIVOISÉ</b> Léon Renard</p> <p>18 € 22 CHF 25,50 \$</p>		<p><b>MÉDECINE DU MAL, MÉDECINE DES MOTS</b> Richard Sünder</p> <p>26 € 31,90 CHF 37 \$</p>		<p><b>DÉCODAGE PSYCHOSOMATIQUE DES MALADIES</b> Daniel Miron</p> <p>23 € 27,6 CHF 28 \$</p>		<p><b>LA BIO-LOGIQUE DU SURMOI</b> Laurent Daillie</p> <p>20 € 24,82 CHF 28 \$</p>

## LIVRES DE JEAN-JACQUES CRÈVECOEUR

	<p><b>LE LANGAGE DE LA GUÉRISON</b></p> <p>21 € 25,7 CHF 29,80 \$</p>		<p><b>RELATIONS ET JEUX DE POUVOIR</b></p> <p>22,50 € 27,50 CHF 32 \$</p>		<p><b>PRENEZ SOIN DE VOUS, N'ATTENDEZ PAS QUE LES AUTRES LE FASSENT</b></p> <p>22,50 € 27,50 CHF 32 \$</p>
--	---	--	---	--	--

## LIVRES DE BERNARD TIHON

	<p><b>LE SENS DES MAUX, TOME I</b></p> <p>25 € 30,6 CHF 35,50 \$</p>		<p><b>LE SENS DES MAUX, TOME II</b></p> <p>25 € 30,6 CHF 35,50 \$</p>		<p><b>LE SENS DES MAUX, TOME III</b></p> <p>25 € 30,6 CHF 35,50 \$</p>
	<p><b>LE SENS DES MAUX, (LES 3 VOLUMES)</b></p> <p>60 € 72,91 CHF 80,10 \$</p>		<p><b>DÉCODER LE SENS DE LA VIE TOME I</b></p> <p>25 € 30 CHF 30,70 \$</p>		

## LIVRES DU DR ALAIN SCOHY

	<p><b>GUIDE DES MALADIES</b></p> <p>30 € 36,75 CHF 42,60 \$</p>		<p><b>LE MAL A DIT: UN RETOUR VERS LA VIE</b></p> <p>22€ 27 CHF 31,25 \$</p>		<p><b>LES MYCROZYMAS</b></p> <p>25 € 30,60 CHF 35,50 \$</p>
---	---	---	--	---	---

LIVRES DU Dr CHRISTIAN BEYER



LES DENTS DE LAIT  
20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$

41



DÉCODAGE DENTAIRE TOME I  
18,50 €  
22,66 CHF  
26,27 \$

44



DÉCODAGE DENTAIRE TOME II  
20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

45



DÉVELOPPEMENT PSYCHO-ÉMOTIONNEL DE L'ENFANT  
22 €  
26,70 CHF  
28,70 \$

131

LIVRES DE JEAN-PHILIPPE BREBION



LA NOUVELLE INTERPRÉTATION DE LA CARIE  
21 €  
25,66 CHF  
30,60 \$

159



L'ÉVIDENCE  
14 €  
16 CHF  
18 \$

14



L'EMPREINTE DE NAISSANCE  
20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

15



L'EMPREINTE DE L'ÂME  
20 €  
24,50 CHF  
28,40 \$

16

LIVRES DE CHRISTIAN FLÈCHE



MOI MALADE, MAIS POURQUOI?  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

26



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES MALADIES  
29,90 €  
36,20 CHF  
37,90 \$

27



MON CORPS POUR ME GUÉRIR  
21 €  
25,70 CHF  
29,80 \$

28



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES DIGESTIFS  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

29



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

30



DÉCODAGE BIOLOGIQUE GYNÉCOLOGIE ET GROSSESSE  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

31



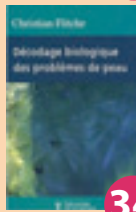
DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES NEUROLOGIQUES ET ENDOCRINIENS  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

32



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES ET ORL  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

33



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES DE PEAU  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

34



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES OCULAIRES  
9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

35



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES OSSEUX  
10 €  
12 CHF  
14 \$

37



DÉCODAGE BIOLOGIQUE DES PROBLÈMES D'IMMUNITÉ, HÉMATOLOGIE, ANDROLOGIE ET UROLOGIE  
10 €  
12 CHF  
12,20 \$

177

LIVRES & DVD DU Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU



GUÉRIR, UN ACTE D'AMOUR  
19,90 €  
33 CHF  
26,92 \$

138



LA MALADIE UN DEUIL INACHEVÉ  
23,90 €  
39 CHF  
32,33 \$

139



LE MALADE FACE À LA MALADIE  
20,90 €  
35,50 CHF  
28,28 \$

140



LA DIÉTÉTIQUE BIOLOGIQUE  
8,90 €  
14,50 CHF  
12,04 \$

141



PATHOLOGIES OSTÉO-ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES  
12 €  
14,69 CHF  
18,16 \$

173



CONFÉRENCE GÉNÉRALE EN PSYCHO-BIO-GÉNÉALOGIE (DVD)  
35 €  
43,02 CHF  
50,61 \$

158

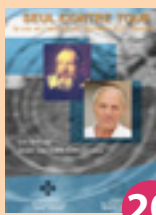


PATHOLOGIES DIGESTIVES  
15 €  
18,50 CHF  
21,35 \$

192



## DVD DE JEAN-JACQUES CRÈVECŒUR



SEUL CONTRE TOUS,  
LA VIE ET L'ŒUVRE  
DU DR HAMER

20

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



MÉDECINE  
QUANTIQUE  
ET BIOLOGIE

21

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



LE CERVEAU  
HOLOGRAPHIQUE

22

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



PHYSIQUE  
QUANTIQUE,  
AVENIR DE  
LA MÉDECINE?

23

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



LE SYSTÈME  
IMMUNITAIRE ET  
LES MICROBES

24

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



PRENEZ SOIN DE  
VOUS,  
N'ATTENDEZ PAS  
QUE LES AUTRES LE  
FASSENT

25

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$

## LIVRES DU DR GÉRARD ATHIAS



RACINES  
FAMILIALES DE LA  
« MAL A DIT »  
TOME I

11

19 €  
23,25 CHF  
27 \$



RACINES  
FAMILIALES DE LA  
« MAL A DIT »  
TOME II

12

22 €  
27 CHF  
31,25 \$



RACINES  
FAMILIALES DE  
LA « MAL A DIT »  
TOME III

13

22 €  
27 CHF  
31,25 \$



BIOLOGIE ET  
LE SENS DE  
LA « MAL A DIT »  
TOME I

194

24 €  
28,87 CHF  
33,70 \$

## LIVRES DE CLAUDINE CORTI



ET SI JE T'EXPLIQUAIS  
POURQUOI  
LES MALADIES  
EXISTENT!

40

20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$



LES MAUX DE DOS  
POUR LE DIRE

43

20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$



DICTIONNAIRE  
SYMBOLIQUE DES  
MALADIES OSSEUSES  
ET ARTICULAIRES

60

26 €  
31,90 CHF  
37 \$

## DIVERS



CHOLESTÉROL,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
Michel De Lorgier

126

21,20 €  
25,53 CHF  
27,02 \$



LAIT,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
Thierry Souccar

127

21,20 €  
25,53 CHF  
27,02 \$



DE  
L'HOMME DÉVITALISÉ  
À  
L'HOMME VIVANT  
Jean-Brice Thivent

121

22 €  
27 CHF  
28 \$



MES 3 CLÉS POUR  
UNE SANTÉ VRAIE  
Daniella Conti

48

22 €  
27 CHF  
31,25 \$



POUR EN FINIR  
AVEC PASTEUR  
Dr. Eric Ancelet

9

24,90 €  
30,50 CHF  
35,30 \$



DENT QUI Pousse,  
DENT QUI PARLE  
Estelle Vereeck

47

21 €  
25,70 CHF  
29,80 \$



LE MYTHE  
DE  
L'OSTÉOPOROSE  
Thierry Souccar

148

20,90 €  
25,65 CHF  
37,81 \$



LE SYNDROME  
ENTÉROPSYCHOLOGIQUE  
Natasha Campbell

57

33 €  
39 CHF  
44 \$



ANTIDÉPRESSEURS:  
MENSONGES SUR  
ORDONNANCE  
Guy Hugnet

123

15,70 €  
18,90 CHF  
20,01 \$



SOLEIL,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
Brigitte Houssin

124

15,70 €  
18,90 CHF  
20,01 \$



TOUCHE PAS À MA  
PROSTATE  
Ralph Blum & Mark Scholz

128

23,99 €  
28,89 CHF  
30,58 \$



LIBÉRER  
VOTRE ENFANT  
Angela Hoffmann

196

18 €  
22 CHF  
26 \$

LIVRES DE PIERRE PELLIZARI



J'AI VÉRIFIÉ  
LA MÉDECINE  
NOUVELLE  
DU DR HAMER

18 €  
22 CHF  
25,50 \$

3



GUÉRIR,  
UNE QUESTION  
DE VOLONTÉ?

18 €  
22 CHF  
25,50 \$

146

LIVRES D'EMMANUEL RATOUIS



CENT HISTOIRES POUR  
MIEUX COMPRENDRE  
L'INCONSCIENT  
FAMILIAL

22 €  
26,40 CHF  
27 \$

99



NOS ACCIDENTS ONT-  
ILS UN SENS ?

19 €  
23,40 CHF  
25,50 \$

149

LIVRES DU Dr SALOMON SELLAM



MON CORPS EST  
MALADE  
TOME I

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

50



MON CORPS EST  
MALADE  
TOME II

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

51



ORIGINES ET  
PRÉVENTION  
DES MALADIES

24,50 €  
30,01 CHF  
34,79 \$

52



LE SECRET DES  
AMOURS DIFFICILES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

80



LE SYNDROME  
DU  
GISANT

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

81



LE GISANT II

22 €  
27 CHF  
31,25 \$

82



LE SENS CACHÉ  
DES DÉBORDERS  
AMoureux

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

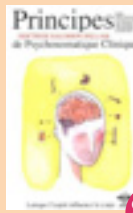
83



BOULIMIE,  
ANOREXIE

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

84



LES PRINCIPES  
DE LA  
PSYCHOSOMATIQUE  
CLINIQUE

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

86



LES MALADIES  
DES SEINS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

87



SURPOIDS  
ET  
OBÉSITÉ

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

88



LES MALADIES  
DE LA  
PEAU

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

89



LES OS  
GÉNÉRALITÉS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

90



LES OS, LE DOS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

91



LA  
NÉGATIVE  
ATTITUDE

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

92



LES MALADIES  
PULMONAIRES

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

93



LES ALLERGIES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

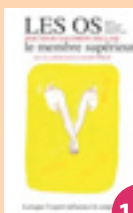
94



LES OS, LE MEMBRE  
INFÉRIEUR

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

100



LES OS, LE MEMBRE  
SUPÉRIEUR

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

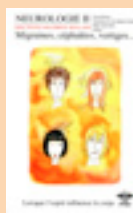
101



LA SCLÉROSE  
EN PLAQUES

18 €  
22 CHF  
22 \$

120



NEUROLOGIE II  
MIGRAINES,  
CÉPHALÉES,  
VERTIGES...

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

143



PANCRÉAS  
DIABÈTE  
ET CANCER

13 €  
16,04 CHF  
17,47 \$

144



L'HOMOSEXUALITÉ  
N'EST PAS DUE  
AU HASARD

20 €  
24,82 CHF  
28,06 \$

156



L'INCORPORATION  
ÉMOTIONNELLE

11 €  
13,41 CHF  
16,95 \$

175

## DVD DU Dr SALOMON SELLAM

 BOULIMIE ANOREXIE 15,92 € 19,17 CHF 20,29 \$	 SYNDROME DU GISANT 19 € 23,50 CHF 26,70 \$	 PRINCIPES DE LA PSYCHOSOMATIQUE 19 € 23,50 CHF 26,70 \$	 SURPOIDS ET OBÉSITÉ 19 € 23,50 CHF 26,70 \$
--	--	---	---

## LIVRES D'EMMANUEL DUQUOC

 SCLÉROSE EN PLAQUES 19 € 23,50 CHF 26,70 \$	 NÉGATIVE ATTITUDE 19 € 23,50 CHF 26,70 \$	 LES 3 ÉMOTIONS QUI GUÉRISSENT Emmanuel Pascal 13,70 € 16,50 CHF 17,46 \$	 52 SEMAINES POUR VIVRE BIEN SANS MÉDECIN Emmanuel Duquoc 14,99 € 18,31 CHF 22,64 \$
---	---	---	--

## DVD DU Dr OLIVER SOULIER

 SORTIR DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES 40 € 49,54 CHF 58,94 \$	 LES MICROBES 20 € 24,77 CHF 29,47 \$	 LE SENS DES DESIRS ALIMENTAIRES 20 € 24,77 CHF 29,47 \$	 MÉDECINE DU SENS 27 € 33,44 CHF 39,78 \$
--	--	---	--

## LIVRES DU Dr OLIVER SOULIER

 HISTOIRES DE VIES: MESSAGES DU CORPS 20 € 24,77 CHF 29,47 \$	 LA DIGESTION 17 € 20,96 CHF 25,30 \$	 MORTELLES ÉMOTIONS 33 € 33,46 CHF 46,20 \$	 LE JEU PSYCHOSOMATIQUE 18 € 18,25 CHF 25,06 \$
--	--	--	--

## LIVRES DU Dr ALAIN EXPOSITO

## DIVERS

 VACCINS, ON NOUS AURAIT MENTI? Maître Jean-Pierre Joseph 16,8 € 20,20 CHF 20,60 \$	 L'INVENTION DU VIRUS DU SIDA Peter Duesberg 30 € 36,2 CHF 38,3 \$	 VACCINATIONS, LES VÉRITÉS INDÉSIRABLES Michel Georget 22 € 27 CHF 31,25 \$	 LA VÉRITÉ SUR LE CANCER Boris Sirbey 20 € 24,82 CHF 26,45 \$
 TÉTANOS, LE MIRAGE DE LA VACCINATION Françoise Joët 14 € 18 CHF 20 \$	 LA SANTÉ DES ENFANTS NON VACCINÉS D' Françoise Berthoud 7,50 € 9 CHF 9,20 \$	 QUI AIME BIEN, VACCINE PEU! Groupe médical de réflexion sur les vaccins 4,90 € 5,90 CHF 6 \$	 L'APPORT DES VACCINATIONS À LA SANTÉ PUBLIQUE Michel Georget 22 € 26,40 \$ 27 CHF

## LIVRES DU Dr MARC GIRARD

 ÊTRE BIEN Joseph Stutz 24,80 € 30 CHF 37 \$	 MÉDICAMENTS DANGEREUX: A QUI LA FAUTE? 9 € 11,025 CHF 12,78 \$	 ALERTES GRIPPALES 20 € 24,50 CHF 28,50 \$	 LA BRUTALISATION DU CORPS FÉMININ DANS LA MÉDECINE MODERNE 15 € 18,52 CHF 20,24 \$
--	--	---	--

Bon de commande p 46 →





# 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 en format numérique (41 numéros) - 90 €

mon adresse mail est: .....

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

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 (90 €) visitez aussi la boutique sur [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu))

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

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

Par virement bancaire

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

Par paiement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit) via le site [www.neosante.eu](http://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](http://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 !**