



Le vivant et l'énergie

En 1992, j'avais décidé de suivre un nouveau chemin de vie et d'évolution professionnelle. Ce fut comme une évidence ! J'avais 25 ans et j'avais acheté un magasin de produits biologiques. C'était difficile dans le contexte de l'époque où nous n'étions qu'au balbutiement du développement de l'alimentation biologique. Il a bien fallu le scandale de la « vache folle » puis du « sang contaminé » pour qu'une prise de conscience collective pousse les uns et les autres à s'intéresser à la qualité de leur alimentation et à plus de méfiance justifiée des traitements allopathiques. Aujourd'hui, il existe une diffusion largement plus importante des produits bio ou naturels (de proximité) et ce développement est vraiment positif. De même que nous semblons être plus vigilants pour rester en meilleure santé physique, nous nous intéressons aussi de plus en plus à notre bien-être psychologique.

L'un n'allant pas sans l'autre bien évidemment !

Le bilan socio-politico-économico-écologico... de ce début du 21^{ème} siècle est plutôt morose et nous avons vraiment du mal à regarder devant nous sans appréhension. Il est vrai qu'il est urgent d'avoir une réflexion profonde et durable si nous voulons cesser de couper la branche sur laquelle nous nous sommes posés. Je ne vais pas ouvrir là ce débat pourtant si passionnant et surtout si urgent. Je le laisse à des hommes précieux et de bon sens comme Monsieur Pierre Rabhi à qui je voudrais rendre hommage ainsi qu'à Monsieur Jean-Marie Pelt qui vient de décéder et qui laisse derrière



lui un héritage passionnant sur l'écologie. Il y a bien d'autres. Si le collectif est ainsi durement touché, et aussi peut être parce qu'il y a tant de mises à l'épreuve, c'est l'occasion de se prendre en charge au plus près de soi, en soi, pour co-créer un monde meilleur.

Mais cela passe déjà par soi !

Donc, il y a plus de 20 ans, je n'avais aucune notion de base sur l'alimentation saine et la naturopathie. Mais très motivée et de plus en plus passionnée pour ce domaine d'activité, j'ai décidé d'en faire mon métier. J'ai pu acquérir les connaissances nécessaires auprès de Mr André Girard qui était lui-même naturopathe installé à Lyon. Nous avons décidé ensemble de créer une association dont le but était d'enseigner les bases de la naturopathie et de l'hygiénisme (Alimentation naturelle et santé nommée aujourd'hui Association Bioénergie et Naturopathie). Nous avons toujours dispensé des formations dans un esprit libre, constructif et empreint d'une conscience écologique. J'ai pu dès lors m'impliquer concrètement dans ce projet et cela a été évidemment très enrichissant et formateur.

Aujourd'hui, notre association est très active (www.eben-formation-naturopathie.com) et nous venons de coécrire ce nouveau livre sur les médecines du 3^{ème} millénaire. Depuis mes premiers pas en tant que naturopathe, je me suis aussi formée à la psycho-somatothérapie avec une approche multi-référentielle (toucher conscient, médecine énergétique informationnelle, psychanalyse), et, c'est grâce à ces merveilleux enseignements que je peux aussi regarder notre 3^{ème} millénaire dans une évolution positive.



Je remercie tous ceux qui ont pu guider mon écriture et dont je me suis inspirée. Ceux que je connais dont A. Girard (naturopathe), A. Herbin (psychanalyste) et M. Gualtieri (médecin) et ceux dont j'ai exploré les livres et les études : J. Bousquet (chercheuse au CNRS), Joël de Rosnay (scientifique), Bruce Lipton (scientifique)... Et je reste toujours convaincue du travail magnifique de Jacques Salomé et de Lise Bourbeau très avant-gardiste et toujours autant d'actualité.

Donc, pas question pour moi d'être alarmiste pour des questions aussi cruciales que le soin de soi au quotidien. Je préfère proposer avant tout une démarche énergétique et revitalisante pour devenir responsable de sa santé physique et psychique. Cela me paraît essentiel et cette démarche prend tout son sens à notre époque où tout semble nous éloigner de nos véritables besoins. Elle nous révèle encore plus que ce n'est pas dans l'attente et la dépendance d'une réponse extérieure que chacun peut avancer sur son propre chemin de vie.

Nous vivons une époque formidable !

Qu'il y aurait-il donc de formidable lorsque nous écoutons les informations et que nous nous sentons noyés sous une somme de mauvaises nouvelles, de drames et d'actes odieux ? Que nous subissons les méfaits d'une hyper-industrialisation et hyper-mondialisation ? Que les décisions du bien vivre ensemble au niveau international et sur tous les



Plans nous paraissent souvent dérisoires et au détriment du bon sens ? Il faut effectivement une bonne dose d'optimisme pour oser dire : nous vivons une époque formidable...

Alors, parlons de l'optimisme : Il semblerait que cela soit une vertu rare aujourd'hui. Est-elle acquise ou faut-il que nous le décidions et que nous l'entretentions ? Nous pouvons penser que nous sommes pétris de tout ce qui nous a été transmis (déterminisme) ou pouvons-nous décider de créer ce que nous pensons ? Il s'agirait alors de transformer nos croyances et de ne plus donner autant de pouvoir à ce qui nous semble aller de soi. C'est-à-dire ne plus donner de pouvoir à ce que notre société et notre environnement professionnel et/ou familial voudrait que l'on pense jusqu'à ce que cela devienne effectivement comme une vérité en soi. Par quels processus obéissons-nous à cela et pourquoi est-ce si difficile d'y renoncer ? Que faire de notre réalité lorsque nous ne nous sentons pas concernés, pas à notre place ou que nous la subissons ? En quête de sens, quels seraient les moyens dont nous disposons pour mieux nous rencontrer, nous connaître et nous assumer ?

Et si c'était déjà se tourner vers soi avec cette certitude absolue que tous ces changements et retournements sont possibles ? Le faire en conscience, à son rythme, suffisamment soutenus et non pas dans une pression d'obligation de résultats mais comme un « ça va de soi ».

Aujourd'hui je le décide !



Beaucoup de questions auxquelles je vais tenter de répondre :

Pour faire lien avec ma pratique, je reste convaincue que nous pouvons vraiment tous décider de ne pas laisser autant de pouvoir ou de place à ce qui se trame à l'extérieur de nous mais aussi ne pas laisser de pouvoir à nos petites voix assassines et tout ce qui se trame à l'intérieur. Si nous traversons un mal-être, une dépression, que nous nous sentons parasiter, manipuler... Il est toujours possible de ne pas céder à ces ressentis négatifs. Il existe une voie où chacun est son propre médecin sur tous les plans : physique, psychique et spirituel. Une voie où nous pouvons nous installer à la bonne fréquence sur ce chemin de guérison car nous avons tous en nous cette capacité à nous y installer. Cela peut se nommer détachement, libre-arbitre, lâcher-prise, en tout cas cela peut se décider et se vivre pleinement. Cela peut être un long chemin, il faut sans doute être accompagné et suffisamment sécurisé pour y accéder. Mais à un moment donné, il est impératif de se questionner, de s'affirmer et de se libérer des mémoires/croyances limitantes qu'elles soient personnelles, familiales (transgénérationnelles) ou collectives. Quand nous nous trouvons devant cette porte à ouvrir, cet « aller vers » sans savoir ce qu'il y a à rencontrer, il se peut que des résistances se mettent en place. C'est pourquoi un travail avec un thérapeute me semble indispensable pour tenir ce projet d'évolution, de reconstruction...

Un projet identitaire !



D'ailleurs, je me suis rendue compte que plus j'installais en moi cette posture plus je pouvais la proposer à chacun et chacune autour de moi. Alors cela partirait de moi aussi ? Dès lors, je me suis sentie encore plus responsable et encore plus attentive à ce que je transmettais.

C'est comme une signature, un possible, un état d'être, et cette flamme, cette lumière en soi se transmet déjà par le fait qu'elle existe. Simplement sans rien vouloir, sans s'obliger, parce qu'elle est là, si elle l'est pour moi, elle l'est pour tous. Sachant que ce « tous » acceptent ou non de la saisir, en a conscience ou pas, se sent digne ou pas... et c'est là tout le travail thérapeutique quelque soit notre pratique. Une personne qui n'est pas dans cette certitude absolue de son pouvoir de guérison ne peut pas ou plus difficilement saisir cet appui. Encore une fois, cela peut être un travail de longue durée selon les mécanismes de défense, de protection et les barrières qui empêchent chacun à y accéder. Pas à pas, en conscience, il s'agit d'insuffler cette confiance sa guérison. Une confiance qui permet de ne plus se laisser aller à la souffrance et rejouer le scénario répétitif des blessures non résolues. Dans ces mécanismes de répétition, il y a à rechercher et comprendre les fixations d'avant et d'ailleurs, cette mémoire familiale voire collective qui distillent en chacun des injonctions. Cette mémoire qui va figer, qui va créer des blocages. *Il y a aussi notre propre vécu.*



Toute ma démarche et mes propositions de soins sont nourries de ces prises de conscience. Un chemin initiatique ? En tout cas, un chemin que chacun peut suivre, qui donne foi en la vie, foi en l'humain, foi en soi.

J'ai conscience de toute la dimension spirituelle de ce lieu en moi qui ose cette reliance à l'autre

Il faut aussi savoir que les neurosciences et l'épigénétique nous amènent aujourd'hui les preuves, grâce aux avancées scientifiques, de cette réparation intime possible au cœur de nos cellules. Non seulement nous sommes capables de créer des nouvelles connections neuronales en permanence mais nous ne sommes pas que déterminés et notre environnement, nos décisions (effet placebo/nocebo) induisent ce que nous sommes et notre devenir. Nous sommes responsables de ce que nous vivons parce que nous le créons. Alors, créons les conditions de notre liberté et de notre santé. Notre façon de penser impacte notre organisme et induit des effets insoupçonnés. Nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie.

Pouvoir d'attraction :

Décidons dès maintenant de rester en bonne forme et/ou de retrouver cet élan de vie (énergie vitale) qui peut être nous fait défaut. Il s'agit de prendre conscience de nos choix alimentaires, de notre hygiène de vie et de notre hygiène mentale pour mieux gérer les désordres engendrés par une vie souvent trop stressante, bien souvent dénuée d'exercices physiques et d'oxygénation. C'est une démarche entière : c'est vraiment comme une discipline de l'Être.

Gardons un bon moral et une attitude positive même face aux événements les plus graves. C'est-à-dire agir pour ne pas s'y engluer et arriver petit à petit, de prises de conscience en prises de conscience, à faire un pas de côté pour relativiser



Toute chose. Parfois, il faut un peu de temps mais rien n'est impossible. Bien sûr, il est préférable de ne pas se surestimer car dans toutes traversées du désert et toutes remises en question, si cela vient toucher quelque chose de profond et de vif, il est indispensable de se faire aider : par un groupe de travail en développement personnel, un thérapeute (psychothérapie, somatothérapie, sophrologie, hypnose, massage énergétique, shiatsu, réflexologie plantaire, élixirs floraux, élixirs de cristaux...). Evidemment, tout ceci demande un effort de prise en charge en toute conscience : il faut être actif dans sa démarche de soins ou de prévention et lutter quotidiennement contre le stress, la violence télévisuelle et toutes les émotions fortes à répétition qui peuvent avoir un retentissement négatif. Une vie équilibrée, saine et une bonne alimentation sont déjà les meilleurs moyens pour conserver une bonne santé.

Comprenons que notre alimentation, notre mode de vie et notre attitude mentale sont trois facteurs importants, étroitement liés, dans l'évolution de la maladie. Il ne s'agit pas simplement de réformer l'une sans tenir compte des deux autres mais au contraire incorporer un réglage alimentaire à un système de pensées et de comportements positifs. « C'est l'esprit qui gouverne le corps » Goethe.

Que nous dit Henri Laborit ?

« En résumé, la maladie est comme une rupture de cette harmonie et il est possible de repérer les événements traumatisants qui ont laissé leur empreinte. La caractéristique de la structure des êtres vivants réside dans le fait qu'elle s'organise par niveaux qui entretiennent des liaisons étroites d'informations (atomique, éco-social, moléculaire, cellulaire, organique, systémique).



La cellule est élément d'un organe, lui-même élément d'un système (psycho-neuroendocrinien-endocrinien), réunis dans un organisme (humain ou animal) placé dans un environnement inclus dans un groupe social... (Les bases biologiques des comportements sociaux d'Henri LABORIT). Ainsi de niveaux d'organisation en niveaux d'organisation on atteint celui de l'espèce sur la planète. Tout niveau d'organisation fonctionne en système autonome programmé pour maintenir sa régulation mais il subit des informations du système englobant et ces multiples régulations peuvent s'harmoniser. On ne peut ignorer les liaisons énergétiques et informationnelles de chaque niveau d'organisation. La médecine occidentale et contemporaine est à cet égard réductionniste bien que les sciences biologiques actuelles affirment ces nouvelles connaissances ».

Tous les événements importants laissent des traces et celles-ci sont en quelque sorte mémorisées au cœur même de notre structure, c'est-à-dire au cœur même de nos cellules. Notre époque est une croisée des chemins entre le monde des sciences cartésiennes et un monde des sciences empiriques, propre à toutes les civilisations anciennes, où le vivant était étudié dans sa globalité psychique, physique et spirituelle. Tous ces plans et d'autres plans subtiles (chakras, méridiens... corps auriques) ne sont pas à opposer mais à écouter en synergie. Tout l'art de guérir repose sur ce principe d'énergie vitale nommée par les chinois le « chi ». Le monde des sciences, où rien n'existe sans preuve de son existence, a annulé l'autre monde, celui des connaissances transmises depuis des siècles. Aujourd'hui, c'est comme si leur rencontre était possible. C'est en cela que nous vivons une époque formidable car nous pouvons véritablement devenir conscients de



Notre pouvoir de guérison et la science le prouve. Ainsi l'épigénétique démontre que nous pouvons rendre possible notre guérison car nous pouvons choisir de l'influencer. C'est un challenge ! Cela ouvre un champ immense de questionnements et demande une grande ouverture d'esprit. Beaucoup préfère se réfugier dans un grand scepticisme. Par confort ? Par manque de foi en soi ? Par dépendance au système en vigueur ? Peur de la réaction de son entourage, peur du changement ? Cela demande effectivement d'être responsable de soi et d'oser ressentir cette puissance vibratoire. Nous sommes bien à cette croisée des chemins fantastique et dans ce champ des possibles.

Ouvrir nos antennes :

Nous quittons un modèle ancien et nous sommes en pleine transition. Le temps semble s'accélérer. Les grandes maladies et les grandes fatigues difficiles à résoudre semblent toucher de plus en plus de monde (maladies auto-immunes, cancer, burn-out...). Le professeur Schumann dans les années 50 savait déjà mesurer la fréquence de notre Terre. Ces travaux font référence et nous savons que le taux vibratoire de notre planète à doubler depuis les années 80. Et ce n'est pas sans conséquences sur le vivant. Parallèlement, le champ magnétique terrestre est aussi en plein changement et cela nous impacte aussi. Conséquences négatives par cette accélération des maladies complexes et conséquences positives puisque cette vibration nouvelle nous ouvre des possibilités de connexion qui nous n'imaginions pas. Cela nous semblait réservé à quelques heureux magnétiseurs et nous avons la preuve que ces facultés magnétiques et énergétiques sont à la portée de tous. (Le professeur Yves Rocard a étudié scientifiquement le phénomène électromagnétique humain et a conclu que l'homme réagit à toute modification du champ magnétique).



C'est vers cette médecine énergétique et vibratoire que des outils bien connus nous ont déjà entraînés et dont nous ne pouvons plus nier l'efficacité : homéopathie, fleurs de Bach, minéraux, gemmothérapie... Des appareils de bio-résonance (techniques de pointe) sont proposés aux thérapeutes. **L'art de se soigner au naturel** ne peut plus être considéré comme une activité sectaire et aléatoire... il rentre aujourd'hui dans le monde si réservé des médecines scientifiques, même si les grands trusts pharmaceutiques tentent encore de nous barrer la route. La science nous réhabilite en quelque sorte grâce à la physique quantique et l'épigénétique...

Capacité d'auto-guérison :

Etre acteur de sa vie, et non subir une médecine qui géo-localise et ne tient pas compte de l'unité corps-esprit, grâce à notre **force vitale intelligente** qui tend à rétablir la santé envers et contre tous les aléas de l'existence :

Depuis peu, les neurosciences nous ont démontré le champ de la plasticité neuronale. C'est une science moderne aux avancées technologiques incroyables et elle prouve que l'évolution des connections cérébrales est possible. Depuis peu, l'épigénétique nous démontre une toute autre approche : la primauté à l'environnement et son impact sur la cellule par l'intermédiaire des protéines notamment régulatrices. En effet, au cours du 20ème siècle, durant des décennies, on nous a « rabâché » le tout génétique comme mode de fonctionnement de la cellule vivante. La physique quantique nous apporte une véritable révolution dans la conception de la matière vivante. Nous sortons du dogme puissant et non contestable de la primauté de l'ADN pour rentrer dans l'ère de l'**épigénétique**. Livre « *Biologie des croyances* ». Docteur Bruce H. Lipton



Comment le traduire :

« En fait, exploiter le pouvoir de votre esprit peut s'avérer plus efficace que les médicaments qu'on vous a programmés à croire nécessaires ». L'énergie (= l'information = la matière) agit plus efficacement sur la santé que les agents chimiques ».

Nous sommes une somme d'informations en renouvellement permanent : les couleurs sont de l'information, la musique est de l'information, les formes sont de l'information, mes pensées sont de l'information... Tout peut être vu selon l'angle de sa matière comme de sa longueur d'onde.

Aujourd'hui, nous savons que la matière génétique est constituée de l'ADN (passif) et du champ bio-électromagnétique (actif). L'ADN va conserver l'information génétique et le champ bio-électromagnétique est lui en mesure de la modifier. Donc, la forme active sert à transmettre l'énergie et l'information par l'intermédiaire de signaux (photons de caractère à la fois corpusculaire et ondulatoire). Ces ondes diffusent dans toutes les cellules de notre corps de l'information par l'intermédiaire de nos médiateurs et transmetteurs neuro-hormonaux. (Travaux d'Emile Pinel : mathématicien biologiste et thérapeute (1906-1985) repris plus récemment par Jacqueline Bousquet).



Il a démontré par la physique des particules et des champs que la cellule contient trois champs H1, H2 et H3 :

- **H1** = champ électromagnétique – matériel - champ physique – fabrique les protéines de structures et de fonction
- **H2** = champ de mémoire – pas d'espace temps – immatériel – le temps n'existe pas – tous les phénomènes sont simultanés
- **H3** = champ morfo psychologique – nous ne sommes jamais les mêmes

Cette onde passe par le cerveau qui agit comme un cristal et la transforme, grâce à la piézo-électricité, en une information polarisée (+ et -) qui nourrit la cellule : l'immatériel devient matériel. La membrane cellulaire est bipolaire et électrique et c'est par l'intermédiaire des canaux ioniques que l'information passe selon le besoin de la cellule. Les ions sont des charges qui transfèrent l'information.

L'homme sait "résonner" avec son environnement animal, végétal et minéral. Mais la toute puissance des langages parlé et écrit lui a fait négliger ses autres systèmes de communication plus intuitifs et sensoriels. Les aborigènes utilisent encore cette écoute particulière jusqu'à sentir l'eau enfouie à une certaine profondeur comme les radiesthésistes (les sourciers). Quant aux chamanes, ils communiquent avec l'énergie de la nature...Tout dans l'Univers est bien énergie/vibration/fréquence.



Nous sommes constamment en relation avec les vibrations (bonnes ou mauvaises) de chacun, de toutes espèces vivantes, de chaque objet comme chaque couleur. C'est vrai que ces notions chamboulent notre mode de compréhension de la matière et du palpable. Ainsi, les choses visibles sont faites de choses invisibles. Le monde ne serait qu'une production du mental et il n'y aurait aucune réalité. Chacun de nous vit et crée son monde donc apprenons à le penser différemment pour le meilleur.

D'autres scientifiques :

- **Alexandre Gurvitch** avait découvert qu'un corps peut émettre vers un autre corps un rayonnement énergétique qu'il appela rayonnement mitogénétique.
- **Fritz Albert Popp**, du centre de radiologie de Merbourg, mit en évidence que l'énergie était transmise par un rayonnement ultra faible de photons (UV) qu'il appela chimioluminescence sombre, et énonça le principe que l'information reçue par le corps se transmettait à l'intérieur de celui-ci de cellule à cellule, pour atteindre et influencer l'organisme tout entier.
- Après plus de 1500 expériences rigoureuses à l'Institut de Novossibirsk, **Vlaïl Kazatcheyev** mit en évidence la possibilité de transmettre l'information de cellules malades à d'autres cellules saines situées à plusieurs mètres, et constata que, au bout de 3 à 4 heures, elles étaient infectées et mouraient à leur tour. Mais le constat inverse était évident : si ces rayonnements apportent de l'information qui peut provoquer la mort, ils peuvent aussi apporter une information qui guérit.



- **Tsiang Kan Zheng**, chinois vivant en Russie, spécialisé dans les transmissions énergétiques et informationnelles en fait la démonstration. Il part du principe que l'A.D.N. n'est qu'une "cassette" enregistrant les informations, et que les signaux bio-électromagnétiques en sont le support.
- **Tamia Rechetnikova** démontre la puissance illimitée de la pensée humaine et la réalité de la TRANSMUTATION à froid dans l'organisme. Elle démontre que le "transfert d'informations" peut se faire uniquement par la puissance de la pensée humaine.

Les recherches actuelles confirment ce que nous savons déjà : tout organisme, y compris l'humain, communique avec son environnement et le décode en évaluant les champs d'énergie.

Le lien avec l'appareil animique :

Notre façon de penser produit des effets insoupçonnés qui peuvent avoir des conséquences positives comme négatives. La pensée influence notre santé psychique et physique jusqu'à modifier notre structure corporelle et nos corps subtils. Dans « Molécules of Emotion », Candace Pert révèle comment, en étudiant les récepteurs d'information situés sur les membranes des cellules nerveuses, elle a découvert que ces récepteurs étaient présents dans la plupart, si non la totalité, des cellules de notre corps.



Pour conclure, je vais m'inspirer des propos du Dr Bruce Lipton :

Il dit : « Je ne crois pas qu'une simple pensée positive mène invariablement à la guérison physique. Il **est** important pour notre santé et notre bien-être de canaliser l'énergie de l'esprit vers des pensées positives, et vivifiantes, et d'éliminer les constantes pensées négatives, qui sont débilitantes. Mais, et j'insiste fortement « **MAIS** », le seul fait de penser positivement n'a pas nécessairement d'effet sur nos vies ! En réalité, ceux chez qui la pensée positive ne réussit pas deviennent *encore plus* **démunis** face à la situation qu'ils croient sans issue, car ils pensent avoir épuisé tous les remèdes de l'esprit et du corps. **Ce que ces décrocheurs de la pensée positive n'ont pas compris, c'est que même si les subdivisions de l'esprit, le conscient et l'inconscient semblent séparés, elles sont interdépendantes.** Sur le plan des capacités neurologiques, l'inconscient est des millions de fois plus puissant que le conscient. Si la volonté du conscient entre en conflit avec la programmation inconsciente, laquelle des deux l'emportera à votre avis ? Vous aurez beau vous répéter sans cesse l'affirmation positive que vous êtes digne d'être aimé, ou que votre tumeur cancéreuse se résorbera, si, dans l'enfance, on vous a constamment répété que vous étiez nul et maladif, ce message programmé dans votre inconscient minera vos efforts en vue de changer. Le phénomène de l'esprit, qui par la suggestion positive, améliore la santé, est connu sous le nom de placebo. En revanche, lorsque le même esprit est absorbé par des pensées négatives susceptibles de nuire à la santé, cet effet négatif est appelé *nocebo*. En médecine, l'effet *nocebo* peut s'avérer aussi puissant que l'effet placebo, ce que vous devriez avoir à l'esprit chaque fois que vous consultez un médecin. Par leurs paroles et leurs attitudes, les médecins sont à même de transmettre aux patients des messages décourageants qui, à mon avis, sont totalement gratuits... Nous avons la capacité d'évaluer consciemment nos réactions aux stimuli et de changer nos vieilles réactions



N'importe quand ... **après nous être occupé du puissant inconscient...** dès lors nous ne sommes donc pas esclaves de nos gènes ni de nos comportements autodestructeurs... Nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie. Vos croyances agissent comme les filtres d'un appareil-photo : elles changent votre façon de voir le monde. Et votre biologie s'adapte à vos croyances. Lorsque nous admettons réellement que nos croyances ont un tel pouvoir, nous détenons la clé de la liberté. Nous ne pouvons changer les matrices de notre code génétique, mais nous pouvons changer notre esprit... On peut donc en déduire qu'un simple "placebo" agit par voie psychologique, parfois auto-induite, sur le métabolisme de l'humain. Le mode d'action d'un tel produit semble pour l'essentiel, basé sur la CONFIANCE, la CROYANCE, la MANSUETUDE et enfin l'AMOUR RESPECTUEUX. Ces influences portent leurs fruits et redonnent incontestablement de l'énergie vitale en stimulant nos forces guérisseuses intérieures ».

Ce que nous prouve la physique quantique :

Les thérapies holistiques et psycho-somatothérapeutiques intègrent bien la notion de **transduction : l'information, l'énergie et la matière sont une seule et même chose !** Tout en nous, le visible comme le non visible, est en interdépendance et se transforme en permanence. Nous pouvons assurer notre survie et préserver notre équilibre physiologique et psychologique grâce à nos capacités d'autorégulation et d'auto-guérison. Quelles que soient les circonstances : je deviens ce que je pense, je suis ce que je pense !



Comment je le transmets dans ma pratique :

C'est un accompagnement psycho-corporel : à la fois un temps de parole et un temps dédié au corps. Il invite à une prise en charge globale et régulière, parfois au long cours, de type analytique, pour que le patient puisse trouver petit à petit le chemin de son mieux-être. Je pourrai parler même d'une « psychanalyse corporelle » si le terme peut être employé. J'ouvre là un large débat puisqu'en psychanalyse, il n'est surtout pas question de toucher le corps de son patient. Cependant, la dimension intérieure ne peut être coupée de la dimension extérieure, donc l'esprit ne peut être coupé du corps. L'inconscient ne se situe pas que dans l'appareil animique si bien décrit par S. Freud, il est aussi dans le corps. Aujourd'hui, lui-même aurait peut-être développé une approche corporelle que ne lui ont pas permises les conditions de son époque.

« La blessure en chacun est justement un endroit resté sans parole, c'est le lieu où nous n'avons pas les mots » Andrée Herbin. L'écoute psychanalytique classique se passe dans le transfert d'inconscient à inconscient traduit par la parole (les mots). Celle d'une « psychanalyse corporelle » se passe aussi dans le transfert d'inconscient à inconscient mais soutenue par le langage du corps (l'éprouvé du corps = les maux).

Comment se déroule une séance :

Un premier temps d'accueil pour écouter la demande du patient. Ce temps de parole lui permet de dire où il en est de son histoire personnelle et de prendre conscience de ses besoins, je dirai même plus de son désir. La formulation (la parole



Qui fait sens) est déjà une forme de résolution car elle met en lumière des solutions internes. Je propose un lieu d'échanges privilégié où le patient aura la possibilité de s'exprimer en toute confidentialité pour lui permettre tout simplement de se raconter (associations libre, contenu des rêves...), de revenir à ce qu'il y a de plus ancien, là où les mécanismes de défenses, les refoulements se sont opérés et de contacter sa véritable intention avec la plus grande sincérité et la plus grande confiance.

Dans un second temps, je lui propose de s'allonger pour un temps du corps, en lien avec son intention, mais en prenant soin de l'inviter à quitter les productions du mental. C'est ce que je nomme le toucher conscient qui rassure et permet de retrouver ses appuis grâce à un réalignement postural et à la libération des tensions et des blocages. Un lâcher prise des tensions psychiques est permis grâce à cette mise en relation avec le corps. Il peut être accompagné de quelques minutes de relaxation guidée.

Il s'agit de permettre à chacun d'Être présent à ses besoins, de s'Accueillir dans tout ce qui empêche sans jugement, d'aller s'Ecouter au niveau du corps dans ce qu'il a gardé en traces ? C'est l'Accompagner pas à pas vers la libération et la Réconciliation de soi à soi (se pardonner) et de soi aux autres (pardonner). Ce toucher ne fait pas appel à une technique mais à une écoute des mouvements du corps et de sa respiration. Le corps renseigne des mémoires personnelle, familiale et collective.



Lorsque je ressens cette personne suffisamment disponible, en état modifié de conscience en quelque sorte, je peux, mais pas systématiquement, prendre le temps de rechercher ce que les lieux énergétiques du corps peuvent raconter des blocages émotionnels et physiques. Forte de l'enseignement de Maddalena Gualtieri, fondatrice de la méthode du « décodage des barrières énergétiques » (Bruxelles), je vais tester sur quel chakra ou quelle partie du corps l'information est « en barrière » justement. C'est une étape encore plus subtile et vibratoire du soin. Ces tests sont le plus souvent des tests kinésologiques.

Je recherche la zone du corps, ensuite je recherche quelle information psychique ou physique est bloquée sur cette zone. Cela peut s'apparenter à la méthode Naët ou BBA. Je lève le blocage avec des techniques d'acupressing sur des points stratégiques (le long de la colonne vertébrale par exemple ou sur des points le long des méridiens). Le chakra me donne une information physique, psychique et spirituelle. Sa couleur, sa fréquence et les liens avec nos systèmes rendent possible et plus précise l'investigation. Cela me permet de suggérer des liens avec ce qu'a formulé mon patient.

Cette phase de la séance est vraiment celle qui est la plus novatrice en ce sens qu'elle est la plus énergétique et vibratoire. Non pas que la parole ne soit pas énergétique et vibratoire loin de là, mais c'est un plus qui ouvre les canaux cellulaires (nos antennes) pour une meilleure réceptivité au soin. Médecine ancestrale, informationnelle, quantique : nous pouvons lui donner différentes nominations. C'est grâce à notre capacité physiologique et électro-magnétique à recevoir ses informations verbales et/ou fréquentielles que les solutions s'intègrent et s'installent dans le temps. Nous sommes des milliards de cellules donc des milliards de micro-processeurs. Il s'agit de temps en temps de nettoyer le disque dur pour le



Réinformer de ce qui est essentiel, de ce que nous choisissons en notre âme et conscience, de ce qui nous met dans la vie qui se vit et non pas celle que l'on subit.

Parce que cette même personne a pu poser son intention, parce que je lui propose de s'installer à une fréquence de guérison en utilisant un diapason pour faire vibrer cette information, parce que je sais que toutes ses cellules sur tous les plans sont en éveil et captent cette information, je suis à même de l'aider à éliminer toute toxicité et parasitage. C'est comme une déprogrammation/reprogrammation. J'utilise les diapasons, les lettres hébraïques, les cristaux et bien sûr la parole pour éliminer les traces de toutes ces pollutions repérées lors des tests et modifier les croyances limitantes et les blocages verbalisés par mon patient. Une barrière ne se manifeste que lorsque c'est le bon moment. C'est-à-dire que le patient est prêt à la transformer, encore une fois, grâce au temps de parole et à l'état de réceptivité dans lequel je l'aide à s'installer.

Le soin s'arrête là où il en est.

Un dernier temps d'échange pour accompagner ce qui a pu ressurgir. Je reviens sur l'intention posée au préalable et je vérifie ce qui à pu s'inscrire consciemment. C'est important que le patient prenne conscience du chemin déjà parcouru et de son potentiel personnel. Cela lui permet d'intégrer ce qu'il a rencontré : comment a été vécue la séance et réaliser ce qui est Essentiel pour lui.



J'ai pris beaucoup de plaisir à écrire cet article. Je sens que je ne peux pas mettre un point final car nous pouvons continuer ensemble à assembler les pièces de ce puzzle, à peine palpables et nommables, que représente notre puissance intérieure. Je ne vais donc pas chercher à conclure mais juste vous faire passer ce message :

Jouer petit ne sert pas le Monde- Marianne Williamson

*« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.
Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites.
C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus.
Nous nous posons la question...
Qui suis-je, moi, pour être brillant radieux, talentueux et merveilleux ?
En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu.
Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde.
L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.
Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.
Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous,
Et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons
Inconsciemment aux autres la permission de faire de même. »*



Carole Bertrand-Vivier

Psycho-Somatothérapeute/Naturopathe Fondatrice de l'approche « Evoluscience et Conscience » (formation)

Présidente et enseignante à l'association Ecole de bio-Energie et Naturopathie www.eben-formation-naturopathie.com

Enseignante à la faculté francophone de médecine intégrée www.medecine-integree.com

Deux lieux de consultation et de formation :

4 rue de la Gare de Cuire 69300 Caluire

31 route de la Charrière 01800 St Maurice de Gourdans

06 27 53 64 92

Livre : *Le vivant et L'énergie / Santé et 3^{ème} millénaire*

Co-écrit avec André Girard.

