



# La santé, ça s'apprend...



Apprendre  
à vivre la santé  
au quotidien

Par Sylvie Poisson



# La santé, ça s'apprend

Apprendre à vivre la santé au quotidien

Sylvie Poisson

Ce livre est offert gratuitement à tous ceux et celles qui désirent retrouver leur pleine santé physique, émotionnelle et spirituelle.

La santé est notre don le plus précieux. Il en tient qu'à vous de développer vos connaissances afin de la conserver.

**Plus vous affinerez vos connaissances sur la santé et plus vous serez en santé.**

**Copyright ©2007 Sylvie Poisson**

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret pdf ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteur, sauf dans le cas d'un critique littéraire.

Révision linguistique : Clara St-Jacques

Révision finale : le 15 décembre 2007

Révision : Rino Nadeau

Graphisme : Nancy Fafard

Photo de la couverture : Geneviève Chartrand

## Remerciements

Je tiens en premier lieu à remercier la vie, qui me soutient et me guide depuis toujours. Je sais au plus profond de mon être reconnaître sa présence et sa disponibilité. Ressentir son énergie et son immensité me procure la paix et le sentiment d'être constamment soutenue et aimée pour ce que je suis. Au fil des ans, j'apprends à raffiner et à soigner cette complicité avec elle qui m'ouvre toutes grandes les portes de l'abondance.

Mes prochains remerciements sont pour mon amoureux, mari, amant, confident, ami véritable et âme jumelle. Rino, merci de m'avoir cherchée avec assiduité et trouvée. C'est grâce à ta persévérance si aujourd'hui nous avons célébré nos retrouvailles et si nous vivons une grande histoire d'amour. Ta foi me transporte au-delà de mes limites et ton positivisme nous rapproche de notre but ultime. Je t'aime profondément et pour la vie.

De par notre union, nous avons une famille reconstituée avec trois beaux enfants (Pascal, Suzy, Jérémy) et une petite fille (Daphnée). Merci à vous pour votre amour, votre joie de vivre et pour votre désir d'être en compagnie les uns des autres. Ce noyau familial est très important pour moi : il me procure des rencontres qui me nourrissent et m'énergisent tout à la fois. Vous êtes tous de grandes âmes et avez tout le potentiel nécessaire afin de réaliser vos rêves les plus fous! Merci d'être à mes côtés.

Un merci tout spécial va aussi à ma famille, à ma belle-famille et à mes amis, qui accueillent mes croyances et mes principes de vie. Chacun de vous fait un travail extraordinaire afin d'améliorer sa vie et de participer au bonheur des gens qui vous entourent. Je vous porte un amour hors du commun, et sachez que vous êtes tous très importants pour moi.

Merci également à tous les experts et gens de cœur qui m'ont aidée à parfaire mes connaissances sur le corps physique, les émotions, ainsi que sur la spiritualité. Vous avez été et êtes toujours pour moi des phares qui guident mes pas dans le mieux-être, dans la contribution au paradis sur cette terre et dans son accomplissement.

Merci aux nombreux clients qui ont croisé ma route lors d'une cure, d'une consultation, d'une conférence, ou d'un séminaire. Je ne veux pas oublier non plus les lecteurs du livre « Quand nos rêves deviennent réalité », et ceux qui ont consulté notre site internet. C'est grâce à votre intérêt et à vos belles transformations si je peux exercer le plus beau métier du monde à mes yeux. Il me fait plaisir aujourd'hui de vous offrir à mon tour un cadeau de vie en partageant avec vous ces connaissances qui ont apporté une réelle contribution à mon bonheur et mon bien-être.

Merci enfin à tous ceux et celles qui ont collaboré de près ou de loin à la réussite du Centre de cure Sylvie Poisson. Votre contribution, votre service, votre engagement, votre originalité et votre persévérance nous ont grandement aidés à nous démarquer et à offrir un service exceptionnel.

Mission accomplie!

## Table des matières

<b>Remerciements .....</b>	<b>3</b>
<b>Avant-propos .....</b>	<b>8</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>10</b>
<b>Partie I .....</b>	<b>14</b>
<b>Votre corps physique .....</b>	<b>14</b>
<i>Une vue d'ensemble.....</i>	<i>15</i>
<i>Figure I – Le système digestif.....</i>	<i>16</i>
<i>Systèmes circulatoires.....</i>	<i>25</i>
<i>Figure II – Le système circulatoire.....</i>	<i>27</i>
<i>Figure III.....</i>	<i>30</i>
<i>Le corps ne ment pas .....</i>	<i>32</i>
<i>Figure IV – Test réponse musculaire.....</i>	<i>34</i>
<i>Quelques réactions et d'autres conséquences.....</i>	<i>37</i>
<i>Intoxication et moyens de défense .....</i>	<i>40</i>
<b>Partie II.....</b>	<b>45</b>
<b>Vos émotions.....</b>	<b>45</b>
<i>De l'intérieur vers l'extérieur .....</i>	<i>45</i>
<i>Quand rien ne va plus.....</i>	<i>49</i>
<i>S'imaginer le pire.....</i>	<i>53</i>
<i>Désamorcer le problème.....</i>	<i>57</i>
<i>Figure V.....</i>	<i>59</i>
<i>Figure VI.....</i>	<i>63</i>
<b>Partie III.....</b>	<b>66</b>
<b>Les croyances.....</b>	<b>66</b>
<i>Croyance religieuse.....</i>	<i>67</i>

<i>Croyance scientifique</i> .....	68
<i>Croyance culturelle et ancestrale</i> .....	72
<i>Croyance personnelle</i> .....	73
<i>Croyance superstitieuse</i> .....	74
<i>Le pouvoir de changer</i> .....	76
<i>Figure VII</i> .....	82
<b>Partie IV</b> .....	<b>86</b>
<b>Des solutions</b> .....	<b>86</b>
<i>Quelles sont les alternatives?</i> .....	86
<i>Une cure ou un jeûne pour se réapproprier sa santé</i> .....	88
<i>Se nourrir pour engendrer la vie</i> .....	94
<i>Figure VIII</i> .....	99
<i>Méthode Montignac et méthode Székely</i> .....	99
<i>Temps de digestion :</i> .....	102
<i>Figure IX</i> .....	104
<i>Manger bio et vivant</i> .....	106
<i>Procédure pour faire la germination</i> .....	108
<i>Le miso, un super aliment</i> .....	110
<i>Les effets miracles</i> .....	111
<i>La chlorophylle</i> .....	111
<i>Les effets de la chlorophylle</i> .....	112
<i>D'autres excellentes habitudes</i> .....	113
<i>L'eau, la seule boisson indispensable pour le corps</i> .....	113
<i>Pour en apprendre plus :</i> .....	114
<i>Lois alimentaires de guérison</i> .....	115
<i>Autres conseils pour parvenir à une bonne santé</i> .....	115
<i>La malédiction des gens civilisés</i> .....	116
<i>Une grande mise au point sur les protéines animales</i> .....	116

<i>Produits laitiers de vache</i> .....	118
<i>Produits de blé</i> .....	120
<i>Le sucre raffiné</i> .....	120
<i>Les méfaits du café</i> .....	122
<i>Les effets néfastes</i> .....	123
<i>Les assaisonnements</i> .....	124
<i>Mélange assaisonné</i> .....	126
<i>L'alcool, le plus sournois ennemi du foie</i> .....	126
<i>Les belles couleurs!</i> .....	127
<i>Le tabac est un tueur silencieux, mais efficace</i> .....	127
<i>Éviter de consommer :</i> .....	128
<i>Aide substituts alimentaires</i> .....	129
<b>Conclusion</b> .....	<b>131</b>
<i>Nourrir l'âme, plus qu'un besoin vital</i> .....	133
<b>Bibliographie</b> .....	<b>139</b>

## Avant-propos

Ce livre s'adresse à toute personne qui aime apprendre de la vie et qui se questionne sur son fonctionnement. Il s'agit d'un recueil d'expériences et d'apprentissages de l'être à différents niveaux, qui forment ensemble une façon d'envisager la vie qui m'a aidée à traverser différents événements, ainsi que des étapes importantes, et qui continue encore aujourd'hui à me guider. Mon intention est de partager avec vous ma perception de la santé, dans le but de susciter des réflexions, mais aussi, plus simplement, pour vous amener à voir les choses autrement. Ce livre n'est toutefois pas un recueil médical : il présente plutôt le fruit d'une recherche concluante et simple sur le cheminement de l'être humain vers la santé et la conscience. Je suis certaine que cette lecture saura répondre à certaines de vos interrogations, et qu'elle vous permettra même de découvrir quelques indices qui vous guideront vers le recouvrement d'une pleine santé, en vous suggérant des solutions nouvelles et efficaces. Pour débiter, permettez-moi de vous expliquer très brièvement mon parcours.

Les premiers mois de ma vie ont été très pénibles pour moi-même, ainsi que pour mon entourage. J'ai pleuré constamment pendant trois mois, car je désirais seulement me retrouver confortablement dans le ventre de ma mère, en toute sécurité. Par la suite, les crises de larmes ont diminué et j'ai commencé à agir par obligation. Je vivais alors beaucoup de confrontations, d'affrontements et de colère. En effet, j'avançais dans l'insatisfaction et l'incompréhension de la vie. J'étais à ce moment-là à la recherche de moi-même, et surtout de l'amour. De plus, je prenais des responsabilités et relevais des défis qui étaient souvent trop grands pour mes capacités, ce qui me mettait fréquemment très en colère : pour vous donner une idée, on m'appelait " le Général ". Puis un beau jour, sous le poids de toutes ces responsabilités, je me suis mise à étouffer.

J'ai donc consulté un médecin, qui a diagnostiqué que j'étais asthmatique chronique. Selon ce professionnel, c'était bien normal, puisque dans ma famille paternelle, cette maladie était héréditaire. Il m'a alors prescrit deux pompes afin de m'aider à mieux

respirer. J'avais enfin un nouvel outil qui me permettait de continuer à fonctionner normalement, mais qui me permettait par le fait même de continuer à exprimer mes colères. Vous pouvez imaginer que j'utilisais mes pompes très souvent. Quelquefois, ma condition physique se dégradait à tel point que cela dégénérait en pneumonie, ce qui se terminait inévitablement par une prise d'antibiotiques et un repos total.

Il est intéressant de constater que, à cette époque-là, tous les membres de ma petite famille étaient également malades : mon mari souffrait d'un mal de dos chronique (héréditaire chez lui aussi) ; mon fils, d'hyperactivité ; et ma fille, de congestion nasale permanente. Ainsi, fatiguée par tous ces traitements et tous ces malaises, je me suis mise un jour à la recherche de quelque chose d'autre, sans trop savoir toutefois dans quelle direction aller. Ma belle aventure a donc débuté par une formation de Reiki, pour ensuite me conduire à la naturopathie, à l'hygiène du côlon, et finalement, à l'intelligence émotionnelle. Je peux dire maintenant que la vie arrange toujours bien les choses et que les efforts sont toujours récompensés : en effet, que de transformations sont survenues en si peu de temps, et que de grands résultats ont été obtenus!

Tout au long de cet apprentissage, j'ai pris conscience qu'il y avait des liens directs entre mes pensées, mon ressenti, mon corps physique et les événements de ma vie. Ce qui causait ma maladie était un mal-être intérieur, que j'exprimais par la colère dans mon quotidien et qui occasionnait beaucoup de dommages à mon corps. Pour la toute première fois de ma vie, on m'a alors suggéré d'arrêter de faire des colères, afin que je puisse retrouver la santé, la vitalité et le bien-être. Il me fallait donc guérir et laisser aller des blessures profondes.

J'étais fascinée par ce que j'apprenais en théorie et, sans tarder, je l'ai mis en pratique. Le résultat a été si concluant, que le reste de la famille a voulu en profiter tout autant. Ce fut la fin des crises d'asthme, des pompes, des pneumonies, de l'hyperactivité, des maux de dos, de la congestion nasale, etc. Par la suite, ce sont des gens de mon entourage et des clients qui ont eux aussi voulu bénéficier de cette belle opportunité.

## Introduction

« Comment va votre santé? » Voilà la première question que je pose lors d'une rencontre de consultation avec un de mes clients. La plupart du temps, la réponse que je reçois est « je vais très bien », et ce, malgré le fait que deux personnes sur trois consomment des médicaments. Est-ce que cela signifie que vieillir implique nécessairement une prise de médicaments ?

Que se passe-t-il sur cette magnifique planète? Qu'en est-il de notre qualité de vie, ainsi que de notre espérance de vie? La réalité actuelle est que nous vivons plus vieux, oui, mais à quel prix? De nos jours, toute personne qui a atteint 40 ans entre dans une phase critique dans laquelle de nouvelles maladies dites « chroniques » risquent de se déclarer, et ce, chez de plus en plus de gens. Quelles sont donc ces maladies dégénératives qui causent beaucoup de décès prématurés partout à travers le monde et qui tueront 80% d'entre nous?

Le premier adversaire : les maladies coronariennes. Les premiers cas de telles maladies ont été rapportés en 1912, et ils étaient alors très rares. Comment expliquer qu'aujourd'hui, en l'espace de cent ans, les maladies du système circulatoire soient devenues la cause première de décès? En effet, 16,9 millions de personnes en décéderont. Ces maladies trouvent leur origine dans l'accumulation de dépôts de gras sur les parois des artères coronariennes, qui subissent alors un rétrécissement. La quantité de sang en provenance du cœur s'en trouve alors réduite, ce qui augmente le risque qu'un caillot de sang se forme dans l'artère et le bloque, provoquant ainsi une crise cardiaque.

Le deuxième adversaire : le cancer, maladie redoutée de tous, et pour cause. En effet, qui n'a pas dans son entourage une personne qui souffre ou qui a déjà été atteinte de cette terrible maladie? Le nombre annuel de décès qui lui sont attribuables se chiffre en millions, ce qui signifie qu'une personne en meure à toutes les 3 à 4 secondes. Plus spécifiquement, les cancers du poumon, du sein, du côlon et du rectum, de la prostate,

du pancréas, des ovaires, de l'œsophage, de l'estomac, de la vessie, du rein, de l'utérus, de l'encéphale, ainsi que les lymphomes et la leucémie, sont les 14 types de cancer les plus répandus. À l'heure actuelle, les gouvernements des pays industrialisés dépensent des milliards de dollars pour tenter d'enrayer le cancer. Le résultat de ces investissements est toutefois plutôt médiocre, puisque l'on constate une augmentation significative des cas de cancer depuis quelques années, si bien que, si ce n'est pas déjà chose faite, le cancer deviendra bientôt la première cause de décès.

Le troisième adversaire : l'accident vasculo-cérébral. Cette maladie est causée par un durcissement et un rétrécissement des artères de la région cérébrale, ce qui empêche le sang, et donc l'oxygène, de se rendre aux parties vitales du cerveau. Dans un tiers des cas, lorsque le patient n'est pas traité assez rapidement, l'ACV entraîne la mort, tandis qu'un autre tiers des patients s'en sortiront avec des séquelles motrices (paralysie, troubles du langage, perte de la mémoire, etc.), causées principalement par les embolies.

Le quatrième adversaire : le diabète, qui tue de plus en plus de personnes chaque année. En effet, la fréquence de cette maladie a augmenté de 600 % au cours de la dernière génération, si bien qu'actuellement, 177 millions de personnes en souffrent. Il s'agit d'une maladie qui commence de plus en plus jeune, puisque, depuis les dernières années, le nombre de cas chez les enfants a grimpé de 30%. Chez les personnes de plus de 80 ans, la proportion de diabétiques s'élève entre 40% et 60%.

Le cinquième adversaire : l'arthrite. À travers le monde, plus de 350 millions de personnes en souffrent sous une forme quelconque, tandis qu'au Canada, c'est une personne sur sept qui en est atteinte, avec une prévalence deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes. L'arthrite consiste en une inflammation des articulations qui engendre une raideur de celles-ci, ce qui en diminue la mobilité. Les muscles qui entourent les articulations touchées se mettent alors à s'atrophier, ce qui a pour conséquence d'accélérer la progression de la maladie. Avec le temps, le cartilage s'effrite, l'os s'use et l'articulation se déforme. Est-il possible de diminuer les risques de faire de l'arthrite?

Le sixième adversaire : l'ostéoporose, qui est le résultat d'une perte de densité osseuse. Cette maladie est le résultat d'un processus de dégradation qui commence lentement. À partir de 35 ans, nos os perdent 1% par année de leur masse. C'est toutefois souvent vers l'âge de 50 ans que les femmes en sont diagnostiquées, étant donné que la ménopause accélère ce processus. À l'âge de 75 ans, 90% des femmes souffrent de cette maladie chronique. On associe souvent cette maladie à un apport inadéquat en produits laitiers, qui fournissent beaucoup de calcium à l'organisme. Or, comment se fait-il que nous, Nord-Américains, qui sommes les plus grands consommateurs de lait au monde, ayons aussi le plus haut taux d'ostéoporose au monde? À l'inverse, comment expliquer que les Asiatiques, qui ne consomment presque pas de produits laitiers, ne souffrent pas de cette maladie? Afin d'éviter cette maladie, il est clair que nous devons prendre des mesures et changer certaines de nos habitudes dès maintenant.

Le septième adversaire : la maladie d'Alzheimer. C'est en 1907 que cette maladie a été diagnostiquée pour la première fois. Aujourd'hui, 10 % des gens de plus de 65 ans en sont atteints, tandis que, dès 75 ans, ce taux s'élève à 20 %, alors qu'à 85 ans, on parle d'une proportion de 40%. Cette terrible et longue maladie consiste en la perte progressive de la mémoire, des capacités mentales et du sens de l'orientation. En général, la mort survient lorsque la victime a atteint l'état végétatif, soit 7 à 10 ans après le diagnostic. Je connais personnellement quelques personnes qui en souffrent.

Comment ces maladies se sont-elles donc installées dans nos sociétés depuis la dernière décennie? Pourquoi font-elles tant de ravages? Y a-t-il une ou plusieurs solutions afin d'éviter, de retarder et, dans certains cas, de vaincre ces maladies dites dégénératives et mortelles? Peut-on espérer freiner d'autres maladies ou conditions telles que la fibromyalgie, la fatigue chronique, le surmenage professionnel ou « burnout », les migraines, les symptômes de la ménopause, le SPM, la haute pression, le cholestérol, l'obésité, l'hyperactivité, le stress, la constipation, le côlon irritable, et j'en passe?

À l'heure actuelle, la réalité qui prévaut dans les hôpitaux est bien triste : ces institutions sont pleines à craquer, les listes d'attente pour recevoir certains traitements sont interminables, si bien que ceux dont le « compte à rebours » a débuté désespèrent

de ne jamais les recevoir. C'est sans compter la panique suscitée par d'éventuelles épidémies.

Rassurez-vous, il est encore possible aujourd'hui de vieillir tout en étant en pleine santé. Sincèrement, pour l'avoir expérimenté moi-même et pour avoir aidé des gens à le réaliser, j'ai la profonde conviction que cela est plus que possible. Il n'est pas normal de mourir malade, pas plus qu'il n'est normal de survivre dans la maladie, la souffrance et la douleur, et ce, surtout si l'on croit qu'il s'agit là du processus normal de vieillissement.

À travers mes différentes recherches et expériences, j'ai découvert que certaines règles alimentaires, ainsi que certaines habitudes de vie, comme nos émotions et nos croyances, nous permettent de fonctionner en équilibre et en symbiose avec l'universalité et la création. En conséquence, apprendre les lois qui régissent l'harmonie du corps, c'est s'attribuer un privilège, soit la bonne santé.

Dans ce livret PDF que je vous propose, je vais donc traiter de quelques concepts relatifs à la santé que vous connaissez sûrement. Vous me permettrez toutefois d'aborder ces connaissances sous un angle différent, qui vous aidera sûrement à atteindre plus rapidement certains de vos objectifs par rapport à la santé physique et émotionnelle.

Bonne lecture!

## Partie I

### Votre corps physique

*« Chaque homme, chaque femme, chaque enfant est capable de perfection physique ; il en dépend de chacun de nous de l'atteindre par la compréhension et l'effort personnel ».*

F.M. Alexander

Avant mon début en naturopathie, j'avais une tout autre perception de mon corps. Je ne me posais jamais de questions sur son fonctionnement, et lorsque j'étais malade, je me précipitais chez le médecin afin qu'il règle ce problème. Je ne demandais pas d'explications, et je me contentais de suivre les directives à la lettre. C'était la seule façon de faire ce que je connaissais et celle que mon entourage pratiquait.

Lors de réunions de famille ou de conversations avec des amis, je comparais sans cesse mes maladies et mes malaises avec ceux des autres, auxquels je portais un intérêt variant selon leur gravité. En effet, plus le diagnostic était important et tragique, plus la personne avait toute mon attention. J'éprouvais de l'injustice et de l'impuissance face à ces situations, et j'étais certaine que l'on ne pouvait rien y faire, et surtout rien y changer. Je croyais alors que mon destin appartenait à la vie, que c'était elle qui détenait le grand pouvoir de le créer. J'avais l'habitude de dire : « Que veux-tu, c'est la vie ! ».

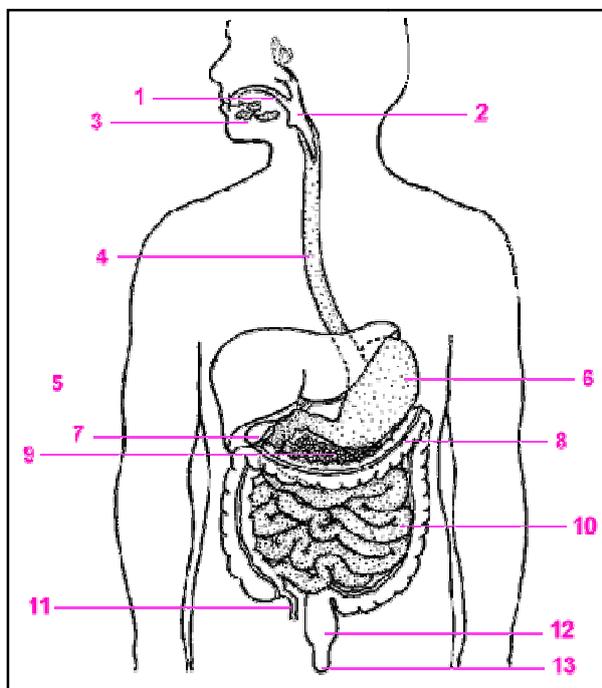
Puis un beau jour, à la recherche du mieux-être, j'ai appris que la santé n'était pas le fruit du hasard, mais qu'elle s'apprenait, comme tout autre chose. Si je peux apprendre les règles de la finance, à parler et écrire différentes langues, à conduire une automobile, à cuisiner, à payer mes factures, à économiser, je peux aussi apprendre comment être en bonne santé. Le hasard n'existe pas, donc, et tout a une raison d'être : si j'ai un malaise ou encore une maladie, ce n'est pas la vie qui en a décidé ainsi ; il s'agit plutôt du résultat de mes habitudes de vie et de mes comportements alimentaires.

La première fois que j'ai entendu cette affirmation, mon corps s'est crispé et j'ai été très choquée. Comment se pouvait-il que je sois consciemment, ou, devrais-je dire, inconsciemment, responsable du dysfonctionnement de mon organisme? J'ai alors cherché à comprendre, et voici ce que j'ai appris.

## **Une vue d'ensemble**

Votre corps physique est un ensemble de systèmes très sophistiqués et très complexes qui travaillent en symbiose et en harmonie, afin de créer un équilibre parfait. Tous ces systèmes ont une ou plusieurs tâches très précises à effectuer et ont pour seul objectif de donner le meilleur d'eux-mêmes afin de vous permettre de rester en vie le plus longtemps possible. Quelle belle mission, n'est-ce pas? Ces systèmes travaillent tous sans relâche ni vacances, sont toujours en mouvement et ne ratent jamais une occasion de bien faire les choses. Bref, ils vous sont tous dévoués et s'accommoderont même, pour quelques temps, de vos choix de vie qui ne leur sont pas nécessairement favorables. Combien d'entre vous comptez dans votre entourage des amis d'une telle qualité, d'une aussi grande intensité et d'une telle loyauté?

## Figure I – Le système digestif



1. Pharynx
2. Larynx
3. Glandes salivaires
4. Œsophage
5. Foie
6. Estomac
7. Vésicule biliaire
8. Gros intestin
9. Pancréas
10. Petit intestin
11. Appendice
12. Rectum
13. Anus

Photo provenant du site internet : <http://biologie.free.fr/index2.htm>

Je vais aborder sommairement ici quelques-uns de ces systèmes, dont le bon fonctionnement est indispensable à une bonne santé, et qu'il est donc très important de comprendre, à mon avis.

Commençons par le système le plus essentiel, sans lequel nous ne pourrions pas vivre, soit le système digestif. En effet, bien digérer, c'est bien vivre. Je me rappellerai toujours du jour où ma fille, alors âgée de quatre ans, était à la toilette et me posa cette question existentielle : « Maman, d'où vient le caca »? Je ne m'attendais pas à cette question, et j'ai été alors bien embêtée de lui répondre, même s'il fallait absolument que je le fasse...Je lui ai donc expliqué tant bien que mal : « Hier soir, tu as pris un repas, tu as mis les aliments dans ta bouche et tu les as mastiqués. Ensuite ton repas est descendu dans ta gorge pour aller se cacher dans ton ventre. Et le voilà qu'il ressort, le coquin ». Je l'entends encore rire aux éclats! Ce fut sa première leçon d'anatomie, et pour moi,

l'occasion de réaliser que je n'avais jamais songé à cette question intelligemment, ni en profondeur!

Pourtant, quel que soit notre âge, comprendre sommairement le fonctionnement de ce système est fondamental, afin de conserver une excellente santé. Manger, digérer, absorber et bien éliminer sont les processus qui vous permettent de vivre, c'est-à-dire : penser, aimer, bouger, agir, créer, etc. Toutes les substances nutritives dont vos cellules et vos tissus ont besoin pour vivre, proviennent directement ou indirectement de votre tube digestif, à l'exception de l'oxygène, qui est fourni par vos poumons. Vos aliments apportent donc les minéraux, les vitamines, les protéines, les graisses, les enzymes, ainsi que l'énergie (sous forme de glucose) qui sont nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme. Avant d'être absorbés au niveau cellulaire toutefois, tous les nutriments ingérés doivent d'abord subir des transformations biochimiques, ce qui constitue le rôle de la digestion.

Commençons par une brève description anatomique de l'appareil digestif (**Voir Figure I**). Imaginez ce système comme étant un long sentier qui traverse tout votre corps et qui débute par la bouche pour se terminer par l'anus. Ce sentier mesure en fait plus de six fois la longueur de votre corps, et comporte plusieurs sections, telles que la bouche, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, le petit intestin ou l'intestin grêle, le gros intestin ou le côlon, pour s'achever avec l'anus. Toutes ces parties jouent un rôle distinct et essentiel dans le processus de digestion.

La première partie de la digestion débute dans votre bouche, avec la mastication et la salivation. À l'aide de vos dents, vous écrasez, déchiquetez et divisez les aliments afin qu'ils soient bien mélangés à la salive, que votre corps produit dans des quantités variant entre 1 et 1,5 litre par jour. Son rôle est de rendre semi-liquide la nourriture solide, tout en amorçant la première phase de la digestion avec des sucs. Plus vous mastiquez, plus vous dégustez vos aliments, plus vous contribuez au succès des prochaines phases du processus de digestion, qui ont lieu dans l'estomac et dans l'intestin. En effet, il ne faut pas oublier que votre estomac n'a pas de dents, et que, lorsque vous prenez le temps de bien mastiquer, vous êtes plus vite rassasié.

Nous poursuivons avec le pharynx, qui constitue l'intersection entre les voies respiratoires et digestives. Son rôle est de propulser votre repas, à l'aide d'un mouvement qui se fait de haut en bas, en direction du tube digestif. Nous appelons ce processus la déglutition. Pendant ce temps, le larynx se referme, afin d'éviter que votre nourriture ne se retrouve dans les voies respiratoires, sans quoi l'on avale « de travers » et l'on s'étouffe. À ce stade, votre repas porte le nom de « bol alimentaire ».

Vous me suivez toujours ? À la suite du pharynx s'ajoute un tube de vingt-cinq centimètres de long par deux à trois centimètres de large appelé œsophage. Le bol alimentaire parcourt cet organe en l'espace de cinq à dix secondes, dépendamment de sa consistance et des contractions musculaires qu'il exerce sur celui-ci, pour aboutir ensuite à l'estomac.

Comme tous les autres organes, l'estomac est une vraie merveille. Il est situé en haut de l'abdomen et à gauche du foie, qu'il recouvre légèrement d'ailleurs. Sa forme est celle d'une poche qui s'apparente étrangement à la lettre « J » majuscule, il mesure environ trente centimètres de long, et débute par une ouverture prénommée « cardia », parce que celle-ci est située près du cœur, pour se terminer par un orifice de sortie que l'on nomme le pylore, qui communique avec l'intestin grêle, ou petit intestin. À l'intérieur de l'estomac, on trouve une muqueuse composée d'un tissu élastique associé à un réseau d'artères, de veines et de nerfs, ainsi que du suc gastrique, sécrété dans une quantité d'environ deux litres par jour pour un adulte normal. Le suc gastrique exerce une action chimique sur le bol alimentaire lors de son séjour dans l'estomac, qui s'ajoute à une action mécanique de brassage. Selon la nature et la combinaison des aliments ingérés, la durée du passage du bol alimentaire dans l'estomac varie entre 30 minutes et 5h30.

Après cette étape, le bol alimentaire a la forme d'une bouillie acide qui porte le nom de chyme. Cette pâte sera versée peu à peu dans la première partie de l'intestin grêle, qui se nomme duodénum. Bien qu'il ne mesure que 25 cm, ce petit bout de sentier est un carrefour très achalandé. En effet, en plus de recevoir progressivement le chyme, il reçoit aussi les sucs pancréatiques, qui sont les plus importants de tous les sucs digestifs, car, grâce à de multiples enzymes, ils agissent sur les hydrates de carbone, les

protéines, ainsi que les graisses, en plus de favoriser l'absorption de la vitamine B12, essentielle à l'assimilation des nutriments. En plus de cela, le duodénum reçoit le déversement de la bile, une substance qui joue un rôle majeur au niveau de la digestion des graisses, grâce à l'effet des sels biliaires qui permettent de les émulsifier finement en petites molécules, facilitant ainsi leur absorption par l'intestin grêle. La bile contribue également à l'absorption du bon cholestérol et du calcium par les cellules intestinales, en plus de protéger et de régulariser la flore intestinale. C'est elle qui envoie un signal à l'intestin afin d'enclencher la défécation, c'est-à-dire l'évacuation des matières fécales.

La bile est fabriquée et sécrétée constamment par le foie, la plus grosse glande de votre organisme, qui utilise pour ce faire de l'eau, des électrolytes, du cholestérol, ainsi que les déchets qu'il a accumulés. Entre les périodes de digestion, la bile est stockée dans une petite poche appelée vésicule biliaire, où elle se concentrera davantage. Lors du prochain moment de digestion, elle se déversera dans le duodénum à raison d'un litre par jour. Il est à noter que la gestion de la bile n'est qu'une des multiples fonctions du foie, qui s'occupe également, entre autres, de filtrer le sang.

En plus du duodénum et de la bile, le pancréas, par la sécrétion d'enzymes, est aussi impliqué dans la digestion des hydrates de carbone, des protéines et des graisses. Finalement, l'intestin grêle sécrète également, à raison d'un litre par jour, un suc riche en enzymes qui complète le cycle de la digestion en permettant l'absorption des aliments ingérés.

Vient ensuite le passage dans l'intestin grêle. Imaginez! La surface totale de l'intérieur de cet organe digestif équivaut à près de cinq fois la surface de votre peau. Tout comme votre estomac, l'intestin grêle est doté d'une motricité, qui permet un mouvement rythmé servant à brasser le chyme, afin de bien l'imprégner de tous les sucs pancréatiques et intestinaux, ainsi que de la bile. La matière devient alors soluble et facilement assimilable, et est ensuite tranquillement poussée progressivement dans cet intestin, sur une distance de six à sept mètres. À ce stade, tous les aliments que vous avez ingérés ont été transformés en de petites molécules et sont enfin prêts à être

absorbés afin de nourrir vos cellules. C'est donc au cours de cette progression dans l'intestin grêle que s'effectuera l'absorption, dernière étape de la digestion, à travers la paroi intestinale. À l'intérieur de celle-ci, vous avez entre huit et dix millions de fines villosités semblables à de petits poils formant un doux duvet. Tous ces petits poils permettent le passage des nutriments de votre intestin grêle au système sanguin et lymphatique : ainsi, les sels minéraux, les sucres, les acides aminés, les vitamines, etc., sont puisés et déversés dans la circulation sanguine et lymphatique, afin de satisfaire les besoins de notre organisme. D'une part, les substances absorbées par le sang seront transportées au foie, où elles seront remaniées et stockées. D'autre part, les substances qui sont acheminées par la lymphe rejoindront le sang une fois qu'elles auront passé par les poumons. À partir du moment où l'estomac y a déversé son contenu, le chyme parcourt donc l'intestin grêle pendant une durée moyenne de 4 heures, jusqu'à ce qu'il arrive dans le gros intestin.

Le cycle de la digestion est alors presque terminé : il ne reste au chyme qu'à parcourir le gros intestin, ou côlon. Ce segment de l'appareil digestif est composé de plusieurs parties, soit le caecum et le côlon ascendant, qui remontent le long du côté droit de l'abdomen, le côlon transversal, qui traverse horizontalement en-dessous de l'estomac, le côlon descendant, qui redescend du côté gauche, le sigmoïde et le rectum. Celui-ci est plus particulièrement composé de l'ampoule rectale et du canal anal, que l'on nomme anus, et termine le tube digestif. En tout, le gros intestin mesure plus ou moins un mètre soixante et a plusieurs fonctions, soit déshydrater, assimiler et éliminer. Lorsque le chyme pénètre dans le gros intestin, il est très liquide et contient environ 75 % d'eau. Il sera donc déshydraté en partie et par la même occasion, les électrolytes restants dans la matière seront assimilés. Votre gros intestin est doté d'une flore intestinale contenant une variété de microbes et de bactéries, qui se développent surtout dans le caecum. Cette flore est considérée comme un système écologique essentiel au bon fonctionnement de votre organisme et participe activement au processus d'élimination. Le rôle de ces bactéries est en effet de synthétiser certaines vitamines, de produire des fermentations qui opèrent sur les fibres non digestives, de créer des putréfactions afin de détruire des résidus de protéines, et de transformer de nombreuses substances

étrangères. Le chyme met environ dix à douze heures à parcourir cette dernière étape de la digestion, que nous appelons “temps de transit”, avant d’être finalement évacué.

En conclusion, toutes les fonctions du système digestif, soit la digestion, l’assimilation et l’élimination, sont régies par des contractions musculaires qui se font de haut en bas en suivant un rythme bien précis. Chaque fois que vous consommez un repas, l’ensemble de ce travail devrait s’effectuer à l’intérieur d’une période de 14 à 18 heures. En conséquence, étant donné que la majorité d’entre nous avons l’habitude de manger trois fois par jour, nous devrions normalement éliminer trois fois par jour. Ainsi, le seul moyen de vérifier si le temps de digestion est bien respecté est d’évaluer les selles éliminées en fonction des critères suivants :

- Évacuation de la selle rapidement et sans forcer,
- Une consistance légèrement solide et formée,
- D’une couleur brune pas trop foncée,
- Elle flotte sur l’eau,
- Se brise en plusieurs petits morceaux lorsque la chasse d’eau est tirée,
- Le papier de toilette est presque propre et les selles ne sont pas collantes,
- Les selles ne sont pas malodorantes,
- Il n’y a aucune formation de gaz et vous n’êtes pas ballonné.

Il est évident que nos habitudes alimentaires influencent le déroulement du processus de digestion. S’il s’avère que celui-ci ne se déroule pas adéquatement, certains problèmes de santé peuvent survenir et cela signifie que nous devons changer certains comportements.

Par exemple, au-delà d’un temps de transit de 18 heures, on estime qu’il y a constipation. La constipation constitue une sérieuse menace à la santé et à la vitalité. C’est d’ailleurs la cause de plusieurs maladies de notre société. Aujourd’hui, nous pouvons affirmer que presque tous les hommes, femmes et enfants sont constipés, et ce, même si leurs intestins fonctionnent tous les jours. Il est même fréquent de voir des

personnes qui n'ont pas d'évacuation fécale durant plusieurs jours. Certains d'entre eux en effet "retiennent" leurs selles plus de 15 jours à l'intérieur de leur corps.

Contrairement à ce que l'on nous enseigne, éliminer une fois par jours n'est pas suffisant. Pour bien comprendre ce phénomène, regardons de plus près ce que signifie "être constipé".

Le mot constipation vient du nom latin "constipare", qui signifie "presser ensemble". La constipation se définit donc comme étant la condition d'un individu dont les selles sont "pressées ensemble". Il existe deux types de constipation. La première est lorsque vous évacuez une selle et que celle-ci va atterrir dans le fond de la toilette parce qu'elle est trop pesante, étant donné qu'elle est le résultat de plusieurs repas. Le deuxième type de constipation se présente lorsque vos selles ne sont pas évacuées assez rapidement et forment alors une croûte sur le pourtour de votre paroi intestinal. Il devient alors impossible de les éliminer lors d'un mouvement régulier d'évacuation.

De nos jours, ces deux types de constipation sont considérés comme des conditions normales dans notre société. Dans de tels cas, les matières fécales présentent les caractéristiques suivantes :

- Trop lourdes et vont s'échouer dans le fond de la toilette ;
- Difficiles à être évacuées ;
- Collantes, gluantes et requièrent beaucoup de papier hygiénique ;
- Nauséabondes, car elles ont fermenté, putréfié et ont produit des gaz
- Etc.

Tout au court de sa carrière, M. Jensen (1911-2000) iridologue, nutritionniste et chiropraticien de la Californie, a travaillé étroitement avec plusieurs spécialistes et docteurs. Sur 60 000 autopsies effectuées, il a constaté que seulement 6% des corps analysés avaient les intestins en santé. Toutes les autres personnes souffraient d'intoxications causées directement ou indirectement par un mauvais fonctionnement du système digestif. D'après les observations de M. Jensen, un individu nord-américain

peut garder son repas dans ses intestins pendant 5 jours, en moyenne, avant de l'évacuer. C'est bien loin des 18 heures normalement prévues par notre corps! Ses travaux l'ont finalement amené à conclure « qu'il est devenu très clair que le mauvais fonctionnement des intestins ainsi que des autres organes éliminatoires sont la cause principale de la majorité des problèmes de santé chez les personnes».

Qu'arrive-t-il lorsque vous n'évacuez pas vos repas assez rapidement? Pour bien comprendre, imaginez votre système digestif comme si c'était une maison qui possède plusieurs tuyaux de renvoi connectés sur un renvoi central qui se déverse dans les égouts de la ville, pour finalement acheminer les déchets à l'usine de traitement des eaux usées. Si l'usine de traitement ne suffit plus à la tâche, les eaux usées qui n'ont pu être traitées vont demeurer dans le système d'égout. Les matières qui y sont accumulées vont alors stagner, putréfier, former des gaz, dégager une odeur nauséabonde, et, de plus, des parasites vont s'y développer afin de détruire les matières. Poursuivons, cela devient intéressant ! Il y a beaucoup de maisons dans votre quartier, et beaucoup de gens tirent la chasse des toilettes, prennent des douches et font la vaisselle en même temps, si bien que, maintenant, le système d'égouts de la ville est plein et déborde. Où va-t-il déborder selon vous ? Et oui, il débordera d'abord dans votre renvoi, puis éventuellement, par la toilette, le bain, lavabo, etc. C'est exactement le même processus qui se passe dans votre corps. Reprenons cet exemple en utilisant cette fois la terminologie de votre système digestif. Si vos intestins ne suffisent plus à la tâche, les selles qui n'ont pu être évacuées demeurent dans votre système d'égout (côlon). Les matières qui y sont entassées vont alors stagner, putréfier, former des gaz, dégager une odeur nauséabonde et des parasites vont s'y développer afin de détruire ces déchets accumulés. Vous ne savez pas ce qui se passe, vous mangez souvent très rapidement et des aliments qui ne sont pas nécessairement bons pour la santé, vous êtes stressé (n'avez-vous pas remarqué que presque tout le monde l'est?), vous vivez à un rythme d'enfer, et souvent, vous allez vous retenir pour ne pas aller à la toilette, faute de temps. Tranquillement les matières encombreront alors tout votre tube digestif, de l'anus à la bouche, et votre corps commencera à étouffer. Il devra donc trouver d'autres moyens pour éliminer un minimum de déchets, et il tentera d'utiliser d'autres « portes de

sortie », comme exemple : la peau, les reins, les poumons, le vagin, les oreilles, les yeux. Il pourra également tenter d'évacuer le surplus via une fièvre, une toux, la production de mucus, etc. S'il ne peut vraiment pas y arriver ainsi, il choisira donc de stocker ces déchets dans différents tissus de votre corps, comme par exemple : les articulations, le foie, les muscles, le sang, la lymphe, les tendons, etc. Par la suite, le manque d'énergie, les malaises et les maladies vont tranquillement s'installer.

Il faut comprendre que les selles qui séjournent trop longtemps dans votre intestin, ainsi que les vieilles matières dures accumulées au fil des jours, des semaines, voire des années, causent une série de problèmes, dont celui de ralentir le transit intestinal, ce qui provoque, entre autres, le dépôt de matières sur les parois du côlon sous forme de croûte, signe d'encrassement. Le fait que de telles substances irritantes soient collées aux parois du côlon fait en sorte que le bol alimentaire est expulsé dans un mouvement plus rapide, sans que celui-ci ait eu le temps d'être absorbé et déshydraté, ce qui est à l'origine de la diarrhée chronique. Le ralentissement du transit intestinal entraîne également une diminution des pouvoirs d'assimilation du conduit digestif, une auto-intoxication par les matières fécales qui fermentent et qui s'infiltrent par la suite dans la circulation sanguine et lymphatique, une rupture de l'équilibre entre l'organisme, ses microbes et sa flore intestinale, une acidité chronique qui épuise vos réserves d'enzymes, de minéraux, etc. Enfin, l'état des selles reflète le psychisme et les états d'âme des individus. Ainsi, les personnes déprimées sont constipées.

De façon générale, on peut dire que l'intoxication causée par les intestins est accompagnée de plusieurs symptômes, tels que :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| * Fatigue                                      | * Nervosité                      |
| * Rhume et grippe                              | * Artériosclérose                |
| * Problème de vessie                           | * Appendicite                    |
| * Insomnie                                     | * Réactions cutanées             |
| * Pression artérielle élevée                   | * Conditions gastro-intestinales |
| * Mauvaise assimilation des éléments nutritifs | * Troubles endocriniens          |
| * Anomalies neurocirculatoires                 | * Maux de tête fréquents         |

- \* Arthrite
- \* Sciatique
- \* Asthme
- \* Hypertension
- \* Changements pathologiques de la poitrine
- \* Indécision et manque d'entrain
- \* Problème de sinus
- \* Atrophie des muscles
- \* Déformation de la posture
- \* Durcissement et paresse du foie
- \* Maladies affectant les yeux, les oreilles, le nez et la gorge
- \* Sensibilité aux changements de température
- \* Mauvaise haleine
- \* Prise de poids
- \* Etc.
- \* Douleurs au bas du dos
- \* Allergies
- \* Irrégularités cardiaques
- \* Hypotension
- \* Problèmes de concentration
- \* Douleurs abdominales
- \* Flatulences
- \* Inflammation des muscles
- \* Douleurs aux jambes
- \* Pierres à la vésicule biliaire
- \* Ballonnement
- \* Perte d'appétit
- \* Irritabilité
- \* Infection vaginale
- \* Perte dramatique de poids

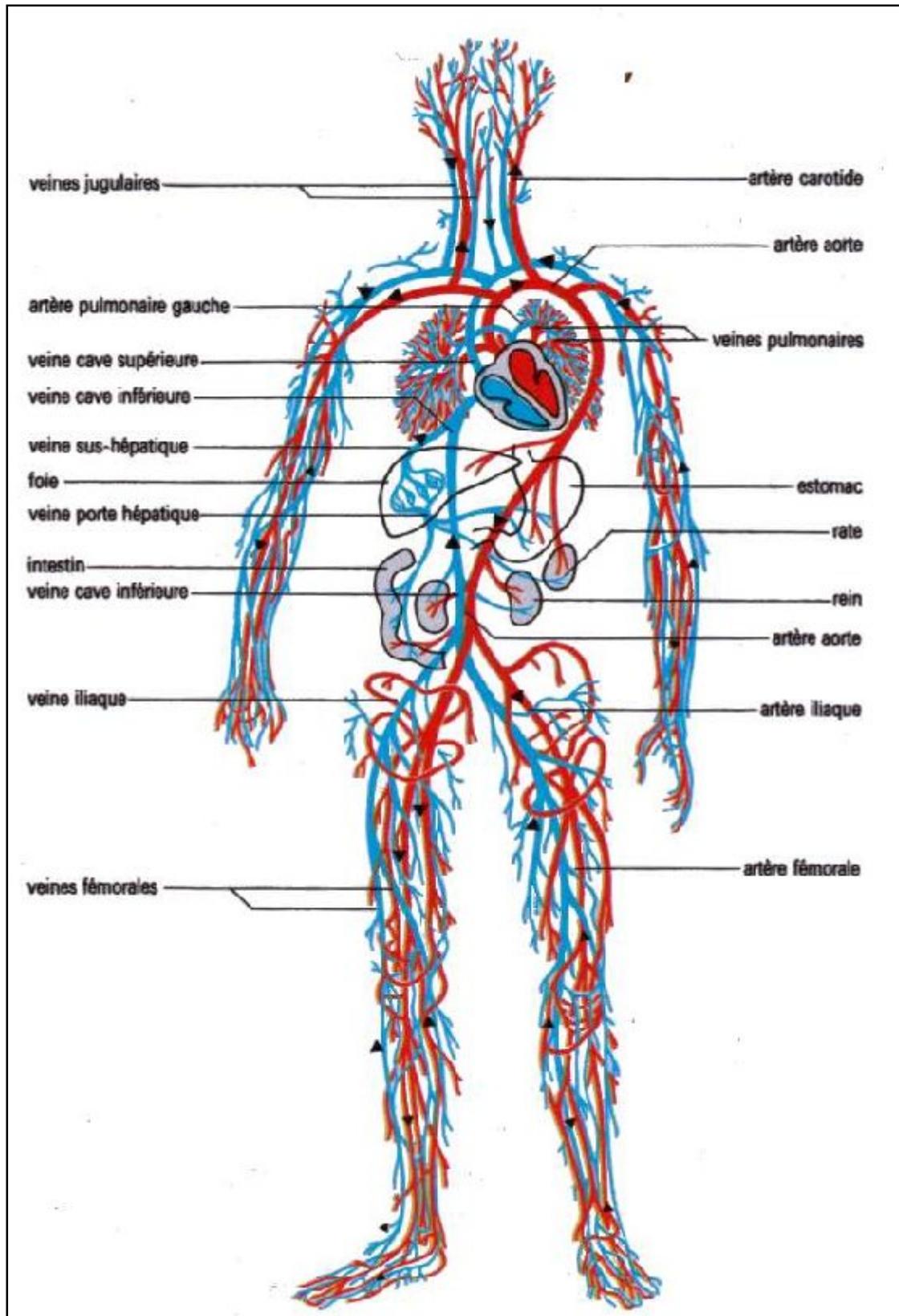
Vous constatez donc l'importance capitale du bon fonctionnement de votre système digestif. D'ailleurs, Roy de Welles, médecin de Californie affirme que la mort commence dans le côlon, puisque les poisons intestinaux sont à l'origine de la plupart des pathologies (maladies) et participent à la dégradation du "terrain" (tissus) organique de l'homme.

## Systèmes circulatoires

L'homme est à l'image de l'univers dans sa complexité. Chaque cellule constituante de votre corps est un être vivant qui respire, se nourrit, joue un rôle spécifique, se reproduit, produit des déchets qui doivent être éliminés, et qui doit s'adapter à son milieu ambiant. Vous possédez plus ou moins cent quadrillions de cellules, ce qui représente 25 millions de fois la population du globe. Ça fait beaucoup de petit monde à nourrir chaque jour! Tous les processus chimiques et physiologiques du corps humain

sont loin d'être tous connus et compris. Pourtant, nous savons que si toutes les cellules du corps sont nourries adéquatement et que leur milieu ambiant est propre, c'est-à-dire qu'il est en mesure d'éliminer les déchets métaboliques au fur et à mesure qu'ils sont formés, l'humain est alors plein de vitalité et est exempté de la maladie. Regardons maintenant ensemble comment votre corps réussit à subvenir aux besoins de vos cent quadrillions de cellules.

Figure II - Le système circulatoire



Pour fonctionner, toutes les cellules de votre corps doivent à tout moment baigner dans un environnement aqueux contenant de l'eau et des sels minéraux, et doivent recevoir de l'oxygène, ainsi que tous les nutriments essentiels à leur vie. Pour que ces conditions soient remplies, vous possédez deux systèmes circulatoires qui jouent plusieurs rôles, dont celui de "service de transport" très efficace. Le premier de ces systèmes qui vous vient à l'esprit est sûrement le système sanguin, et vous avez tout à fait raison. Le sang sert en effet à diffuser l'oxygène et les nutriments nécessaires, ainsi qu'à évacuer les déchets métaboliques de vos cellules. Votre corps contient en moyenne de cinq à dix litres de sang, qui est poussé par une pompe, le cœur, qui lui permet de circuler à travers tout votre corps. Le sang est composé à 55 % de plasma et à 45 % de globules rouges, de globules blancs, ainsi que de plaquettes sanguines. Afin de remplir toutes ses fonctions, votre sang doit parcourir une distance de 100 000 kilomètres à travers les vaisseaux sanguins. (Photo provenant du site internet : [www.echecsetmaths.com/site%20coeur/distribution.htm](http://www.echecsetmaths.com/site%20coeur/distribution.htm)).

Vous possédez environ 5 à 6 millions de globules rouges par millimètre cube de sang. Leur durée de vie est d'un mois, après quoi ils sont détruits par le foie et remplacés par de nouveaux globules rouges, structurés par la moelle osseuse. Ils sont principalement composés d'hémoglobine, qui a un rôle de véhicule pour les cellules : dans un premier temps, elle apporte aux cellules l'oxygène provenant des poumons, puis, dans un deuxième temps, elle capte l'oxyde de carbone et les déchets métaboliques produits par les cellules pour les acheminer dans les poumons, où ils seront transformés en CO<sub>2</sub> (gaz carbonique), afin d'être éliminés. Plus vos cellules reçoivent de l'oxygène, plus vous avez d'énergie, tandis qu'à l'inverse, un manque d'oxygène provoque l'anémie. Nous savons tous qu'après la vie, il y a une mort. Ainsi, chaque jour, 500 millions de globules rouges meurent et sont récupérés par votre foie afin de servir de matériaux dans la fabrication de la bile. Rien ne se perd!

Votre sang est aussi composé de globules blancs, appelés également leucocytes. En fait, puisque les globules blancs sont des cellules mobiles, vous en avez non seulement dans le sang, mais partout dans le corps. Ils prennent forme dans les ganglions lymphatiques, la rate, le tube digestif, ainsi que dans la moelle osseuse, et au bout d'environ une

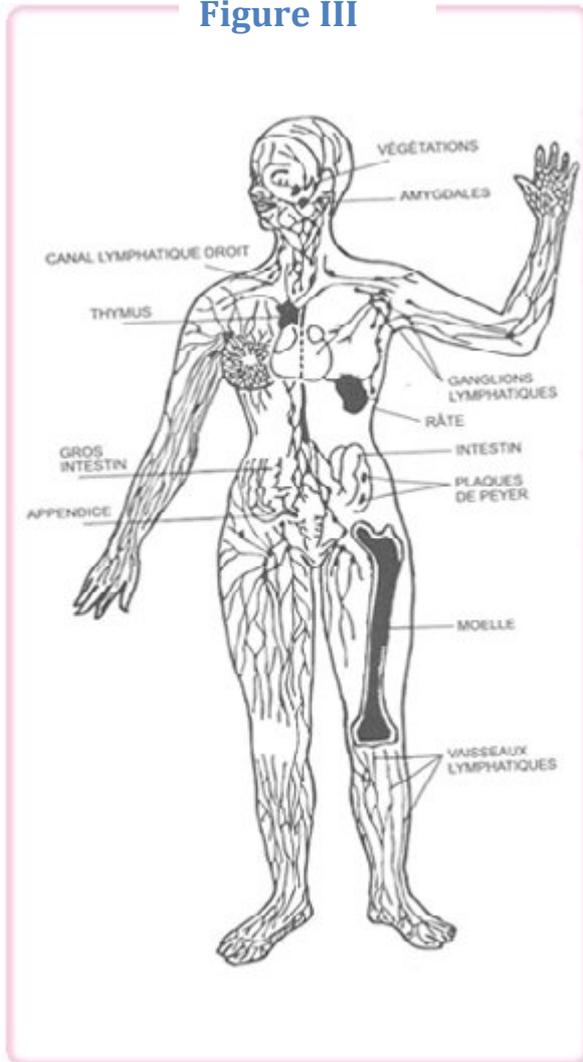
semaine, ils meurent dans les poumons, la rate et le tube digestif. Les leucocytes ont la tâche de vous protéger des bactéries, pathogènes ou non, et d'éliminer de votre organisme tous les poisons de provenance extérieure, tels que l'arsenic, l'iode, le mercure, le fer, l'atropine, etc. Chez un individu sain, on trouve environ de 4 à 11 millions de globules blancs par litre de sang. Toutefois, chez un individu malade, ils sont présents en plus grand nombre, et lorsqu'il y a une prolifération anormale et excessive de globules blancs, on parle d'une leucémie.

Les plaquettes sanguines sont un autre élément important du sang. Il s'agit des cellules sanguines nécessaires à l'une des étapes de la coagulation : elles permettent en effet d'éviter les hémorragies en activant des protéines sanguines qui permettent la formation du caillot de fibrine, essentiel au processus de coagulation. Finalement, l'élément le plus abondant dans le sang, le plasma sanguin, consiste en la partie liquide de ce fluide corporel. Il transporte les nutriments et les minéraux destinés aux cellules et véhicule les déchets aux organes éliminatoires, plus particulièrement les poumons, les reins et les intestins.

En conclusion, vous pouvez donc attribuer au sang les fonctions suivantes :

- Nourrir toutes les cellules de votre corps,
- Délivrer votre corps de tous les déchets métaboliques et des déchets provenant de sources extérieures,
- Régulariser et maintenir une température corporelle optimale,
- Favoriser une excellente respiration,
- Transporter d'autres éléments essentiels, tels que les hormones,
- Assurer la défense de l'organisme contre tous les agents étrangers en neutralisant les agresseurs.

Figure III



Nous possédons également un autre système circulatoire très important dans le maintien de votre pleine santé. La plupart d'entre vous ont déjà entendu son nom, mais je suis certaine que plusieurs ne connaissent pas son rôle. Je parle ici du système lymphatique, qui est un système d'épuration et de circulation très sophistiqué. Le liquide qui circule dans les vaisseaux lymphatiques se nomme lymphe : vous en avez trois fois plus que de sang dans votre organisme, et il s'agit d'un fluide composé en grande partie de plasma, semblable à celui contenu dans le sang, quoique de consistance plus claire et plus translucide.

Rappelez-vous la dernière fois que vous vous êtes fait une ampoule et qu'il s'en est extrait un liquide semblable à de l'eau. Il

s'agissait en fait de la lymphe. Le système lymphatique comprend des organes lymphoïdes (la rate, le thymus, les amygdales, les tissus lymphoïdes de l'intestin, tels que la plaque de Peyer de l'intestin grêle et l'appendice), ainsi que l'ensemble des vaisseaux lymphatiques, qui comportent les ganglions lymphatiques. Ce réseau de ganglions est une composante très importante de notre système immunitaire : en effet, avec les organes lymphocytes (globules blancs), ils ont pour rôle de filtrer la lymphe, de nous protéger des attaques potentielles, en agissant comme anticorps. Ensemble, ils se comportent en véritables petits soldats, toujours prêts à attaquer leurs ennemis et à combattre les infections. (Photo provenant du site Internet : <http://www.massage-ayurvedic.com/massage--amincissant-madagascar.html>)

Il est essentiel que ce système puisse fonctionner à plein régime, car, tout comme le sang, il contribue à créer un environnement sain pour tous vos tissus, organes et systèmes. Ce liquide translucide est partout dans votre corps : il transige constamment avec l'ensemble de vos cellules en leur apportant la nourriture dont elles ont besoin, et en les déchargeant de leurs déchets en retour. La lymphe travaille également à protéger vos cellules des agresseurs, en s'assurant d'en éloigner tous les agents qui pourraient les empêcher de remplir comme il faut leurs fonctions, et ce, dans tous les recoins de votre organisme. Ainsi, rien n'échappe au système lymphatique, à condition bien sûr de le soutenir dans son travail, puisqu'il a besoin de notre contribution pour bien fonctionner.

En effet, contrairement à notre système sanguin qui a une pompe (le cœur) pour propulser le sang à travers ses vaisseaux, le système lymphatique est à notre merci. La bonne circulation de ses liquides dépend uniquement de notre bonne volonté à bouger et à faire de l'exercice. Lorsque nous sommes en mouvement, notre contraction musculaire exerce une légère pression sur nos vaisseaux lymphatiques et les resserrent. C'est cette impulsion qui permet à notre lymphe de circuler dans tout notre corps. À quand remonte votre dernière période d'exercice physique? Ha ha ha! Il est grand temps de bouger un peu!

Ainsi, lorsque la lymphe ne circule pas assez rapidement, elle devient visqueuse et collante. À ce stade, notre organisme n'est plus nourri convenablement et n'est plus en mesure de nous protéger adéquatement. Les conséquences du mauvais fonctionnement du système lymphatique peuvent être dramatiques, puisqu'il cause l'amygdalite, l'appendicite, l'enflure des ganglions, la fièvre, des douleurs articulaires et musculaires, une grande fatigue, l'inflammation chronique, l'intoxication, les lymphoedèmes, les oedèmes, les maladies infectieuses, l'acné, la cellulite, la couperose, les jambes lourdes, la rétention d'eau, les vergetures et la mauvaise cicatrisation. Il occasionne aussi des états dépressifs, ainsi que différents troubles circulatoires, dentaires, digestifs, immunologiques, respiratoires, rhumatismaux, et j'en passe.

Ce n'est pas d'hier que la communauté scientifique est au fait du potentiel d'efficacité de nos principaux systèmes. En 1912, un docteur en médecine de la faculté de Lyon en France et éminent biologiste, Alexis Carrel, a reçu le prix Nobel de médecine et de physiologie. Il est ainsi devenu célèbre grâce à son expérience du cœur de poulet battant in vitro. Cette expérience avait en fait consisté à conserver vivant un tissu de cœur de poulet pendant plus de trente ans, soit six fois plus longtemps que l'espérance de vie d'un poulet. Deux conditions avaient permis à M. Carrel de mener à bien son expérience. Tout d'abord, il faisait baigner le cœur dans un liquide contenant tous les éléments nutritifs nécessaires au bon déroulement des activités biologiques des cellules. Ensuite, tous les jours, afin d'éliminer les déchets métaboliques et autres, il changeait le liquide dans lequel baignait le tissu. Suite à cette expérience extraordinaire, Carrel a conclu que l'homme devrait en principe vivre plus longtemps et en bonne santé, puisqu'il possède un excellent système de nutrition et un excellent système d'élimination des déchets métaboliques et autres.

## **Le corps ne ment pas**

Toute action ou inaction a un impact sur votre vie. Par exemple, si vous êtes inscrit dans un programme à l'université afin d'obtenir un certificat en administration, vous devrez, afin de l'obtenir, vous engager à suivre un nombre déterminé de cours. Au bout du compte, vous arriverez à un résultat qui est directement relié aux actions que vous aurez posées tout au long de ce parcours : en effet, selon si, par exemple, vous vous êtes ou non préparé aux examens, si vous avez décidé de changer d'orientation en cours de route, selon votre assiduité aux cours, votre résultat sera différent. C'est ainsi dans toutes les sphères de l'existence : tout ce que vous faites ou ne faites pas, tout ce que vous dites ou ne dites pas, et tout ce que vous pensez ou ne pensez pas, se répercute sur votre vie. Que cela soit une bonne action, une mauvaise action, ou encore, une inaction, il y a toujours une conséquence à tout. C'est là la loi fondamentale du donner et du recevoir, que l'on appelle aussi la loi de l'attraction : rien n'arrive pour rien, et c'est pour cela que tout a une raison d'être, puisque tout est le résultat de quelque chose. Ainsi, tout ce que vous ressentez depuis votre première seconde de conception (dans le ventre de votre mère) est enregistré en vous et se manifestera tôt ou tard sous une forme quelconque,

c'est-à-dire à travers un événement, une situation, un accident, ou encore, un malaise ou une maladie.

Ceux d'entre vous qui ont déjà expérimenté cette conception de la vie vous diront qu'admettre cette vérité nous met mal à l'aise de prime abord, car cela nous amène à ne plus mettre la faute de ce qui nous arrive sur quelqu'un ou encore sur un événement. Dans la réalité, lorsque nous vivons une situation difficile, notre première réaction sera de trouver un coupable, c'est-à-dire une raison qui sera extérieure à nous pour expliquer cette situation. Dans un tel mode de pensée, nous devenons victimes et nous éprouvons toutes sortes d'émotions, telles que la colère, la frustration, la haine, du désarroi, de la tristesse, jalousie, etc., et nous nous sentons bien souvent impuissants face à ce qui nous arrive. Nous nous soumettons alors à contrecœur à ce qui résulte de cette situation que nous n'avons pas choisie, ou, en d'autres mots, nous subissons notre sort et pensons que nous n'avons « pas le choix ». Dans ce rôle de victime, nous sommes donc incapables de changer les conditions, car nous en avons transféré toute la responsabilité à l'événement, ainsi qu'aux autres personnes concernées. Tous les sentiments et les émotions alors vécus créent des blocages d'énergie : en effet, le stress ainsi produit occasionne des nœuds au niveau de votre système nerveux central, ce qui empêche l'énergie de circuler, ce qui, à long terme, cause de graves répercussions sur le corps physique.

Y a-t-il des sceptiques parmi vous? Je vous suggère de faire un petit test qui viendra vous indiquer si vous l'êtes ou non. Vous devez tout d'abord trouver un ami ou un membre de votre famille qui vous servira de sujet pour effectuer le test. Vous suivez ensuite ces étapes :

## Figure IV – Test réponse musculaire



1. Demandez à votre sujet de se tenir debout, droit et les bras décontractés le long de son corps.
2. Placez-vous soit de son côté gauche, soit de son côté droit.
3. Vous allez maintenant tester la force de son corps. Demandez-lui de regarder en avant et de retenir très fort son bras le long de sa cuisse puis essayez de décoller son bras de sa cuisse en tirant vers vous.
4. À ce stade, vous devriez ressentir une résistance et vous devriez avoir de la difficulté à amener son bras vers vous. Ceci n'est pas un combat, mais sert simplement à constater la force que cette personne détient.
5. Poursuivez en demandant à votre sujet de penser à un événement passé, présent ou futur qui lui cause du trac, des désagréments, et qui lui fait vivre des émotions négatives.
6. Testez alors à nouveau sa force en lui demandant de regarder en avant et de retenir très fort son bras le long de sa cuisse. Essayez à nouveau de décoller son bras de sa cuisse en tirant vers vous. Que se passe-t-il? Votre sujet a-t-il réussi à retenir son bras? Vous constaterez à cette étape que votre sujet n'a presque plus de force.
7. Un dernier essai. Demandez à votre sujet de penser à un événement heureux ou à quelqu'un qu'il aime beaucoup, et refaites le test. Normalement, votre sujet devrait avoir retrouvé son énergie initiale.

Comment se fait-il qu'en quelques minutes, voire en quelques secondes, l'on puisse ainsi perdre son énergie et se sentir fatigué et épuisé? Il s'agit tout simplement d'un même processus qui peut se produire dans un sens ou dans l'autre en très peu de temps. Il faut comprendre que votre corps physique est le résultat de ce que vous vivez à l'intérieur de vous : il est une image, une photographie de votre état d'être. Il est incapable de mentir et de tricher sur cet état : il détient en effet tous les détails en mémoire sur votre vie présente, sur vos vies antérieures, et même des éléments particuliers concernant l'histoire de votre famille, ce qui fait qu'il dit toujours la vérité sur ce que vous vivez à l'intérieur. Votre corps vous parle donc constamment, et il vous envoie des messages très précis. Savez-vous comment l'écouter? Prenez donc quelques minutes afin de prendre conscience de votre corps physique et faire un petit bilan écrit de votre état physique. Comment se comporte votre corps présentement? Éprouve-t-il de la fatigue? Souffre-t-il de malaises ou d'une maladie quelconque? A-t-il un poids santé? Est-il en mesure de faire des activités requérant des efforts physiques, comme des exercices, des rénovations, des voyages, un déménagement, etc. ?

Toutes les maladies, tous les malaises, comme le manque d'énergie et l'épuisement, ont d'abord commencé par une diminution de votre énergie vitale, cette même énergie que vous avez pu évaluer avec un ami ou un membre de votre famille. Lors d'une baisse d'énergie vitale, le premier organe à être affecté est le thymus, un petit organe situé sous la partie supérieure du sternum, au milieu de la cage thoracique, et qui est la représentation physique du plexus solaire. La médecine traditionnelle connaît peu de choses sur le thymus, et pense jusqu'à ce jour qu'il n'a aucune fonction chez l'adulte. Pourtant, des études scientifiques ont prouvé que le thymus joue un rôle important en immunologie. En effet, chez l'embryon, ainsi que dans les premiers mois après la naissance, le thymus contribue à la croissance, et il est le centre de formation des lymphocytes, ou globules blancs, qui sont responsables des réactions immunologiques du corps. Lorsque ces cellules lymphoïdes viennent à maturité, elles quittent le thymus pour s'installer dans les ganglions lymphatiques et la rate, où elles donnent naissance à d'autres générations de lymphocytes appelés cellules T (comme thymus). Cet organe sécrète aussi une hormone qui sera transportée, par la circulation, dans une autre partie

du corps où elle aura une fonction à remplir. Tout au long de la vie, le thymus continue à sécréter des hormones, ainsi qu'à former et à exporter des cellules T. Après la puberté, toutefois, sa taille diminue, puisque la croissance est presque terminée. Le thymus prépare donc la cellule T à faire son travail qui est de reconnaître les cellules « amies » et à détruire les cellules étrangères. Il est donc directement lié à notre système immunitaire et nous aide à résister aux infections et au cancer. Enfin, il est à noter que les réactions du thymus varient selon que je vis le vrai moi ou le faux moi.

Le thymus est également le poste de contrôle d'un important réseau électrique. Il se charge en effet de contrôler et de régulariser la circulation d'énergie dans le système des méridiens, afin de maintenir constamment en équilibre notre énergie vitale. Ainsi, lorsqu'il y a formation de nœuds ou de blocages au niveau du système nerveux central et qu'il ne peut effectuer son travail correctement, il mettra tout en œuvre afin de corriger la situation. Toutefois, s'il se trouve à bout de ressources et de solutions, il en résultera un dommage physique au niveau d'un organe donné, c'est-à-dire une maladie, un malaise, un manque d'énergie, un épuisement professionnel, une dépression, etc.

Ainsi, aussitôt que vous vivez des émotions négatives telles que la haine, l'envie, la méfiance, le doute et la peur, vous affaiblissez du coup votre thymus, et par conséquent, votre système immunitaire, qui n'est alors plus en mesure de vous protéger adéquatement. De plus, lors d'un gros stress physique, comme une infection, ou encore lors d'un stress émotionnel, le thymus pourrait se recroqueviller jusqu'à atteindre la moitié de sa taille, en l'espace de seulement vingt-quatre heures. Toutefois, à l'inverse, si vous vivez l'amour, le « lâcher-prise », la confiance et la gratitude, le thymus est alors stimulé, et votre système immunitaire fonctionne à pleine capacité. C'est pour cette raison que nous disons que l'amour guérit tout et a tous les pouvoirs.

Je vous suggère maintenant un autre exercice très intéressant, celui d'aller vous placer à une intersection achalandée et de prendre le temps d'examiner les gens que vous croiserez. Comment est leur démarche? Calme, stressée ou désinvolte? Sont-ils souriants, tristes ou tendus? Que remarquez-vous concernant leur posture? Se tiennent-ils droits, ont-ils le dos courbé, ou encore marchent-ils la tête penchée vers le sol?

Quelles sont vos observations? Avez-vous eu la chance de croiser des êtres à l'apparence légère et pleine de joie de vivre? À mon avis, il y a de fortes chances que vous ayez surtout rencontré des gens ressemblant étrangement à des automates et qui sont recourbés sur eux-mêmes. D'après le langage de leur corps, que pensez-vous qu'il en est de leur énergie vitale?

Après avoir fait moi-même cet exercice, j'ai constaté l'ampleur du désarroi collectif et j'ai compris qu'il n'est pas du tout surprenant de voir tant de maladies chroniques apparaître et faire leur œuvre. Les gens ne se regardent plus, ne se parlent plus, ne s'amusent plus comme autrefois, et vivent dans leurs pensées. Nous avons plus de soixante mille pensées dans une journée, et malheureusement, la plupart de ces pensées traduisent des émotions de manque, de contrariété et de peur. Pas étonnant que le premier mot que l'enfant apprenne à répéter soit le mot "non".

Il existe aussi d'autres facteurs qui ont une influence importante sur le thymus. Outre les émotions, le stress négatif et la perception que l'on a des événements, qui influent fortement sur cet organe, on observe aussi que l'environnement matériel et social, l'alimentation, ainsi que la posture, peuvent déséquilibrer notre vitalité, et de là, affecter notre thymus. À la quatrième partie de ce livre, je vous propose quelques exercices afin d'augmenter l'activité de votre thymus et par le fait même, votre énergie vitale.

## **Quelques réactions et d'autres conséquences**

Votre pleine santé dépend donc de votre énergie vitale. Vous connaissez depuis longtemps cette énergie, qui a pris différents noms au fil de l'histoire. Hippocrate, le père de la médecine, l'appelait "pouvoir de guérison de la nature". Les Chinois la nomment Ch'i; les Égyptiens, Ka; les hindous, Prana ; et les Hawaïens, Mana. Dans tous les cas, il s'agit de la même énergie, et lorsqu'elle est en déséquilibre, cela cause différentes réactions dans votre corps. Avant d'expliquer plus en détail ces réactions, je vais vous décrire brièvement le fonctionnement de votre cerveau.

Dans votre cerveau vous possédez deux hémisphères : le gauche, et le droit. L'hémisphère cérébral gauche, en plus d'être le centre du langage, est l'hémisphère qui vous permet d'analyser, d'avoir une vision plus détaillée, et qui traite les informations de manière séquentielle. Il travaille un peu comme un ordinateur, car il est ordonné, logique, et il fragmente en petits morceaux l'information. L'hémisphère cérébral droit, lui, est plutôt impliqué dans les activités intuitives et artistiques. C'est lui qui vous permet de créer, d'avoir une vue d'ensemble et de traiter les informations de façon globale. C'est lui, par exemple, qui vous permet de reconnaître quelqu'un à travers une foule. Vous avez besoin des deux hémisphères, puisque chacun d'eux perçoit la réalité d'une façon qui lui est propre. Vous possédez aussi une autre partie très importante dans le cerveau, que l'on nomme corps calleux. Situé entre les deux hémisphères, le rôle du corps calleux est de transmettre les informations d'un hémisphère à l'autre.

Toutefois, lorsque vous êtes en état de stress, la connexion entre les deux hémisphères est interrompue, et il devient alors difficile de résoudre les problèmes et d'être créatif, puisque dans ces moments, un seul hémisphère demeure actif. Cet hémisphère, en compensant pour celui qui est « déconnecté », devient donc nécessairement dominant et vous pousse dans une attitude excessive. Par exemple, si votre dominance naturelle est l'hémisphère gauche et que vous faites face à une situation en vivant du stress, vous vous mettrez alors à penser et à agir uniquement en fonction de cet hémisphère. Cela signifie entre autres que vous vivrez sous pression émotionnelle et intellectuelle, et que vous pourrez même devenir obsessionnel dans vos structures. De plus, sans la collaboration de votre hémisphère droit, non seulement vous perdez votre jugement esthétique et intuitif de la réalité, mais vous ne pouvez non plus vous souvenir de ce que vous avez appris et vous devez répéter sans cesse, ce qui vous entraîne dans un combat verbal. À l'opposé, si c'est votre hémisphère droit qui vous mène en situation de stress, vous aurez plutôt tendance à vous évader de la réalité, à fuir dans des activités imaginaires, et à éviter les émotions négatives qui vous dérangent, car vous êtes incapable de vous exprimer. Cette réaction vous permet de vous débrancher de la situation jusqu'à ce que le calme revienne et que la tension s'apaise.

Aucun de ces comportements n'est satisfaisant, car vous avez absolument besoin de la collaboration de vos deux hémisphères dans tout ce que l'on fait : pour bien vous exprimer, avec un rythme et une cadence agréable, pour marcher avec grâce et aisance, pour penser d'une façon logique, tout en ayant accès à notre « petite voix intérieure », etc. Encore une fois, le thymus peut jouer ici un rôle important : en effet, en le remettant en bonne condition de fonctionnement, donc en vous assurant de maintenir en équilibre votre énergie vitale, vous favoriserez le rééquilibrage entre vos deux hémisphères. Voilà donc une autre bonne raison de guérir nos tensions et notre stress généré par nos émotions.

Votre capacité à bien gérer le stress est donc un des piliers importants de votre santé, en plus d'avoir une influence significative sur les relations que vous entretenez avec votre entourage. Il existe deux états de stress : l'un est négatif, et l'autre est positif. Le stress négatif est aussi nocif pour votre santé psychique que pour votre santé physique, car il vous fait ressentir de la peur, ce qui vous amène à une réaction qui est de « se battre » ou de « se mettre en fuite ». Le stress positif quant à lui apporte plutôt à votre organisme un surplus d'énergie nécessaire à la réalisation d'une tâche souvent difficile, mais enrichissante. C'est ce que vit, par exemple, l'athlète avant une compétition. Bien qu'ayant des effets contraires, ces deux états de stress se manifestent de la même façon sur le plan neurochimique : sous l'effet du stress, deux hormones, l'adrénaline et les corticostéroïdes, sont sécrétées en grande quantité par les glandes surrénales, et deviennent actives dans l'organisme. Elles sont alors distribuées dans le sang, ce qui permet à l'organisme de se préparer à réagir aux agents producteurs du stress.

Explorons plus en détail les effets du stress sur votre corps physique à partir d'un exemple concret. Supposons que vous soyez pris en voiture dans un bouchon de circulation monstre et que vous devez vous rendre à un rendez-vous important. Vous êtes en retard, le stress s'empare de vous et votre système nerveux commence à s'agiter. À ce moment même, l'adrénaline et les corticostéroïdes sont libérés dans votre sang, et votre cerveau est alors mis en état d'alerte, ainsi que tout votre corps. Vos pupilles commencent à se dilater afin de vous assurer une vue maximale, votre ouïe est meilleure et votre bouche devient sèche. Ensuite, votre système digestif s'arrête, afin de

répondre à la demande d'énergie vitale et vous vous mettez à transpirer. Vos muscles se tendent, vous avez des tremblements internes, et votre cœur bat plus fort et plus vite, afin d'accélérer la circulation sanguine. Votre tension artérielle est alors plus élevée, parce que votre cœur a besoin de plus d'oxygène. Lorsque le sang passe au foie, celui-ci y libère plus de glucose, afin de contribuer à la fabrication d'énergie supplémentaire. Toutes les fonctions de votre corps qui ne sont pas essentielles pour le moment cessent, et par réflexe, votre système immunitaire ralentit. Pour terminer, vos plaquettes sanguines (qui servent à la coagulation du sang) augmentent pour se préparer à la catastrophe. Ouf, tout cela est bien fatiguant pour l'organisme! Avec tout le stress qui se vit dans notre société, il n'est donc pas surprenant qu'il y ait un aussi grand nombre de personnes en arrêt de travail pour dépression, épuisement professionnel et maladies de toutes sortes.

## **Intoxication et moyens de défense**

L'organisme humain possède en lui tous les éléments nécessaires afin de se maintenir en santé. Toutefois, il est limité dans ses capacités : lorsque ses déchets métaboliques sont insuffisamment éliminés par les organes éliminatoires et qu'il est exposé à une trop grande quantité de pollution extérieure, ses limites sont dépassées en termes d'intensité, et la maladie s'installe.

Tous les jours, vous faites subir à votre corps différents traitements qui l'intoxiquent, comme par exemple : une surconsommation de nourriture, une ingestion d'aliments devenus toxiques après une cuisson excessive ou d'autres transformations, ou encore, une alimentation basée sur de mauvaises combinaisons.

Il y a aussi d'autres facteurs externes qui contribuent à la production de toxines au niveau cellulaire, tels que la mauvaise qualité de l'air ambiant, la prise de médicaments, les vaccins, les drogues, les produits chimiques en liberté, etc. Tout ceci génère des déchets qui s'additionnent aux déchets métaboliques déjà produits par les cellules. Quelle que soit leur origine, tous ces déchets doivent nécessairement être expulsés par les organes éliminatoires (intestins, reins, poumons, peau). Toutefois, un surplus de

toxines accumulées avec le temps donne un surplus de travail à l'organisme quant à l'élimination des déchets. Ainsi, lorsqu'un ou plusieurs des organes concernés est surchargé, votre organisme vous envoie un signal, que la médecine traditionnelle nomme maladie aiguë. En réalité, ces inflammations, dont la terminaison finit en "ite" (amygdalite, rhinite, pharyngite, laryngite, otite, trachéite, sinusite, appendicite, péritonite, colite, salpingite, et j'en passe), ne sont qu'une cloche d'alarme vous avertissant que votre système de défense est défaillant et que votre résistance est faible. C'est le signe que votre corps commence à être épuisé et qu'il cherche d'autres moyens afin d'isoler et d'éliminer ce surplus de toxines.

Outre le processus d'élimination déjà décrit, votre corps peut avoir recours à d'autres méthodes efficaces pour assurer son nettoyage, comme par exemple :

La toux : Guyton, médecin et professeur de Physiologie à l'université du Mississippi a dit : « Le réflexe de la toux est essentiel à la vie, car c'est le moyen de débarrasser les conduits d'air pulmonaire des corps étrangers ».

Le pus : Frédérick Kahn, médecin et auteur du livre « Ton corps et toi : Anatomie et Physiologie du corps humain mises à la portée de tous » affirmait : « Le pus n'est pas une maladie, mais un moyen de défense de l'organisme contre un désordre quelconque. Quand une blessure devient purulente, c'est signe qu'il y a dans les tissus des substances dont le corps veut se débarrasser. On appelle « abcès » de grosses collections de pus à l'intérieur du corps ».

Le vomissement : Le vomissement est une autre opération de nettoyage du corps efficace et impressionnante. Il s'agit d'une expulsion par le tube digestif d'un surplus d'aliments, d'aliments toxiques, ou encore, de matières toxiques provenant de l'extérieur (exogène) ou de l'intérieur (endogène) du corps, et qui l'empoisonnent.

La fièvre : La fièvre est aussi un mécanisme d'autodéfense, et elle n'est pas une maladie. Il s'agit d'une augmentation de la température de votre corps qui permet d'accélérer les processus vitaux nécessaires à votre défense, comme la transpiration, par exemple, qui stimule l'expulsion des déchets et des toxines. Dans ces moments, votre première réaction sera souvent d'empêcher et de « casser » la fièvre. Ce mauvais réflexe a

toutefois pour effet de maintenir les toxines à l'intérieur du corps, et cause des réactions plus chroniques.

Ainsi, rappelons que lorsque les états de fatigue ou de dépression s'installent, c'est signe que les déchets métaboliques, causés en grande partie par les émotions et le surmenage, ont surchargé les organes qui ont comme fonctions de neutraliser et d'éliminer ces matières nuisibles. Cela signifie que les limites de résistance de l'organisme ont été dépassées et que les réserves énergétiques ont été sur utilisées.

À l'intérieur de votre corps, c'est toujours l'été, car votre température corporelle est d'environ 98 degrés Fahrenheit, ou 36 degrés Celsius, avec un taux d'humidité d'environ 88 %. Il y fait donc chaud et humide, et ce, même en hiver. Dans ces conditions, tous les déchets métaboliques non évacués assez rapidement par vos organes éliminatoires s'accumulent et stagnent dans les tissus. Ces matières toxiques se mettent alors à fermenter, à putréfier, à pourrir, et ils établissent alors un milieu idéal pour tous les virus et les bactéries. Ces organismes vivants sont très toxiques, car ils sécrètent aussi des déchets qui vous empoisonnent et que votre corps est obligé de combattre et d'éliminer. Ces bactéries, virus et parasites envahissent rapidement votre corps, polluent votre sang et détériorent graduellement tous les tissus, organes (plus particulièrement le cœur, le foie, les reins et les poumons) et systèmes de défense : on parle alors de toxémie. Les premiers symptômes de la toxémie sont :

- Vieillesse prématuré ;
- Corps et esprit amorphes ;
- Constipation, selles dures, nauséabondes et de couleur foncée ;
- Douleurs dans les épaules ;
- Étourdissements et insomnies ;
- Manque d'appétit constant ;
- Transpiration malodorante ;
- Maux, douleurs et crampes pendant les menstruations ;
- Goût prononcé pour le sucre, le café, l'alcool, le sel, la nicotine ;

- Perte de souplesse et douleurs dans les jointures ;
- Teint jaunâtre, peau ratatinée et ridée, yeux ternes ;
- Ralentissement du cerveau ;
- Migraines, narines surchargées, mucus dans la gorge ;
- Excès de cérumen dans les oreilles et des déchets dans les yeux ;
- Langue chargée, goûts amers ou acides dans la bouche ;
- Fatigue : tout est lourd et notre rendement est moins efficace ;
- Disparition progressive de la joie de vivre
- et finalement, la maladie s'installe!

Tous ces symptômes ne signifient pas que vous êtes sur le point de mourir, mais vous communiquent que vous devriez prendre en considération les avertissements que vous envoie votre corps. Si vous passez outre ces avertissements, vos déchets s'accumuleront de plus en plus au fil des années, et votre corps s'en trouvera intoxiqué. S'ensuivra alors la détérioration de vos organes vitaux (le cœur, le foie, les reins, les poumons, et surtout votre poste de commande, le cerveau), qui, éventuellement, ne pourront plus faire leur travail en coordination les uns avec les autres.

De nos jours, pratiquement tout le monde est atteint d'un mal ou d'un autre en Amérique du Nord. Si vous vous tournez vers les membres de votre famille vos amis et vos collègues de travail et prenez le temps de les interroger en profondeur, vous constaterez qu'à peu près tout le monde est aux prises avec un problème de santé, souvent passablement grave. Parmi les personnes de plus de 45 ans que vous connaissez, combien d'entre elles doivent prendre un médicament contre l'hypertension, un autre pour équilibrer leur taux de cholestérol ou leur glycémie, ou encore de l'insuline? Combien de personnes connaissez-vous dans la vingtaine ou dans la trentaine qui souffrent de fatigue chronique, et ce, souvent sans même le savoir, car elles pensent être normales? Ces personnes croient qu'il est correct d'aller au lit à 20 h 30 chaque soir, et qu'il est tout aussi normal de faire la grasse matinée jusqu'à 13 h 00 le samedi pour parvenir à accomplir leurs activités de la fin de semaine. Enfin, combien de

personnes connaissez-vous dans la quarantaine et dans la cinquantaine qui sont récemment mortes du cancer?

En conclusion, même si votre système de défense est faible, que votre production d'anticorps est inhibée, que votre bagage génétique est défectueux et que votre organisme est intoxiqué, commencer à comprendre comment fonctionne certains systèmes de votre corps devient un point de départ essentiel afin d'améliorer votre condition et votre qualité de vie. En lisant ce livret, vous êtes présentement en train d'apprendre certaines règles qui gouvernent votre corps physique. Lorsque l'on comprend mieux son fonctionnement, vous êtes plus en mesure de faire des changements favorables dans vos habitudes de vie et de poser des actions efficaces et durables pour améliorer et soutenir tous vos systèmes. Ces modifications permettront à votre organisme de mieux éliminer ses déchets métaboliques, de reconstituer ses réserves énergétiques et de réparer l'usure de vos tissus. Vous verrez plus exactement comment procéder à ce nettoyage et à la « rénovation » de votre corps dans la partie IV, mais avant, j'ai d'autres choses à vous communiquer.

## Partie II

### Vos émotions

*« Les véritables maladies de l'homme proviennent de tares telles que l'orgueil, la cruauté, la haine, le narcissisme, l'ignorance, l'instabilité, le déséquilibre, la convoitise, la jalousie et la cupidité. Chacun de ces défauts produit un conflit qui ne peut que se refléter au niveau du corps physique, produisant ainsi des malaises et des maladies. »*

*- Docteur Edward Bach*

#### De l'intérieur vers l'extérieur

Dans le chapitre précédent, je vous ai décrit quelques réactions physiques qu'engendrent le stress et vos émotions. En outre, ils entraînent l'affaiblissement de votre thymus, qui est le poste de contrôle de votre énergie vitale. De plus, en interrompant la communication entre elles, ils créent un déséquilibre entre les deux hémisphères de votre cerveau, ce qui fait qu'il vous devient difficile de résoudre des problèmes dans les situations difficiles. Sous l'effet du stress, deux hormones, l'adrénaline et les corticostéroïdes, sont sécrétées en grande quantité par les glandes surrénales, et deviennent actives dans l'organisme. Lorsque cela se produit à maintes reprises, vos glandes surrénales s'en trouvent épuisées, ce qui a une conséquence sur tous les autres systèmes et organes. Votre corps est très intelligent, complexe et sophistiqué. Pour accomplir sa mission, soit celle de rester en vie le plus longtemps possible, votre corps s'adaptera, dans une certaine mesure, à l'environnement et aux traitements que vous lui faites subir par l'entremise de vos habitudes. Lorsque ses limites sont atteintes, votre corps vous envoie différents signes, tels qu'une infection, une inflammation, de la fièvre, une toux, un rhume, un abcès, des allergies, des vomissements, de la fatigue, etc.

Vous pouvez donc constater que le stress et les émotions ont une influence directe sur votre corps physique. Je dirais même que ce sont les facteurs pouvant causer les plus

grands dégâts dans votre organisme. C'est pour cette raison que vous êtes en mesure d'affirmer que votre corps physique n'est que le résultat, ou encore est à l'image, de ce qui se déroule à l'intérieur de vous, c'est-à-dire dans votre être.

Ainsi, votre capacité à bien gérer le stress et à transformer les émotions qui bouleversent votre quotidien est un des piliers importants de votre santé, en plus de constituer une influence significative sur les relations que vous entretenez avec votre entourage. Rappelons qu'il existe deux états de stress : l'un est négatif, et l'autre est positif. Comme vous l'avez vu dans le chapitre précédent, tous les deux se manifestent de la même façon sur le plan neurochimique, mais n'ont pas les mêmes conséquences par contre. Le stress négatif est nocif, tant pour votre santé psychique que physique. Ainsi, les effets du stress négatif sur votre santé mentale sont nombreux : baisse d'énergie, fatigue, épuisement, humeur instable, désaccord, résistance, refus, contrainte, lourdeur, obligation, baisse de concentration, démotivation, frustration, colère, peur, angoisse, tristesse, découragement, panique, hésitation, insatisfaction, déception, impatience, insécurité, relations sociales tendues, manque de confiance, jugement négatif, baisse d'estime de soi. Pour ce qui est de la santé physique, les conséquences immédiates de ce type de stress sont un état de tension physique et musculaire, un ralentissement du système digestif, des difficultés du sommeil, de la fatigue, une respiration réduite, des maux de tête, des maux de ventre... Pour se soulager de cet état d'inconfort physique et mental, les gens qui vivent du stress négatif peuvent se jeter dans le travail, ou encore, avoir recours à l'alcool et aux médicaments. À plus long terme, le stress négatif peut aussi engendrer des maladies physiques et psychologiques chroniques, telles que des problèmes cardio-vasculaires, de l'angine, une insuffisance cardiaque, du diabète, des ulcères, des cancers, des infections, de l'insomnie, l'épuisement, l'épuisement professionnel, des migraines, des douleurs musculaires et articulaires, le vieillissement prématuré, et j'en passe.

Si le stress négatif a de graves répercussions sur votre corps physique, le stress positif en fait tout autant, quoique d'une façon totalement différente. Cette réaction apporte en effet à votre organisme un surplus d'énergie nécessaire à la réalisation d'une tâche souvent difficile, mais enrichissante. C'est ce que vit, par exemple, l'athlète avant une

compétition. C'est lorsque le surplus d'énergie généré par une situation de stress, parfois réelle, mais souvent imaginaire, n'est pas utilisé physiquement ou exprimé émotionnellement, que le stress devient néfaste pour la santé. Il peut alors se transformer en frustration ou en colère réprimée, par exemple. Dans chaque situation, vous avez toujours le choix de vivre le stress d'une manière positive ou négative. Cela dépendra de la perception que vous aurez de l'événement déclencheur de stress, et non de l'événement lui-même. Plusieurs personnes vont essayer d'éliminer le stress négatif en changeant d'environnement ou encore de relations, pour se rendre compte un peu plus tard qu'ils vivent encore le même genre de stress et de situations. Cet état négatif est à l'intérieur de vous, et il vous est possible de le transformer afin qu'il contribue à vous donner des ailes, au lieu de vous enlever votre pouvoir.

Votre corps ne dit que la vérité, et rien que la vérité. Il est votre baromètre, votre senseur. C'est pour cette raison que les services d'ordre public ont recours à des détecteurs de mensonges, et que certains kinésologues utilisent des appareils pouvant tester la force musculaire. Votre corps est le reflet de votre histoire. En effet, tout ce que vous avez vécu est enregistré en vous : votre corps connaît tout sur votre santé, vos relations, vos buts, vos aspirations, vos rêves. Vos expressions et vos comportements en disent donc longs à votre sujet, ainsi que sur le bagage émotionnel que vous transportez. Voilà pourquoi, à travers un comportement, vous êtes en mesure de voir si les gens disent ou non la vérité. À cet égard, il existe plusieurs livres décrivant très bien le langage corporel qui vous aident à étudier les pensées. Par exemple, une personne honnête et ouverte montrera facilement la paume de ses mains, les bras et les jambes resteront ouverts, et vous regardera dans les yeux. S'il vous ment par contre, votre interlocuteur ne sera pas très à l'aise, cherchera à cacher ses mains dans son dos ou dans ses poches, croisera les bras ou les jambes, et ne vous regardera pas directement dans les yeux. Ces réactions ne sont que le résultat d'émotions vécues, ainsi que de l'attitude de votre interlocuteur face à ce qu'il vit en ce moment présent.

Lorsque j'ai déménagé à Montréal, cela m'a donné un réel choc de voir tant de souffrance reflétée dans le comportement des gens. J'ai alors pris conscience à quel point la plupart des individus sont renfermés et se protègent constamment. C'est

chacun pour soi! Le pire, je trouve, c'est qu'un grand nombre de personnes ont fait de cet état une condition tout à fait normale. Vous ne Vous regardez plus, ne vous parlez plus et vous vous souriez encore moins. Vous êtes devenus inconscients de cette attitude généralisée, ainsi que de la souffrance des autres. Pourtant, vous allez vous arrêter si vous croisez un animal qui a de la difficulté à marcher, qui a le dos rond, le regard perdu et qui miaule. Vous allez penser : « pauvre petit chat, il est très malade », et la plupart tenteront d'aider cet animal.

Bref, il est important de réaliser de quelle manière le corps physique se forme et réagit selon ce qu'il vit et accumule. Il est plus facile de voir ces résultats chez les autres, car vous n'êtes pas impliqués émotionnellement. Par contre, lorsqu'il s'agit de votre corps, l'ego n'aime pas toujours voir la réalité telle qu'elle est, et cherchera à trouver de bonnes raisons extérieures pour expliquer la cause de ses malheurs, en invoquant par exemple un accident, ou une mauvaise synchronie, etc. Toutefois, demeurer inconscient de cette réalité, c'est laisser la responsabilité de votre santé à la vie et aux autres. En étant ouvert à ce que je viens de vous expliquer, vous apprendrez énormément sur vos pensées ainsi que sur le résultat de vos habitudes de vie et de vos habitudes alimentaires sur votre corps physique.

Permettez-moi maintenant de pousser mon investigation encore plus loin, afin de vous aider à mieux comprendre encore ce que vous vivez dans votre corps physique et dans votre vie. Nous l'avons vu, il existe des liens directs entre les émotions et les maladies. Plusieurs auteurs ont écrit à ce sujet : Louise Hay, Lise Bourbeau, Jacques Martel, Claude Sabbah, Gérald Athias, et j'en passe. Leurs recherches vous démontrent clairement la relation entre la pensée, les émotions et la maladie, et vous démontrent également qu'il est possible de décoder les émotions se rattachant à une maladie donnée. Par exemple, vous pouvez affirmer qu'une personne souffrant d'arthrite vit dans des structures rigides, ne se sent pas aimée et vit dans la critique, refoulée face à elle-même et face aux autres. Ainsi, elle accumule ses émotions, vit beaucoup d'amertume et de déceptions. Pour guérir, il importe pour ces personnes d'arrêter de se sentir exploitées par les autres et par la vie. Dans le même ordre d'idées, les individus qui souffrent d'ulcères à l'estomac perçoivent généralement les situations plus dramatiques qu'elles ne le sont en

réalité. Ces personnes supportent du stress, des inquiétudes et des contrariétés, et sont irritées à force de ne pas s'aimer ni de s'apprécier. Conséquemment, ils sont impatients avec les autres et vivent du ressentiment, car ils ont des attentes. Enfin, les enfants souffrant d'otites à répétition constituent un autre exemple : une telle maladie est en effet souvent le signe que l'enfant vit de la colère et qu'il se bouche les oreilles pour ne plus entendre. Je vous suggère fortement de vous procurer un livre de référence décrivant les malaises et maladies en détail, dans le but de découvrir les causes profondes et souvent inconscientes de ce que vous pensez, vivez, entendez et ressentez face aux événements de votre vie.

### Quand rien ne va plus

Avez-vous remarqué que, plus vous vous sentez mal, plus ce qu'il y a autour de vous va mal aussi? N'avez-vous pas l'impression quelquefois d'entrer dans une période « twilight zone » où plus rien ne fonctionne? J'entends souvent l'expression « Je n'avais pas besoin de ça en ce moment », comme si une situation difficile attirait inévitablement d'autres situations difficiles. La même chose se produit dans le cas d'une injustice, d'un accident ou d'une incompréhension : votre souffrance remonte à la surface et vous fait vivre une panoplie d'émotions. Pour certaines personnes, cela se manifeste par de la colère et de la frustration, tandis que d'autres individus ressentiront plutôt de la tristesse, de l'envie, de la jalousie, de la culpabilité. Un beau petit mélange acide!

Lorsque vous éprouvez de tels sentiments, vous ressentez un désagréable effet d'impuissance, d'impatience et, pour certains, de désespoir. Vous tournez en rond, comme si vous aviez perdu votre capacité de comprendre et de trouver des solutions. Vous focalisez uniquement sur votre problème et devenez inconscients et indifférents par rapport aux autres facettes de votre vie. Pour mieux comprendre ce phénomène, parcourons ensemble quelques exemples de cas vécus par des gens qui ont croisé ma route.

Martin travaille dans un garage et fait de la soudure. Il est père d'un jeune garçon et est divorcé depuis huit ans. Cette séparation a été très douloureuse pour les deux parties, et

encore aujourd'hui, il vit beaucoup d'amertume : il rencontre très peu son garçon et souffre extrêmement dans cette situation. Il essaie d'entrer en contact avec lui par internet, mais y arrive difficilement : soit il demeure sans nouvelles de son garçon, soit celui-ci lui fait parvenir des messages très courts. Il pense que l'enfant n'a pas toute la liberté voulue pour communiquer avec lui, et dans son for intérieur, il blâme énormément son ex-conjointe. Il n'arrive pas à s'entendre avec elle sur certains points et présentement, elle ne veut plus lui adresser la parole. Vous imaginez que Martin se sent impuissant et vit beaucoup de colère, de frustration et d'injustice, et ce, depuis maintenant huit ans. Depuis ce temps, il n'arrive pas à garder un travail stable ; il se fait toujours congédier et à chaque fois ne comprend pas pourquoi. Son estime de lui est au plus bas et il ne cesse de ressasser les évènements du passé afin de comprendre ce qui lui arrive. Bref, il est dans un cul-de-sac et ne trouve aucune réponse valable.

Un autre bel exemple est celui de Brigitte, qui est mariée depuis vingt-cinq ans. Elle a deux beaux enfants : l'un est aux études, et l'autre, sur le marché du travail depuis trois ans. Tous les deux ont quitté le nid familial situé en région pour une grande ville, où le travail et les études sont plus accessibles. Vue de l'extérieur, sa vie semble paisible et heureuse, mais en réalité, il n'en est rien. Brigitte vit beaucoup de pression par rapport à ses responsabilités et ne voit pas comment s'en sortir. Elle voit ses charges comme une grosse montagne et se voit contrainte à augmenter sans cesse sa cadence afin d'arriver à tout faire. Lorsque ses enfants viennent pour la visiter, c'est l'enfer! Ils laissent tout à la traîne, se laissent servir et vont même oser inviter leurs amis d'enfance pour le repas. Brigitte court de tous les côtés, se dépêche pour tout organiser et ramasser. Elle se sent seule, impuissante et vit beaucoup de ressentiment. Elle rêve du jour où tous les gens qui l'entourent deviendront responsables de leur petite personne. Elle est donc constamment dans l'attente et reproche ouvertement à tous de lui laisser tout le travail. Dans le feu de ses émotions, Brigitte ne se rend pas compte qu'elle est tellement rapide, qu'elle réussit à accomplir toutes les tâches dans un temps record. Comble de malheur, dans sa course folle, il lui arrive toujours des accidents : elle se blesse souvent les pieds ou les mains, si bien que cela l'immobilise pour quelque temps. Le temps de se reposer, de récupérer un peu et la revoilà partie à nouveau!

Suzanne, quant à elle, travaille à temps complet comme directrice d'une agence et utilise le transport en commun pour s'y rendre. Il lui arrive souvent de se réveiller pendant la nuit et de penser au travail qu'elle aura à accomplir le lendemain, pour ensuite se rendormir un peu plus tard. Chaque matin, à son réveil, elle se sent fatiguée et répète à son conjoint qu'il lui manque des heures de sommeil. De plus, elle utilise le transport en commun pour se rendre à son travail. Elle trouve le trajet très long et ne cesse de penser à différentes solutions afin que ce temps passe plus vite. Le soir, de retour chez elle, Suzanne n'a plus d'énergie et fait une pause avant d'avalier le souper que son mari lui a préparé. Après la vaisselle, elle s'installe devant la télévision pour la soirée. Suzanne éprouve continuellement le sentiment de manquer de temps, elle a l'impression d'être prisonnière d'une structure et se sent obligée de travailler. La fin de semaine, elle fait du sport, magasine, rencontre des amis, visite des musées et va au cinéma. En fait, elle vit à plein régime, afin de faire tout ce qu'elle désire et profiter au maximum de son précieux temps. Ainsi, lorsque son mari, par exemple, lui suggère d'arrêter saluer quelqu'un en passant, ou encore de faire un petit détour imprévu pour acheter quelque chose, elle trouve cela très difficile à accepter, car elle voit cela comme une perte de temps. Bref, puisqu'elle a constamment peur de ne pas avoir assez de temps et qu'elle craint toujours de ne pas combler tous ses besoins, Suzanne est très structurée dans ses loisirs et n'arrête jamais lors de ses voyages et durant ses jours de congé, afin d'accomplir le plus d'activités possible. Nous pourrions dire de Suzanne qu'elle est une personne extravertie, qui aime être en bonne compagnie. Pourtant, au fond, ce n'est pas tout à fait le cas : elle est ouverte seulement pour ce qui concerne les actions qui lui apportent un sentiment de liberté. Elle éprouve de la difficulté à accueillir le changement d'horaire, de plans, et elle manque de spontanéité. Le même scénario se répète au fil des semaines et des années : la semaine elle est fatiguée, et durant les jours de congé, elle mène une course contre la montre. Présentement, Suzanne est très essoufflée et souffre parfois d'étourdissements.

Il y a aussi Jonathan, qui travaille très dur comme ébéniste depuis environ vingt ans. Il se valorise dans la création de meubles : chaque pièce qu'il réalise est une magnifique œuvre d'art. Il est très minutieux et investit beaucoup de temps dans son travail. En fait,

il serait plus juste de dire que son travail est un moyen d'expression dans lequel il se réfugie, car il est mal à l'aise dans l'intimité. Il est convaincu de ne jamais avoir comblé les attentes que sa mère avait à son égard, et a tellement souffert dans sa relation avec elle, qu'aujourd'hui, il se protège et évite les discussions trop profondes. Au fond de lui-même, il pense qu'il ne mérite pas d'être aimé, et, vu ce qu'il a vécu avec sa mère, il craint toujours de décevoir les autres. Lorsqu'il est en société, il arrive à composer avec ses souffrances par le biais de l'humour. En effet, Jonathan est une personne très drôle, et toutes ses conversations tournent à la plaisanterie. Il est constamment joyeux et personne, excepté sa femme et ses enfants, ne soupçonne quoi que ce soit sur ce qu'il ressent au fond de lui. Tous les gens qui le côtoient éprouvent plutôt un réel plaisir à être en sa compagnie, et les souvenirs de leurs belles rencontres avec lui sont à jamais gravés dans leurs cœurs. On pourrait même aller jusqu'à dire que tout le monde l'adore. Pourtant, au sein de sa petite famille, la réalité est tout autre. Il ne fait presque jamais d'activités avec sa fille et communique un peu avec son fils par l'entremise du sport. De plus, il évite les dialogues avec sa femme en prétextant qu'il est trop fatigué pour parler. Dans ces moments-là, il se réfugie dans la boisson, regarde la télévision, puis s'endort ensuite sur son divan. Toutes les personnes de son entourage, c'est-à-dire ses amis, sa famille élargie (sœurs, frères, parents) et ses clients, ne se doutent pourtant nullement de son mal-être et de cette attitude dans l'intimité. Tous sont donc complètement renversés lorsque Jonathan leur annonce que sa femme vient de le laisser.

Ce que vit Lionel n'est pas très facile n'ont plus. Lionel travaille dans le secteur de l'informatique et gagne un très bon salaire. Toute sa vie, il a trimé fort afin de se faire aimer et accepter, et il aimerait bien obtenir de la reconnaissance d'autrui. Toutefois, même s'il fait toujours plus que ce qu'on lui demande, il n'est jamais estimé à sa juste valeur. Il ne peut nier qu'il est très apprécié de ses collègues de travail, ainsi que de ses subalternes, mais tous prennent son travail pour acquis et ses efforts intenses comme étant normaux. Cette situation le met en rogne et il éprouve un sentiment d'être oublié et abandonné. Pour ajouter à son malheur, Lionel a aussi développé au fil des ans une dépendance au jeu. À vrai dire, Lionel transporte beaucoup de haine, de déception et de colère depuis son enfance. Il a vécu des événements difficiles, comme la mort de sa mère

et le remariage de son père avec une femme pleine d'amertume et d'agressivité. Depuis ce temps il accumule déception sur déception. Il est divorcé depuis dix-huit ans et n'est jamais parvenu à trouver une compagne avec qui partager l'amour, la complicité et le bonheur. Il se sent terriblement seul, et pour combler ce vide, il joue dans les machines à sous, dans l'espoir de gagner, pour une fois. Que de profondes souffrances!

Il y a aussi l'exemple de Denise, qui est à l'hôpital présentement. Elle est très faible et a reçu trois transfusions de sang. Depuis quelques temps, elle vivait des moments difficiles dans son couple, à tel point qu'elle en était venue à se sentir impuissante et à la merci de ces conflits. Ces événements ont fait naître en elle de la colère et de la rage, si bien que cette irritation émotionnelle s'est traduite en irritation physique dans l'estomac. Cette inflammation lui a fait perdre beaucoup de sang et aurait pu lui coûter la vie. Pour dire la vérité, cela fait très longtemps que Denise vit de la rage refoulée. En effet, Denise a l'impression de subir sa vie. Elle se critique énormément, se culpabilise et a honte d'elle-même. Elle critique également les autorités et refuse de se plier, peu importe les conséquences. Elle vit souvent de l'injustice et accuse les autres pour tout et pour rien. Elle est également très perfectionniste, et se sent obligée de faire certaines choses, même si elle ne les désire plus dans sa vie. Ses pensées sont très rigides et son entêtement provoque une tension permanente, si bien qu'elle a développé une maladie que bien des gens connaissent, soit l'arthrite. À l'image de ses pensées, son corps manque de flexibilité. En vivant constamment dans la douleur, il est difficile pour Denise de prendre conscience qu'elle transporte une peine immense et qu'elle s'accroche à des événements passés qui l'ont profondément blessée.

## S'imaginer le pire

Toutes ces personnes ont une chose en commun : la souffrance. En effet, vous avez tous souffert à un moment ou à un autre de votre vie. Vous avez tous vécu des moments dans lesquels les situations et les gens autour de vous n'ont pas su combler vos besoins. Vous avez alors jugés leurs comportements, leurs manières de résoudre la situation, ou encore leur inaction. Vous vous êtes tous déjà sentis incompris, abandonnés, mal aimés, abusés, oubliés et pas assez importants. Cette souffrance a grandi au fil des années et est

devenue tellement grande, que la perception que vous en avez en est venue à se déformer : en effet, plus vous ressassez dans votre tête les évènements qui vous ont fait souffrir, plus vous vous éloignez de la réalité. Quelques fois, la souffrance est même à ce point vive, que votre esprit décide d'enfouir les évènements qui la provoquent au plus profond de vous, allant même jusqu'à les oublier complètement. Malgré cela, dans chaque situation que vous qualifiez de difficile, quelle qu'elle soit, votre réaction sera toujours sensiblement la même et ressemblera à celle que vous avez eue lors de souffrances antérieures que vous avez enfouies. Plus vous entrez en réaction, plus votre souffrance prend de l'ampleur. C'est pour cette raison que vous vous imaginez toujours le pire, comme si c'était une catastrophe.

Un autre point que l'être humain a en commun est le fait que vous avez l'impression de subir vos émotions à certains moments. Il arrive en effet très souvent que vous vous sentiez impuissants face à ce que vous éprouvez, pour finalement vous dire que vous n'avez aucun choix, ce qui fait de vous des victimes de l'évènement qui cause ces émotions.

Être victime ne veut pas seulement dire pleurer, faire une dépression, être découragé, etc. Non, toute personne qui met la faute sur une source extérieure à elle-même pour s'expliquer un problème est victime et en subit les effets. Ainsi, vous êtes victimes lorsque :

- Vous êtes en retard pour le bureau et que vous mettez la faute sur la circulation ;
- Vous n'avez pas terminé votre travail à temps parce que quelqu'un vous a dérangé ;
- La maison est en désordre parce que votre conjoint(e) ne se ramasse pas ;
- Vous êtes fatigué parce que les enfants sont tannants ;
- Vous ne pouvez voir vos enfants parce que votre ex-conjoint(e) vous cause des problèmes ;
- Vous ne pouvez dormir parce qu'il fait trop chaud ;
- Vous êtes malade parce que vous vous êtes surmené ;

- Vous avez de la difficulté à digérer parce que vous pensez que la nourriture du restaurant n'était pas assez fraîche ;
- Vous vous sentez contrôlé par un événement ou par quelqu'un de votre entourage ;
- Vous n'avez pas le choix ;
- Le trajet pour se rendre à votre bureau est trop long ;
- Vous n'avez pas assez de temps ;
- Vous vous sentez obligé d'accepter ;
- Vous avez échoué votre examen ou entrevue parce que vous n'aviez pas tous les documents nécessaires afin de bien vous préparer ;
- Vous êtes malheureux (se) parce qu'une personne de votre entourage ne vous respecte pas ;
- Vous sentez que l'on abuse de votre bonne volonté et/ou de votre temps ;
- On ne vous répond pas assez rapidement ;
- Vous ne vous sentez pas compris ou reconnu ;
- Vous êtes malade et n'avez pas d'énergie ;
- Ce n'est pas de votre faute ;
- Vous vous sentez jugé ;
- Le manque d'argent et de soutien vous empêche d'atteindre vos objectifs ;
- Vous attendez après les autres ;
- Vous avez perdu quelque chose ;
- Vous avez un accident ;
- Une malchance vous tombe dessus ;
- Vous avez une dépendance (affective, travail, drogue, alcool, médicament, jeux, sexuels, nourriture, etc.)
- Il ne fait pas beau à l'extérieur ;
- Vous ne vous réalisez pas parce que les autres n'ont pas confiance en vous ;
- Et j'en passe....

Avec le temps, votre comportement frise même la paranoïa. Hé oui ! Vous vous mettez à vous méfier avec exagération de tout ce qui vous entoure, vos doutes prennent une

ampleur énorme, vous devenez hyper prudents et focalisez sur de petits détails sans importance. Il vous arrive même de penser constamment à la même chose, de devenir « accros » à vos émotions : vous êtes alors incapables de penser à quelque chose de nouveau. Tout devient exagéré et un grand vide s'installe, vide que vous comblez de différentes manières. Il y a ceux qui, par exemple :

- Mangent leurs émotions ;
- Utilisent des médicaments afin de contrôler un problème physique et/ou psychique ;
- Consomment des stupéfiants ;
- Boivent de l'alcool à profusion ;
- Travaillent sans arrêt ;
- Jouent à des jeux de hasard ;
- Passent leurs soirées, leurs nuits ou leurs journées sur internet pour « chatter », regarder des sites pornos, ou encore explorer des sites d'agences de rencontre alors qu'ils sont en relation ;
- Dépensent exagérément dans les magasins ;
- Passent leurs temps libres à manger, à dormir ou à regarder excessivement la télévision ;
- Accumulent diplôme par-dessus diplôme, formation par dessus formation ;
- Développe une dépendance affective ;
- Sont maniaques de la propreté de leur environnement ;
- Ont des impulsions sexuelles ;
- Souffrent d'insécurité financière et autres ;
- Butine d'un travail à un autre, d'une relation à une autre, etc. ;
- Ont le besoin de tout contrôler ;
- Et plus encore.

Tout comportement fait avec excès et qui cause un déséquilibre sert à combler un vide et occasionne souvent un inconfort pour votre entourage. Ainsi, c'est souvent pour pallier à un manque de réconfort et de plaisir que vous développez des dépendances.

Vous en avez tous et il est très difficile pour chacun de vous de s'en débarrasser. Les comportements qui traduisent des dépendances expriment également un refoulement au plus profond de vos émotions telles que la colère, le ressentiment, la frustration, la haine, la jalousie, la tristesse, la déception, l'impuissance, la désolation, etc. Au fil des années, cette panoplie d'émotions évolue et s'installe de plus en plus confortablement en vous. Tôt ou tard, les douleurs et les souffrances qu'elles transportent se matérialiseront à travers votre corps physique sous forme de maladie.

La plupart du temps, lorsque vous vivez dans une telle dynamique, vous n'êtes pas conscients que cette situation a son utilité. Il faut dire aussi qu'il n'est pas facile de comprendre ce qui vous arrive lorsque vous êtes au cœur d'événements difficiles.

## Désamorcer le problème

*« Ce n'est pas ce que je fais à mon corps qui me procure le plus grand bien, mais ce que je fais à mon esprit » - Ramtha*

Comme le hasard n'existe pas et que tout a une raison d'être, vous êtes en mesure, avec du recul, de mieux prendre conscience de vos souffrances et de mieux en saisir le sens. Le docteur Raymond A. Dart, anthropologue australien, disait : « La question qu'il vous faut résoudre est celle de savoir si les choses que vous faites jour après jour le sont de façon consciente et équilibrée, ou si elles font partie d'un combat acharné. Si la dernière méthode est la vôtre, arrêtez! »

Voilà qui est bien facile à dire... Est-ce possible d'y arriver? Et supposons que oui, comment y arriver? La réponse que j'ai à vous donner choquera peut-être quelques-uns d'entre vous : la solution consiste en fait à aller guérir directement à la source du problème.

Votre vie débute avec votre enfance, les événements que vous y avez vécus et les multiples expériences que vous y avez eues avec votre famille. C'est votre fondation : elle est constituée de la joie, du bonheur, ainsi que de plusieurs souffrances et douleurs.

Oui, à un moment donné de votre vie, vos besoins n'ont pas été comblés et vous avez vécu des insatisfactions. Aussi longtemps que vous transporterez des souffrances par rapport à votre mère, votre père ou encore quelqu'un de votre famille, cela affaiblira l'activité de votre thymus au point où vous n'irez jamais vraiment bien. L'idée n'est pas de chercher à faire la paix avec chaque événement insatisfaisant de votre vie qui concerne votre père, votre mère ou une autre personne, car vous n'en finirez plus. Il s'agit plutôt de choisir un ou quelques-uns de ces événements, qui ont été les précurseurs de vos souffrances et des décisions que vous avez prises par rapport à vous-même et/ou par rapport à la vie, et de faire la paix avec eux. Ainsi, dans la douleur, vous avez pu avoir des idées telles que:

- Je ne mérite pas d'être aimé ;
- Je ne suis pas important ;
- Tout faire pour être aimé ;
- Je n'ai pas le choix ;
- Je suis responsable du bonheur des autres ;
- Ne pas décevoir à tout prix ;
- Personne ne me comprend ;
- Je suis impuissant devant les difficultés ;
- Ne plus faire confiance à personne ;
- Je ne suis pas à la hauteur ;
- Je ne comprends pas ;
- Personne ne me fait confiance ;
- Je dois faire tout seul, personne ne peut m'aider ;
- Etc.

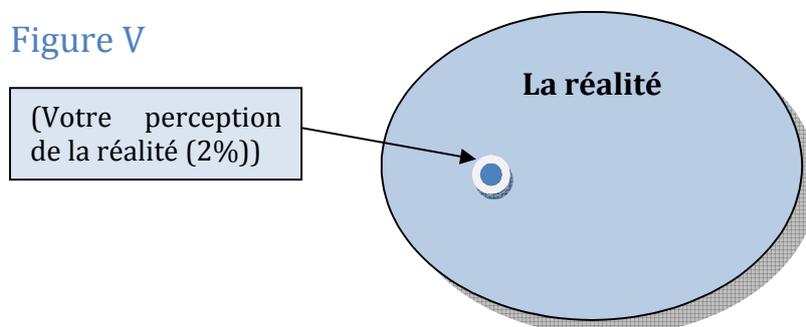
Pour chacun de vous, la fondation de ce que vous êtes contient des jugements comme ceux-ci sur vous-mêmes et sur les autres. Réfléchissez-y un instant... Comment une personne qui pense ne pas mériter d'être aimée peut-elle attirer dans sa vie quelqu'un qui prend soin d'elle? Comment un individu pensant qu'il doit tout faire seul et ne peut se fier à personne, peut-il côtoyer dans gens prêts à lui apporter de l'aide? Comment une

autre personne qui est cadre dans une entreprise peut-elle parvenir à faire une semaine normale de travail de 35 à 40 heures, alors qu'elle juge qu'elle n'est pas à la hauteur? C'est tout à fait impossible, car cette personne devra en faire plus que les autres afin de prouver à ses employeurs qu'elle a toutes les capacités. À vrai dire, c'est à elle-même qu'elle a besoin de le prouver, et non à ses supérieurs. D'ailleurs, cette nécessité de devoir prouver constamment quelque chose concerne plusieurs d'entre vous, et cela épuise énormément votre réserve d'énergie et de vitalité.

Il n'est pas toujours facile de laisser aller vos souffrances et de guérir de certaines blessures. Il faut d'abord accepter le fait que, malheureusement, vous ne pouvez changer le passé. De plus, il importe aussi de pouvoir se dire que guérir ses blessures ne veut pas dire de donner raison à l'autre personne, mais bien d'élargir sa perception de l'événement, afin de mieux comprendre le contexte dans lequel a agi la personne avec qui vous êtes en conflit, ainsi que son attitude.

Examinons maintenant le tableau ci-dessous. Le plus petit cercle représente la perception que vous avez d'un événement et, en comparaison, le plus grand représente la réalité. Comme vous pouvez le constater, vous ne percevez qu'une très petite partie de la réalité globale. Cela est tout à fait normal, car vous partez toujours de votre propre histoire et de votre passé pour porter un jugement.

Figure V



La conclusion est que, dans chaque événement de la vie, il vous manque la plupart des informations. Vous ne pouvez savoir en effet ce que ressentent les autres personnes

concernées, leurs historiques, ce qu'ils ont perçu, ce qu'ils en pensent réellement. Comprennent-ils ce qui se passe vraiment? Se sont-ils aperçus qu'ils vous avaient blessé? Éprouvent-ils eux aussi des émotions? Regrettent-ils leur geste? Voilà autant de questions auxquelles souvent vous n'avez pas de réponses.

Pour mieux comprendre cette divergence entre votre perception et la réalité, je veux partager avec vous cette merveilleuse histoire écrite par Osho Rajneesh qui s'intitule « Le vieil homme et le cheval ».

Dans un village, vivait un vieil homme très pauvre que les rois enviaient, parce qu'il possédait un splendide cheval blanc. Jamais auparavant on n'avait vu une bête aussi belle, nerveuse, robuste, superbe. Tous les souverains voulaient l'acheter et ils en offraient un prix fabuleux. Le vieil homme pourtant refusait, en disant : « Pour moi, ce cheval n'est pas un animal, c'est une personne, c'est un ami. Je ne puis le vendre, c'est impossible. » L'homme était pauvre et tout autre que lui aurait été tenté par ces offres, mais lui les refusait.

Un beau matin, il ne trouva pas son cheval dans l'écurie : l'animal avait disparu. Tout le village se rassembla et lui dit : « Espèce de vieux fou! On le savait bien, nous, que ton cheval précieux finirait par être volé. D'ailleurs, tu es tellement pauvre que tu es incapable de protéger un bien aussi précieux. Tu aurais mieux fait de le vendre : tu aurais pu en obtenir le prix que tu voulais. Au lieu de cela, te voilà maintenant sans cheval. Quel malheur! Quelle malchance! »

Le vieil homme répliqua : « Vous allez trop loin. Faites seulement constater que le cheval n'est plus dans l'écurie. En-dehors de cela, tout est jugement. Comment pouvez-vous savoir qu'il s'agit d'une malchance ou d'une chance? Quels faits vous permettent d'en juger? »

Les villageois répondirent : « N'essaie pas de te moquer de nous! Nous ne sommes peut-être pas de grands penseurs, mais toute philosophie est inutile ici. Le fait est simple : tu as perdu un trésor, ce qui est un malheur. »

Le vieil homme dit alors : « Pour ma part, je m'en tiens au fait que l'écurie est vide et que le cheval est parti. Ce fait n'est qu'un fragment de la réalité et je ne sais rien d'autre. Je ne peux donc savoir s'il s'agit d'un bonheur ou d'un malheur. Qui sait ce qui va suivre? »

Les gens se mirent à rire, croyant que le vieil homme était devenu fou. Ils avaient toujours su qu'il était un peu bizarre, sinon, il aurait vendu son cheval et vécu dans la richesse. Non, au lieu de cela, il continuait à vivre pauvrement : à son âge, il coupait toujours du bois, qu'il ramenait de la forêt pour le vendre au village. À présent, il était donc clair que cet homme avait perdu la raison.

Quinze jours plus tard, pendant la nuit, le cheval revint chez le vieil homme. Il n'avait pas été volé : il s'était seulement échappé dans la nature. Et il ne revenait pas seul : il ramenait avec lui une douzaine de chevaux sauvages.

De nouveau, les villageois accoururent et dirent : « Tu avais raison, vieil homme. Nous nous trompions en parlant de malheur. En réalité, il s'agissait d'une bénédiction. Nous sommes désolés. »

Le vieil homme répondit : « Vous allez de nouveau trop loin. Faites seulement constater que le cheval est revenu avec douze compagnons. Ne jugez pas. Qui sait s'il s'agit d'un malheur ou d'une bénédiction? Vous ne connaissez qu'un fait isolé et, à moins de connaître toute l'histoire, vous ne pouvez pas en tirer de conclusions. Comment apprécier un livre en n'en lisant qu'une page? Comment évaluer une page en n'en lisant qu'une ligne? Comment comprendre une ligne en n'en lisant qu'un mot? Ici, vous ne disposez même pas d'un mot, mais à peine d'un fragment : la vie est si vaste! Pourtant, vous portez un jugement sur cette base si mince. Ne dites pas que c'est une bénédiction ; personne n'en sait rien. Quant à moi, ne pas juger me rend heureux, alors, ne me dérangez pas. »

Cette fois, les gens ne surent que répondre. Le vieil homme avait peut-être raison... Ils se turent donc, mais au fond d'eux-mêmes, ils savaient bien que le vieux se trompait :

c'était treize magnifiques chevaux qui étaient revenus ! Après quelques semaines de dressage, ils pourraient être vendus et rapporter beaucoup d'argent.

Or, le vieil homme avait un jeune garçon qui était son unique fils. Ce dernier commença le dressage des chevaux, mais, une semaine plus tard, il fit une chute et se cassa les deux jambes.

Les villageois revinrent encore et, à nouveau, ils donnèrent leur avis. Les jugements téméraires fusèrent encore ! Ils dirent : « Tu avais raison, encore une fois. Ce n'était pas une bénédiction, mais un nouveau malheur. Ton fils a perdu l'usage de ses deux jambes et il était le seul soutien de ta vieillesse. Te voilà plus pauvre que jamais. »

Le vieil homme répondit : « Juger est une manie chez vous ! N'allez pas si loin : faites seulement constater que mon fils s'est cassé les jambes. Qui sait si c'est un bien ou un mal ? Personne. Vous ne connaissez jamais que des bribes de la réalité, parce que la vie nous est donnée par fragments. Pourtant, vous vous obstinez à émettre des opinions sur le Tout. »

Quelques semaines plus tard, le pays entra en guerre contre un pays voisin, et tous les jeunes hommes furent enrôlés de force dans l'armée. Seul le fils du vieil homme fut épargné, à cause de son infirmité. Les gens se rassemblèrent en pleurant : dans chaque maison, on venait chercher un adolescent qui n'avait aucune chance de revenir, parce que le pays ennemi était puissant et que la guerre était perdue d'avance.

Le village tout entier pleurait et dit au vieil homme : « Tu avais raison ! Dieu en est témoin, tu avais raison : il s'agissait d'une bénédiction. Ton fils a beau être mal en point, au moins il est près de toi. Nos fils, eux, sont partis pour toujours, tandis que le tien est à tes côtés. Peu à peu, il se remettra à marcher et, même s'il garde une légère infirmité, il se rétablira. »

Le vieil homme leur dit : « Il est décidément impossible de parler avec vous ; vous n'arrêtez pas de juger ! Qui sait ? Dites simplement que vos fils ont été enrôlés de force

dans l'armée, et non le mien. Personne ne peut savoir si c'est un malheur ou un bienfait, et personne ne le saura jamais, hormis Dieu. » En disant que seul Dieu sait, il signifiait que seul le Grand Tout sait.

## Figure VI

*Référence : Osho Rajneesh, Mourir et renaître, La voie soufie, Éditions Le Voyage Intérieur, Paris, 1990, p. 40 à 42*



J'adore cette histoire, car elle me fait réaliser que, lorsque j'accepte d'observer une situation et de n'émettre aucun jugement sur elle, cela me permet de rester en paix et de demeurer totalement présente à ce qui continue de se dérouler autour de moi. Je vis moins de stress, je me détache de cette situation plus rapidement et je poursuis tout simplement mes activités.

En conséquence, pour atteindre la santé, vous devez faire le ménage dans votre esprit et ainsi reprendre votre vrai pouvoir. C'est pour cette raison que l'on dit que vos parents sont la porte de votre potentiel. En effet, le fait de guérir des blessures de votre enfance et ainsi solidifier votre fondation vous permet d'être plus en paix avec vous-mêmes et avec tous ceux qui vous entourent. Être heureux vous comble et vous permet d'exclure certains artifices, c'est-à-dire vos dépendances. Plus vous êtes en harmonie avec les différentes parties de votre vie, plus vous vivez le paradis sur terre. Cela ne veut pas dire toutefois de vivre dans une belle bulle toute rose, mais plutôt d'être en mesure de traverser les événements de notre vie tout en restant émotionnellement équilibré et surtout, en étant en contact avec votre plein potentiel.

En terminant ce deuxième chapitre, voici une autre petite histoire qui confirme une fois de plus que l'amour a le pouvoir de guérir. Il s'agit du récit de la première semaine de vie de jumelles, Kyrie (le point rouge) et Brielle (le point jaune).

Apparemment, chacune des deux sœurs était dans son incubateur, et l'état instable de l'une d'elles, qui était très faible, inspirait le pire. Une infirmière s'est battue contre le

règlement de l'hôpital stipulant qu'elles ne pouvaient être en contact, et a finalement réussi à mettre les deux jumelles dans le même incubateur.

Quand les deux bébés ont été placés ensemble, celle qui était en meilleure santé a immédiatement passé son bras autour du corps de sa sœur plus faible. Les battements du cœur de cette dernière se sont alors immédiatement stabilisés, et sa température est redevenue normale. Les deux ont survécu et sont retournées à la maison, où elles ont partagé le même berceau.

Les jumelles sont maintenant à la maternelle, et l'hôpital a changé son règlement : les jumeaux dorment désormais ensemble dans le même incubateur. Cette histoire prouve qu'un câlin peut faire le plus grand bien, voire même sauver une vie ! Cette anecdote et cette photographie ont été publiées dans le cadre d'un article intitulé « The rescuing hug » (« le câlin sauveur », en français) dans le Worcester Telegram & Gazette (18 novembre 1995), Life Magazine (juin 1996, page 18) et Reader's Digest (mai 1996, pages 155 -156).

Quelle belle histoire, n'est-ce pas? Saviez-vous que le plus beau cadeau que vous pouvez faire à quelqu'un, ainsi qu'à vous-même, est une belle accolade? Pour plusieurs peuples, l'accolade est d'ailleurs une tradition vivante. Le premier mouvement est d'ouvrir vos bras, un simple geste qui vous apporte beaucoup d'énergie. Ensuite, par votre toucher, vous transmettez à l'autre personne de l'amour et de l'amitié. Ce contact rapporte aussi beaucoup au niveau du corps physique, car il permet aux deux personnes concernées de mieux assimiler leur calcium. Bref, le câlin constitue un excellent remède non toxique, n'ayant aucun effet secondaire, que l'on peut donner à profusion à tous les gens malades, sans oublier les personnes âgées, qui n'en reçoivent presque jamais.

Si vous désirez poursuivre ou débiter un travail sur la transformation de vos émotions, je vous suggère de vous procurer mon livre intitulé « Quand nos rêves deviennent réalité », publié aux Éditions ADA. Dans ce livre, je vous dévoile qu'il est possible, pour chacun d'entre vous, d'accéder à vos rêves les plus chers, et plus facilement encore lorsque l'on connaît la " loi du donner et du recevoir ". Je vous y présente aussi mes

expériences de vie et celles des personnes qui ont croisé ma route, pour vous amener vers une compréhension très pratique et accessible de cette loi. D'autre part, tout au long de ce livre, vous aurez la chance d'expérimenter les outils que j'utilise pour pouvoir concrétiser vos rêves. En faisant preuve d'action, de foi, de volonté et en suivant le courant de l'Univers, vous pouvez réussir à atteindre vos buts. À travers une série d'exercices, vous apprendrez donc à faire des transformations concrètes et à apprivoiser ces changements tout en douceur. Ce livre a déjà assisté et inspiré des milliers de personnes et organisations au Canada et en Europe. Tout est possible à celui qui croit et qui reste engagé dans ses projets, quoi qu'il arrive!

Vous pouvez également vous procurer le disque compact de méditations intitulé « Quand nos rêves deviennent réalité », de la même maison d'édition. Ce disque constitue une méthode efficace pour expérimenter un certain type de méditation, et il vous accompagne à travers des méditations qui sont définies dans les quatre premiers chapitres du livre. En plus de vous aider à vous laisser guider, ce qui facilite le processus de méditation, cet outil contribuera grandement à la réussite de vos belles guérisons. À vous procurer avec ou sans le livre.

## Partie III

### Les croyances

*« La croyance est le fait de tenir quelque chose pour vrai, et ce, indépendamment des preuves éventuelles de son existence, de sa réalité, ou de sa possibilité »- Wikipédia*

Dans les pays d'Asie, les éléphanteaux sont séparés de leurs mères très tôt, en vue de débiter leur dressage. Pour amorcer ce processus, l'éléphanteau est attaché par une patte à une courte chaîne d'un mètre reliée à un poteau de fer. Pendant les jours qui suivent, l'éléphanteau essaiera de toutes ses forces et par tous les moyens de se libérer de cette terrible chaîne, afin de retourner se blottir auprès de sa famille. Malgré sa persévérance, ses efforts demeurent vains. Il décide donc qu'il est impossible de se libérer de ses chaînes : il se résigne et devient soumis à son sort.

Ensuite, pendant plusieurs années, cet éléphanteau sera entraîné à effectuer différents travaux, comme le transport de marchandises, de personnes, le cirque, la parade, etc. Tout au long de sa vie, lorsqu'il aura terminé un travail, il sera à nouveau enchaîné à son poteau, ne pouvant se déplacer qu'à l'intérieur d'un rayon d'un mètre. Comment se fait-il qu'un si gros animal, pesant des milliers de kilogrammes et doté d'une force incroyable peut-il encore être retenu par un petit poteau? L'explication est fort simple : par son expérience passée, l'éléphant a conclu qu'il n'avait pas le pouvoir de se libérer de ce poteau, ce qui est une croyance.

Vous avez tous des croyances qui vous retiennent vous aussi enchaînés à de vieilles idées, ainsi qu'à des principes et des opinions arrêtés. Tout comme l'éléphant, dans vos évènements passés, vous avez adopté des croyances qui ont influencé grandement les chemins de votre destinée. Cela ne vous a toutefois pas empêchés, à un moment donné de votre vie, de vous poser certaines questions existentielles, comme si vous ressentiez le besoin d'en connaître davantage sur l'origine de l'humanité, votre raison d'être, votre identité, ainsi que sur votre rôle à l'intérieur de l'Univers.

Qui êtes-vous vraiment? La réalité est-elle telle que vous la voyez? Existe-t-il un Dieu ou encore une Puissance supérieure? Si oui, est-il à l'intérieur ou à l'extérieur de vous? Vos pensées ont-elles une répercussion sur votre vie? Où se situe la limite entre le bien et le mal? Avez-vous une mission précise? Si oui, qu'est-ce que chacun de vous est censé faire et apporter dans cette vie? Avez-vous plusieurs vies? Existe-t-il d'autres vies ailleurs que sur cette planète? Y a-t-il d'autres galaxies?

Depuis quinze ans, n'avez-vous pas remarqué qu'il y a davantage de livres sur la croissance personnelle, la psychologie, la spiritualité, l'ésotérisme, etc.? Il y a de plus une multitude de formations, de cours et de séminaires de toutes sortes qui vous sont proposés par l'entremise de sites internet, de publicités dans les journaux et dans les magazines. Il y a eu aussi une explosion de services au niveau des médecines alternatives, qui étaient beaucoup moins disponibles avant. Ce phénomène se fait aussi sentir au niveau des sciences physiques. En effet, plusieurs chercheurs, scientifiques et théoriciens ont brisé l'isolement et travaillent maintenant de concert. Leurs recherches leur ont permis de découvrir des choses étonnantes, qui remettent en question certaines théories d'il y a 400 ans encore véhiculées et enseignées aujourd'hui.

Cette grande ouverture permet, à mon avis, d'élargir vos croyances, et même d'en abolir parfois certaines qui vous bloquent dans votre évolution et votre bien-être. Survolons ensemble quelques-unes de ces croyances.

## **Croyance religieuse**

Les plus vieilles traditions spirituelles du monde sont basées sur des écritures, des légendes et des traditions très anciennes vous transmettant différentes philosophies de vie. Parmi eux, on retrouve en outre le Bouddhisme, né en Inde il y a plus de 600 ans avant Jésus-Christ, qui n'est pas une religion, mais plutôt un art de vivre. On reconnaît généralement l'hindouisme, dont l'avènement date d'il y a 2500 ans avant Jésus Christ, comme étant la première religion connue ayant existé. Elle compte 900 millions de fidèles à ce jour, ce qui en fait la troisième en importance dans le monde. La religion qui

regroupe le plus d'adeptes est le christianisme, avec 2,2 milliards de fidèles, tandis que l'Islam prend la deuxième place, avec ses 1,4 milliards de fidèles.

À travers ces religions ou autres systèmes de croyances, plusieurs prophètes, avatars et philosophes vous ont transmis des enseignements et des messages de sagesse. Malheureusement, à travers l'histoire, bon nombre d'hommes et de femmes ont abusé et abusent encore largement du pouvoir que leur confère leur position d'autorité en matière religieuse. En effet, certains chefs spirituels ont utilisé leur Dieu afin de manipuler, de contrôler et de dominer. Pour ce faire, ils ont proclamé haut et fort que leur Dieu était le vrai Dieu de tous, et qu'il ne fallait pas pécher, sans quoi vous seriez brûlé en enfer. De par leurs attitudes, ils vous ont entraînés, malgré eux, à désirer le pouvoir à tout prix. Il ne faut donc pas être surpris de voir encore tant de guerres, de souffrances et de luttes de pouvoir entre pays, gouvernements, cultures, organisations, humains, etc.

Pourtant, si vous revenez à l'essentiel et à la source de ce que ces Maîtres messagers avaient à vous transmettre, vous en retirerez des choses telles que l'amour, la communion, la paix, l'entraide, la miséricorde, la compassion, etc. Par exemple, j'aime bien ce que l'avatar hindou Sathia Saï Baba a dit : « Il n'y a qu'une religion, celle de l'amour; une seule caste, celle de l'humanité; un seul langage, celui du cœur; un seul Dieu, omniprésent. » La grande question qu'il faut maintenant se poser est celle de l'existence même de Dieu.

## Croyance scientifique

À mon grand étonnement, ce sont des scientifiques, des physiciens et des chercheurs de renommée internationale qui ont vraiment démontré l'existence d'une intelligence infinie. De nos jours, il n'est pas évident pour ces découvreurs de dévoiler le fruit de leurs investigations innovatrices, qui changent complètement la structure scientifique actuelle. Bien que le système scientifique encourage la liberté d'expression, il n'en demeure pas moins que ce système encourage aussi les professionnels à entreprendre des expériences visant à développer de nouvelles technologies basées sur la vision

actuelle des choses, plutôt que découvrir d'autres avenues qui ne correspondent pas nécessairement aux besoins de l'industrie et aux doctrines en cours. Des pionniers scientifiques ont toutefois osé entrer dans un territoire métaphysique interdit : la physique quantique...

À l'époque actuelle, toutes les théories de la science moderne, soit la biologie et la physique, sont basées sur la vision d'un philosophe français, René Descartes, ainsi que sur celle d'Isaac Newton, qui datent du XVII<sup>e</sup> siècle. Leurs visions du monde stipulent que tout est séparé, divisé en particules individuelles de matière qui répondent à des lois, comme si vous étiez tous des machines solitaires composées de morceaux s'emboîtant les uns dans les autres, dans un assemblage de chair et d'os. Ces théories ne vous ont pas permis de comprendre l'origine de la vie, ni les processus de la pensée, et ni pourquoi vous tombez malade. Bref, elles ne correspondent pas tout à fait à ce que vous êtes dans votre globalité.

Vous êtes à l'aube de grands changements et de grands bouleversements concernant les nouvelles découvertes scientifiques. En effet, des chercheurs ont trouvé que vous n'êtes pas uniquement une somme de réactions chimiques, mais plutôt que tout être vivant forme une même énergie à l'intérieur d'un champ d'énergie commun, comme une matrice. Nous faisons un avec ce champ, ce qui fait que tout ce qui existe est inter-relié. Einstein a d'ailleurs dit : « Le champ est la seule réalité. » Tout ce qui existe dans l'Univers, soit la matière et la lumière, est donc composé du même type d'entités fondamentales. Ainsi, nous ne sommes pas seuls et nous faisons partie intégrante d'un grand tout. Ce « grand tout » peut prendre le nom que vous voulez : Dieu, Yahvé, Allah, Esprit infini, Univers, Être suprême, Intelligence infinie, le Grand Tout, Puissance créatrice, etc. Y a-t-il des sceptiques parmi vous? Que vous le croyiez ou non, des preuves scientifiques appuient ces propos aujourd'hui.

Le physicien Fritjof Capra a fait l'expérience de ce champ d'énergie. Il a dit ceci : « J'étais assis au bord de l'océan un soir d'été, regardant déferler les vagues et sentant le rythme de ma respiration, lorsque je pris soudain conscience de tout mon environnement comme étant engagé dans une gigantesque danse cosmique. Je savais que le sable, les

roches, l'eau et l'air autour de moi étaient composés de molécules vibrantes et d'atomes, consistants en particules qui en créent et en détruisent d'autres par interactions. Je savais aussi que l'atmosphère de la Terre était continuellement bombardée par des pluies de rayons cosmiques, particules de haute énergie subissant de multiples collisions lorsqu'elles pénètrent dans l'air. Tout cela m'était familier de par ma recherche en physique des hautes énergies, mais jusque-là, je l'avais seulement expérimenté à travers des graphes, des diagrammes, et des théories mathématiques. Tandis que je me tenais sur la plage, mes expériences théoriques passées devinrent vivantes. Je vis des cascades d'énergie descendre de l'espace au sein duquel les particules étaient créées et détruites selon des pulsations rythmiques. Je vis les atomes des éléments et ceux de mon corps participer à cette danse cosmique de l'énergie. J'en sentais les rythmes et j'en entendais les sons, et à ce moment précis, je sus que c'était la danse de Shiva, le seigneur de la danse adoré par les hindous. »

J'ai souvent moi-même ressenti une immense émotion d'unité avec quelque chose que je ne pouvais expliquer. De plus en plus, même, je ressens cette présence, et le fait de savoir que je ne suis plus seule me procure paix et réconfort. Vous êtes en tout temps reliés à cette grande mer d'énergie, chaque cellule vivante la contient, avec toute l'information dont elle recèle. Cela explique le fait que vos pensées, vos paroles, votre ressenti et vos actions ont un impact sur votre corps physique, sur votre famille, puis sur votre communauté, votre pays, votre continent, la planète, ainsi que sur tout ce qui existe, c'est-à-dire la vie. Cette théorie du champ d'énergie commun justifie aussi que :

- Vous avez le pouvoir de créer votre réalité;
- Ce que l'on fait aux autres, on le fait à soi-même ;
- « Chaque cellule de notre corps espionne nos pensées » (Joe Dispenza) ;
- On récolte ce que l'on sème ;
- La vie vous laisse le choix d'en faire un accident ou une aventure ;
- Votre corps possède le pouvoir de guérison ;
- La vie aime ceux qui l'aiment ;
- Le fait de travailler sur soi aide le monde à mieux se porter ;

- Votre esprit agit sur votre corps, et votre corps agit aussi sur votre esprit ;
- La vie vous traite de la même façon que vous traitez votre famille ;
- Vous êtes des co-créateurs ;
- Vous avez le pouvoir de changer le cours de la vie ;
- La vie se régénère quatre fois plus vite qu'elle se dégenère ;
- Que votre vraie nature est l'amour, la santé, la prospérité et la pleine expression de soi ;
- La vie se passe ici et maintenant ;
- Ce qu'un homme pense, il le devient;
- Etc.

Un chef indien de la tribu de Suquamish à Seattle a écrit : « Nous le savons : la Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre. Nous le savons : toutes choses sont liées. Tout ce qui arrive à la Terre arrive aux fils de la Terre. L'homme n'a pas tissé la toile de la vie, il n'est qu'un fil de tissu. Tout ce qu'il fait à la toile, il le fait à lui-même. »

Un autre récit très intéressant est celui de Tatanga Mani (ou Walking Buffalo), Indien Stoney (Canada), qui raconte que : « Nous voyons la main du Grand Esprit dans presque tout : le soleil, la lune, les arbres, le vent et les montagnes; parfois nous l'approchons par leur intermédiaire. (...) Nous croyons en l'Être suprême, d'une foi bien plus forte que celle de bien des Blancs qui nous ont traités de païens... Les Indiens vivant près de la nature et du Maître de la nature ne vivent pas dans l'obscurité. Saviez-vous que les arbres parlent? Ils le font pourtant! Ils se parlent entre eux et vous parleront si vous écoutez. L'ennui avec les Blancs, c'est qu'ils n'écoutent pas ! Ils n'ont jamais écouté les Indiens, aussi je suppose qu'ils n'écouteront pas non plus les autres voix de la nature. Pourtant, les arbres m'ont beaucoup appris : tantôt sur le temps, tantôt sur les animaux, tantôt sur le Grand Esprit. »

## Croyance culturelle et ancestrale

Toutes les cultures et tous les peuples ont une vision du monde qui leur est propre, soutenue par des croyances particulières, qui ne sont pas nécessairement figées dans l'espace et dans le temps.

Ainsi, certaines pratiques culturelles trouvent leur origine dans des croyances sur les rapports de pouvoir. Prenons l'exemple de certains peuples indigènes qui sacrifiaient des hommes, des femmes, des enfants, et des animaux afin d'avoir la bénédiction de leurs Dieux. Aussi, depuis la nuit des temps, des peuples se croyant supérieurs se sont permis d'exterminer d'autres peuples. Cela donne lieu à des guerres encore aujourd'hui : l'autre jour, par exemple, j'ai entendu M. Georges W. Bush, président des États-Unis expliquer la situation en Irak. Il a terminé son discours en précisant : « Nous allons gagner! »

Dans un autre ordre d'idée, d'autres croyances culturelles ont plutôt un fondement religieux. Dans certaines mythologies grecques très anciennes, plusieurs peuples vénéraient des divinités féminines. Ces croyances ont eu par la suite une influence sur la civilisation de l'ancienne Égypte, où l'homme et la femme ont vécu en parfaite égalité. En effet, les Égyptiens ne voyaient aucun inconvénient à voir les femmes acquérir les mêmes droits qu'eux. Il fut un temps au Moyen-âge où les femmes du petit peuple et les bourgeoises jouissaient d'ailleurs d'une assez grande liberté : elles étaient majeures dès l'âge de douze ans, étaient libres de gérer tous leurs biens, de se marier, d'avoir accès à plusieurs métiers, et même de voter. Depuis l'avènement du christianisme, la femme habite les écritures saintes, mais à quel prix? Il est dit dans l'Ancien Testament : « La femme n'a pas de nom (Juges 19). Elle est la concubine, femme de seconde catégorie d'un homme, lévite, qui appartient donc à la classe sacerdotale. »

En Afrique, des croyances religieuses conduisent, et ce depuis longtemps, à l'excision. Cette pratique est effectivement encore très courante sur les jeunes filles, et parfois même sur les nourrissons. Il existe également dans certaines cultures une croyance,

fondée sur des principes religieux encore une fois, comme quoi il est mal de recourir à la transfusion sanguine.

## Croyance personnelle

Vous avez chacun de vous des croyances personnelles qui vous ont été transmises soit par votre famille ou par la société, ou que vous avez adoptées vous-mêmes afin de traverser une situation. En effet, vous avez tous vécu des moments difficiles où vous avez souffert parce que vos besoins du moment n'étaient pas comblés. Dans de telles circonstances, votre perception des choses ne correspond pas tout à fait à la réalité. Le médecin et écrivain Deepak Chopra a en effet déclaré que vous ne percevez que 2% de la réalité. Cette infime vision fait naître en vous toutes sortes de croyances essentiellement négatives, comme par exemple :

- Je suis né pour un petit pain ;
- Je suis malchanceux ;
- Il ne faut surtout pas déranger ;
- Il faut faire attention : on ne sait jamais sur qui nous pouvons tomber ;
- Je n'aurai jamais l'argent nécessaire ;
- Le temps, c'est de l'argent, donc je ne peux arrêter ;
- Tout doit être parfait ;
- Ça me tombe toujours dessus ;
- Je dois prouver que je le mérite ;
- Je dois avoir des diplômes pour réussir dans la vie ;
- Je dois faire comme tout le monde ;
- Je dois travailler fort ;
- Je n'ai pas le choix ;
- Une occasion exceptionnelle, ça ne se représente pas deux fois ;
- Quand j'aurais atteint l'âge de la maturité, je serai libre ;
- À ma retraite, j'aurai tout le temps de faire ce qui me plaît ;
- Les gens riches sont plus heureux ;

- Je serai pauvre toute ma vie ;
- Ce n'est pas pour moi ;
- Je suis insensible à ce qui m'entoure ;
- Je suis un bon à rien ;
- Vous me devez tout ;
- Je suis supérieur aux autres ;
- Ce n'est pas nécessaire de le faire, il y a surement quelqu'un d'autre qui y a pensé ;
- Misérable un jour, misérable toujours ;
- Un homme, ça ne pleure pas ;
- Il est mauvais d'exprimer ses émotions ;
- Je suis différent des autres ;
- Je suis inférieur (e) aux autres ;
- Etc.

## Croyance superstitieuse

Tout le monde a déjà entendu parler de superstition. Quelques-uns d'entre vous sont-ils superstitieux? L'historien T.S. Knowlson a décrit ce type de croyance ainsi : « La véritable origine de la superstition est à rechercher dans l'effort des premiers hommes pour expliquer la nature et sa propre existence, dans son désir de s'approprier le destin et d'appeler la fortune, dans un souhait d'éviter les diables et les démons qu'il ne pouvait comprendre. » Vous pouvez donc conclure que toutes les superstitions sont nées de la peur et aussi du désir de la vaincre. Il existe des dictionnaires de superstitions, et je me suis bien amusée en m'en remémorant quelques-unes:

- Briser un miroir, 7 ans de malheur ;
- Le vendredi 13, ça porte malheur ;
- Toujours sortir par la même porte que par celle où tu es entré ;
- Ne jamais passer sous une échelle ;
- Le chiffre 1 est divin, 6 est le chiffre du mal ;
- Vous venez de voir un cheval blanc, crachez par terre pour éloigner le malheur ;

- Le trèfle à quatre feuilles porte bonheur ;
- Croiser un chat noir porte malheur ;
- Quelques graines de citrouille dans notre porte-monnaie attirent la prospérité ;
- Marcher accidentellement dans la merde annonce la chance ;
- Embrasser un nouveau-né ou avoir une patte de lapin sur soi porte chance ;
- Un fer à cheval accroché du bon côté apporte la chance;
- Etc.

Une vieille légende Hindoue raconte qu'il fut un temps où les hommes étaient des dieux. Hélas, ils abusèrent tellement de leur pouvoir divin, que Brahma, le maître des dieux, décida de leur retirer leur divinité et de la cacher à un endroit où il leur serait impossible de la retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette sûre. Les dieux mineurs, convoqués en conseil pour résoudre ce problème, proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. »

Mais Brahma répondit :

« Non. Cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la retrouvera. »

Alors, les dieux proposèrent :

« Dans ce cas, jetons-la dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit à nouveau :

« Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et je suis sûr qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface. »

Alors, les dieux mineurs conclurent :

« Nous ne savons pas où la cacher, car il ne semble exister sur Terre ou dans la mer aucun endroit où il ne pensera jamais à la chercher. »

Enfin, Brahma hocha la tête et dit :

« Je sais ce que nous ferons de la divinité de l'homme. Nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est là le seul endroit où il ne pensera jamais à la chercher. »

Depuis ce temps, conclut la légende, l'homme fait le tour de la Terre, explore, escalade, plonge et creuse en vain, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

-Auteur inconnu

Ce qui vous bloque dans votre divinité et dans votre réel pouvoir est la somme des croyances que vous transportez depuis belle lurette. Tant que vous penserez que vous ne le méritez pas, ou encore que vous devez travailler dur pour gagner votre pain quotidien, c'est ce que vous vivrez, car la vie vous donne toujours raison sur vos pensées, vos paroles, votre ressenti et vos actions. Si vous n'aimez pas ce que vous vivez, posez-vous des questions sur vos croyances et changez-les. Vous n'êtes plus au temps de la préhistoire, du Moyen-Âge ou encore de la Nouvelle-France, où il fallait se protéger d'un éventuel adversaire. Vous n'avez plus à vous produire en duel afin de conserver votre travail, votre territoire ou votre conquête amoureuse. Vous n'êtes plus au temps des cowboys où vous deviez vous protéger des animaux sauvages ou encore d'un éventuel voisin voulant votre peau. Au fil des siècles, vous avez instauré des lois et vous avez essayé de trouver des solutions valables aux problèmes humains, sociaux, économiques et politiques.

Si vous conservez vos vieilles croyances axées sur la survie, vous devenez limités à une fausse individualité, au « chacun pour soi ». Votre avenir est entre vos mains, et il en va de chacun de vous de faire le grand ménage afin de vivre les valeurs qui lui sont chères.

## **Le pouvoir de changer**

Comment peut-on arrêter cette lutte de pouvoir entre territoires, peuples, sexes, castes, humains, etc. ? Avez-vous le pouvoir de changer ce monde? Si oui, comment pouvez-vous y arriver?

Je rencontre fréquemment des gens qui vivent des frustrations concernant des injustices découlant de décisions de compagnie, ou encore de décisions municipales, gouvernementales, ou mondiales. Ces mêmes personnes éprouvent également de la frustration à cause des gens qui laissent traîner leurs déchets et qui ne respectent pas

l'environnement, par exemple. La phrase qui revient souvent dans leur discours est : nous ne pouvons rien faire, c'est aux écoles, aux municipalités, aux compagnies et aux gouvernements de changer les choses! Êtes-vous un de ceux-là? Si oui, j'ai une très belle légende pour vous.

Il était une fois une très belle forêt dans laquelle vivaient quantité d'animaux. Un immense incendie ravagea un jour la jungle. Affolés, les animaux fuyèrent dans tous les sens. Seul un colibri, sans relâche, fit l'aller-retour de la rivière au brasier, avec une minuscule goutte d'eau dans son bec, pour l'y déposer sur le feu. Un toucan à l'énorme bec l'interpela : « Tu es fou, colibri, tu vois bien que cela ne sert à rien. » « Oui, je sais », répondit le colibri, « mais je fais ma part. »

Vous avez le pouvoir de changer les choses par vos actions, vos pensées et vos paroles. À cet égard, j'ai un très bel exemple à partager avec vous. Nous sommes déménagés à Montréal il y a plus d'un an. Nous demeurons dans un immeuble à trois étages et nous devons aller au parc quotidiennement avec notre petit chien pour ses petits besoins. Nous avons de la chance, car nous n'avons qu'à traverser la rue afin d'avoir accès à ce parc. Depuis notre arrivée, j'ai pris l'habitude de ramasser très tôt le matin, les papiers qui traînaient ici et là. Il m'arrive même de ramasser les excréments des autres animaux qui fréquentent cet endroit. Au début, j'apportais un grand sac en plastique, puis, de semaine en semaine, j'ai remarqué une nette différence dans la propreté du parc. Il est plutôt rare maintenant que j'aie à recueillir quoi que ce soit. Que s'est-il produit?

À propos du changement social, une autre petite histoire de Ken Keyes Jr circule sur Internet.<sup>1</sup>

Certains sceptiques ne sont pas convaincus de la véracité des faits de ce récit, mais j'ai décidé quand même de le partager avec vous, car en lisant entre les lignes, c'est-à-dire

---

<sup>1</sup> Cette histoire a été tirée du livre "Le Centième Singe" par Ken Keyes, Jr. Ce livre est libre de droits d'auteur (copyrights) et le matériel peut être reproduit en tout ou en partie.

en portant votre attention sur le message qu'il véhicule, vous trouverez peut-être une explication au résultat de mon intervention dans le parc en face de chez moi.

Une espèce de singe japonais, le macaque japonais (*macaca fuscata*), a été observée à l'état sauvage sur une période de 30 ans. En 1952, sur l'île de Koshima, des scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues en les jetant sur le sable. Les singes aimaient le goût des patates douces, mais trouvaient leur saleté déplaisante.

Une femelle âgée de 18 mois appelée Imo a alors eu l'idée de laver les patates dans un ruisseau tout près pour résoudre le problème. Elle enseigna ensuite ce truc à sa mère, puis leurs compagnes de jeu apprirent aussi cette nouvelle façon de faire et l'enseignèrent également à leurs mères.

Cette innovation culturelle fut graduellement adoptée par différents singes, sous le regard des scientifiques. Ainsi, entre 1952 et 1958, tous les jeunes singes apprirent à laver les patates douces remplies de sable pour les rendre plus agréables au goût. Les singes adultes, eux, n'intégrèrent cette amélioration qu'en imitant leurs enfants. Quant à ceux qui n'avaient pas de petits, ils conservèrent leur habitude de manger des patates douces sales.

Quelque chose d'étonnant s'est alors produit. À l'automne de 1958, un certain nombre de singes de Koshima (environ une centaine) avaient acquis l'habitude de laver leurs patates douces. Au cours d'une matinée, on observa qu'au moins un singe de plus que la veille (approximativement le centième de la colonie) avait appris la nouvelle habitude. ALORS, LA CHOSE ARRIVA! Ce soir-là, presque tous les singes de la tribu savaient laver leurs patates douces avant de les manger. L'énergie additionnelle apportée par le singe qui avait acquis l'habitude au cours de la journée créa alors une sorte de percée scientifique!

En effet, notez bien ceci : la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut le fait que l'habitude de laver les patates douces fit, à partir de ce moment, un saut au-dessus de la mer... pour gagner des colonies de singes habitant d'autres îles, ainsi que la

troupe de singes de Takasakiyama sur le continent, qui commencèrent tous à laver leurs patates douces. C'est pourquoi le macaque japonais a été surnommé le "laveur de patates".

Ainsi, ce qu'il faut retenir de cette histoire est que, lorsqu'une certaine masse critique d'individus accomplit une prise de conscience, celle-ci peut être communiquée d'un esprit à un autre. Bien que le nombre exact d'individus nécessaire puisse varier, ce "Phénomène du Centième Singe" signifie que, lorsque seulement un nombre limité de gens d'une population donnée apprend une nouvelle façon de faire, celle-ci peut devenir partie intégrante de la conscience de l'ensemble de cette population.

Cependant, à un certain point de cette transmission sociale, le fait qu'un seul individu de plus adopte un nouveau comportement permet une prise de conscience qui s'étend à presque tous les individus.

J'adore cette histoire, car elle soulève deux considérations très importantes. Avec le temps et avec la volonté d'un individu, puis d'un autre individu et encore un autre, se forme une minorité de gens. Dans cette unité, nous avons le pouvoir de changer les choses dans la non-violence, l'engagement ainsi que dans le respect de tous, et ce, sans jugement, comme l'on fait Gandhi, mère Emma, mère Thérèse, Martin Luther King, et j'en passe. Si un certain nombre de personnes changent leur manière d'être et de faire, cela aura éventuellement pour effet de changer la conscience de toute la collectivité à laquelle ils appartiennent. Ainsi, à un moment donné, si de plus en plus de personnes se mettent à adopter un nouveau comportement, un réel changement social s'opèrera.

L'avenir est entre vos mains. Si vous continuez à agir comme vous le faites maintenant, vous obtiendrez exactement les mêmes résultats. Il en va de chacun de vous d'apporter les changements nécessaires afin d'améliorer votre vie, celle de votre famille, de votre communauté, votre pays, de votre planète, et ce, dans toutes les dimensions. Quels changements désirez-vous pour vous-mêmes, ainsi que pour l'humanité? Quel avenir voulez-vous laisser à vos descendants? Qu'espérez-vous de la vie? Je vous invite à prendre le temps de répondre à ces trois petites questions. Cet exercice vous permettra

de définir ce qui est vraiment important pour vous et de cibler encore mieux vos priorités.

Si vous désirez des changements, vous devez vous mettre en action. Que vous le vouliez ou non, tout changement demandera de sortir de votre zone de confort. En effet, vous avez tous installé un environnement qui vous est propre, où vous êtes rois et maîtres à bord. Imaginons-le comme votre petit « chalet » intérieur : cet espace est habité par vos histoires passées, et les fenêtres, les portes, les murs et les plafonds sont fabriqués à partir de toutes vos croyances. Plusieurs d'entre vous vivent constamment à l'intérieur de ce petit « chalet », car il vous protège. En effet, il vous est possible d'y mettre les verrous, ainsi que de fermer les fenêtres quand bon vous semble, puisque vous avez le contrôle sur toute votre vie! Certaines personnes sont même si à l'aise et en sécurité dans leur petit « chalet », qu'elles sont incapables d'y faire entrer quoi que ce soit (nouvelles idées, personnes, aliments, etc.). Souvent, un tel blocage dégénère en maladie. Pourquoi aimez-vous vous réfugier dans cette zone? Tout simplement parce que cela vous apporte certains bénéfices à court terme. Qui aurait dit que de s'enfermer dans votre petit « chalet » intérieur vous procurerait des avantages? Toutefois, malgré les apparences, ce ne sont pas là de réels bénéfices : en réalité, vous risquez de devoir les payer chèrement en bout de ligne, soit par l'absence de complicité dans une relation de couple, la solitude, la maladie, des relations superficielles, un manque d'amour et de passion, etc. Lorsque vous êtes dans votre zone de confort, vous vous retrouvez dans votre individualité ce qui vous permet d'accomplir les choses à votre manière, à votre façon et surtout, je le répète, de tout contrôler. Cet espace vous permet aussi d'éviter de vous engager et de fuir certaines responsabilités. Vous êtes tellement excellents comme créateurs de votre univers, que vous vous attirez des événements qui vous donnent raison de vous protéger et de vous enfermer à double tour dans votre petit « chalet ». À chaque instant, vous observez votre vie à travers un genre de filtre qui est composé de vos croyances ainsi que de vos vieilles histoires du passé. Cette perception déforme la réalité et vous fait vivre beaucoup de peurs, de même que de l'insécurité. Comme vous voulez à tout prix éviter d'autres souffrances et douleurs, l'idée de sortir de votre petit

« chalet » vous est très inconfortable, car cela implique d'appivoiser le domaine de l'inconnu.

*« Ce n'est qu'en acceptant de traverser le chaos, de pénétrer dans l'inconnu et de l'affronter que l'on accède au génie » - Will Arntz*

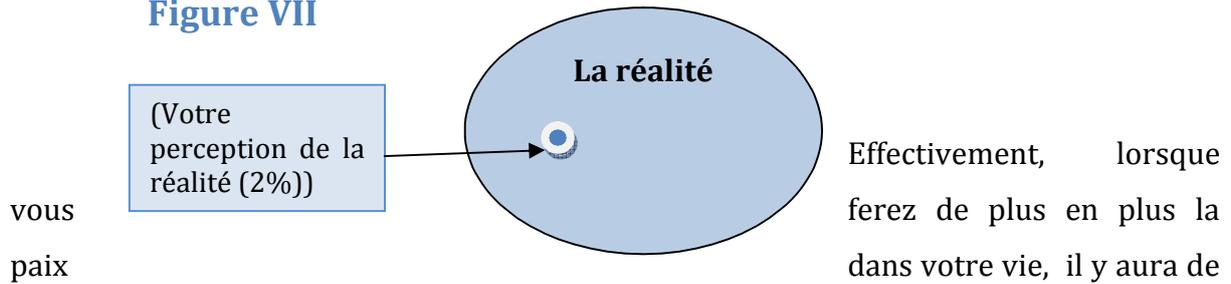
Ce génie est en réalité votre pouvoir et votre capacité intérieurs. C'est en traversant des événements difficiles que l'on développe la confiance, l'estime de soi, la passion, la créativité, la complicité, etc. Votre vraie nature quoi! Plus vous vivrez en laissant s'exprimer votre vrai soi, ce que vous êtes réellement, mieux le monde s'en portera. Ça, c'est votre pouvoir!

Prenons l'exemple de Paul, qui aimerait qu'il y ait plus de paix dans le monde. Il vit des situations difficiles au bureau : il aimerait bien accéder à un poste avec plus de responsabilités, mais d'après son jugement, il n'a aucune chance, car son patron n'arrête pas de lui dire comment il aurait pu s'y prendre pour faire encore mieux. Il doit également composer avec une collègue de travail qui lui fait la vie dure. En effet, celle-ci espionne constamment ses faits et gestes et sème la discorde dans son département. Il aimerait bien voir cette collègue muter vers un autre service.

Dans sa vie personnelle, ce n'est pas la joie non plus. Comme beaucoup d'entre vous, il vit au sein d'une famille reconstituée depuis maintenant deux ans, avec sa conjointe et les deux enfants de cette dernière. Ceux-ci sont à l'âge de l'adolescence et sont constamment en train de se disputer sur tout. De plus, Paul n'arrive pas à se mettre d'accord avec sa conjointe sur certaines règles à suivre dans la maison. Une forte tension s'est donc installée, et l'atmosphère est devenue presque invivable. Paul est donc malheureux au travail ainsi qu'à la maison. Son seul refuge est son petit atelier de menuiserie : Il s'y échappe dès qu'il en a l'occasion, c'est-à-dire presque tout le temps.

Comment Paul peut-il contribuer à la paix dans le monde? La réponse est fort simple : en vivant la paix dans sa vie.

**Figure VII**



plus en plus de paix sur la Terre. En tout premier lieu, Paul devra prendre conscience, du fait que la perception qu'il a des évènements de sa vie est déformée par ses souffrances passées, ainsi que par toutes ses croyances. Il devra également réaliser que sa perception ne correspond qu'à une infime partie (2%) de la réalité dans son ensemble. Rappelez-vous de l'histoire du vieil homme avec son cheval et de l'explication de ce schéma.

Par la suite, Paul devra se demander pourquoi il vit ces expériences de vie et en quoi ces évènements l'affectent tant. A-t-il par exemple des croyances qui donnent raison à ces malencontreuses situations? En faisant une prise de conscience sur sa vie, il se rend bien compte qu'au fond de lui-même, il ne se sent pas important et qu'il doit travailler dur pour gagner son petit pain quotidien. Ainsi, la plupart des situations de sa vie lui ont donné raison sur ces deux croyances. Comment voulez-vous qu'une personne qui ne se sent pas assez importante ait une super promotion, de la reconnaissance de son patron, une position d'autorité dans sa propre demeure et se permette d'accomplir un travail qu'il aime? Est-ce la réalité? Ne méritez-vous pas tous l'abondance? N'êtes-vous pas tous importants à l'intérieur de cette énergie infinie? À tout moment, chacun de vous est une grande contribution dans l'humanité. En prenant conscience de tout ceci, Paul peut installer sa propre paix intérieure et regarder la vie d'une autre façon. À la place de Paul, que fait donc un individu qui se sent important et qui s'estime avoir le droit à l'abondance?:

- Il va voir son patron pour lui soumettre sa candidature ;
- Il regarde aussi la possibilité de changer de carrière, car il aime vraiment faire de la menuiserie ;
- Il arrête de juger les gens qui l'entourent et il les accepte avec leurs différences d'opinions ;
- Il accepte aussi que les choses ne soient pas faites à sa manière ni à sa façon ;

- Au lieu de se réfugier dans son garage, il est plus à l'écoute et essaie de comprendre le point de vue de chacun. Ensuite, il voit s'il peut contribuer à améliorer la situation ;
- Enfin, le plus important, je crois, est qu'à chaque fois que l'occasion se présente, il exprime sa reconnaissance envers tous les gens qu'il fréquente, c'est-à-dire, sa conjointe, les deux adolescents, sa famille, ses amis, son patron, ses collègues de travail, etc.

Voulez-vous dans votre vie l'amour, le bonheur, la santé, la vitalité, l'abondance? Si votre réponse est oui, manifestez de la reconnaissance à profusion. C'est le moyen le plus rapide et le plus efficace pour se reconnecter avec notre vraie nature et pour percevoir la vie dans toute sa générosité. Lorsque vous apprécierez ce que vous avez et regarderez les événements en considérant ce qu'ils vous apportent comme expériences et comme transformations, votre vie sera bondée de trésors de toutes sortes.

Voici une petite histoire qui nous montre très bien comment regarder la beauté des choses. Un jour, le père d'une très riche famille amène son fils à la campagne pour lui montrer comment les gens pauvres vivent. Ils passent donc quelques jours sur la ferme d'une famille qui n'a pas beaucoup à leur offrir. Au retour, le père demande à son fils. :

"As-tu aimé ton séjour? C'était fantastique, papa! As-tu vu comment les gens pauvres vivent? demande encore le père. Ah oui! répond le fils Alors, qu'as-tu appris? Le fils lui répond: J'ai vu que nous n'avions qu'un chien, alors qu'ils en ont quatre. Nous avons une piscine qui fait la moitié du jardin, et ils ont une grande crique. Nous avons des lanternes dans notre jardin, et eux ont des étoiles partout dans le ciel. Nous avons une immense galerie à l'avant, et eux ont l'horizon. Nous avons un domaine, mais eux ont des champs à perte de vue. Nous avons des serviteurs, alors qu'eux servent les autres. Nous achetons nos denrées, et eux les cultivent. Nous avons des murs autour de la propriété pour nous protéger, tandis qu'eux ont des amis qui les protègent. Le père en resta muet. Le fils rajouta : Merci Papa de m'avoir montré toutes ces belles choses".

*-Auteur inconnu*

Ainsi, tout est une question de perception. Trop souvent, vous oubliez ce qui vous est acquis pour vous morfondre sur ce que vous n'avez pas. Comment pouvez-vous alors attirer dans votre vie l'abondance si vous portez votre attention uniquement sur le manque? Quand arrêterez-vous de vous soucier de ce que vous ne possédez pas? Qu'arriverait-il si, du jour en lendemain, vous arriviez à avoir de la gratitude pour tout ce que vous avez, au lieu de toujours en vouloir plus? Il y a une autre petite histoire concernant la perception, que je trouve extraordinaire. Il y est question des choix de vie de deux hommes de cultures très différentes : un homme d'affaires américain et un pêcheur mexicain.

Au bord de l'eau, dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, ramenant plusieurs thons. L'Américain complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer :

" Pas très longtemps, répond le Mexicain. Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus? demande l'Américain. Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors : Mais que faites-vous le reste du temps? Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie.

L'américain l'interrompt : " J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires. "Le Mexicain demande alors : " Combien de temps cela prendrait-il? " " 15 à 20 ans ", répond le banquier américain." Et après? " Après, c'est là que ça devient intéressant ", répond l'Américain en riant. " Quand

le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions ".

" Des millions? Mais après? " " Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis. "

*-Auteur inconnu*

Bien souvent, il n'est pas nécessaire d'accomplir de grands projets extravagants pour vivre l'essentiel. Tout est possible : il suffit de déterminer ce que vous désirez vraiment. Par la suite, vous devez évaluer si vos croyances concordent avec ces désirs. Si présentement vous ne vivez pas vos rêves et vos objectifs, c'est qu'obligatoirement vous avez des croyances qui vous bloquent dans leur réalisation. Le résultat de votre vie n'est que le reflet de vos pensées, de votre ressenti, de vos paroles et de vos actions. La vie est une très bonne comptable et ne se trompe jamais. Il est parfois difficile de cerner clairement certaines de vos croyances, mais cette étape est nécessaire afin de les transformer. En effet, si vous n'êtes pas conscients qu'elles existent, comment pourrez-vous les changer?

Ce que vous faites pour vous-mêmes, vous le faites pour l'humanité, et ce que vous faites pour l'humanité, vous le faites pour vous-mêmes. Quand commencerez-vous alors à créer ce que vous désirez pour vous-mêmes, ainsi que pour l'Univers? Quelles actions allez-vous entreprendre afin d'avoir un meilleur équilibre monétaire, de meilleures communications, un monde gagnant-gagnant, une bonne santé, l'abondance, une belle qualité de vie, du temps de qualité ? Qu'allez-vous changer pour simplifier votre vie, pour trouver l'amour, pour réaliser vos rêves, etc. ?

À vos marques, prêts, partez....

## Partie IV

### Des solutions

*« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre; c'est cependant le plus mal gardé. » -Chauvot de Beauchêne*

#### Quelles sont les alternatives?

De nos jours, il est fréquent de rencontrer des gens qui consomment un médicament, et parfois même plusieurs. Je n'ai rien contre la médecine traditionnelle en général, ni rien contre la médication, pourvu que celle-ci soit utilisée afin de combler un besoin à très court terme, ou encore lors d'une situation d'urgence. Bien que la mission du médecin soit de soulager la douleur de ses patients, l'option de la médication devrait toujours être réservée pour des soins de courte durée, car tout médicament constitue une béquille. Allez-vous demeurer en béquilles toute votre vie durant? Je me rappelle d'une petite note que ma fille avait reçue de son professeur de 1<sup>re</sup> année qui disait : « Les efforts font les forts. » Il importe donc de vous responsabiliser et de faire des efforts pour recouvrer votre santé en développant de saines habitudes de vie et en adoptant de bons comportements alimentaires, plutôt que de vivre surmédicamenté pour le reste de vos jours. Vous y gagnerez en qualité de vie!

Il existe des lois dans l'Univers que vous ne pouvez modifier, comme par exemple celle de la gravité. Je ne peux sauter d'une montagne sans équipement et me mettre à voler. Que voulez-vous, c'est la vie, et vous avez tout intérêt à prendre conscience de cette loi, sans quoi vous pourriez être en danger. Vous avez aussi tout intérêt à comprendre et à respecter la loi de l'attraction (« donner-recevoir »), ainsi que la loi de l'équilibre. Prenons l'exemple d'une voiture : celle-ci est composée d'une multitude de pièces, qui, en se regroupant, forment des systèmes (électrique, d'échappement, d'allumage, de charge, carrosserie, etc.). Si tous ces systèmes fonctionnent en synergie et qu'ils ont à leur disposition tous les éléments dont ils ont besoin, vous obtenez une voiture fiable et performante. Vous ne pouvez pas décider du jour au lendemain de rouler avec du lait au

lieu de l'essence, ni de remplacer l'huile à moteur par du sirop d'érable, car vous auriez de graves problèmes.

Le même phénomène s'applique à votre corps physique : il a des besoins précis, et lorsque vous ne respectez pas ses exigences, vous êtes en danger, et ce, malgré sa très grande intelligence. Ainsi, lorsque vous changez les règles à votre guise, rien ne va plus : votre corps vous envoie alors maints messages sous forme de défaillances, auxquelles plusieurs répondront par la prise de médicaments. Cette façon de faire est toutefois en train de changer, car les gens cherchent à retrouver leur pleine santé et désirent être en mesure de profiter au maximum de leur vie lorsque l'heure de la retraite sonnera. Cette grande ouverture permet actuellement aux médecines douces ou alternatives de reprendre la place qu'elles occupaient bien avant la médecine traditionnelle avec sa pharmacologie. Ces médecines apportent une tout autre vision de la guérison, qui consiste à se prendre en main, à écouter les besoins du corps et à se mettre en action en ce sens. Cette démarche est très différente de celle préconisée par notre système de santé actuel, qui utilise largement la médication afin de contrôler le corps et ses troubles. Même si vous ne consommez pas directement de médicaments, les animaux que vous ingérez ont mangé une nourriture hautement médicamentée. De plus, les sols où l'on cultive les fruits et légumes reçoivent quantité de produits chimiques fabriqués par les compagnies pharmaceutiques. Tout cela cause nombre de dérèglements dans votre corps et dans la nature : même les abeilles sont aux prises avec une maladie mystérieuse ! Ces compagnies essayent de tout contrôler et de forcer la nature à poursuivre son œuvre, plutôt que de mobiliser leurs énergies pour comprendre les raisons qui occasionnent le dysfonctionnement dans le but de combler les besoins de chaque organisme vivant.

Lorsque vous comprenez les messages de votre corps et que vous apportez les bonnes modifications à vos habitudes, celui-ci reprend tranquillement du mieux et vous le fait savoir : en effet, en tant qu'ami très fidèle, le corps est incapable de mentir. Dans ce chapitre, vous trouverez donc quelques bonnes habitudes à adopter. Quelques-unes d'entre elles permettent au corps physique d'économiser de l'énergie, tandis que d'autres sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, étant donné qu'elles

permettent de répondre à des besoins. Toutes ces mesures sont en général très faciles à accomplir, même pour ceux qui manquent de temps. Comme plusieurs d'entre vous, je suis une personne très occupée et mon temps est précieux, aussi ai-je appris à aimer la facilité.

Tout d'abord, le geste le plus important à mon avis est de mettre tout en œuvre dans votre vie afin de refaire circuler l'amour. Toutes les souffrances de votre passé sont la source de vos souffrances actuelles : je le répète encore une fois, car c'est la base. J'espère vous avoir transmis toutes les bonnes raisons de le faire au travers des chapitres sur les émotions et les croyances. L'amour est la nourriture de l'âme, et il est vital d'en donner et d'en recevoir. Le geste d'amour le plus puissant qui soit est celui d'ouvrir les bras et de faire une accolade. Autant pour la personne qui la donne que pour celle qui la reçoit, l'accolade renforce automatiquement le thymus et, par le fait même, renforce le système immunitaire.

Je vous encourage également à prendre l'habitude de vous fixer quelques pauses d'énergie au cours de votre journée. Lisez quelques vers de votre poète favoris, prenez plaisir à regarder une carte postale, une photo ou une reproduction de tableau que vous aimez. Vous pouvez également placer votre langue contre le bouton de centrage, c'est-à-dire en la positionnant sur la voûte du palais, la pointe à moins d'un centimètre des incisives supérieures, tout en tapotant la région de votre thymus. Ces quelques gestes vous apporteront beaucoup d'énergie.

## **Une cure ou un jeûne pour se réapproprier sa santé**

À l'heure actuelle, plusieurs d'entre vous sont aux prises avec des malaises plus ou moins importants ou, devrais-je dire, incommodants. Étant donné que vous menez une vie très active, vous cherchez à soulager ces malaises en ayant recours à des solutions rapides et efficaces. Dans ce contexte, un nombre appréciable de méthodes ancestrales refont en ce moment surface. Ainsi, bon nombre de centres de santé avec thérapeutes qualifiés offrent des jeûnes, ainsi que des cures de toutes sortes. On estime que le jeûne et les cures ont été pratiqués sans interruption depuis au moins 10 000 ans, soit depuis

que l'homme a commencé à être malade, afin de soulager la souffrance humaine. Ainsi, ils faisaient partie des méthodes de rétablissement pratiquées dans les anciens temples 1,300 ans avant Jésus-Christ, et Hippocrate, le père de la médecine grecque, les prescrivait couramment.

Vous avez tous entendu parler à plusieurs reprises, dans votre enfance, des nombreux jeûnes mentionnés dans la Bible, comme par exemple celui de Jésus et de Moïse, qui a duré pendant au moins 40 jours dans le désert! Ces jeûnes n'étaient pas faits spécifiquement dans le but de guérir une maladie, mais étaient plutôt considérés comme des rites religieux de purification. Le jeûne et les cures sont encore pratiqués couramment chez certaines nationalités orientales. En effet, les moines tibétains jeûnent tous le printemps pour se purifier et laisser reposer leur système digestif. Ce processus favorise la libération des graisses accumulées pendant les hivers rigoureux des hauts sommets de leur environnement. Les hindous pratiquent également le jeûne régulièrement. Vous avez sûrement déjà entendu parler, par exemple, des nombreux jeûnes de Gandhi. D'éminents scientifiques pratiquaient eux aussi le jeûne et la cure : en effet, Pythagore, Socrate et Platon jeûnaient afin de stimuler leur intelligence, leurs facultés de raisonnement, ainsi que pour éclaircir leurs idées. Plus près de vous, dans la nature, de nombreux animaux pratiquent aussi le jeûne. Certains le font en période de rut et de frai, comme les saumons mâles, qui jeûnent pendant leur migration de la mer vers la rivière, période pouvant durer des semaines, voire même des mois. D'autres animaux et insectes le font pendant leur hibernation, après une naissance et aussi en cas de blessure. En effet, toute maladie sérieuse pousse l'animal à jeûner.

Quelle est la différence entre un jeûne et une cure? Jeûner, c'est s'abstenir de toute nourriture, excepté l'eau, jusqu'à ce que les réserves nutritives soient consommées. La cure, quant à elle, a plusieurs variantes. L'une de celles-ci consiste à s'abstenir de toute nourriture solide pour ne consommer que des jus de légumes ou des jus de fruits additionnés quelquefois d'herbes et de suppléments spécifiques aux besoins de chacun. Une autre variante consiste à consommer seulement de la nourriture vivante, c'est-à-dire des pousses, des germinations, des fruits et des légumes, ainsi que du jus d'herbe

de blé frais, généralement. Vous avez aussi sûrement déjà entendu parler des cures de raisin.

Pourquoi faire l'expérience d'une cure ou d'un jeûne? Tout simplement parce que ces pratiques millénaires permettent un repos physiologique qui favorise tout naturellement le retour à la pleine santé. En effet, la cure ou le jeûne sont des moyens rapides de cheminer vers la santé en offrant à votre corps la possibilité de se nettoyer et de se régénérer. Pendant ce temps d'arrêt, le corps en profite pour se désintoxiquer, se réparer et restaurer tous ses tissus à partir de ses réserves. Comme l'a écrit Molière, le jeûne est une technique ancestrale qui s'inscrit en harmonie avec le corps et la nature: « Il ne faut que demeurer au repos; la nature, d'elle-même, quand nous la laissons faire, se tire doucement du désordre où elle est tombée. C'est notre inquiétude, c'est notre impatience qui gâte tout; et presque tous les hommes meurent de leurs remèdes et non de leurs maladies. » Il ne faut donc pas s'étonner que de plus en plus de personnes intègrent la cure et le jeûne à leur mode de vie.

Dans les années 1920, un américain nommé Herbert M. Shelton a ouvert quatre écoles de santé connues sous le nom de « Dr. Shelton's Health School ». Il y a reçu des malades de partout à travers le monde, et a supervisé environ 60 000 jeûnes tout au long de sa carrière. Son institut et école hygiéniste offrait un enseignement portant sur les facteurs naturels qui ont une influence sur la santé, soit le soleil, l'air, l'eau, les bons aliments, le repos, les bonnes pensées, la posture, l'exercice physique et une bonne hygiène. Shelton prônait également la maîtrise des émotions et la pratique régulière du jeûne comme moyens pour préserver sa santé. Plusieurs de ses élèves ont suivi son exemple, dont le nutritionniste californien Dr. Bernard Jensen, qui a aidé des milliers de personnes souffrant de diverses maladies et symptômes avec la célèbre cure qui porte fièrement son nom. Au Canada, nous connaissons le jeûne et la cure thérapeutique grâce à un biologiste nommé Jean Rocan, qui a ouvert une maison de repos en 1975 où il a supervisé plus de 15 000 jeûnes. M. Rocan a d'ailleurs affirmé : « l'être vivant est autonome et se guérit lui-même. »

La cure et le jeûne sont pour votre corps ce que le grand ménage est pour votre habitat et ce que la mise au point est pour votre voiture. Ils méritent donc d'être mieux connus et plus largement employés. Suivre une cure ou un jeûne vous permettra de :

- Retrouver rapidement votre vitalité et votre énergie,
- Éliminer et dissoudre les toxines accumulées au fil des ans qui ont créé des congestions et des maladies dans toutes les parties de votre corps,
- Libérer vos systèmes éliminatoires (les reins, les poumons, les intestins et la peau) de déchets non évacués,
- Purifier votre système immunitaire et glandulaire, ainsi que toutes les cellules de votre corps,
- Éliminer les déchets et les dépôts durcis dans les articulations et les muscles,
- Retrouver un poids santé,
- Retrouver un équilibre hormonal,
- Nettoyer les artères, les vaisseaux sanguins, de manière à favoriser un retour de pression sanguine normale et un sang d'excellente qualité,
- Rebâtir tous les systèmes (digestif, endocrinien, nerveux, cardio-vasculaire, etc.) et les organes (foie, pancréas, etc.)
- Retrouver un taux de cholestérol équilibré,
- Vous défaire de certaines dépendances : cigarette, alcool, nourriture, drogue, travail, jeu, dépendance affective, etc.,
- Apprendre à adopter de saines habitudes de vie et alimentaires,
- Prendre un moment de repos,
- Être en meilleure harmonie avec vos émotions et votre spiritualité,
- Rester jeune, souple et en pleine santé toute votre vie durant.

Ce repos permet également de faire le point et de vous remettre en contact avec votre corps physique, vos émotions, ainsi que votre spiritualité. En effet, pendant que votre corps élimine ses déchets, il y a un changement qui s'opère dans celui-ci, ainsi qu'au niveau de vos pensées. Tout devient plus clair et paisible. Vous êtes en mesure de percevoir votre beauté intérieure, ainsi que celle qui se trouve partout autour de vous, comme jamais auparavant. Ce parfait équilibre retrouvé vous permet de vous

reconnecter avec votre être et votre potentiel, là où le calme et la paix règnent. Le stress et les peurs n'ont alors plus leur raison d'être. Dans ces conditions, vous vous libérerez de certains événements souffrants de votre passé et votre vie d'aujourd'hui sera plus facile à comprendre. Ce sera donc le moment propice pour renouer avec vos rêves et vous définir des objectifs précis afin de les atteindre.

Il existe un nombre appréciable de thérapeutes et de spécialistes en la matière qui sont qualifiés pour vous guider et surtout vous superviser dans cette magnifique démarche. Aujourd'hui, de plus en plus de personnes vont opter pour ce genre de repos physiologique pendant leurs périodes de vacances. Ils en reviennent ressourcés, transformés, et surtout pleins d'énergie et de vitalité. Une curiste reconnaissante de son expérience m'a écrit : « Je commence un nouveau chapitre dans ma vie sans peur de mon passé et avec le goût de construire mon avenir, tout en gardant une bonne attitude et une bonne alimentation ».

Dans une société où la maladie est devenue une institution et où les maladies chroniques sont en croissance, vous vous devez de regarder d'autres avenues afin de rétablir votre santé. Puisque, tôt au tard, toute personne devra investir dans sa santé, il est préférable de prévenir que de guérir. Voilà donc une autre bonne raison de s'adonner régulièrement à la pratique de la cure et du jeûne!

Au centre de cure Sylvie Poisson, nous avons développé un concept « santé » unique en Amérique du Nord. Notre mission est d'assister tous ceux et celles qui désirent retrouver leur santé et leur vitalité afin de reprendre leur vie en main et de goûter à l'abondance dans tous les domaines. Nous travaillons d'une façon naturelle sur trois plans de votre vie afin de vous aider à retrouver un parfait équilibre :

1. Sur le corps physique, par l'entremise d'une cure composée de jus de légumes, de bouillons, de suppléments et de fibres, ce qui vous permettra :
  - D'éliminer des toxines accumulées au fil des ans;
  - De rétablir votre banque de minéraux, d'enzymes et de vitamines ;

- De retrouver votre vitalité et votre énergie ;
- D'apprendre à bien vous alimenter et à installer de bonnes habitudes de vie;
- De comprendre le fonctionnement de votre corps.

Durant votre séjour, votre corps recevra tout ce dont il a besoin afin de se régénérer et refaire des réserves. Vous serez mieux nourri qu'à l'habitude et, contrairement à ce qui se produit lors d'autres types de cures, vous ne souffrirez pas de la faim. Pour la majorité de nos clients, il s'agit d'une première expérience en la matière, et tous en repartent énergisés et prêts à reprendre leurs activités habituelles.

2. Sur les émotions, en favorisant un apprentissage sur l'intelligence émotionnelle, ce qui vous permettra :
  - a. De comprendre ce qu'est ce type d'intelligence ;
  - b. De prendre conscience des facteurs qui font que vous vivez certains évènements à répétition ;
  - c. De transformer positivement les émotions qui causent un stress sur votre corps physique ;
  - d. De changer la perception que vous avez de la vie et de vous-même.

Il est primordial, afin d'accéder à la guérison, de transformer vos émotions qui causent la maladie.

3. Sur certaines de vos croyances, ce qui vous permettra:
  - a. De vous libérer d'un fardeau que vous transportez ;
  - b. D'apprendre à vous aimer et à aimer la vie.

Ce processus vous permet de reprendre contact avec ce que vous êtes vraiment, soit la pleine santé, la joie de vivre, le bonheur, l'amour, la passion, l'abondance, etc. Bref, c'est une bonne occasion de vous offrir la santé. Lorsque vous terminez cette cure, vous êtes en mesure de reprendre vos activités là où vous les aviez laissées. Vous repartez aussi avec des outils qui ont fait leur preuve, et surtout avec un regain d'énergie. Nous vous

invitons donc à venir vivre cette expérience magnifique et mémorable. Tout est possible à celui qui croit et qui reste engagé dans ses projets, quoi qu'il arrive.

## Se nourrir pour engendrer la vie

Le but de bien s'alimenter est simplement d'apporter à vos cent quadrillions de cellules tous les matériaux et l'énergie nécessaires à la fabrication de nouveaux tissus et au remplacement des tissus usés de votre organisme. Un grand nombre d'études prouvent aujourd'hui que l'alimentation joue un rôle de premier plan dans la prévention de toutes les maladies. Pourtant, lors de la préparation de vos repas, le choix ainsi que la combinaison de vos aliments se font souvent au hasard ou, la plupart du temps, uniquement en fonction de vos goûts personnels, sans tenir compte des compatibilités des différents aliments sur le plan digestif.

C'est ainsi que s'enracinent de mauvaises habitudes alimentaires du point de vue diététique, comme manger le fruit à la fin du repas, par exemple. En effet, cette habitude favorise le développement de fermentations nocives et entraîne une mauvaise assimilation du fruit et des autres aliments ingérés.

En contrepartie, un repas composé d'aliments compatibles entre eux permet d'éviter une surcharge du système digestif et de supprimer les problèmes de digestion difficile, de somnolence après les repas, de fatigue, de ballonnements, de mauvaise haleine, etc. Il suffit souvent de peu de changements pour ne plus avoir à subir ces inconvénients et jouir d'une parfaite forme physique.

Chaque individu réagit différemment à l'ingestion de divers aliments en fonction de facteurs personnels tels que sa santé, son potentiel énergétique, sa sensibilité, etc. Il importe donc de vérifier par vous-même les règles de combinaisons alimentaires qui vous conviennent en adoptant un comportement actif en ce qui concerne vos choix alimentaires.

Dans ma quête d'une alimentation naturelle ayant le pouvoir de régénérer le corps, j'ai découvert les écrits extraordinaires d'un Hongrois, Edmond Bordeaux Szekely, qui a vécu de 1900 à 1979. Ce scientifique parlait couramment seize langues et avait des connaissances historiques, archéologiques, philosophiques, médicales et littéraires absolument stupéfiantes. En 1923, il étudia au Vatican, et c'est en traduisant de très anciens écrits qu'il découvrit l'existence des Esséniens, une communauté juive dont les origines remontent à il y a plus de deux siècles av. J.-C. Selon les textes en question, les Esséniens étaient végétariens et comptaient parmi eux Jésus de Nazareth, qui enseignait le végétarisme.

En 1928, Szekely fonda, avec le lauréat du Prix Nobel Romain Roland, la Société Biogénique Internationale. Le credo de cette association, encore en fonction aujourd'hui, se définit comme suit :

« Nous croyons que notre possession la plus précieuse est la vie. Nous croyons que nous devons mobiliser toutes les forces de la vie contre les forces de mort. Nous croyons que la compréhension mutuelle conduit vers la coopération mutuelle; que cette coopération mutuelle conduit vers la paix; et que cette paix est la seule manière de survivre pour l'humanité. Nous croyons qu'au lieu de gaspiller, nous devons préserver nos ressources naturelles, qui sont l'héritage de nos enfants. Nous croyons que nous devons éviter la pollution de notre air, eau et sol, les conditions préalables de base de la vie. Nous croyons que nous devons préserver la végétation de notre planète : l'humble herbe qui est venue il y a 50 millions d'années et les arbres majestueux qui sont venus il y a 20 millions d'années, pour préparer notre planète pour l'humanité. Nous croyons que nous devons manger uniquement des nourritures fraîches, naturelles, pures, complètes, sans produits chimiques et traitements artificiels. Nous croyons que nous devons mener une vie simple, naturelle et créatrice, absorbant toutes les sources d'énergie, d'harmonie et de connaissance, en nous et autour de nous. Nous croyons que l'amélioration de la vie et de l'humanité sur notre planète doit commencer par des efforts individuels, car le tout dépend des atomes le composant. »

Finalement, en 1940, il mit sur pied avec sa femme Déborah le centre « Rancho de la Puerta » en Californie. Il y créa, à partir des enseignements esséniens, une diététique qualitative et un concept d'encadrement thérapeutique global qui assurèrent les fondements de la médecine holistique occidentale moderne. Par la suite, pendant 33 ans, il a mis en application ses idées en enseignant la santé à plus d'une centaine de milliers de personnes. À ses débuts, il était le seul à s'opposer à l'utilisation de désherbants, de pesticides et d'engrais artificiels, ainsi qu'à l'utilisation de produits de conservation des aliments. Il a également traité des dangers du tabac, du cholestérol et des graisses dans le régime américain, ainsi que de la menace de la pollution et de l'importance pour la santé de l'homme de conserver l'air et l'eau purs. Il a aussi grandement vanté les bienfaits du bain de soleil. Il se retira en 1970 après avoir écrit une centaine de livres au cours de sa carrière.

Il est notamment écrit : « Les traditions religieuses judéo-chrétiennes ont fait des Occidentaux des schizophrènes. L'Église n'a cessé d'enseigner aux hommes la haine de leur propre corps. Elle a dénigré une relation harmonieuse avec soi-même pour ne valoriser que la vie intellectuelle en prônant une spiritualité purement cérébrale. Pour apprendre à réorganiser la vie quotidienne d'une façon nouvelle, créative et intelligente, grâce à laquelle l'homme cesse d'être un orphelin du cosmos pour devenir un atome actif de la vie universelle, la pensée essénienne est d'une grande valeur. Elle apprend à chacun à suivre son intuition profonde pour ouvrir la porte qui conduit vers ce jardin intérieur, dans lequel il est possible de se sentir en unité avec toutes les formes de vie et de collaborer avec ces forces de la nature que les esséniens appelaient "anges". »

Dans son enseignement, M. Székely a classé les aliments en quatre groupes, en fonction de leur potentiel vital et de leurs capacités à régénérer en totalité le corps.

1. **Aliments biogéniques** : Ils se composent de graines germées, de céréales, de noix germées, de jeunes pousses vertes, ou encore de fruits et légumes dans leur environnement naturel, c'est-à-dire dans l'arbre, l'arbuste ou le jardin. Au début de leur croissance, les plantes sont d'une extrême richesse en substances qui renforcent la vitalité de nos cellules. Ainsi, c'est lorsqu'ils sont consommés

vivants que ces aliments contribuent à notre santé et que nous en utilisons le plein potentiel. La vie engendre la vie.

2. **Aliments bioactifs** : Ils se composent de baies, de fruits, d'herbes, de légumes naturels parvenus à maturité et déjà cueillis depuis quelques heures ou quelques jours. Ces aliments ont beaucoup moins de vitalité et ne sont plus en croissance. Leur rôle est donc plutôt de soutenir la vie lorsqu'ils sont consommés en parfait état et crus, bien entendu.
3. **Aliments biostatiques** : Ils se composent d'aliments qui ont perdu leur vitalité en raison d'une période prolongée de froid (réfrigération), de la congélation ou de la chaleur (cuisson). C'est par nos habitudes sociales que nous avons appris à les consommer sous cette forme. Or, ces aliments ralentissent le processus de vie et leur consommation n'assure que le fonctionnement minimum de notre organisme et entraîne le vieillissement des cellules, étant donné qu'ils n'apportent pas les substances vivantes nécessaires à leur régénération.
4. **Aliments biocidiques** : Ils se composent de nourritures et de boissons qui détruisent la vie. Ce sont les aliments qui n'ont plus de forces vitales, car ils ont subi des transformations physiques et chimiques de raffinage, de conservation ou de préparation, toutes inventées par l'homme pour le conduire à sa perte. Ces aliments empoisonnent peu à peu nos cellules avec les substances nocives qu'ils contiennent. Ils font partie d'une alimentation dévitalisée par l'empire industriel du « fast-food », et nous subissons aujourd'hui les malencontreuses conséquences de leur consommation.

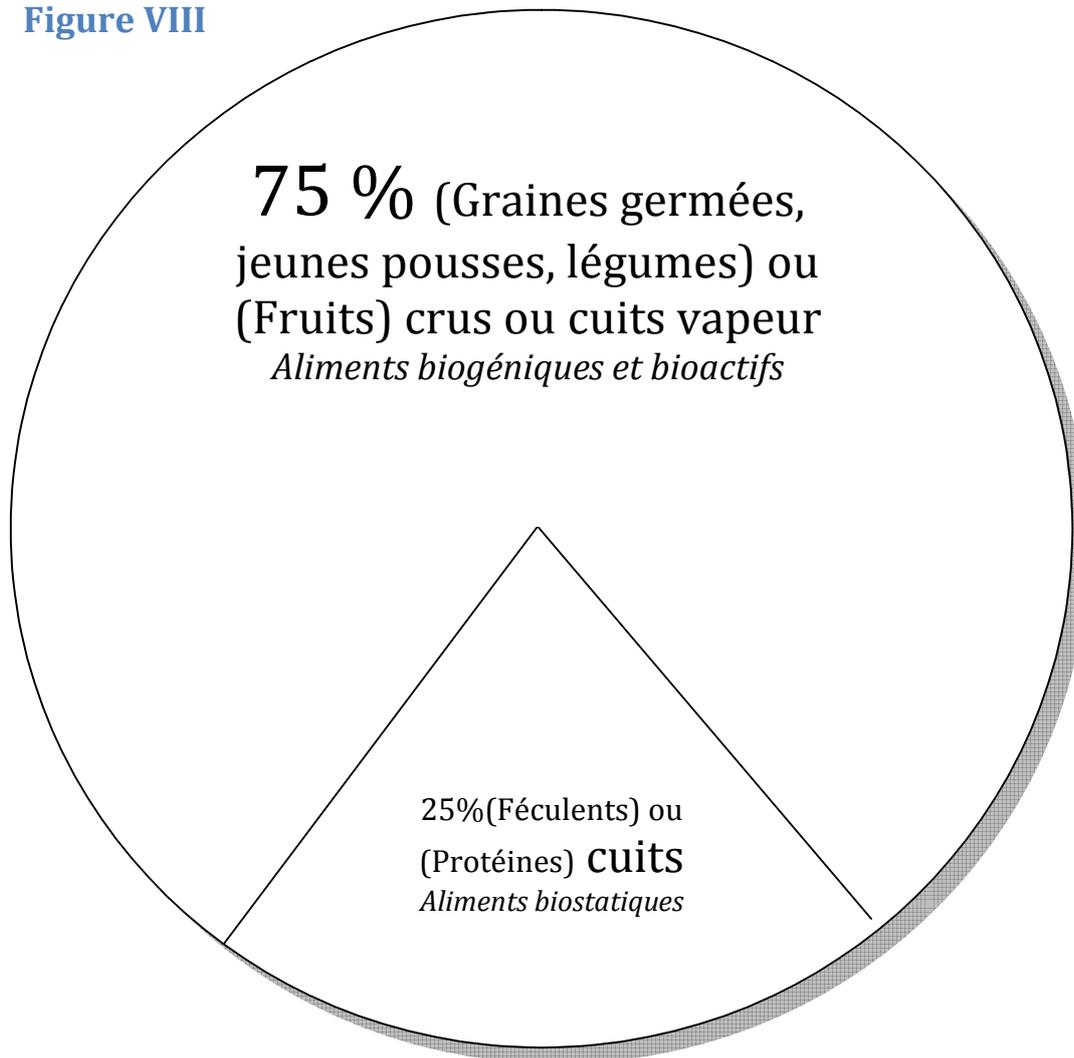
Votre régime quotidien devrait se composer de 25% de nourritures biogéniques, de 50% de nourritures bioactives, et de 25% d'aliments biostatiques. Aucune nourriture biocidique ne devrait être consommée. Je vous en reparlerai plus loin dans la section « manger bio et vivant ». À présent, en considérant cette classification, comment peut-on se nourrir? Voici un exemple visuel (**Figure VI**) de ce que devrait contenir votre assiette. N'étant pas habitué à cet équilibre dans votre assiette, il peut être difficile dans les premiers temps de vous familiariser avec ce ratio. Je vous suggère donc de commencer tranquillement en l'appliquant pour seulement un repas par jour, puis

d'augmenter graduellement la fréquence. Vous pouvez débiter votre croissance alimentaire comme ceci :

- 15% d'aliments biogéniques, 35% d'aliments bioactifs et 50% d'aliments biostatiques,
- 20% d'aliments biogéniques, 40% d'aliments bioactifs et 40% d'aliments biostatiques,
- 20% d'aliments biogéniques, 50% d'aliments bioactifs et 30% d'aliments biostatiques,
- 25% d'aliments biogéniques, 50% d'aliments bioactifs et 25% d'aliments biostatiques.

Cette approche comporte plusieurs similitudes avec celle des combinaisons alimentaires de Monsieur Montignac. En effet, ces deux méthodes reposent sur le choix des aliments, et non pas sur la privation. Elles permettent donc toutes deux d'atteindre un poids santé sans se restreindre et sans frustration. Il vous suffit donc de trouver le meilleur équilibre, en vous rappelant que le plus important est de réussir à poursuivre votre démarche vers la pleine santé. Tout est une question d'équilibre.

**Figure VIII**



En respectant cet équilibre, vous pouvez manger autant que vous le désirez. Fini les restrictions!

### **Méthode Montignac et méthode Székely.**

Les combinaisons alimentaires jumelées à la classification de M. Székely m'ont permis de : maigrir et de stabiliser mon poids, de favoriser ma digestion, de renforcer mon système immunitaire, ainsi que d'augmenter mon énergie.

Un nombre appréciable d'aliments sont incompatibles entre eux de par leurs compositions et de leurs indices glycémiques, et en raison du fait qu'ils ne nécessitent pas tous le même temps de digestion. Ainsi, des aliments inoffensifs peuvent devenir

problématiques lorsqu'ils sont combinés à certains aliments critiques lors d'un même repas. Afin d'éviter de souffrir de ballonnements, de gaz intestinaux, de brûlements d'estomac, de digestion lente et pénible, ainsi que de constipation, il suffit de suivre quelques règles de base. Pour tous ceux qui aiment les méthodes complexes et l'étude des données plus scientifiques, vous trouverez d'excellents livres plus détaillés sur ce sujet. Pour ma part, étant une personne occupée, j'organise ma vie d'une façon simple afin de profiter au maximum de mes temps libres. J'ai donc expérimenté la méthode de monsieur Montignac, ainsi que celle de monsieur Székely, et je les ai adaptées à mon mode de vie.

Pour vivre, votre corps a besoin de certains matériaux que vous apportent des aliments spécifiques. Débutons donc par la classification des aliments, ainsi que par la définition du rôle propre à chaque catégorie dans l'organisme.

**Protéines** : Elles peuvent être considérées comme des outils majeurs du monde vivant, car elles constituent l'élément de base de toutes les cellules. Les protéines apportent des composants permettant de construire et de réparer tout votre corps, ainsi que des minéraux et des vitamines. Les protéines sont classées en deux catégories : les protéines animales et les protéines végétales.

- **Protéine animale** : agneau, veau, poulet, bœuf, porc, poisson, abats, foie, fruits de mer, produits laitiers (lait, fromage, yogourt), œuf,
- **Protéine végétale** : tofu, seigle, millet, quinoa, légumineuses germées ou non (lentille, fève, soya, pois chiches, fenugrec, etc.) , noix, graines (citrouille, sésame, tournesol, courge, etc.),

**Féculents** : Les féculents nous fournissent des glucides, c'est-à-dire des sucres lents qui ont comme fonction de vous apporter une bonne dose d'énergie qui sera distribuée lentement à toutes vos cellules. Ils vous procurent également des minéraux, des fibres et des vitamines. Ce type d'aliments est composé de farine (pains, bagel, muffin, croissant, pâte alimentaire, etc.), riz, céréales, légumineuses non germées, maïs, sarrasin, épeautre, kamut, avoine, orge, blé entier, couscous, bulghur, tapioca et les pommes de terre.

**Fruits**: Ils nous procurent des sucres naturels pour l'énergie, beaucoup d'eau (80%), des minéraux, des vitamines, des anti-oxydants pour vous préserver en santé, et surtout un apport important de fibres permettant un bon transit intestinal. Ils sont classés en quatre catégories :

- ***Fruits acides*** : les agrumes (pamplemousses, citrons, oranges, etc.), ananas, kiwis, fruits de la passion, grenades, fraises, framboises, groseilles, prunes.
- ***Fruits mi-acides*** : pommes, abricots, poires, figues, raisins, pêches, nectarines, cerises, papayes, mangues, toutes les petites baies (bleuets, mûres, cerises des champs, etc.)
- ***Fruits doux*** : bananes, avocats, fruits séchés non sulfurés
- ***Melons*** : melons miel et jaune, cantaloups, pastèques

**Légumes** : Tout comme les fruits, les légumes constituent un excellent apport en eau, minéraux, vitamines, fibres et sucres naturels. Afin de soutirer le maximum de leurs vertus, il est important d'en varier notre consommation. Si vous prenez le temps d'observer la nature, vous pouvez remarquer que la couleur verte est prédominante. Cela s'explique par le fait que tous les arbres, arbustes, plantes et feuillages sont dotés d'une substance verte que l'on nomme chlorophylle. Lorsque la lumière du Soleil atteint les feuilles d'une plante, la chlorophylle absorbe une partie de cette lumière, qui devient de l'énergie utilisable pour la plante : cela fait partie du processus de photosynthèse. Par ce processus, la plante verte emmagasine l'énergie solaire sous forme composée, c'est-à-dire sous forme d'hydrates de carbone. Toutes les plantes vertes contiennent 100 fois plus de minéraux que toutes les autres plantes. Le vert est donc synonyme de rafraîchissant et régénérateur, et devrait être la base de votre alimentation. Mangez donc de bons légumes à profusion et sans retenue!

Selon leur catégorie d'appartenance (protéines, féculents, fruits, légumes) les aliments ont tous un temps de digestion différent. Ainsi, une mauvaise association lors d'un même repas peut entraîner des flatulences, divers problèmes d'intestins, une perte d'énergie après le repas, des maux de tête, de l'obésité, etc. De plus, un mélange inadéquat d'aliments ou une surconsommation peut doubler la durée du processus de

digestion selon la constitution de certaines personnes. Une bonne combinaison alimentaire permet donc à notre corps une digestion plus facile requérant une moins grande dépense d'énergie et favorisant une meilleure santé.

### Temps de digestion :

Catégorie d'appartenance	Temps de digestion
Protéines	4 heures
Légumes	2 heures
Fruits doux	45 minutes
Melons	20 minutes
Féculents	3 heures
Fruits acides et mi-acides	30 minutes
Germinations	2 heures

Quelques règles à suivre....

Éviter :

- De consommer dans un même repas des féculents et des protéines, comme par exemple : poisson-riz, viande-pommes de terre, hamburger (viande-pain), œuf-bacon-pain grillé,
- La laitue « iceberg ». C'est le seul légume à éviter, car il est vide de bons nutriments,

- De manger un aliment contenant des sucres immédiatement après un repas, comme par exemple des fruits, du dessert, etc.,
- Éviter tous les agrumes (fruits acides), sauf les citrons, à moins qu'ils ne soient fraîchement cueillis (pamplemousses, oranges, mandarines, etc.),
- De boire durant votre repas, afin de ne pas diminuer ou diluer les sucs digestifs, ce qui prolongerait le temps de digestion.

Bonnes combinaisons :

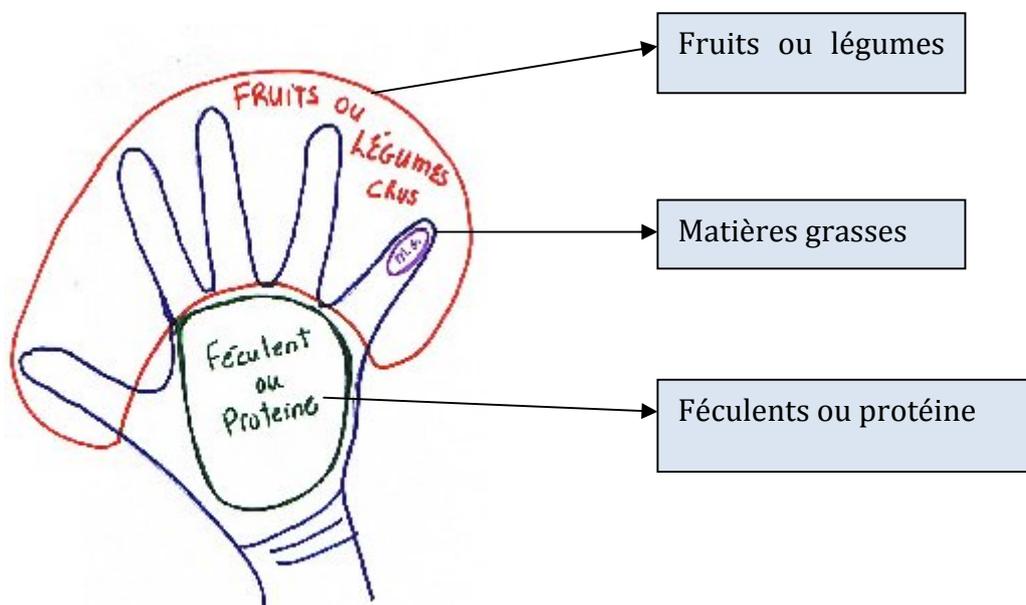
- Les protéines s'allient bien avec les légumes,
- Les féculents s'allient bien avec les légumes,
- Les protéines s'allient bien avec les fruits,
- Les féculents s'allient bien avec les fruits.

Autres directives afin d'améliorer votre digestion :

- Consommer une seule sorte de protéine ou un féculent lors du même repas,
- Consommer les fruits seuls, 30 minutes avant le repas ou deux heures après,
- Manger à l'occasion les autres fruits acides, soit les ananas, les kiwis, les fraises, les framboises, les groseilles, les prunes,
- Il est préférable de manger les melons (melons miels et jaunes, cantaloups, pastèques, etc.) seuls, car ils se digèrent rapidement.

Cela peut vous paraître très technique et très compliqué tout à la fois. Peut-être même que certains d'entre vous entrevoient ces changements alimentaires comme étant difficiles et inaccessibles. Je vous comprends très bien, car je suis passée moi aussi par ces difficultés. Pourtant, l'autre jour, en examinant mon assiette, je suis arrivée à une conclusion qui est à la portée de tous. Pour vous en faire part, voici un schéma qui récapitule ces règles alimentaires d'une manière très simple, amusante, facile à comprendre, et surtout à appliquer, pour vous-même et votre famille. Ainsi, la (**Figure VII**) représente votre main et ce que devrait contenir votre assiette à chaque repas.

Figure IX



***Respecter ces quantités est une très bonne affaire pour votre santé!***

Concernant les matières grasses : Les spécialistes de la santé ont conclu récemment que 80% des Nord-Américains présentent une déficience en acides gras essentiels. Ces gras sont considérés essentiels, parce qu'ils jouent un rôle vital dans la protection des membranes cellulaires, en assurant le maintien de leur fluidité et de leur intégrité. Une membrane saine est capitale, puisque sans elle, la cellule perd sa capacité à retenir l'eau, les éléments nutritifs et les électrolytes, et ne peut plus se protéger des dommages causés par les radicaux libres ou le processus d'oxydation à l'intérieur de l'organisme.

Le régime alimentaire occidental d'aujourd'hui a provoqué un sérieux déséquilibre dans la consommation courante des bons gras. Comme votre corps ne peut les fabriquer, vous devez absolument aller les chercher dans votre alimentation. Or, ce que vous retrouvez comme huiles sur les tablettes des supermarchés (dans les margarines, les beurres d'arachide, etc.) sont pour la plupart des huiles composées de gras trans ou hydrogénés, ou encore, des gras saturés (dans la viande, le lait, les fromages). Ce sont là

de mauvais gras, qui favorisent la formation de dépôts graisseux obstruant les artères et pouvant entraîner la maladie cardiaque et d'autres problèmes cardiovasculaires. De plus, tous les « shortenings », comme par exemple ceux utilisés dans les aliments préparés (biscuits et gâteaux), sont tous dommageables pour la santé.

Il est donc de première importance de consommer les huiles comportant une mention « *première pression à froid* ». Il faut également privilégier les bonnes huiles, c'est-à-dire celles qui vous apportent les acides gras « oméga 3, 6 et 9 » : huiles d'olive, de tournesol, de citrouille, de chanvre, de noix, de sésame, de carthame, de pépins de raisin et de lin. Il faut aussi savoir que dès que vous chauffez une huile, quelle qu'elle soit, elle perd en grande partie sa valeur nutritive. Je n'utilise jamais d'huile pour la cuisson, sauf pour la fabrication traditionnelle de pain, de gâteaux ou de muffins. Lorsque je veux faire sauter des légumes, comme par exemple lors de la préparation d'une soupe ou d'une sauce, j'utilise plutôt de l'eau pour les faire suer. Lorsque je désire manger un légume cuit, j'ai recours à la cuisson vapeur. Par la suite, avant de le consommer, je l'assaisonne avec mes aromates préférés et un soupçon d'huile. C'est excellent!

Tous les acides gras favorisent le bon fonctionnement de notre organisme de multiples façons. En effet, ils aident au transport des nutriments, au maintien de l'équilibre du métabolisme des hormones, au maintien d'une bonne tension artérielle, au bon fonctionnement rénal et immunitaire, au maintien d'articulations saines, au développement du cerveau et du système nerveux du fœtus et du nourrisson, à la fluidification du sang, à la prévention des maladies cardiovasculaires, des infarctus, des problèmes vasculaires au niveau du cerveau, des symptômes du syndrome prémenstruel, ainsi que des cancers du côlon, du sein, et de la prostate. Enfin, on l'utilise aussi pour prévenir certaines maladies de la peau et pour traiter la dépression, la schizophrénie et l'épilepsie. Et ce ne sont là que quelques-uns de leurs bienfaits!....À consommer chaque jour sous forme de suppléments, ou mieux, dans votre alimentation.

## Manger bio et vivant

Personnellement, je choisis de manger ma nourriture biologique parce que, même à faible dose, tout produit chimique ajouté aux aliments, ou encore introduit directement dans les terres agricoles, est toxique pour l'organisme, ainsi que pour celui de tous les animaux que vous mangez. En effet, les procédés modernes d'agriculture et les traitements industriels des aliments transmettent à votre corps des substances qui paralysent votre instinct alimentaire, perturbent votre assimilation, engorgent et bloquent votre système d'élimination. Ils affaiblissent également peu à peu votre système immunitaire, causent de multiples troubles de santé et ouvrent la porte aux maladies dites « de civilisation » (maladies chroniques, mentales et cardio-vasculaires, cancer, rhumatismes, diabète, obésité, et j'en passe...). Votre corps a été conçu pour fonctionner avec des éléments vivants contenus dans des aliments naturels et exempts de produits chimiques.

Depuis quelques années, mon alimentation est de plus en plus vivante (je pourrais même affirmer presque en totalité). Elle se compose de nourriture crue et m'apporte toutes les vitamines (vie), les minéraux, les oligo-éléments, les enzymes (la vie), les protéines, les sucres et la chlorophylle dont mon corps a besoin afin de préserver une vitalité maximale dans chacune de mes cellules. Bref, une alimentation vivante m'apporte tous les matériaux et les outils requis par mon corps afin de se régénérer et être en pleine santé!

Il est important de noter que tous les enzymes, ainsi qu'une partie de vos vitamines et minéraux, sont détruits par la chaleur. C'est pour cette raison qu'il est préférable de manger cru, et donc d'avoir une alimentation vivante, pour rester en bonne santé. De plus, une telle alimentation vous permet de manger à votre faim, jusqu'à ce que vous soyez satisfait, car votre corps vous le communiquera lorsqu'il en aura suffisamment. En effet, lorsque votre repas contient tous les nutriments pour combler votre corps, l'appétit se referme comme un robinet et, vous sentez qu'il est temps d'arrêter de manger.

Qu'est-ce l'alimentation vivante? Il s'agit d'une combinaison d'aliments biogéniques et bioactifs (décrits plus haut). Cette alimentation est composée principalement de grains germés, de pousses, de légumes et de fruits crus et qui sont à leur maximum d'énergie. Vous entendez de plus en plus parler d'alimentation vivante et crudivore, et pour cause! Des études ont effectivement démontré que c'est l'alimentation de l'avenir, car elle vous apporte la vie grâce à des aliments ayant le plus haut taux de vitalité et d'énergie qui existe. Afin de rétablir et de maintenir votre pleine santé, vous devez donc avoir recours à cette forme d'alimentation. Cela revient jusqu'à un certain point à prendre exemple sur les animaux vivant dans un environnement non pollué et non modifié par les êtres les plus intelligents de cette planète, et qui sont en pleine forme physique. Jusqu'à il y a à peine quelques années, il y avait cinq endroits sur Terre où des peuples avaient l'habitude de vivre dans la bonne santé, sans presque jamais avoir de cancers ou de caries dentaires. Le plus célèbre de ces peuples est les Hunza, qui vivent dans les montagnes au nord du Pakistan. Il y a à peine quarante ans de cela, ces hommes et ces femmes étaient très robustes, forts, et avaient le pouvoir d'enfanter même à un âge très avancé. Ces personnes vivaient entre 120 et 140 ans et mouraient de leur belle mort, c'est-à-dire dans leur sommeil et, surtout, en santé. Malheureusement, il n'en est plus ainsi depuis l'arrivée dans leur village des habitudes dites « civilisées » et « avant-gardistes » (produits chimiques, aliments transformés génétiquement sucre blanc, tabac, café, médicaments, etc.)

Si vous examinez quelques-unes des habitudes de vie traditionnelles de ces peuples, vous constatez qu'ils vivaient à la manière essénienne, ce qui démontre que cette ancienne tradition a su traverser les siècles. Cela signifie entre autres que, durant la période hivernale, les Hunza se nourrissaient principalement de pousses, ainsi que de grains germés.

Qu'est-ce qu'une germination par rapport à une pousse? La germination est le premier processus qui permet au grain ou à la noix de sortir de son état latent, de redevenir vivant. Prenons l'exemple d'un petit pois. Vous avez tous, un jour ou l'autre, fait cette expérience à l'école primaire qui consiste à faire pousser une plante à partir d'un grain de pois. Au début, vous avez placé le grain à l'intérieur d'une ouate que vous gardiez

humide. Le pois a tranquillement absorbé l'eau et, quelques jours plus tard, un germe est apparu. À ce stade de croissance, le petit pois sec était devenu une germination. Par la suite, vous aviez placé cette germination dans la terre et tranquillement, elle s'est transformée en jolie petite plante, ou jeune pousse. En conclusion, une pousse est le résultat que donne le grain ou la noix après avoir été mis en terre.

## Procédure pour faire la germination

Il est très facile de faire des germinations dans nos cuisines, et les enfants adorent ça. Comme matériel, il suffit seulement d'avoir des pots massons de un litre, de gros élastiques, comme ceux par exemple nouant les bouquets de brocoli, du tissu de crinoline que vous pouvez acheter dans un magasin de tissu, ou du moustiquaire en nylon que vous achetez en quincaillerie, un égouttoir à vaisselle, ainsi que des grains biologiques à germer.

La méthode est fort simple. Il suffit de :

1. Mettre dans le pot  $\frac{1}{4}$  de tasse de grains à germer,
2. Remplir à moitié le pot d'eau,
3. Installer votre tissu ou moustiquaire avec l'élastique sur l'embouchure de votre pot,
4. Laisser tremper vos grains au moins 8 heures,
5. Après ce trempage, vider l'eau et rincer amplement,
6. Déposer votre pot en position inclinée, l'embouchure vers le bas, sur l'égouttoir à vaisselle,
7. Vous êtes maintenant arrivé à la dernière étape, qui consiste simplement à rincer les grains matin et soir et à les remettre en position inclinée après chaque rinçage.

Les germinations sont prêtes à être consommées lorsque le germe est aussi long que le grain initial. À ce moment-là, il n'est plus nécessaire de procéder au rinçage. Il faut alors les mettre au réfrigérateur, dans un grand contenant en plastique, où, si elles sont

recouvertes, se conserveront durant plus d'une semaine. Pour ma part, les grains que je préfère sont le fenugrec, les fèves mung, les pois chiches, les pois verts, les lentilles, le sarrasin blanc (décortiqué), etc. Pour déterminer ceux qui vous plaisent, je vous conseille de faire germer de petites quantités d'une même sorte à la fois, question d'expérimenter! Pour ce faire, faites germer trois ou quatre variétés en même temps dans leurs pots respectifs. Lorsque les grains arrivent à maturité, placez-les tous ensemble dans votre grand contenant.

Quant aux pousses, leur culture requiert un peu plus d'explications, de temps et de matériel. Toutefois, si vous désirez en savoir davantage, il existe d'excellents livres sur le marché qui expliquent en détail comment procéder.

Je vous encourage aussi à faire tremper toutes vos noix et graines avant de les consommer, afin d'augmenter leur potentiel nutritif et leur vitalité. En effet, lorsque les graines et les noix comme les amandes, les noix de Grenoble, les noix de pins, les pacanes, les graines de tournesol, de citrouille, de sésame, etc. sont extraites de leur coquille, de leur enveloppe ou de leur fruit, elles développent une composante nommée phitate qui leur permet de se conserver presque indéfiniment dans cet état latent. Ce dispositif naturel fait en sorte d'arrêter le processus de vie et place l'aliment en attente, ce pourquoi le fait de le réhydrater le rend plus vivant. Voici là un exemple qui vous montre que la nature fait bien les choses et a tout prévu! ! Dernièrement, en Égypte, des archéologues ont découvert un sarcophage qui contenait un corps, des bijoux, ainsi que des grains de Kamut âgés de plus de quatre mille ans. Croyez-le ou non, après toutes ces années, ces grains avaient conservé leur qualité et ont produit une culture exceptionnellement élevée en valeur nutritive. Comme la vie est puissante!

Je vous encourage à tenter l'expérience de la germination. C'est facile, amusant et accessible, autant pour les enfants que pour les adultes. Débutez en vous préparant de bonnes collations! Commencez par faire tremper pour une période de 8 heures toutes vos noix telles que les amandes, les pacanes, les noix d'acajou, de Grenoble, les noisettes, etc. Après cette simple procédure, elles seront plus savoureuses et leur potentiel énergétique et nutritionnel en sera grandement augmenté. Dans le cas des noix, j'arrête

exceptionnellement le processus de germination après cette étape, sans quoi elles deviennent amères.

## **Le miso, un super aliment**

Il existe des méthodes de fabrication et de conservation qui nous ont été transmises depuis plusieurs siècles. Ces procédés se perpétuent encore aujourd'hui parce qu'ils sont excellents pour la santé et parfaits en soi. L'une de ces méthodes, en usage depuis plus de 2500 ans, est la confection du miso. Il s'agit d'une pâte fermentée savoureuse, à haute teneur en protéines, et composée de fèves de soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau. Il peut être employé comme assaisonnement dans les soupes, comme base pour la confection de bouillons ou de sauces et comme élément entrant dans la préparation de plats cuisinés. Il constitue un formidable substitut à la viande. Très facile à apprêter, il suffit de l'incorporer directement à la nourriture déjà préparée. J'ai eu la chance de découvrir ce produit extraordinaire lors de ma formation en naturopathie, lorsqu'une élève me l'a fait goûter sous forme de boisson chaude. J'en suis tombée amoureuse et immédiatement, je l'ai introduit dans mon alimentation.

Ayant le besoin d'en apprendre davantage sur ce sujet, j'ai découvert un produit de qualité exceptionnel fabriqué au Québec, et plus précisément dans la région des Cantons de l'Est, par la compagnie « Les Aliments Massawippi Inc. ». Afin de promouvoir et de faire connaître leur produit, Mme Suzanne Dionne a publié un livre intitulé *Le miso plus qu'un aliment...la vie*, que je vous recommande fortement. Ce volume explique la façon dont est fabriqué le miso, ses bienfaits, et nous présente aussi de succulentes recettes et idées nous permettant d'introduire cet aliment dans notre quotidien.

À travers ce livre, vous apprendrez aussi que la technique de fabrication du miso a d'abord été développée par les Chinois, pour ensuite être introduite au Japon au VII<sup>e</sup> siècle. Environ 75 % des Japonais commencent leur journée avec une soupe ou un bouillon de miso, un aliment stimulant, vivifiant et énergisant, dépourvu des effets nocifs du café. En effet, le Dr. Schinichiro Akizuki, Directeur de l'hôpital Saint Francis (Nagasaki), a déclaré ceci : « Il me semble bien que le miso puisse être une des

composantes les plus importantes de l'alimentation d'un individu... J'ai pu observer que, à de rares exceptions près, les familles consommant du miso sur une base quotidienne ne sont presque jamais malades... En prenant du miso chaque jour, on améliore sa constitution physique et on développe ainsi une résistance aux maladies. Je suis convaincu que le miso se classe parmi les médecines de la plus haute gamme possible, parmi celles qui aident à prévenir les maladies et qui renforcent le corps lorsqu'on les pratique au quotidien. »

### Les effets miracles

Les effets du miso sont nombreux. En effet, il permet de surmonter certaines allergies et intolérances alimentaires, il est une excellente source de glucose qui neutralise les acides organiques, et il reminéralise tout votre organisme. De plus, les minéraux et bactéries du miso purifient et rendent alcalins les fluides intercellulaires ainsi que le sang, ce qui est là l'un des secrets d'une belle peau. Le miso s'avère également très utile pour empêcher les maladies engendrées par les radiations et les pollutions liées aux nouvelles technologies du nucléaire, ainsi que pour éliminer les métaux lourds et la nicotine accumulés dans le flux sanguin. Le miso chasse aussi la *putréfaction* causée par la protéine animale, et il renferme de nombreuses bactéries favorables à la flore intestinale. Ainsi, le miso améliore sensiblement la digestion, ainsi que l'absorption et l'assimilation des aliments (action des enzymes). Sa concentration élevée d'isoflavonoïdes lui confère des propriétés anticancéreuses, spécialement contre les cancers du sein et de la prostate. Le miso aide aussi à réguler l'équilibre hormonal chez la femme et possède de puissantes propriétés antioxydantes et antitumorales. Il peut également prévenir l'ostéoporose, ainsi qu'abaisser le taux de cholestérol. Remplacez donc votre café par du miso, c'est un million de fois meilleur pour votre santé!

### La chlorophylle

Si vous prenez le temps d'observer la nature, vous pouvez remarquer que la couleur verte est prédominante. Cela s'explique par le fait que tous les arbres, arbustes, plantes et feuillages sont dotés d'une substance verte que l'on nomme chlorophylle. Lorsque la

lumière du Soleil atteint les feuilles d'une plante, la chlorophylle absorbe une partie de cette lumière, qui devient de l'énergie utilisable pour la plante. Il est à noter aussi que toutes les plantes vertes contiennent 100 fois plus de minéraux que toutes les autres plantes, et que, lorsque votre pupille regarde cette couleur, votre système nerveux s'en trouve relâché. Le vert est donc synonyme de rafraîchissant, de régénérateur, de guérison et devrait être la base de votre alimentation. Plusieurs peuples en ont d'ailleurs fait l'emblème de l'immortalité, de la jeunesse, de la prospérité et de l'abondance.

Personnellement, je ne crois pas qu'il existe une substance entrant aussi rapidement dans le circuit sanguin que la chlorophylle, car, d'un point de vue chimique, elle contient les mêmes ingrédients que le sang. À titre d'exemple, Le Dr. Jensen a déjà mis un patient dans un bain de chlorophylle et a vu son taux de globules rouges augmenter significativement.

Ainsi, si votre consommation en légumes verts est insuffisante, vous pouvez vous procurer de la chlorophylle liquide à votre magasin de produits naturels.

### **Les effets de la chlorophylle**

Les effets de la chlorophylle sont nombreux. Elle augmente le compte des globules rouges, fournit du fer aux organes, contrebalance les toxines absorbées, améliore les conditions anémiques, nettoie et désodorise les tissus intestinaux, aide à purifier le foie, améliore les conditions hépatiques lorsque combinée au fer, nourrit les tissus cardiaques, régularise les menstruations, aide à la condition hémophilique, améliore les problèmes d'hyper et d'hypoglycémie, aide à combattre l'asthme, augmente le contenu du fer dans le lait, augmente la reproduction de lait, favorise la guérison rapide des plaies, élimine les odeurs corporelles, améliore la résistance aux bactéries lors des blessures, nettoie les dents et les gencives dans les cas de pyorrhée, améliore le drainage nasal, diminue la nécessité de déodorant pour les aisselles, élimine la mauvaise haleine, soulage le mal de gorge, constitue un excellent gargarisme après une chirurgie buccale, soulage les amygdalites, calme les tissus ulcéreux, apaise les

hémorroïdes, favorise l'écoulement des cataractes, revitalise le système vasculaire dans les jambes, aide à réduire les varices, et plus encore.

À consommer sans modération dans votre quotidien!

## **D'autres excellentes habitudes**

### **L'eau, la seule boisson indispensable pour le corps**

Nous vivons sur une planète d'eau. Aujourd'hui, 71 % de la surface de la Terre est couverte par des océans salés reliés les uns aux autres, dont la profondeur moyenne est 3,7 km.

Sans eau, il n'y aurait pas de vie. Avant sa naissance, l'homme passe par une phase "aquatique", puisqu'il baigne dans le liquide amniotique. À trois jours, un embryon humain est formé de 94% d'eau, alors qu'à la naissance, l'eau représente 75% du poids total du nourrisson. Chez un adulte, elle ne représente plus que 65% du poids total. Une personne peut se passer de nourriture pendant plus d'un mois, mais sans eau, c'est la mort assurée au bout de quelques jours. Tous les organismes vivants, de l'insecte le plus minuscule à l'arbre le plus gigantesque, ont effectivement besoin d'eau pour survivre.

L'eau est la base de la santé et de la vitalité, et constitue « le » facteur déterminant dans le processus de vieillissement d'un individu. Ses fonctions sont multiples : sa principale consiste à transporter l'énergie dans les cellules et à expulser les produits toxiques hors du corps, via les deux fluides importants du corps, soit le sang et la lymphe, dont l'eau est la base. Aussi, sans eau, toutes les membranes muqueuses deviennent sèches et incapables de fonctionner. Les organes émonctoires, soit les intestins, les reins, la peau et les poumons, dépendent également de l'eau pour bien fonctionner. L'eau joue de plus un rôle dans la régulation de la température corporelle, permet de garder une bonne pression interne et nous hydrate de l'intérieur. Ainsi, les personnes souffrant de basse pression, de mauvaise circulation et ayant les extrémités froides peuvent tout

simplement manquer d'eau. Bref, de la tête aux pieds, nous sommes en eau, quoique les organes les plus riches en eau soient le cœur et le cerveau.

Au total, vous devez apporter à votre organisme 2.5 litres d'eau par jour, en buvant une ration quotidienne de 1,5 litre et en consommant des fruits et des légumes ayant une haute teneur en eau, pour l'équivalent d'un autre litre. Je connais beaucoup de gens qui ne consomment jamais ou presque jamais d'eau. Pour combler leur besoin vital d'eau, ils boivent plutôt du café, du thé, du jus, du lait, des boissons gazeuses, etc. Est-ce suffisant? Bien sûr que non! Pour vous donner une idée de la quantité d'eau dont votre corps a besoin pour fonctionner, sachez que vous fabriquez en moyenne un litre de salive par jour, sans compter la bile sécrétée par la vésicule biliaire, l'acide gastrique produit par l'estomac, l'insuline et les enzymes générés par le pancréas. C'est énorme! Tous vos systèmes fonctionnent avec de l'eau.

Il est préférable d'éviter de boire l'eau des municipalités, qui a souvent une forte concentration en chlore, en fluor, etc. Privilégiez plutôt l'eau de source, ou l'eau par osmose inversée déminéralisée. Il est maintenant très facile de se procurer sur le marché de très bons filtres à eau à base de charbon et de filtres à microns. Informez-vous!

### **Pour en apprendre plus :**

- ✓ Ne pas manger en excès,
- ✓ Ne pas manger lorsque vous êtes inconfortable émotionnellement ou physiquement,
- ✓ Manger seulement lorsque vous avez le désir de manger,
- ✓ Bien mastiquer vos aliments,
- ✓ Éviter de manger si vous êtes malade,
- ✓ Éviter les aliments polluants,
- ✓ Boire de l'eau de qualité,
- ✓ Éviter de manger après 19 heures,

- ✓ Il est préférable de boire avant de prendre votre repas, ou une heure après. Les liquides diluent les acides qui permettent la désintégration des aliments, ce qui fait que la digestion est plus lente et moins efficace,
- ✓ Éviter de manger des aliments transformés ou contenant des sucres raffinés.

### **Lois alimentaires de guérison**

- ✓ Vos aliments devraient être naturels, purs et entiers,
- ✓ Vos aliments devraient être variés,
- ✓ Vos repas devraient être à 70 % crus,
- ✓ Ne pas combiner les protéines animales avec les féculents,
- ✓ Ne pas faire frire les aliments, utiliser plutôt le four ou la poêle,
- ✓ Utiliser des chaudrons en acier inoxydable, en verre ou en céramique,
- ✓ Cuire vos aliments à basse température,
- ✓ Ne jamais faire frire ou chauffer les huiles ou le beurre.

LES BIENFAITS QUE VOUS APPORTENT VOS ALIMENTS DÉPENDENT DU CUISINIER QUI LES PRÉPARE....

UN CORPS SE MOULE AUX TYPES D'ALIMENTS QU'ON LUI FAIT INGÉRER.

LORSQUE VOUS NE POUVEZ LIRE ET COMPRENDRE L'ÉTIQUETTE, ÉVITER CE PRODUIT.

DÈS QUE L'HOMME TOUCHE À QUELQUE CHOSE, IL LE DÉTRUIT OU L'APPAUVRIT. VOUS DEVEZ DÉCIDER ET ENTREPRENDRE DE VIVRE PRÈS DE LA NATURE PLUTÔT QUE DE L'OUVRE-BOÎTE.

### **Autres conseils pour parvenir à une bonne santé**

- ✓ Se coucher tôt,
- ✓ Dormir dans une chambre suffisamment bien aérée,

- ✓ Faire de l'exercice physique au moins 45 minutes, 3 fois par semaine,
- ✓ Brosser votre peau tous les matins avec une brosse végétale,
- ✓ Stimuler votre organisme en terminant votre douche à l'eau froide.
- ✓ Manger de bons aliments,
- ✓ Boire au moins 1.5 litre d'eau par jour,
- ✓ Évacuer vos déchets 2 à 3 fois par jour,
- ✓ Méditer et remercier la vie.

## La malédiction des gens civilisés

### Une grande mise au point sur les protéines animales

Des recherches entreprises par *l'American Dietetic Association* vous révèlent que la majorité des humains au cours de l'histoire ont vécu en ayant un régime presque exclusivement végétarien. Dans certains pays, c'est d'ailleurs toujours le cas. La consommation de viande s'est développée avec l'industrialisation et l'invention du fameux réfrigérateur, mais la physiologie du corps humain n'est pas conçue pour manger de la viande et l'intestin humain n'a pas été conçu pour la digérer. En effet, la viande ralentit le système digestif, cause de la putréfaction, et, finalement, engendre l'intoxication, ce qui fait qu'elle devient un danger pour l'organisme. D'ailleurs, il y a vingt ans, le guide alimentaire canadien recommandait un apport journalier en viande de 150 grammes, alors qu'aujourd'hui, cette quantité a été réduite à 30 grammes par jours. Il a également été prouvé que, dans une alimentation végétarienne variée, notre corps reçoit tous les acides aminés essentiels à la vie.

De plus, il faut 16 kilos de céréales pour produire 1 kilo de viande. Ainsi, 90 % de la production de céréales sert à nourrir les animaux que nous consommons. Cela fait en sorte que presque toutes nos terres agricoles sont utilisées dans le but d'alimenter le bétail qui, par la suite, produit énormément d'excréments qui polluent nos terres, nos rivières, ainsi que la nappe phréatique. Prenez conscience que :

- ✓ Une personne mangeant un steak de 250 grammes équivaut énergétiquement à 50 individus mangeant un bol de céréales,
- ✓ Un kilo de blé ne demande que 240 litres d'eau, alors qu'un kilo de viande en utilisera 100 000 litres,
- ✓ À l'intérieur d'un hectare de terre, vous pouvez cultiver 20 000 kg de pommes de terre, contre 150 kg de viande pour une même superficie,
- ✓ Un occidental mange 5 fois plus de viande qu'une personne vivant dans un pays en voie de développement,
- ✓ Toutes les deux secondes, un enfant meurt de faim,
- ✓ 60 millions de personnes meurent de faim par année,
- ✓ Si la consommation mondiale de viande diminuait de 10 %, nous pourrions nourrir ces 60 millions de personnes qui meurent de faim,
- ✓ La population mondiale compte près de sept milliards d'individus, et si, du jour au lendemain, nous adoptions tous un régime végétarien, avec la quantité de céréales produite chaque année, nous pourrions nourrir 1,4 milliards de personnes de plus,
- ✓ Si chaque personne devait abattre elle-même l'animal avant de consommer sa chair, la situation serait très différente,
- ✓ La consommation de viande a un lien direct avec les maladies cardiovasculaires, l'augmentation du taux de lipides et de cholestérol.

De grands personnages reconnus pour leur génie et leur œuvre ont milité pour le végétarisme et ont, pour la plupart, été de grands défenseurs des animaux, comme par exemple : Tolstoï, Pythagore, Socrate, Milton, Isaac Newton, Voltaire, Leonard de Vinci, Benjamin Franklin, Shelley, Thoreau, Emerson, Nikola Tesla, George Bernard Shaw, Albert Schweitzer, Albert Einstein. Ce dernier a même déclaré : «Rien n'augmentera davantage les chances de survie sur Terre que le passage à l'alimentation végétarienne de l'humanité». Un autre homme ayant marqué notre siècle, Mahatma Gandhi, a aussi dit : « Je pense sincèrement que l'évolution spirituelle exige qu'à un moment donné, nous cessions de tuer nos semblables pour satisfaire nos besoins physiques».

Opter pour une nourriture végétarienne, c'est choisir des aliments de qualité supérieure, moins polluants, permettant d'enrayer la pauvreté dans le monde et permettant d'augmenter par le fait même le niveau de conscience de toute l'humanité. C'est un pensez-y-bien!

## Produits laitiers de vache

Le lait de la vache est conçu spécialement pour son petit, le veau, qui a trois estomacs, qui double son poids en 47 jours, et qui pèsera 136 kg à un an. La protéine du lait de vache est six fois plus grosse que celle du lait maternel. Elle est donc très difficile à digérer et à assimiler, surtout chez les nourrissons humains, chez qui elle provoque des coliques. De plus, les produits laitiers de vache sont trop gras et contiennent trop de protéines bovines qui déclenchent des allergies. Ces substances déséquilibrent nos systèmes et engendrent des maladies. Le lait de vache contient aussi beaucoup de calcium difficilement assimilable pour l'organisme humain. Pourtant, on nous fait croire que le lait de vache est un excellent aliment et que l'on doit en consommer pour avoir notre ration de calcium. Comment expliquer alors que, malgré le fait que nous soyons les plus grands consommateurs de lait au monde, nous avons tout de même le plus haut taux d'ostéoporose au monde?

Il ne faut pas oublier que le lait sert à alimenter le nourrisson et à lui fournir certains éléments chimiques naturellement fabriqués par la mère afin de le protéger contre la pénétration et le développement dans l'organisme de micro-organismes pathogènes. Tout au long du processus d'allaitement, l'organisme du nourrisson fabrique une enzyme appelée lactase, qui lui permet de digérer le lactose contenu dans le lait maternel. Lorsque le nourrisson a atteint une maturité digestive et que son système immunitaire est enfin prêt à assumer son rôle de protection (à 2 ans, pour un bébé humain), ce dernier sera sevré par sa mère. Il devient alors autonome et parfaitement apte à se nourrir par lui-même. Après ce stade, aucun bébé sur Terre ne devrait consommer de lait, tout simplement parce que le corps a arrêté la fabrication de lactase. Pourquoi alors continuer à consommer cet aliment? Voici les effets d'une consommation indûment prolongée :

- ✓ Affaiblissement du système immunitaire,
- ✓ Congestion du système lymphatique,
- ✓ Baisse d'énergie,
- ✓ Accumulation de mucus dans le système respiratoire (ce qui cause asthme, grippe, bronchite, etc.),
- ✓ Provocation d'allergies,
- ✓ Débalancement de notre structure dû à une digestion très difficile.

Substituts :

- ✓ Le lait de chèvre est celui qui se rapproche le plus, en termes de composition, du lait maternel,
- ✓ Boissons végétaux (sésame, amande, soya, riz).

Bonnes sources de calcium :

Algues marines	Mélisse d'Irlande
Amandes	Navets
Anis	Œufs
Asperges	Oignons
Camomille (tisane)	Okra
Canneberges	Oranges
Caroube	Orties naines
Céleri	Oseille
Chou	Persil
Ciboulette	Pissenlit
Citron	Plantain (tisane)
Coquilles d'œufs (tisane)	Poissons
Corail en poudre	Pommes
Cresson	Radis
Endives	Rhubarbe rouge
Fraises sauvages	Rutabagas
Germination et pousse	Thé
Graines de sésames	Thym
Laitue	Tomates
Limes	Valériane
Marjolaine (tisane)	

## Produits de blé

Le blé est une céréale ayant subi plusieurs transformations génétiques pour des raisons économiques. Suite à ces transformations, le taux de gluten augmente énormément dans la céréale. Ainsi, lorsque vous mangez du blé, le gluten, au contact du petit intestin, entraîne une réaction d'irritation. Pour s'en protéger, une couche de mucus sera formée, et l'intoxication et la malnutrition s'installeront dans le corps.

Selon le Docteur Bernard Jensen, naturopathe, les problèmes venant du blé découleraient du fait qu'il est consommé abusivement au déjeuner, au dîner et au souper, et qu'il se retrouverait principalement dans les assiettes sous forme raffinée.

Le raffinage du blé enlève le germe et le son, en plus d'altérer les protéines. Lors de ce procédé, on enlève aussi la majeure partie des nutriments et des fibres, en particulier les vitamines et les minéraux, après quoi on décide d'enrichir cette farine que l'on vient d'appauvrir. Les farines enrichies n'ont toutefois rien à voir avec la farine complète, car beaucoup d'éléments enlevés lors du raffinage ne sont pas rajoutés.

Par quoi le remplacer :

- ✓ Farine d'épeautre,
- ✓ Farine de kamut,
- ✓ Farine de seigle,
- ✓ Farine de Sarazin,
- ✓ Farine de riz,
- ✓ Farine de soya,
- ✓ Farine de maïs,
- ✓ Farine de millet.

## Le sucre raffiné

La consommation de sucre ne cesse de croître. Vous en consommez en moyenne, par année et par personne, entre 36 et 58 kilogrammes. Il s'agit toutefois d'un aliment vide

de force vitale : en effet, cette poudre blanche a subi pas moins d'une dizaine d'opérations chimiques, ce qui en fait un aliment très acide, qui vole continuellement dans notre système une forte proportion de calcium, de vitamine du groupe B, du zinc, etc.

Le sucre affecte vos systèmes glandulaire, immunitaire, nerveux, sanguin, et également votre cerveau. La consommation de sucre est donc associée à différents problèmes tels que l'obésité, les maladies du foie, le diabète, l'hypoglycémie, la constipation, les allergies, les maladies cardiovasculaires, la dépression, l'angoisse, l'hyperactivité, pour ne nommer que ceux-là. Il faut également rappeler que la cellule cancéreuse raffole de sucre. Saviez-vous que le sucre est un ingrédient important dans de nombreuses céréales en boîte que vous mangez le matin? Il peut en effet constituer 4 à 61 % du poids total d'une boîte.

Le sucre raffiné est nommé de différentes façons :

- ✓ Fructose, lévulose, sirop malté de céréales, sirop de maïs, dextrine,
- ✓ Glucose, saveur maltée, sirop de malt, concentré de jus de pomme,
- ✓ Sucre brun cassonade, sirop de sucre brun, sirop de maïs riche en fructose,
- ✓ Sucre inverti, saccharose, sorbitol, aspartame.

### ***ATTENTION - ATTENTION ATTENTION - ATTENTION -***

Si vous consommez de l'aspartame (Nutra Sweet, Equal, Spoonful, etc...) et que vous souffrez de symptômes fibromyalgiques, de spasmes, d'élancements, d'engourdissements dans les jambes, de crampes, de vertiges, de nausées, de maux de tête, d'acouphènes, de douleurs articulaires, de dépressions, de crises d'angoisse, de discours incohérent, de vision trouble, de pertes de mémoire, de lupus systémique ou de sclérose en plaques, vous avez probablement la maladie de l'Aspartame. Imaginez l'effet de cette drogue chez des patients atteints de la maladie de Parkinson! De façon générale, il s'agit d'un produit très nocif : il crée chez le consommateur un besoin maladif d'hydrates de carbone, fait grossir, et est particulièrement mortel pour les

diabétiques. Cette drogue cause aussi des dommages au niveau des naissances. Il n'y a donc absolument aucune raison de consommer ce produit. (Auteur : Betty Martini, joignable au 770-242-2599)

Il faut le remplacer par :

- ✓ Sucre de canne non raffiné,
- ✓ Miel non pasteurisé,
- ✓ Sirop d'érable,
- ✓ Mélasse verte non sulfurée,
- ✓ Purée de fruits,
- ✓ Sirop de son de riz (Bernard Jensen),
- ✓ Concentré de cerise noire,
- ✓ Stévia.

## Les méfaits du café

La consommation de café a considérablement augmenté au cours des vingt dernières années. Les gens en consomment quotidiennement et à plusieurs reprises dans la journée afin de poursuivre leurs multiples activités. Votre tempo quotidien est plus rapide sous l'effet du café, et il n'est pas rare que des personnes sensibles à la caféine doivent prendre des somnifères pour pouvoir dormir. Par la suite, afin de lutter contre la somnolence durant la journée, ils recourent au café, s'enfermant dans un cercle vicieux dont ils auront du mal à s'extirper.

Avant la fin des trois premiers jours d'une cure, je vois chez mes clients une nette différence entre ceux qui n'en boivent pas et ceux qui sont accros à la caféine. Ces derniers doivent endurer les affres d'un véritable sevrage, d'une désintoxication qui peut causer maux de tête, des gaz, une difficulté à se concentrer, etc. Lorsque j'ai arrêté de prendre du café, j'ai moi-même subi ces effets, car j'étais en manque de caféine.

Le café, le thé noir et le chocolat contiennent une substance chimique nommée caféine.

Cette composante est très acide pour le corps, agit comme une drogue et crée une dépendance, au même titre que le tabac et l'alcool. La caféine a plusieurs effets sur l'organisme, dont, notamment celui de faire chuter le taux de calcium dans le corps, ce qui, à long terme, pourrait entraîner des maux tels que l'arthrose, l'arthrite, les maladies coronariennes, le cancer, l'ostéoporose, etc. Bizarre, bizarre, d'ailleurs, que vous soyez parmi les plus grands consommateurs de produits laitiers au monde, et que vous ayez aussi un des plus haut taux d'ostéoporose au monde!

### Les effets néfastes

Il ne faut jamais perdre de vue que toute substance que vous consommez et qui ne peut nourrir vos cellules devient alors un déchet de plus à éliminer. Afin de se protéger des effets néfastes que ces déchets pourraient entraîner, votre corps puise dans ses réserves de calcium et d'autres minéraux, afin de limiter les dégâts. La caféine étant éliminée par les reins, des études ont démontré qu'un seul petit café peut laisser des traces de caféine dans l'organisme durant environ trente jours. Imaginez la quantité produite durant une semaine de consommation quotidienne! Malgré la perception générale, plus vous prenez de café, moins vous avez d'énergie. La brève stimulation instantanée n'est qu'un effet produit par le corps irrité, qui réagit fortement à un poison. À court terme, ce phénomène a comme effet de brûler et de surconsommer les réserves de minéraux, dont le calcium. Ceux qui consomment cette boisson pour lutter contre la constipation devraient savoir que c'est l'irritation causée par la caféine qui fait réagir l'intestin. Il existe d'autres moyens plus efficaces, naturels et moins dangereux pour la santé pour contrer le problème de la constipation.

Voici donc, en résumé, une liste des effets de la caféine sur l'organisme : excitabilité et nervosité, débalancement du calcium, acidification du corps, dérèglement de la pulsation cardiaque, augmentation du stress, troubles du sommeil, perte d'énergie, irritabilité de tous les systèmes de l'organisme, dépression, hypoglycémie, mauvaise absorption, fatigue et nervosité, goût excessif d'hydrates de carbone, etc. Vous pouvez remplacer graduellement votre consommation de café par des tisanes ou des bouillons variés drôlement plus bienfaiteurs.

## Les assaisonnements

Depuis la nuit des temps, les condiments ont été utilisés de plusieurs façons, entre autres comme monnaie d'échange. Ils étaient jadis considérés comme des produits de luxe et ils ont servis de redevances, de salaires, de compléments aux dots, de cadeaux, à payer des amendes et des impôts, à récompenser les soldats, et parfois même comme médicaments et artifices religieux. Il paraît même que plusieurs assaisonnements ont permis de développer des routes commerciales, et même de contribuer à la croissance de certaines civilisations. Ainsi, la conquête des épices a contribué à la gloire et à la fortune de plusieurs personnes dont la renommée n'est plus à faire. Pourtant, deux condiments, soit le sel et le poivre, vous causent de réels problèmes de santé.

L'assaisonnement le plus connu et le plus répandu d'entre tous est le poivre, qui, consommé à fortes doses, devient un excitant et un irritant. En effet, il contient un alcaloïde qui irrite la muqueuse de l'estomac et il est seize fois plus toxique pour le foie que l'alcool. Je l'ai remplacé facilement par le poivre de Cayenne, ou piment de Cayenne, qui est très bénéfique pour l'organisme. En effet, il contient des substances qui contribuent à combattre les douleurs et les inflammations. De plus, il stimule le système digestif en favorisant la sécrétion de sucs gastriques. Il agit aussi sur le système circulatoire et a un effet non négligeable sur la température corporelle des pieds et des mains. Enfin, il agit sur la circulation sanguine et aide à soulager les douleurs d'arthrite, d'arthrose, de fibromyalgie, de rhumatismes, etc. Bref, il est bien meilleur pour votre santé!

Maintenant, regardons ensemble pourquoi la consommation de sel comporte autant d'effets secondaires. Il y a deux principales sources de sel, soit le sol et la mer. De nos jours, il existe plusieurs mines de sels à travers le monde. Le sel que l'on y produit, que l'on nomme « sel de gemme », est extrait de son minerai, pour ensuite être raffiné pour votre consommation. Le sel marin, quant à lui, provient des marais salants situés en eaux peu profondes. Il y est recueilli suite à l'évaporation d'eau générée par le soleil.

Aujourd'hui vous retrouvez le sel dans la préparation de tous vos aliments, car il est

utilisé pour rehausser le goût. Le sel est un minéral pur ne contenant aucune valeur nutritive pour l'organisme. Le sel de table que vous avez l'habitude de consommer est plus difficilement assimilable pour votre corps. Il faut en effet savoir que tous les minéraux bénéfiques à l'organisme doivent essentiellement provenir de la plante. Celle-ci puise les minéraux du sol et les transforme en minéraux colloïdaux, c'est-à-dire en minéraux 7000 fois plus petits que la cellule humaine, et donc facilement assimilables. Tous les sels sont donc d'excellents engrais naturels pour toutes les plantes : ils enrichissent la terre afin de permettre aux végétaux d'y puiser tous les éléments nécessaires afin de développer leur plein potentiel.

L'effet néfaste le plus commun découlant d'une trop grande consommation de sel est l'hypertension, soit une accélération du rythme cardiaque. Plus simplement, cela signifie que manger du sel fait fonctionner votre cœur plus rapidement, ce qui augmente les probabilités de souffrir d'une crise cardiaque, tout comme l'obésité ou la cigarette. Ainsi, la réduction de la consommation de sel est souvent recommandée par les médecins pour améliorer sa situation cardiaque.

Où donc trouver l'apport quotidien en sodium nécessaire à l'organisme, sans risquer de faire de l'hypertension ? Tous les fruits et les légumes possèdent une forme organique assimilable de sodium. Le sodium organique ne laisse aucun résidu dans les tissus et les artères, contrairement au sel de terre et au sel marin. Il est également possible de cuisiner sans sel et que vos plats soient quand même savoureux. Pour ce faire, il faut utiliser les fines herbes en abondance, en vous assurant toutefois qu'elles n'ont pas été irradiées, car l'irradiation est une technique de conservation qui détruit toutes les valeurs nutritives. De plus, vous trouverez sur le marché des substituts de sel. Ces produits à base de soya et de légumes donnent l'impression d'être salés, mais ne le sont aucunement. Ces produits sont :

- ✓ Poudre de légumes de la compagnie Bernard Jensen,
- ✓ Quick sip, de la compagnie Bernard Jensen : Cette sauce remplace la sauce soya traditionnelle, et contrairement à la sauce Tamari, elle ne contient pas de sel de mer, ni de blé,

- ✓ Liquide Aminos , de la compagnie Patricia Braggs : cette sauce liquide assaisonne tout: vinaigrettes, salades, soupes, bouillons, etc. Elle ne contient aucun sel et doit être diluée,
- ✓ Des algues (varech, dulse, hijiki, etc), nommées aussi laitues de mer, que vous trouverez sous forme de poudres ou de flocons, ou entières. En plus de simuler le goût du sel, elles regorgent d'iode, élément essentiel au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

Tous ces substituts de sel proviennent de la plante et n'ont aucun effet secondaire pour le corps physique. Vous pouvez donc les consommer sans modération. Autre avantage, ils ont tous un goût très salé. Youppi!

### **Mélange assaisonné**

- 1/3 de sel-o-plante ou herbamare
- 1/3 de poudre de légumes Bernard Jensen
- 1/3 de varech en poudre

Ce mélange est parfait pour toute personne qui désire couper le sel au maximum. Il vous procure en plus un apport important en iode. Votre glande thyroïde et votre système immunitaire en raffoleront ! Et pourquoi ne pas y ajouter votre mélange d'herbe préféré?

### **L'alcool, le plus sournois ennemi du foie**

« Le bon vin m'endort et l'amour me réveille encore ! ». On reproche à l'alcool de diminuer l'absorption du glucose, des acides aminés, des vitamines, en particulier l'acide folique (B9) et les vitamines A et B12. Mis à part son excellent goût et son arôme, ses effets sur l'appareil digestif sont très néfastes :

- ✓ Inflammation de la muqueuse buccale,
- ✓ Inflammation de la langue,
- ✓ Varices œsophagiennes, hémorragies et cancer de l'œsophage,

- ✓ Nausées, vomissements, gastrites atrophiques, hémorragies gastriques,
- ✓ Pancréatite aigüe ou chronique,
- ✓ Hépatite, cirrhose du foie,
- ✓ Diarrhée et colique.

La modération a bien meilleur goût! À consommer avec retenue.

### **Les belles couleurs!**

Certains additifs utilisés dans les préparations culinaires peuvent engendrer des cancers du foie, spécialement lorsque l'alimentation est pauvre en vitamines. Par exemple, les nitrites, utilisés abondamment dans la conservation de certains types d'aliments comme les charcuteries, les épinards, les haricots verts, les salades, etc., ou encore les aliments traités aux nitrates, engendrent dans l'intestin des nitrosamines cancérigènes. Aussi, les colorants utilisés dans la préparation de bonbons, jus, sirops, crèmes, bières, margarines, etc. ont des effets irritants sur la muqueuse et les fonctions digestives.

### **Le tabac est un tueur silencieux, mais efficace**

Le tabac tue plusieurs milliers de personnes par année, soit 8 fois plus que les accidents de la route. Plus précisément, on lui attribue 12% de l'ensemble des décès annuels. En termes de nombres de morts quotidien, c'est comme s'il y avait un « crash » de Boeing à chaque jour de l'année!

Un fumeur sur quatre mourra prématurément : le fumeur perd effectivement 20 ans d'espérance de vie. De plus, les femmes fumeuses voient leur courbe de fréquence de cancer du poumon dépasser celle des hommes, ce qui fait que leur risque de mortalité à cause du tabac sera multiplié par 10 d'ici vingt ans.

On sait, scientifiquement, qu'une cigarette, c'est SIX MINUTES de vie EN MOINS, d'où la diminution de l'espérance de vie chez les fumeurs. Le tabac est constitué de quelque

4000 éléments, et la combustion de ces composantes cause des dommages parfois irréversibles, comme par exemple :

- ✓ Dépendance physique et psychique similaire à celle provoquée par l'héroïne ou la cocaïne,
- ✓ Augmentation de la pression artérielle,
- ✓ Accélération du rythme cardiaque,
- ✓ Détérioration de toutes les artères,
- ✓ Perturbations de la grossesse,
- ✓ Troubles respiratoires,
- ✓ Cancers des poumons, des bronches, des cavités buccales, de l'œsophage, du pharynx, du larynx, de la vessie, des reins, du col de l'utérus, de l'estomac, etc.

Des milliers de fumeurs décident et réussissent à arrêter de fumer chaque année, alors c'est possible! De plus, en arrêtant de fumer, vous ne risquez plus de mettre en danger la santé et même la vie des gens qui ne fument pas. Référence: [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

### Éviter de consommer :

À éviter	À éviter (suite...)	À éviter (suite...)
Aliments trop assaisonnés	Lait au chocolat	Gâteaux
Beurre coloré	Lard salé	Gélatines de fruits
Biscuits	Pâte alimentaire	Gelées sucrées
Bœuf	Marinade	Porc, bœuf
Boissons douces sucrées	Mayonnaise commerciale	Sucre artificiel
Ketchup	Mets chinois	Tartes du commerce
Céréales modifiées	Moutarde	Vinaigre du commerce
Charcuterie	Pain blanc, de blé, aux raisins	Café, thé, chocolat
Chaussons	Croustilles	Frites
Conserves	Essence	Aliments trop réchauffés
Fruits surs (non mûris)	Extraits de bœuf, de poisson, poulet	Beignes
Jambon pressé	Foie de bœuf, de veau, de porc et de poulet	Fromage reconditionné pasteurisé

## Aide substituts alimentaires

Aliments à éviter	Correspondance alimentaire
Boissons gazeuses	Jus de fruits non sucrés
Bonbons	fruits séchés sans sulfites, noix
Lard, huile chauffée	Huile première pression à froid
Pâtisseries	Fruits
Thé, café, chocolat	Tisanes
Vinaigre blanc	Vinaigre de cidre de pommes « non pasteurisé», jus de citron frais
Poivre noir	Poivre de Cayenne, poivron rouge
Ketchup	Sauce tomate naturelle
Marinade	Légumes lacto-fermentés
Tartes, gâteaux, beignes	Fruits frais, pudding naturel, carré de fruits cuits, biscuits de farine entière
Pain blanc et blé	Pain de kamut, d'épeautre, de seigle
Riz blanc	Riz balsamique, riz sauvage, riz brun
Viande en conserve préparée	Viande jeune fraîche et maigre, tofu
Bœuf, porc, charcuterie	mori-nu, poulet, poisson, veau
Médicament, antibiotique	Tisane ou traitement, cure
Aspirine, drogue	Supplément antioxydants
Fruits en conserve	Fruits frais
Sel	Poudre de légumes Jensen, Bragg, Algues
Céréales commerciales	Millet, Muslix, Orge, Seigle, Maïs jaune, Avoine
Sucre blanc, cassonade	Miel, fruits séchés sans sulfites, sucana, Sirop d'érable, stévia
Gélatines sucrées préparées	Knox, Agar
Cacao, chocolat, chips	Caroube
Noix salées	Noix crues fraîches, graines de Citrouilles, Graines de tournesol, amandes, pacanes
Boissons alcoolisées	Jus de légumes frais
Crème glacée	Sorbet aux fruits
Mayonnaise commerciale	Mayonnaise maison
Lait pasteurisé, Produit laitier de vache	Lait de riz, d'amande, de sésame, de chèvre
Pâtes alimentaires blanches et de blé	Pâtes de kamut, d'épeautre, de Sarrasin, de soya, de seigle
Fromage de vache	Fromage de chèvre, cru, âgé
Salade iceberg	Endives, laitues romaine, de cresson, frisée, feuilles de betterave, laitue en feuilles, épinards
Farine blanche et de blé	Farine de kamut, d'épeautre, de seigle, millet, Riz, maïs

Dans ce chapitre, vous avez reçu énormément d'informations. Il est important de retenir qu'il ne faut pas essayer de tout changer en quelques jours, car dès que vous rencontrerez une difficulté, vous risquez de tout abandonner. Faites de petits pas, et choisissez une ou deux habitudes que vous désirez installer à partir de maintenant. Laissez-vous le temps de bien les intégrer et de vous y sentir parfaitement à l'aise, avant de vouloir en développer une autre. Allez-y lentement et sûrement!

Apprenez à écouter votre petite voix intérieure et à suivre vos intuitions. Il sera beaucoup plus facile de s'adapter à ces changements s'ils sont effectués à partir de votre cœur, là où vivent vos valeurs, votre potentiel et votre bien-être. Rien n'est parfait ou acquis : l'important est d'expérimenter, d'apprendre dans la joie de vivre, et, surtout, de demeurer engagé sur le chemin de la santé.

## Conclusion

La réalité d'aujourd'hui est que les gens sont de moins en moins en santé. Les traitements médicaux à la fine pointe de la technologie font en sorte que l'espérance de vie est plus longue, oui, mais à quel prix, et dans quelles conditions?

Les méthodes ultramodernes et nos changements d'habitudes alimentaires n'ont-ils pas un lien direct avec l'accroissement de certaines maladies dites chroniques? L'environnement est de plus en plus pollué, les catastrophes atmosphériques telles que les ouragans, les tornades, les inondations, les éruptions volcaniques, les tremblements de terre, etc. augmentent d'année en année. La calotte polaire est en train de disparaître, sans compter les différentes espèces animales qui vont disparaître avec elle, etc. Que pouvez-vous faire et quel pouvoir avez-vous pour changer les choses?

En tant que consommateurs, vous avez autorité sur tous vos achats. Vous avez effectivement totalement le choix de décider de ce que vous allez consommer, vous en êtes les seuls responsables. Or, très souvent, vous consommez sans trop vous préoccuper de la qualité du produit. Un tel manque de connaissance vous amène à faire confiance aveuglément aux produits que vous retrouvez sur les tablettes de vos supermarchés, et vous les achetez sans vous poser de questions sur leurs répercussions à long terme sur votre santé ainsi que sur l'environnement. C'est à cause de telles habitudes de consommation qu'aujourd'hui, il existe de grandes multinationales qui ont la main mise sur l'agriculture, l'alimentation, les produits pharmaceutiques, etc.

Il est important de comprendre que votre corps se forme à partir du type d'aliments que vous ingérez, ainsi que des produits que vous utilisez dans votre environnement. Contrairement à il y a vingt-cinq ans, les aliments que vous consommez sont complètement dénaturés par la cuisson excessive, les méthodes de conservation et de transformations, l'ajout de produits synthétiques, de produits organiques génétiquement modifiés (OGM), et contiennent de plus en plus de produits chimiques tels que des pesticides, des herbicides, des fongicides et des insecticides. Au fil des années, ces mêmes produits chimiques appauvrissent les terres agricoles. La qualité des

récoltes est donc moindre, et les aliments qui en résultent sont alors déficients en minéraux, vitamines et éléments essentiels. De plus, la nourriture que les animaux mangent est saturée d'hormones de croissance, d'antibiotiques et a poussé sur une terre débordante de produits chimiques. Bref, la conséquence de telles conditions d'exploitation agroalimentaire est que la nourriture que vous consommez tous les jours est dénaturée et insuffisante à votre survie. Cette déficience en nutriments crée de graves déséquilibres, et vous transforme en un terrain fertile pour toutes sortes de maladies.

Dès que l'homme modifie quelque chose dans son environnement par certains procédés, il le détruit ou l'appauvrit. Vous devez donc absolument décider et entreprendre de vivre près de la nature, plutôt que de l'ouvre-boîte.

Par où devez-vous commencer? En tout premier lieu, vous devez débiter par parfaire vos connaissances sur l'alimentation, en lisant sur le sujet, en furetant sur des sites internet, en prenant des cours ou en assistant à des conférences, bref, en développant un intérêt pour ce que vous ingérez. Le mieux est de consommer des aliments qui sont le moins transformés possible et le plus sains possible. Personnellement, je privilégie les aliments biologiques. Le coût est certes quelquefois plus élevé lorsque je nourris mon corps avec des aliments de qualité, mais, cependant, j'ai besoin d'en consommer beaucoup moins. Ainsi, je ne surcharge pas mon système digestif, je conserve un poids santé et j'ai plein de vitalité.

Lorsque je fais mes achats, je prends le temps de regarder la liste des éléments qui composent le produit qui m'intéresse. Si je ne puis comprendre les ingrédients utilisés ou encore, si je suis incapable de lire le mot, je n'achète pas ce produit. J'encourage les produits du terroir et les petits commerces de quartier qui cuisinent avec des aliments de qualité et, si possible, biologiques. Dans vos recherches, vous trouverez une foule d'informations sur des sujets telles que les bienfaits de certaines combinaisons alimentaires, certaines méthodes de cuisson à favoriser, les accessoires de cuisine à privilégier, des aliments santé à intégrer dans votre alimentation, etc.

Vous êtes en tout responsables de votre vie et de votre santé. Les rencontres, les expériences et la maladie n'ont rien à voir avec le hasard et encore moins avec un accident. Ils ne sont que les résultats de vos habitudes de vie et de vos habitudes alimentaires. Tôt ou tard, vous devrez investir dans votre santé. Se donner la permission de faire ces changements favorables dans la joie et le bonheur, c'est se défaire des liens et des croyances qui vous retiennent et s'ouvrir à une nouvelle vie!

Dans mon livre intitulé « Quand nos rêves deviennent réalité! », j'ai déjà grandement écrit sur l'effet des pensées, des paroles et des actions. Mes croyances sur les émotions sont toujours les mêmes : en réalité, votre état de santé est déterminé en grande partie par votre attitude et par votre perception face à la vie, ainsi que par d'autres facteurs importants quoique secondaires, soit l'alimentation, l'exercice physique et l'environnement.

J'ai croisé sur ma route plusieurs personnes qui ont totalement changé leurs habitudes alimentaires, sans pour autant avoir changé leur attitude vis-à-vis certains événements de leur existence. Le résultat est qu'ils ont expérimenté peu de changements par rapport à leur santé, étant donné que leurs émotions négatives génèrent énormément d'acidité et intoxiquent leur corps rapidement. J'ai également rencontré des gens qui ont fait un travail remarquable dans leur attitude et en sont maintenant à améliorer progressivement leurs habitudes alimentaires et de vie. Leur existence a complètement basculé pour le mieux. L'explication de ce phénomène est très simple à comprendre. Se sentir en paix et vivre un bien-être vous porte immédiatement à vouloir prendre soin de soi et à chercher un équilibre. Pour vivre cette belle harmonie, il est important d'installer de bonnes habitudes de vie et de bonnes habitudes alimentaires. Prendre soin de son corps, cultiver de bonnes pensées, manger de bons aliments et faire de l'exercice physique sont les clés d'une bonne santé et d'une vie heureuse!

### **Nourrir l'âme, plus qu'un besoin vital**

Au tout début de ma carrière, je pratiquais l'iridologie et la naturopathie exactement comme je l'avais appris, c'est-à-dire, en traitant les parties du corps qui étaient malades

et en déficiences. Après quelque temps, je me suis rendu compte toutefois que, malgré mes soins, il y avait toujours des parties du corps qui demeuraient en déficiences, et ce, même si elles étaient traitées le mieux possible et avec les meilleurs suppléments disponibles sur le marché. J'ai alors cherché à savoir les raisons de cela, et un jour j'ai trouvé une réponse logique et plausible, que j'ai expérimentée et que je continue toujours à développer. Pour atteindre un état de santé satisfaisant, il importe aussi de bien nourrir l'âme. Qu'est-ce que cela veut dire au juste?

J'ai pris conscience en fait que, mon corps physique est seulement le reflet des mes émotions et de mes états d'âme. En effet, par ses réactions, il me livre un ou des messages. Lorsque je prends conscience de ces messages et que j'en cherche les causes, automatiquement, mon corps reprend sa nature réelle, soit la santé parfaite.

Ce sont les émotions rattachées au manque (manque de temps, d'amour, d'argent, de compréhension, de reconnaissance, de passion, de joie de vivre, de bonheur, de paix, de plénitude, de confiance, de défi, d'estime de soi, etc.) qui empoisonnent le corps. Tous ces manques vous font vivre des peurs, des insécurités, des frustrations, des déceptions, de l'angoisse, de la panique, du stress et génèrent beaucoup d'acidité dans votre corps physique. Lorsque vous faites subir un tel traitement à votre corps et à votre âme durant des années, le corps présente alors des carence en vitamines, minéraux, énergie, enzymes, etc., et tous les systèmes s'affaiblissent. Lorsqu'il n'y a plus assez de réserves, la maladie physique prend alors forme.

Il ne suffit donc pas de prendre soin de son corps physique. Cela fonctionne pour un moment, mais si vous ne faites aucun changement pour nourrir votre âme dans votre vie, les messages d'alerte de votre corps continueront à arriver de différentes façons.

Nourrir votre âme signifie que... :

- Vous vivez vos passions,
- Vous réalisez vos rêves, surtout les plus fous,

- Vous utilisez vos qualités et vos connaissances pour contribuer au bien-être des gens, de la nature, de l'humanité,
- Vous apprenez de chaque évènement afin de constamment améliorer votre vie et celle de ceux qui vous entourent,
- Vous reconnaissez vos faiblesses et les acceptez,
- Vous acceptez les autres et la vie sans jugements,
- Vous dépassez vos limites et surtout vos peurs,
- Vous prenez des temps d'arrêt afin de regarder le passé pour mieux vous propulser dans l'avenir,
- et plus encore.....

Nourrissez-vous votre âme présentement? Si vous voulez expérimenter en ce sens, la question que vous devez vous poser est « quelles sont les émotions qui me détruisent, et que dois-je faire maintenant afin de m'en guérir? »

Le Centre de cure Sylvie Poisson tire sa plus grande force dans l'apprentissage, l'expérimentation et la connaissance des émotions. C'est pour cette raison d'ailleurs qu'une grande proportion de notre clientèle revient s'y ressourcer régulièrement. Certaines personnes m'ont même confié que leur séjour chez-nous avait été « meilleur que des vacances dans le sud! »

Nous pouvons grandement vous aider à retrouver le chemin de la pleine santé, un idéal accessible à chaque homme, chaque femme, chaque enfant. Il en dépend de chacun de vous pour l'atteindre : il s'agit de développer la compréhension de ce qui fait votre santé et de fournir un effort personnel suffisant afin de changer les attitudes et les habitudes de vie qui sont néfastes. La maladie n'est donc pas un accident, ni une malchance : elle s'installe lorsqu'il y a un mauvais fonctionnement de certains systèmes essentiels à la bonne santé, et il en va de votre responsabilité de s'assurer que ces systèmes se portent bien.

Dans ce cas, pourquoi alors ne pas vous offrir un cadeau « santé » en venant vivre un séjour au centre de Cure Sylvie Poisson? Notre concept « santé » unique en Amérique du

Nord consiste à travailler d'une façon naturelle sur trois plans de votre vie pour ainsi retrouver un parfait équilibre :

1. Sur le corps physique, par l'entremise d'une cure composée de jus de légumes, de bouillons, de suppléments et de fibres, ce qui vous permettra :
  - a. d'éliminer des toxines accumulées au fil des ans,
  - b. de rétablir votre banque de minéraux, d'enzymes et de vitamines,
  - c. de retrouver votre vitalité et votre énergie,
  - d. d'apprendre à bien vous alimenter et à installer de bonnes habitudes de vie,
  - e. de comprendre le fonctionnement de votre corps.

Durant votre séjour, votre corps recevra tout ce dont il a besoin afin de se régénérer et refaire des réserves. Vous serez mieux nourri qu'à l'habitude et, contrairement à ce qui se produit lors d'autres types de cures, vous ne souffrirez pas de la faim. Pour la majorité de nos clients, il s'agit d'une première expérience en la matière, et tous en repartent énergisés et prêts à reprendre leurs activités habituelles.

2. Sur les émotions, en favorisant un apprentissage sur l'intelligence émotionnelle, ce qui vous permettra :
  - a. De comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle,
  - b. De prendre conscience des facteurs qui font que vous vivez certains évènements à répétition,
  - c. De transformer positivement les émotions qui causent un stress sur votre corps physique,
  - d. De changer la perception que vous avez de la vie et de vous-même.

Il est primordial, afin d'accéder à la guérison, de transformer vos émotions qui causent la maladie.

3. Sur certaines de vos croyances, ce qui vous permettra :
  - a. De vous libérer d'un fardeau que vous transportez,
  - b. D'apprendre à vous aimer et à aimer la vie.

Travailler sur ces différents volets vous permet de reprendre contact avec ce que vous êtes vraiment, soit la pleine santé, la joie de vivre, le bonheur, l'amour, la passion, l'abondance, etc. À la fin de votre séjour, vous repartez aussi avec des outils qui ont fait leurs preuves.

Notre concept santé est offert sur la base d'un forfait d'une semaine de cure de 7 jours/7 nuits. Ce forfait comprend :

- Votre chambre et votre salle de bain privée de qualité supérieure,
- 2 massages d'une durée de 60 minutes chacun,
- Une consultation privée en intelligence émotionnelle de 90 à 120 minutes avec suivi tout au long de votre semaine,
- Ateliers,
- Marches,
- Suppléments, jus de légumes et bouillon biologique,
- Un cartable de cure sur la matière qui vous sera transmise en atelier,
- Bilan santé,
- Et plus encore...

Apprendre à laisser tomber certaines vieilles habitudes et certaines croyances qui nuisent au plein accomplissement personnel conduit au chemin du bonheur, ainsi qu'à la réalisation de vos rêves. Cette guérison permet de plus d'attirer à vous des personnes aimantes qui peuvent vous soutenir. Vous avez tous la possibilité de créer un tel monde de paix, de santé, de joie et d'amour pour vous et pour toute l'humanité. En apprenant à vivre le stress positivement, vous vous donnez les moyens de profiter d'une multitude de bienfaits: hausse d'énergie, amélioration de la santé, stimulation positive, présence, concentration, ouverture, accord avec soi-même, meilleure acceptation du changement, motivation, sourire, plaisir, appréciation, confiance, enthousiasme, clarté d'esprit, satisfaction, estime de soi, renforcement, joie de vivre, rire, légèreté, équilibre, tolérance, patience, fierté, liberté de choix, bonheur, et plus encore.

Je vous garantis que lorsque vous changerez votre façon de voir les choses, les choses que vous voyez changeront, et tout cela aura une répercussion sur votre corps physique, vos émotions et votre esprit.

Voici les adresses à retenir pour accéder à nos sites web :

- [www.centrecure-sylviepoisson.ca](http://www.centrecure-sylviepoisson.ca) : Ce site vous renseigne sur nos services, comprend une présentation vidéo, et contient le formulaire d'inscription à notre cyberlettre mensuelle, « À votre santé », qui vous informera sur comment améliorer votre santé au quotidien, en plus de présenter nos publications, des témoignages, etc.
- [www.moncentresante.com](http://www.moncentresante.com) : Ce blogue me permet de vous transmettre des connaissances et d'échanger avec vous sur la santé et le bien-être. Il contient également tous les articles antérieurs de notre cyberlettre, des vidéos, etc.

Plus vous affinerez vos connaissances sur la santé, plus vous serez en santé!

**Offrez-vous la santé!**

Centre de cure Sylvie Poisson

Info@centrecure-sylviepoisson.ca

514-666-9709

## Bibliographie

- BOIVIN, Marcel Dr. *Hygiénisme intégral* Tome I, Centre d'Écution Hygiéniste et Noétique, 1982, 114 p.
- BOIVIN, Marcel Dr. *Hygiénisme intégral* Tome II, Centre d'Écution Hygiéniste et Noétique, 1982, 114 p.
- BOURBEAU, Lise. *Qui es-tu ?*, Ste-Marguerite Station, Éditions E.T.C. Inc., 1998, 282 p.
- BOURBEAU, Lise. *Écoute ton corps*, Montréal, Éditions E.T.C. Inc., 1987, 259 p.
- CANFIELD, Jack. *Le succès selon Jack*, Saint-Hubert, Éditions Un monde différent, 2005, 576 p.
- DIAMOND, John. *Le corps ne ment pas*, Éditions Le Souffle d'Or, 1989, 207 p.
- DIONNE, Suzanne. *Le miso : plus qu'un aliment...la vie*, Les aliments Massawippi Inc., 2001, 82 p.
- FLÈCHE, Christian. *Décodage biologique des maladies*, Éditions Le souffle d'or, 2001, 258 p.
- GUILLAIN, France, *Les bains dérivatifs*, Éditions Jouvence, 1995, 150p.
- JENSEN, Bernard. *Tissue cleansing through bowel management*, 1981, 175p.
- KAPLAN, Marion & BONDIL, Alain Dr. *Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine*, Éditions Robert Lafond, 1989, 235 p.
- KUHNE, Louis. *La nouvelle science de guérir sans médicaments et sans opérations*, LMV Éditions, 2007, 508p.
- LIMOGES, Christian. *Cours de formation en naturopathie*, Collège d'Enseignement en Naturopathie Bionomiste CENAB
- LIMOGES, Christian. *La nouvelle option Naturopathie*, Éditions Trustar, 1995, 184 p.
- MARTEL, Jacques. *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Sainte-Foy, Éditions Atma internationales, 2006, 677 p.
- MARTIN-BORLELEAU, Lucille. *Les bonnes combinaisons alimentaires*, Éditions Edimag, 1999, 101 p.
- MONTIGNAC, Michel. *Je mange, je maigris et je reste mince!*, Éditions Flammarion Québec, 1999, 319 p.

- PERRON, Diane. *Reconstruisez votre santé par l'alimentation vivante*, Éditions Chlorophylle, 1992, 281 p.
- POISSON, Sylvie. *Quand nos rêves deviennent réalité*, Varennes, Éditions ADA Inc., 2005, 287 p.
- REYMOND, William. *Toxic obésité, malbouffe, maladies : enquête sur les vrais coupables*, Éditions Flammarion, 2007, 355 p.
- ROCAN, Jean Dr. *Médecine de demain*, 182 p.
- RODET, Jean-Claude. *Cours de formation professionnelle en hydrothérapie colonique et hygiène intestinale*, Institut International de Recherches en Homéopathie et en Biothérapies, Dépôt SARDEC, 2002
- SHELTON, Herbert M. *Le jeûne*, Éditions de la Nouvelle Hygiène, 1970, 359 p.
- SHELTON, Herbert M. *Les combinaisons alimentaires et votre santé*, Éditions de la Nouvelle Hygiène, 1968, 127 p.
- STARENKYJ, Danièle. *Le bonheur du végétarisme principes de vie & recettes*, Éditions Orion, 1978, 351 p.
- STRAND, Ray D. Md. *Ce que votre médecin ignore de la médecine nutritionnelle pourrait vous être fatal*, Éditions du trésor caché, 2004, 274 p.
- TURGEON, Louis. *Encyclopédie pratique des aliments et recettes pour triompher de 110 troubles de santé*, Éditions Virage, 1992, 714 p.
- TURGEON, Louis. *Je bâtis ma santé*, Éditions de Mortagne, 1988, 566p.
- TURGEON, Louis. *La face humaine analysée*, Éditions de Mortagne, 1984, 437 p.
- TURGEON, Louis. *Tout l'homme en santé*, Éditions de Mortagne, 1975, 415 p.
- VAN DER SEELEN, Elza et GEVAERT, Annette. *Livre de la cuisine naturiste & macrobiotique*, Tome I Publications Lima, 227 p.
- VOGEL, H.C.A. *Le petit docteur*, Éditions Jean-René Fleming, 1991, 571 p.
- WENTZ, Myron Dr. *Des miracles invisibles*, Éditions GoTopShape, 2004, 130 p.
- WILLEM, Jran-Pierre. *Le secret des peuples sans cancer*, Éditions du Dauphin, 1994, 255 p.