Jean-Jacques Crèvecœur

Sentiers de santé

Les 7 conditions d'une santé permanente

- *sans thérapie*
- *sans médicaments*
- *sans compléments*

néosanté éditions

LA SANTÉ PERMANENTE SANS MÉDICAMENT :

UNE UTOPIE ?

Jusqu'à l'âge de 23-24 ans, la maladie était une compagne familière. Dès mon plus jeune âge, j'ai souffert de diverses affections, depuis les crises de foie à répétition jusqu'aux sinusites chroniques extrêmement douloureuses et handicapantes (huit mois par an pendant sept années consécutives), en passant par des grippes régulières, des otites, des bronchites, des verrues plantaires, sans compter un abcès intrarénal, une pneumonie et une broncho-pneumonie qui m'ont valu, chaque fois, trois semaines d'hospitalisation et des doses massives d'antibiotiques. Pendant toute cette période, la maladie était pour moi (comme pour mes parents et mes médecins) une fatalité qui me tombait dessus, sans raison particulière. Tout à coup, le corps se déréglait pour des raisons obscures qui échappaient à l'entendement de tous. Et à chaque nouvel épisode morbide, le même rituel se répétait : prise de température, mise au lit, appel du médecin de famille, auscultation, prescription et prise de médicaments au goût infect, attente d'un soulagement grâce à leur action curative et rétablissement…

De la victime passive à l'acteur responsable de sa santé…

Ce schéma aurait pu se perpétuer indéfiniment si je n'avais pas rencontré Brigitte, une jeune femme médecin de Namur qui avait une conscience plus aiguë que ses collègues des limites de son art. Une phrase de sa part a suffi pour faire basculer ma vision de la médecine et pour la jeter en bas du piédestal sur lequel je l'avais placée : *« Si je n'étais pas consciente des limites de la médecine, je vous dirais qu'on ne peut rien faire pour vous, me dit-elle… Personnellement, je préfère vous dire que, dans les limites de mes connaissances, la médecine que je pratique ne peut rien faire pour vous soigner. Ce qui ne veut pas dire que d'autres démarches ne pourraient pas faire quelque chose pour vous… »* Cette phrase a été pour moi comme un sésame m'ouvrant les portes d'une nouvelle conception du corps, de la maladie et des processus de guérison.

En découvrant la science de l'homéopathie et certains homéopathes exceptionnels, en fréquentant de grands thérapeutes pratiquant l'ostéopathie, l'acupuncture, la médecine chinoise traditionnelle, j'ai compris que la maladie était le signe de déséquilibres engendrés par mon alimentation, par mes habitudes de vie et par ma façon de gérer mes relations et mes émotions. Petit à petit, la vision fataliste de la maladie fit place à une vision logique et responsable des maux dont je souffrais. *« Si vous ne veillez pas à changer votre alimentation, me déclara mon premier homéo-*

pathe, ainsi que votre façon de gérer vos relations et vos émotions, le meilleur thérapeute au monde sera systématiquement mis en échec par vos habitudes de vie… » Même si, à l'époque, je ne comprenais pas encore toutes les implications de cet avertissement, je me suis mis en quête d'une autre alimentation. Histoire de rendre la vie de mon organisme - et de mon foie en particulier - plus légère et plus simple… Puis, j'ai appris à vivre en meilleure harmonie avec mes ressentis et mes sensations, une réalité que je ne connaissais absolument pas. J'ai appris le langage des émotions comme on apprend une langue étrangère : avec patience et application. Et progressivement, la fatalité de la maladie a disparu.

Faire confiance au corps connaissant

À partir de l'âge de 26-27 ans, j'ai compris que **mon corps recelait des pouvoirs d'auto-guérison beaucoup plus grands que je ne l'imaginais** et j'ai pris une des meilleures décisions de ma vie : j'ai décidé de faire confiance à ce que j'ai fini par appeler « mon corps connaissant ». C'est là que j'ai choisi de me mettre au service et à l'écoute de la sagesse de mon corps, plutôt que de lui imposer la pauvreté et l'étroitesse de ma vision et de ma compréhension de ce qui préside à la santé…

Depuis lors, je suis heureux et fier de constater que je n'ai plus pris aucun médicament, aucun vaccin, pas la moindre aspirine, pas le moindre remède homéopathique… Je ne consomme aucune vitamine, aucun complément alimentaire, aucun supplément naturel ou artificiel quelconque. À l'heure où j'écris ces lignes, j'ai 53 ans. Ce qui fait que j'ai passé autant d'années de ma vie avec les médicaments que sans ! Cela veut-il dire que je n'ai plus jamais été malade depuis 1988 ? Non, bien sûr ! J'ai vécu plusieurs grippes assez intenses, j'ai traversé deux dépressions sévères, j'ai connu des troubles digestifs, j'ai souffert de verrues plantaires (à nouveau) et j'ai même été atteint d'un début de cancer à deux reprises. Mais à la différence de la première partie de ma vie, je ne me suis tourné vers aucune solution « extérieure » pour retrouver mon équilibre et ma santé. Je n'ai plus cherché à me « soigner ». À chaque nouvelle occasion, j'ai fait le choix conscient et responsable de mettre tout en œuvre pour permettre aux forces d'auto-guérison d'agir dans le sens de la nature…

Avec le recul, j'en ai acquis la conviction profonde qu'à condition de respecter quelques principes fondamentaux, **le corps a tout en lui pour se réparer, pour se régénérer, pour se guérir et pour se rééquilibrer**. J'en ai acquis la conviction

que le corps n'a absolument pas besoin de tous ces apports extérieurs que les marchands de « pilules » essaient de nous vendre à grands renforts d'arguments pseudo-scientifiques, que ces pilules soient produites par les compagnies pharmaceutiques et chimiques ou par les fabricants de produits naturels. Ce business extrêmement lucratif a souvent pour conséquence de nous replacer dans une posture de patient passif et dépendant et de rendre notre corps de plus en plus paresseux et incompétent dans la gestion de son équilibre. Sans compter tous les effets secondaires de ces médicamentations qui seront combattus, à leur tour, par d'autres remèdes…

Sept principes pour reprendre le pouvoir sur notre santé

Je suis très conscient que le paragraphe précédent peut paraître très radical, idéalisant et théorique. Et j'entends déjà toutes vos objections, arguant que j'ai eu de la chance de ne pas souffrir de maladie « grave » ou incurable… Pourtant, lorsque j'ai été consulter Brigitte, à l'âge de 23 ans, aucun traitement n'était venu à bout de mes sinusites chroniques depuis sept ans (inhalations, cautérisation des sinus et des polypes nasaux, sprays en tout genre, etc.). Pourtant, j'ai vécu un début de cancer du cervelet en 1997 et un début de cancer du côlon en 2008. Dois-je considérer que j'ai eu de la chance ? Non, sincèrement, je ne le pense pas. Bien entendu, ce qui m'a permis de retrouver mon autonomie complète dans la gestion de ma santé, ce sont, dans un premier temps, les interventions de thérapeutes qui respectaient consciemment les lois naturelles de rééquilibrage du corps. Pendant près de quatre ans, entre l'âge de 23 et 27 ans, j'ai eu le privilège d'être accompagné par des hommes et des femmes exceptionnels pour me nettoyer radicalement des traces des traitements que j'avais subis depuis ma naissance… Sans eux, sans leurs interventions, je n'aurais probablement jamais pu reprendre ma santé en main de manière aussi entière.

En parallèle à ce nettoyage, je me suis mis en quête de tout ce qui pouvait favoriser les processus naturels d'équilibrage, d'homéostasie, de santé inscrits au cœur de mon corps connaissant. Pour réaliser cette quête du Graal, j'ai lu avec avidité des centaines de livres dans des domaines très variés, j'ai rencontré et discuté avec des grands thérapeutes pour mieux comprendre les conditions essentielles de la santé intégrale, j'ai mené de nombreuses expériences en solitaire, par essais et erreurs… À l'issue de près de 27 ans sans franchir le seuil d'une pharmacie, j'ai pris le temps de retirer la quintessence de mes expériences pour me rendre compte que tout **ce**

que je faisais pour me maintenir en équilibre pouvait se résumer en sept principes fondamentaux. Ce sont eux que je veux vous partager dans les sept numéros à venir. J'espère, très sincèrement, qu'ils vous aideront, vous aussi, à reprendre le pouvoir sur votre propre vie et sur votre propre santé, de manière complètement autonome et responsable.

Pour vous faire patienter, permettez-moi de lever un coin de voile sur ces principes qui me permettent de conserver mon équilibre, malgré une vie stressante très intense et très active, où je travaille en moyenne entre 60 et 70 heures par semaine. Ces sept principes se résument en sept actions : **Écouter - Fluidifier - S'effacer - Protéger - Nourrir - Éliminer - Régénérer.**

Bien sûr, à ce stade-ci, l'énumération de ces sept actions peut paraître trop simpliste pour permettre à un être humain de se maintenir en santé, malgré tous les événements de l'existence et en dépit de tous les chocs de la vie… En réalité, tout dépend de la profondeur, de la conscience et de la régularité avec laquelle on accomplit ces gestes simples. Le mois prochain par exemple, nous explorerons ensemble jusqu'où l'écoute véritable peut nous mener. Vous verrez que l'apprentissage de ce seul principe peut requérir plusieurs années de pratique et d'entraînement pour vous révéler toute sa puissance. En attendant de nous retrouver le mois prochain, je vous invite à méditer sur la question suivante : *« pensez-vous réellement que le corps puisse SE guérir de TOUTES les maladies, sans aucune aide extérieure ? »* Pour explorer les implications de cette question, inspirez-vous peut-être de ces dernières peuplades qualifiées de primitives qui vivent sur la planète sans jamais avoir connu la civilisation… Comment pensez-vous qu'elles font pour survivre au cœur de la forêt, de la savane ou du désert, sans « bénéficier » des progrès de la médecine et de la science ? Interrogez-vous sincèrement… Je vous donne rendez-vous dans un mois pour explorer avec vous cette question !

DEVONS-NOUS AIDER NOTRE CORPS À S'AUTO-GUÉRIR ?

Dans mon dernier article, je vous partageais ma conviction que **le corps recelait des pouvoirs d'auto-guérison beaucoup plus grands que je ne l'imaginais**. Je disais également que j'avais décidé de faire confiance à ce que j'ai fini par appeler « mon corps connaissant ». Et pour appuyer mes propos, je disais que je n'avais plus pris aucun médicament, aucun remède naturel, aucune vitamine, aucun supplément alimentaire depuis l'âge de 26-27 ans…

À la relecture de mes propos du mois dernier, je me suis rendu compte que mes propos présentaient ma réalité de manière incomplète et déformée. Ce qui est en cause, c'est l'expression « sans apport extérieur » que j'ai utilisée pour appuyer mon témoignage. S'il est vrai que je parviens à gérer de manière dynamique mon équilibre sur les plans physique, psychique et spirituel sans médicament, remède, vitamine ou supplément, il est faux de prétendre que j'y réussis sans aucun apport « extérieur ». Permettez-moi donc de compléter et de nuancer mes propos antérieurs avant de vous détailler dans les prochains mois les sept actions fondamentales qui me permettent de me maintenir en équilibre depuis plus d'un quart de siècle !

Se faire soigner « naturellement » : une nécessité incontournable…

Entre ma naissance et l'âge de 23 ans, j'ai « bénéficié » de l'arsenal que la médecine allopathique mettait à ma disposition pour me traiter de mes maladies (je n'ai pas dit « guérir », mais bien « traiter »). C'est ainsi que j'ai consommé des doses massives de médicaments de toutes sortes, chaque fois que je « tombais » malade : des sirops contre la toux, des gouttes pour le nez, les oreilles, les yeux, des suppositoires, des antibiotiques, des pommades contre les éruptions cutanées, des inhalations contre mes sinusites, la teinture d'iode contre les verrues, et j'en passe. Comme à l'époque, ni mes parents ni moi ne comprenions le sens et l'origine de mes maladies, ce mode d'intervention nous apparaissaient comme la meilleure chose à faire. Et c'est vrai que c'était la meilleure chose à faire, en regard de notre ignorance…

Devant l'impuissance de la médecine classique à me guérir, j'ai choisi de me tourner vers l'homéopathie à l'âge de 23 ans. À cette époque, j'ai eu besoin de la puissance des remèdes homéopathiques et de la compétence de mon homéopathe pour **entamer un nettoyage de mon terrain**. Et, n'en déplaise aux sceptiques et aux détracteurs de cette science, l'homéopathie est bien plus qu'un vulgaire placebo. J'en veux pour preuve ces études faites en laboratoire depuis une vingtaine

d'années qui démontrent qu'une substance diluée de manière infinitésimale a une action biologique observable et mesurable sur une autre substance, dans une éprouvette ! Inexplicable donc par l'influence du psychisme ou de la psychologie !

Honnêtement, je ne croyais pas à ma guérison possible lorsque j'ai été consulter André, ce médecin homéopathe de Bruxelles. Pourtant, non seulement j'ai observé une amélioration rapide de mes symptômes dans les semaines qui ont suivi la prise de mon remède de fond, mais en plus, j'ai vécu pendant plusieurs années ce qu'on appelle, en homéopathie, la loi de Herring. Cette loi dit que lorsqu'on nettoie le terrain en profondeur, grâce au remède spécifique de l'individu qu'on soigne, ce dernier va revivre dans l'ordre chronologique inverse la plupart des maladies qu'il avait faites depuis sa naissance et qui avaient été traitées - mais pas guéries -, par la médecine allopathique. C'est ce que j'ai vécu, de manière atténuée (heureusement), mais très précise ! J'ai donc revécu des crises de sinusite, un début de bronchite, un début de pneumonie, quelques petites crises de foie, toutes des maladies qui m'avaient cloué au lit entre ma naissance et le début de ma quête d'équilibre autonome… Le jour où j'ai revécu une otite, à l'âge de 27 ans, j'ai « su » que mon nettoyage était terminé, puisque les otites étaient les premières maladies de mon histoire personnelle…

Quand on réfléchit à cette loi de Herring, on comprend que c'est tout à fait logique. En effet, comme la médecine allopathique agit essentiellement en refoulant les symptômes à l'intérieur du corps (plutôt que de les voir comme des poubelles dont le corps tente de se débarrasser), c'est comme si elle contribuait à chaque fois à déposer une couche d'immondices quelque part dans notre mémoire cellulaire. Et maladie après maladie, chaque couche correspondant à une maladie « mal traitée », c'est-à-dire « refoulée », vient se déposer sur la précédente. Lorsqu'enfin, une thérapie plus respectueuse de la logique globale du corps donne à celui-ci la permission de se débarrasser réellement de ses poubelles, on voit ressurgir chaque couche, dans l'ordre inverse où elle s'est déposée, par l'intermédiaire de symptômes morbides !

De façon complémentaire, je me suis fait aider également par un ostéopathe et par une acupunctrice, tous deux dévoués au même objectif : aider mon corps à se nettoyer de toutes ces mémoires de maladies « mal traitées ». Donc, je maintiens ce que j'ai dit le mois dernier : c'est bien mon corps qui a opéré tout ce travail d'autoguérison. Ce n'est ni mon homéopathe, ni mon ostéopathe, ni mon acupunctrice qui m'ont guéri ! Néanmoins, si je n'avais pas bénéficié de leur écoute perspicace, de leurs connaissances approfondies et de leurs grandes compétences, **jamais je n'aurais pu retrouver cet équilibre « sans apport extérieur », par la suite !**

À tous les lecteurs qui seraient inspirés par ma démarche de reprise en main de leur santé de manière autonome, je confirme donc que, **dans un premier temps**, vous aurez nécessairement besoin d'interventions extérieures qui respectent la logique de votre corps. Et plus vous aurez refoulé vos symptômes et vos poubelles « grâce » aux interventions de la médecine classique, plus il vous faudra du temps avant de pouvoir vous passer d'interventions extérieures…

D'autres apports extérieurs au service des forces d'auto-guérison

Pour réveiller les forces d'auto-guérison de mon corps, je n'ai pas seulement eu recours aux médecines parallèles dans les premières années qui ont suivi mon virage vers une gestion autonome et responsable de ma santé. J'ai fait également d'autres démarches qui doivent être classées dans la catégorie des « apports extérieurs » !

Je pense tout d'abord à mon changement d'alimentation. J'ai veillé à améliorer constamment la qualité des ingrédients que j'ingère quotidiennement. Au fil des années, je suis devenu de plus en plus exigeant quant à la nature et la provenance de ce qui constitue mon alimentation (produits frais, biologiques et le moins transformés possible). Je veille aussi à dénaturer le moins possible mes aliments, en les mangeant crus ou en les cuisant à basse température ou à vapeur douce. Le four à micro-ondes n'a jamais fait partie de mon attirail culinaire… J'ai réduit énormément les quantités de sucre que je consomme. J'ai éliminé le gluten et les produits laitiers. Je fréquente des restaurants qui travaillent de préférence avec des produits frais et biologiques. Et enfin, de manière générale, j'ai réduit de moitié la quantité de nourriture que j'ingère sans que ça ait une incidence sur ma vitalité ou sur mon énergie.

C'est bien grâce à toutes ces précautions (et bien d'autres que je détaillerai dans un de mes sept prochains articles) que je peux me passer de suppléments vitaminiques, d'oligo-éléments ou de compléments alimentaires. Si ma nourriture était carencée, industrielle, dénaturée par les modes de conservation ou de cuisson, je ne pourrais pas prétendre non plus que « je peux me passer de vitamines ou de compléments » ! Donc, ici aussi, mes propos du mois dernier demandaient à être précisés !

Le rôle de l'accompagnement psychologique et spirituel

Pour maintenir mon équilibre, si j'ai eu besoin de thérapeutes du corps au début de la reprise en main de ma santé, je dois souligner que je recours de manière régulière aux thérapeutes de l'âme depuis plus de trente ans. Car, avec le temps, je me suis aperçu de l'unicité de mon être. Unicité qui se manifeste sur des plans apparemment séparés et distincts : corps, âme et esprit. Or, mon expérience, c'est que tout ce que je vis sur le plan psychique se manifeste aussi sur le plan physique. Inversement, ce que je vis sur le plan physique se répercute dans mes émotions, mes humeurs, ma psychologie. Même chose avec la dimension spirituelle qui influence les deux autres plans et est influencée par ceux-ci, en retour…

Ainsi, plus j'entretiens l'équilibre de mon corps par de nombreuses pratiques qu'on pourrait qualifier de « physiques » (nourriture, mouvement, lavements, etc.), plus ma vie psychique et spirituelle s'allège, plus il m'est facile de traverser des épreuves relationnelles ou existentielles avec conscience et fluidité. Cela ne me dispense pas, pour autant, de me faire accompagner régulièrement par des psychanalystes, des thérapeutes, des coachs, des conseillers, des formateurs qui m'aident à identifier mes zones d'ombre, mes points aveugles, mes rigidités. Et plus je me fais accompagner par ces « accoucheurs » de l'âme et de l'esprit, plus mon corps se fluidifie et se maintient en équilibre.

Alors, oui, c'est vrai, je n'ai plus besoin de médicaments pour rester en équilibre ou pour me guérir lorsque la maladie apparaît ! Mais comme vous le constatez, je ne m'en remets pas naïvement à la Nature, en la laissant faire avec une confiance aveugle. Tel un jardinier, je crée un maximum de conditions pour permettre à mon entité « corps - âme - esprit » d'exprimer pleinement son potentiel d'homéostasie, d'auto-guérison, de rééquilibrage et de centrage ! Autrement dit, comme vous le découvrirez dans mes prochaines rubriques, l'équilibre et la santé permanents requièrent de notre part une vigilance de chaque instant !

LA PREMIÈRE CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

ÉCOUTER !

Ces deux derniers mois, je vous confiais que je n'avais plus pris un seul médicament ni un seul remède depuis l'âge de 26-27 ans ! Ce qui ne voulait pas dire que je n'avais plus été malade, loin de là ! Par contre, pour permettre à ce que j'appelle « mon corps connaissant » de se réguler tout seul, de se rééquilibrer, de se guérir par lui-même, j'ai découvert que sept actions permanentes étaient nécessaires… Comme je le soulignais, à travers ces actions, je suis devenu l'acteur responsable de ma propre santé. Ce mois-ci, j'aimerais vous partager la première action que je mets en œuvre pour m'assurer un équilibre permanent sur tous les plans. Cette action, c'est d'ÉCOUTER…

La découverte de cette première action s'est faite lors de ma première visite chez un homéopathe. Moi qui avais toujours été premier de classe, moi qui étais capable de répondre à (presque) toutes les questions qu'on me posait, je me suis trouvé très démuni face aux questions d'André, ce médecin bruxellois, disciple de Hahnemann. Pourtant, ses questions étaient ridiculement simples : *« Quelle est la couleur, l'odeur et la consistance de vos selles ? Quelle est la couleur et l'odeur de vos urines ? Quelle est l'odeur de votre transpiration ? À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus en forme ? Le plus fatigué ? Votre langue est-elle chargée, le matin ? »* Et j'en passe…

Devant mon incapacité totale à répondre à la moindre de ses questions, André m'a prévenu : *« Si un jour, vous voulez prendre votre santé en mains, il faudra que vous appreniez à vous écouter ! »* Piqué dans mon orgueil et heurté dans ma susceptibilité, je me suis juré que, jamais plus, on ne me prendrait en défaut dans ce domaine.

L'écoute du physique

C'est ainsi que **l'écoute de mes indicateurs corporels** s'est placée au centre de mon hygiène de vie. Tous les jours, sans exception, j'observe mes selles et mes urines, je vérifie les odeurs « naturelles » que mon corps dégage (à travers la transpiration, l'haleine, la peau), je scrute l'aspect de ma langue et de ma peau… Mais l'écoute ne s'arrête pas là : **dès qu'une douleur apparaît (douleur musculaire, articulaire, nerveuse)**, je m'arrête et, plutôt que de la fuir ou de la supprimer par un analgésique, j'entre en relation avec elle, je plonge en elle et je lui demande ce qu'elle veut me dire. Eh bien, croyez-moi ou non, mais souvent, je reçois une réponse. Par exemple, alors que je suis en train de rédiger cet article au clavier de mon ordinateur portable, je suis conscient de tensions au niveau des clavicules et de ma

nuque. Les ayant interrogées, je me suis rendu compte que mon écran était trop bas et qu'il était nécessaire que je le surélève. Une autre dimension de l'écoute corporelle concerne **mon état de fatigue**. Trop souvent, nous sommes tellement passionnés par ce que nous faisons ou ce que nous vivons que nous donnons la priorité à notre activité et à notre plaisir plutôt que d'écouter l'invitation de notre corps à lui donner du repos. Dans ce cas, nous forçons la nature, nous tenons le coup à coup d'adrénaline, de caféine, de stimulants, de dopants… jusqu'à ce que le burn-out nous rattrape !

L'écoute du psychique

Comme je le répète très souvent dans le cadre de cette rubrique, la santé physique ne dépend pas que de l'attention que nous portons à notre corps physique. Elle est fortement conditionnée par ce que nous vivons sur le plan psychique, émotionnel et relationnel. Personnellement, je me suis rendu compte de l'importance capitale d'**écouter mes émotions, quelles qu'elles soient**. Je rappelle souvent à mes étudiants qu'émotion est un mot qui vient du latin : « ex - movere » ce qui veut dire « bouger hors de ». La nature même d'une émotion est donc de s'exprimer, de bouger hors de nous ! À quoi sert-elle ? D'après moi, dans la majorité des situations, nos émotions nous avertissent lorsqu'un déséquilibre se vit au niveau de nos besoins fondamentaux. Par exemple, nous pouvons ressentir de la colère si notre besoin de reconnaissance n'est pas satisfait. Nous pouvons ressentir de la tristesse quand notre besoin d'amour, d'amitié, de partage n'est plus nourri. Et la peur survient quand notre besoin de sécurité est en déséquilibre… Écouter mes émotions systématiquement présente plusieurs avantages. Tout d'abord, en les écoutant et en les reconnaissant, leur intensité diminue ! Un peu comme des petits enfants. Dès qu'ils se sentent entendus et reconnus, il ne leur est plus nécessaire d'hurler pour attirer l'attention. Autre avantage : je suis averti que quelque chose ne va pas dans ma vie, qu'un ou que plusieurs de mes besoins ne sont pas satisfaits. Du coup, je me mets à l'œuvre pour modifier la situation afin que mes besoins soient à nouveau respectés. Enfin, en faisant cela, mon stress interne diminue fortement, ce qui permet à l'ensemble de ma physiologie d'être plus proche de l'équilibre, et donc plus en santé…

Un autre domaine dans lequel je porte mon attention avec soin, c'est **l'écoute des indicateurs relationnels**. Vous savez, tous ces petits malaises auxquels on

ne prend pas garde, mais pourtant très révélateurs des dysfonctionnements qui peuvent exister entre deux personnes, souvent à leur insu, d'ailleurs. À ce niveau-là, j'ai choisi résolument l'inconfort de la confrontation respectueuse, en ouvrant les yeux et en invitant l'autre à parler de ces petits riens qui finissent par miner et détruire la qualité des relations. Dès que j'ai commencé à animer des séminaires consacrés au désamorçage des jeux de pouvoir, j'ai été surpris d'entendre le témoignage de nombreux participants qui vivaient, la nuit du samedi au dimanche, des processus de guérison spontanés, sur le plan physique ! Alors que nous n'avions travaillé « que » les aspects relationnels et psychologiques. Les réactions du corps étaient trop nombreuses et trop semblables pour que j'ignore ce phénomène. C'est ainsi que la conviction s'est forgée à l'intérieur de moi que la libération des stress émotionnels et relationnels pouvait entraîner la libération des stress physiologiques et corporels ! D'ailleurs, le principal symptôme qui se manifestait était des diarrhées et des vomissements spectaculaires ! Et, sans aucun doute, la nourriture ingérée le samedi n'était en rien responsable de ces réactions d'élimination…

L'écoute du spirituel

Comme nous venons de le voir, l'équilibre du corps et la santé nécessitent que nous nous investissions quotidiennement dans l'écoute non seulement corporelle, mais aussi psychique. Cette réalité confirme bien la « double nature de l'être humain » : à la fois matérielle et vibratoire, à la fois somatique et psychique… Mais faut-il limiter notre écoute à ces deux aspects, certes importants ? C'est ce que j'ai pensé pendant longtemps, me disant que ma vie intérieure, ma vie spirituelle ne pouvaient en rien influencer mon état de santé ! Eh bien, que nenni ! Je me suis rendu compte que les périodes de mon existence où je perdais le sens de ma vie, où je tombais dans une routine dans laquelle je ne pouvais plus grandir étaient des périodes beaucoup plus propices à l'apparition des maladies. Autrement dit, le bonheur existentiel, le fait de se réaliser, de s'épanouir, de donner du sens à sa vie, tout cela contribue à l'équilibre de notre être et à notre santé.

J'ai donc appris à **écouter le murmure de mon âme**, j'ai appris à en décoder les signaux. J'avoue que l'apprentissage a été long, car il ne s'agit que d'un murmure soufflé au milieu du tintamarre de l'existence quotidienne. Le danger de ne pas entendre notre âme est d'autant plus grand que le reste de notre vie semble très bien se passer : tout nous réussit, on a une vie de couple et une vie sociale bien remplies, on

a une belle situation, une belle maison, on prend des vacances deux fois par an… Tout va bien, sauf que la vie que nous vivons ne correspond peut-être pas du tout aux aspirations profondes de notre âme. Et c'est là que nous pouvons être confronté à ce que saint Jean de la Croix appelait « la nuit noire de l'âme ».

Si les messages de l'âme sont trop couverts par le vacarme de notre existence bien remplie, heureusement que d'autres canaux se présentent à nous pour nous guider. C'est ainsi que j'ai appris également à **écouter mes rêves et les signes du « hasard »**. Carl Gustav Jung disait que les signes et les synchronicités pouvaient (et devaient) faire l'objet de la même attention que nos rêves. Comme si la vie diurne et la vie nocturne étaient deux facettes d'un même continuum, les signes jouant le même rôle que les symboles oniriques. Pour moi, ces éléments peuvent m'avertir de manière plus claire et plus explicite des choses à faire ou à ne pas faire dans ma vie. Et chaque fois que j'écoute ces signes, je rétablis un équilibre dans ma vie qui se répercute jusque sur les plans psychique et physiologique !

En pratique !

D'ici le mois prochain, chers lecteurs, je vous invite à passer à l'action ! Si vous voulez reprendre progressivement le contrôle de votre santé, sur tous les plans, donnez-vous une stratégie d'apprentissage et d'entraînement. Inventez votre propre rituel quotidien… Faites une liste écrite des choses que vous choisirez, dorénavant, d'écouter. Affichez cette liste dans votre salle de bain, dans vos toilettes, sur le mur de votre cuisine ou de votre bureau. Apprenez, patiemment, l'écoute de votre triple réalité : physique, psychologique et spirituelle. Et opérez des petits changements, infiniment petits mais ambitieux, au niveau de la perspective de résultat ! Ça vous parle ? Personnellement, je ne peux que vous encourager sur cette voie qui m'a permis de redevenir complètement autonome dans la gestion de mon équilibre ! Bon apprentissage, et bon entraînement !

LA DEUXIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

FLUIDIFIER !

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

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

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

Surtout, ne rien forcer !

Ça semble être une évidence. Si on veut être en bonne santé, il faut rester fluide sur le plan physique. La majorité des personnes interprètent cette notion par : *« Il faut faire du sport pour être en bonne santé »*. À cela, je réponds : *« Pas n'importe quel sport, et surtout, pas de n'importe quelle façon ! »* Car, contrairement à ce que prétend ce poncif partagé tant par les médecins traditionnels qu'alternatifs, faire du sport est loin de nous garantir une bonne santé. Je l'ai observé des centaines de fois, dans ma carrière de formateur en entreprises. Alors qu'ils faisaient du sport trois fois par semaine, de nombreux cadres stressés m'ont partagé que ça ne leur avait absolument pas évité de faire un burn-out, une crise cardiaque, un cancer, etc. À force d'écouter mon corps (voir mon article précédent), je me suis rendu compte que plus je forçais ma physiologie, essayant de dépasser mes limites pour mieux performer, plus les tensions se multipliaient à l'intérieur de moi et moins bien je me portais.

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

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

S'assouplir psychologiquement

Bien entendu, une telle attitude dans la sphère physique ne peut s'accomplir que si l'on apprend à s'assouplir psychologiquement ! Au risque de vous surprendre, j'affirme que je dois mon excellente santé physique beaucoup plus à ma fluidité psychologique qu'aux exercices physiques. C'est d'autant plus vrai que, pendant de nombreuses années, je n'ai pratiqué aucun sport et je ne faisais aucun exercice de marche ! En 1994, à l'âge de 33 ans, ma banque a exigé que je souscrive une assurance-vie « solde restant dû » pour couvrir un important emprunt hypothécaire ! Lorsque j'ai été soumis à une batterie impressionnante de mesures, dont des tests d'effort assez pénibles, je me souviens avoir reçu les félicitations du cardiologue : *« Je vous félicite, Monsieur Crèvecœur, pour vos résultats ! On voit tout de suite que vous faites beaucoup de sport, me lança-t-il ! »* Je n'ai pas voulu le contredire ce jour-là,

mais la réalité, c'est qu'à cette époque je travaillais 110 heures par semaine (la période la plus intense de toute ma vie professionnelle) et je ne pratiquais plus aucun sport, même modérément, depuis huit ans. Pourtant, je présentais toutes les caractéristiques de quelqu'un en excellente santé !

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

S'ouvrir spirituellement

Cette pratique quotidienne de la fluidité psychologique m'a ouvert d'autres portes sur des dimensions encore plus larges : celles de la vie intérieure, ce qu'on appelle communément la vie spirituelle. Bien entendu, quand je parle de spiritualité, je ne parle évidemment pas de religion. C'est ainsi que, petit à petit, je me suis éloi-

gné de toute forme de rassemblement religieux ou spirituel, ne recherchant l'enseignement d'aucun maître extérieur. Car, pour moi, toute religion, pour survivre, se doit de se figer pour définir de manière claire les dogmes et les croyances. Dans un pareil système, impossible pour moi de rester souple dans ma vie. Personnellement, la fluidité spirituelle se traduit par trois attitudes complémentaires : **douter de tout** (*voir ma série d'articles consacrés au doute dans les numéros 27 à 38 de Néosanté*), **me remettre en question** très régulièrement, dans toutes les dimensions de ma vie et **m'ouvrir à l'Inconnu**, au tout Autre, à l'Inconnaissable… J'espère profondément garder cette attitude de vie jusqu'à mon dernier souffle, afin de rester un être humain pleinement vivant et vibrant !

À vous de jouer, à présent !

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

LA TROISIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

S'EFFACER !

Dans les numéros précédents, je vous ai présenté les deux premières conditions pour s'assurer d'une santé permanente. Pour vivre en équilibre sur les plans physique, psychologique et spirituel, tout commence par l'écoute. Écoute de son corps, de ses sensations, de ses émotions, des signes et des synchronicités, de la mélancolie de l'âme… Une fois ces signaux entendus, la deuxième condition consiste surtout à ne pas résister à ce qui se manifeste, mais à accueillir ces réalités comme autant de messages, de points de repère et d'indicateurs pour connaître le chemin à suivre… J'avais résumé cette étape par l'action de rester dans la fluidité et dans l'ouverture, sur les trois plans (physique, psychologique et spirituel).

Examinons à présent la troisième condition que je mets en œuvre concrètement pour entretenir le meilleur équilibre possible sur tous les plans de mon existence. Pour qualifier cette condition, je choisirais le verbe « s'effacer ». Je pourrais aussi parler de « faire confiance », de « s'abandonner » ou de « lâcher prise ». Comme vous le découvrirez dans les lignes qui suivent, cette troisième condition fait appel, comme les deux premières d'ailleurs, au principe féminin en nous. En effet, écouter, fluidifier et s'effacer nécessitent davantage une attitude accueillante et réceptive que l'attitude guerrière et conquérante propre à l'archétype masculin.

Interférer le moins possible…

Sur le plan physique, tout ce que j'ai lu, tout ce que j'ai appris, tout ce que j'ai expérimenté m'a amené à la conviction que mon corps sait, mieux que moi, ce dont il a besoin pour soit conserver son homéostasie, soit la retrouver. Par conséquent, avec les années, mon attitude à l'égard de ses réactions a évolué vers une humilité de plus en plus grande. En d'autres termes, lorsque le corps m'envoie un signal, même si je n'en comprends pas le sens, je m'incline devant la sagesse de ce que j'appelle mon « corps connaissant ».

Mon corps a de la fièvre ? C'est qu'il a besoin de cette fièvre pour activer un processus dont j'ignore parfois complètement la nature et le sens. Et malgré mes années de formations et de lectures auprès de Hamer, je n'essaie même plus de comprendre. Donc en cas de fièvre, je vais interférer le moins possible avec son processus naturel. Comment ? En diminuant ma ration alimentaire, parce que je sais que digérer consomme beaucoup d'énergie. En buvant un peu plus d'eau que d'habitude, parce que je sais que l'eau est le médium privilégié chargé d'évacuer les toxines du corps. En ralentissant mes activités, pour que l'essentiel de l'énergie dis-

ponible soit orienté vers le processus prioritaire qui est à l'œuvre à ce moment-là. Et si vraiment la température du corps devient dangereusement élevée, je préférerai prendre un bain tiède plutôt que de consommer des antipyrétiques dont les effets secondaires sont souvent désastreux.

Je vomis ? J'ai la diarrhée ? J'ai du sang dans les selles ? J'ai des éruptions cutanées ? Mon nez coule ? À nouveau, j'accueille ces expressions symptomatiques comme un processus choisi par le corps pour se débarrasser de ce dont il doit se défaire. Et à moins que les vomissements ou les diarrhées se répètent pendant une trop longue période, à nouveau, je m'en remettrai à la sagesse de mon corps. Même chose pour le sang dans les selles ou les urines : à moins que ces manifestations deviennent hémorragiques, je ne me suis jamais inquiété de ce genre de phénomène s'il ne se manifestait que pendant deux ou trois jours…

Andrew Still, le créateur de l'ostéopathie disait lui-même que le rôle du thérapeute, c'est de lever les blocages qui empêchent les forces d'auto-guérison d'œuvrer au service du corps. La clé étant, pour lui, de n'avoir aucune intention de guérison vis-à-vis du malade et d'être le témoin bienveillant de son processus autonome de réparation… Sacrée leçon d'humilité que cette déclaration de Still. Leçon que les praticiens tant de la médecine officielle que des thérapies dites parallèles feraient bien d'intégrer davantage dans leur pratique.

Le médecin ne guérira jamais personne. Le thérapeute non plus. Et même pas le malade. Tout au plus, le médecin, le thérapeute ou la personne malade pourront accompagner les processus indiqués par le corps et aller dans le même sens que lui, en ôtant les obstacles et les barrières et en interférant le moins possible avec lui. S'effacer devient alors un véritable acte thérapeutique intelligent !

Faire confiance en ses ressentis…

Si j'arrêtais ma description ici, mon propos serait, une fois de plus, très incomplet. Car, en tant qu'être humain, je suis une entité physique, psychique et spirituelle dont les trois dimensions interagissent en permanence pour créer ensemble un équilibre sans cesse renouvelé. M'effacer et m'abandonner ne se limitent donc pas aux seules manifestations corporelles. J'ai appris, avec le temps, à également faire confiance en mes ressentis.

Auparavant, quand je ressentais un malaise dans une situation donnée, je tombais systématiquement dans un de ces deux pièges. Premier piège : je cherchais à comprendre l'origine et la signification de ce malaise. Si je ne trouvais aucune réponse rationnelle, je décidais que ce malaise était sans objet ! Et souvent, je découvrais plus tard que j'aurais dû me méfier de cette personne ou que j'aurais dû prendre des mesures pour clarifier la relation. Rejeter mon ressenti parce que je ne le comprenais pas me mettait dans un déséquilibre beaucoup plus grand, et du coup, dans un stress bien plus intense ! Deuxième piège : je me raisonnais, c'est-à-dire que je me faisais une raison. Je minimisais l'intensité de ma réaction émotionnelle, me disant que finalement, les choses n'étaient pas si graves que cela… Pour découvrir plus tard que les choses étaient graves et auraient justifié une réaction appropriée !

À force de répéter les mêmes erreurs, je me suis rendu compte que souvent mes ressentis et mes malaises étaient plus compétents que moi pour repérer les jeux de pouvoir relationnels, pour détecter les intentions malveillantes ou perverses de mes interlocuteurs. En interférant avec ces signaux avertisseurs, en ne leur faisant pas confiance, je finissais par aggraver un déséquilibre psychique, créant de ce fait un stress qui pouvait conduire à la maladie. Aujourd'hui, j'ai adopté une attitude qui consiste à m'effacer devant ces malaises, même si je ne les comprends pas et à faire davantage confiance en mon instinct. J'ai donc cultivé l'humilité qui me permet d'agir sans que mon moi conscient ne contrôle tous les tenants et les aboutissants d'une situation particulière. Et je vous jure, en bout de ligne, ça fait une sacrée différence dans le maintien de mon équilibre intérieur !

S'abandonner dans les bras de la Providence

Vous l'avez compris, j'ai adopté la même attitude intérieure à l'égard de la Vie en général. À partir du moment où j'ai compris que je ne contrôlais rien dans mon existence, beaucoup de choses ont changé. Et c'est vrai que je ne peux contrôler les événements qui surgissent quotidiennement dans ma vie. La seule chose sur laquelle je peux agir, c'est la réponse que je vais donner à ces événements : vais-je entrer en résistance ou vais-je les accueillir ? Vais-je chercher à contrôler et à infléchir le cours des événements ou vais-je m'abandonner dans les bras de la Providence ou du Divin ? M'abandonner ne veut pas dire ne plus rien faire. C'est plutôt me focaliser sur ce qui ne dépend que de moi plutôt que de me crisper sur un résultat qui ne m'appartient de toute façon pas.

Saint Ignace de Loyola, le fondateur des Jésuites, définissait le lâcher-prise par ces mots : *« Lorsque tu prépares quelque chose, fais tout comme si tout ne dépendait que de toi. Lorsque cette chose doit se réaliser, prie comme si tout ne dépendait que de Dieu… »* Tout est dit ! En adoptant une telle attitude, j'ai observé que mon niveau de stress existentiel a chuté drastiquement, entraînant par la même occasion, une amélioration tangible de mon état de santé général. Je ne me préoccupe plus du tout de tout ce que je ne peux, de toute façon, pas influencer ! Faisant cela, ma vie est devenue bien plus simple et bien plus équilibrée…

À vous de jouer, à présent !

Comme les deux derniers mois, je vous invite à prendre quelques instants pour faire l'évaluation de votre propre lâcher-prise. Quel regard posez-vous sur les manifestations morbides de votre corps ? Cherchez-vous souvent à contrer les réactions naturelles de votre corps ou vous en remettez-vous à sa sagesse ? Adoptez-vous plutôt une attitude d'aller dans le sens des symptômes exprimés ? Vous souciez-vous d'interférer le moins possible avec le travail naturel de vos forces d'au-to-guérison ? Mêmes questions à l'égard de vos ressentis : leur faites-vous confiance, même lorsque vous n'en comprenez pas tout de suite le sens ou la pertinence ? Et quelle attitude adoptez-vous à l'égard des événements désagréables qui surgissent dans votre vie ? Les accueillez-vous en vous disant que la Vie est peut-être en train de vous faire un cadeau à travers cette claque qu'elle vous administre ? Êtes-vous capable de dire : « Je remets ma vie entre Tes mains ! Tu sais mieux que moi ce qui est bon pour moi ! » ?

Posez-vous ces questions et expérimentez certains des principes que je viens de vous présenter. Puis mesurez, au fil des semaines, l'évolution de votre niveau de stress. Vous verrez, c'est étonnant. Je vous souhaite de belles découvertes et vous donne rendez-vous dans un mois, pour vous dévoiler la quatrième condition d'une santé permanente…

LA QUATRIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

PROTÉGER !

Nous voici déjà au quatrième article de la série : « comment créer les meilleures conditions pour être en équilibre ? » Comme je l'ai déjà évoqué à plusieurs reprises dans cette rubrique, l'équilibre dont je parle n'a rien à voir avec un état statique, rigide, figé, immuable. Celui auquel je fais allusion est un **équilibre dynamique**, toujours fragile et changeant, fait d'adaptation permanente aux variations de l'environnement extérieur et de nos états intérieurs…

À cet égard, je confesse que le titre de mes articles est un peu ambigu lorsque je parle de santé permanente. Loin des recettes miracles qui nous entretiennent dans une illusion de facilité, la santé permanente (sur les trois niveaux de l'être) n'a pas grand-chose à voir avec le fait de ne jamais être malade, de ne jamais avoir de problèmes relationnels, émotionnels, psychologiques ou de ne jamais être en proie à de grandes questions existentielles ! Non. **La santé permanente, je la définis comme la capacité que nous avons de maintenir ou de rétablir notre équilibre de manière dynamique, quelles que soient les difficultés auxquelles nous sommes confrontés**. Pour le dire de façon plus simple et moins pompeuse : être capable de se relever — seul(e) de préférence — chaque fois que nous tombons ! Chaque fois que nous tombons malade, chaque fois que nous tombons dans des conflits, chaque fois que nous tombons en dépression parce que nous avons perdu le sens de notre vie…

La beauté de cette démarche, c'est qu'elle est potentiellement à la portée de chacun d'entre nous. Même si nous avons souvent besoin d'accompagnement au début, nous pouvons tous devenir responsables de notre équilibre… Mais comme je vous l'ai fait remarquer jusqu'à présent, cette autonomie ne se gagne qu'au prix des actes que nous allons poser. Premier acte : écouter ! Deuxième acte : fluidifier ! Troisième acte : s'effacer ! Et maintenant, quatrième acte : protéger… Cette attitude de protection pourrait se comparer à celle du jardinier qui n'aura de cesse d'éloigner de ses pousses tout ce qui peut leur nuire. À l'égard de notre corps, de notre psychisme et de notre vie intérieure, voyons comment cela se manifeste…

Protéger l'intégrité physique de notre corps

Avec ce qu'on appelle les progrès de la civilisation, protéger notre intégrité physique est devenu un véritable parcours du combattant et presqu'un boulot à temps plein ! Certes, nous ne devons plus nous protéger des bêtes sauvages, des grandes famines ou des froids glaciaux. Ce genre de menaces a véritablement dispa-

ru de nos latitudes. Par contre, d'autres menaces pèsent sur nous dans notre monde moderne, d'autant plus effrayantes qu'elles sont plus sournoises et invisibles…

Première menace et de loin la plus grande : aussi étonnant que cela ne paraisse, c'est **la médecine et tout son cortège de traitements extrêmement toxiques**. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), pourtant financée à plus de 80 % par les compagnies pharmaceutiques, reconnaît elle-même que la troisième cause de mortalité dans les pays développés sont les effets délétères des traitements et des médicaments ! Dans les pays industrialisés, plus la part du PIB investie dans la « santé » est grande, plus la santé globale de la population est dégradée. Je crois que cette réalité se passe de commentaire ! La première source de toxicité médicale vient du fait qu'elle s'acharne à vouloir supprimer les symptômes, plutôt que de les comprendre. En faisant cela, elle met les organismes dans un déséquilibre encore plus grand et fragile. La deuxième source de toxicité vient des fameux effets secondaires des médicaments et des traitements. D'où notre devoir de nous tenir loin des médecins tant que c'est possible (ne pas courir pour le premier bobo venu), d'interpeller constamment les praticiens sur la pertinence de leur approche et d'apprendre à lire, systématiquement, les notices des traitements qu'on nous administre !

Deuxième menace, non incluse dans la première et non reconnue par l'OMS : **les vaccinations** qui s'imposent de plus en plus nombreuses aux deux extrémités de la vie. Depuis plus de trente ans, je me documente à la recherche d'un bénéfice quelconque que pourrait nous prodiguer cette invention présentée comme la plus grande victoire de l'histoire de la médecine. Plus je me documente et je lis la littérature scientifique, plus je suis convaincu que tous les vaccins, sans exception, sont inutiles, inefficaces et dangereux pour notre santé. La meilleure façon de protéger l'intégrité de notre système immunitaire et neurologique contre ce fléau, c'est de refuser toute vaccination. Tout simplement. Dire non à cette imposture criminelle est beaucoup plus puissant qu'on ne pense. Mais exerçons-nous toujours ce droit ?

Troisième menace : **le sucre** qui s'est glissé dans pratiquement tous les produits alimentaires, provoquant non seulement l'épidémie d'obésité que nous connaissons bien, mais aussi des états pré-diabétiques de plus en plus précoces et des troubles psychologiques de plus en plus répandus. En Amérique du Nord (et ça se répand de plus en plus en Europe), on sucre tout : ketchup, pizza, mayonnaise, moutarde de Dijon (eh oui !), cornichons, vinaigrette, sauce tomate, charcuterie… Pour quoi faire ? Pour nous rendre dépendants et accrocs, mais aussi pour pouvoir produire des produits avec des ingrédients de qualité médiocre, le sucre rendant les choses

plus alléchantes ! Pour protéger notre immunité, la meilleure solution me semble être celle que je pratique : ne plus acheter aucun produit transformé. Acheter les produits de base, non transformés, et les cuisiner moi-même ! Ma liberté, ma santé et ma ligne sont à ce prix…

Quatrième menace : **les pollutions domestiques invisibles**. L'espace me manque pour dresser la liste de tout ce qui, dans une maison nous empoisonne insidieusement : peintures, vernis, colles diverses, plaques de plâtre, produits d'entretien et détergents, papiers peints, revêtement de sol, planchers traités sont les exemples les plus courants des matériaux qui peuvent diffuser, pendant des années, des particules chimiques dans l'atmosphère de la maison (même quand on ne sent plus rien !). Pour protéger mon intégrité physique, ici aussi, il y a un prix à payer. Le choix de matériaux de construction sains et biologiques, c'est vrai que ça coûte entre 10 et 20 % plus cher, mais globalement, c'est une excellente façon de nous respecter…

Cinquième menace : **les pollutions électriques et les ondes électromagnétiques** dont le nombre, la diversité et l'intensité se sont multipliés de manière exponentielle en vingt ans. S'il est difficile d'éviter certaines pollutions (comme les réseaux WiFi des voisins qui se manifestent par dizaines dans nos appartements), quelques précautions élémentaires peuvent être prises : toujours utiliser des oreillettes à fil pour le téléphone portable, couper son propre réseau WiFi la nuit, enlever les appareils électriques proches du lit, ne pas se loger à proximité d'une ligne à Haute Tension, pour ne citer que quelques mesures à prendre…

Au chapitre des agressions physiques dont nous avons à nous protéger, j'aurais pu encore vous parler des additifs alimentaires, des colorants et des pesticides, mais nous y reviendrons le mois prochain dans ma chronique suivante…

Poser nos limites pour protéger notre intégrité psychologique et émotionnelle

Une fois encore, même si je suis très vigilant à protéger mon intégrité physique, je suis très conscient de l'impact crucial des pollutions psychiques, émotionnelles et relationnelles qui menacent mon équilibre. C'est la raison pour laquelle j'ai appris avec le temps à poser mes limites vis-à-vis de toute personne qui franchit (sans le savoir ou volontairement) le seuil de ce qui est acceptable au niveau de

mes besoins. Autrement dit, j'ai appris à repérer de plus en plus vite les personnes toxiques et à les virer de ma vie… Après tout, aucune loi ne nous oblige à fréquenter et à endurer les gens qui ne nous conviennent pas…

Un autre choix de vie qui a été très salutaire dans ce domaine, c'est celui de ne plus avoir de téléviseur branché sur une antenne, un câble ou une parabole. Depuis 1982, je me suis coupé du flot continu d'informations déprimantes véhiculées par les soi-disant bulletins d'informations. En faisant cela, j'ai retiré une source extrêmement importante de pollution psychique qui peut être à l'origine de beaucoup plus de stress et de dépressions qu'on ne l'imagine. Si vous ne l'avez pas encore fait, faites le test pendant un mois… Le résultat vous étonnera!

S'entourer de beauté, de bonté et d'harmonie

Sur le plan spirituel et intérieur, j'ai choisi de m'éloigner de tout ce qui était laid, mauvais ou dysharmonieux… Ce qui ne veut pas dire que je pratique la politique de l'autruche en niant les réalités qui m'entourent. Mais à choisir, quand je le peux, je préfère m'entourer de quelques beaux objets plutôt que d'une multitude de bibelots hideux, d'écouter des musiques harmonieuses et de m'entourer de personnes paisibles. Si on se souvient des travaux du docteur Masaru Emoto, si on se souvient que notre corps est composé de 70 % d'eau, veiller à l'harmonie des éléments qui peuvent stimuler nos sens est loin d'être un luxe… C'est ma façon, toute simple, de faire du bien à mon âme, et par conséquent, de me maintenir dans un meilleur équilibre global…

À vous de jouer…

J'espère, chers lecteurs, que vous avez compris ce qui vous reste à faire. Je ne vous demande pas de partager la liste des facteurs dont vous devriez vous protéger… Une fois de plus, je vous rappelle que je ne prétends pas détenir une vérité absolue. Je vous partage les actes qui, dans ma vie, me permettent d'être en équilibre depuis plus de 27 ans, de manière responsable et autonome. À vous de sentir si vous êtes tentés par l'exploration de ces nouveaux territoires…

LA CINQUIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

NOURRIR !

Au cours de mes dernières rubriques, je vous ai présenté les quatre premières actions qui devraient vous permettre de maintenir votre équilibre et votre santé, sur les trois plans de votre existence : physique, psychique et spirituel. En résumé (pour plus de détails, je vous renvoie aux numéros 39 à 44 de ce magazine), nous avons vu qu'il est d'abord nécessaire **d'écouter**. Puis, accueillir ce qu'on a entendu, ce que j'ai appelé **fluidifier**. Ensuite, faire confiance à notre capacité d'être en équilibre de façon autonome, ce que j'ai traduit par **s'effacer**. Et enfin, même si nous pouvons faire confiance, nous avons le devoir de **protéger** notre intégrité en posant nos limites. Voyons, à présent, comment traduire la cinquième action nécessaire à un équilibre permanent : **nourrir** !

Nourrir notre corps

Je sais que c'est une évidence pour beaucoup d'entre vous. Nous le savons (en théorie du moins) que la qualité de la nourriture contribue beaucoup à l'équilibre de notre vie. Mais cela se traduit-il toujours par une pratique régulière ? Non. Pourquoi ? Parce que, même lorsque nous consommons des aliments pollués, dégradés ou dégénérés (comme les OGM), les effets négatifs ne se manifestent pas immédiatement sur nous. Parfois, il faut attendre des dizaines d'années avant de s'apercevoir – trop tard – que nous avons miné notre équilibre.

Bien nourrir notre corps demande donc de développer une conscience que ni notre éducation, ni les messages publicitaires ne nous ont transmise. Pour moi, bien se nourrir se traduit concrètement par une série de gestes simples dont les bénéfices ne se feront ressentir que s'ils sont répétés quotidiennement, tout au long de notre existence. En voici la liste, non exhaustive :

. choisir une nourriture de qualité : cela signifie une nourriture biologique, fraîche (dans la mesure du possible), non manipulée génétiquement, non transformée industriellement. J'ai banni de mes achats absolument tous les plats préparés, quels qu'ils soient. Si je dois acheter du poisson, je vérifie qu'il s'agit de poisson sauvage, et pas d'élevage… Pour la viande, uniquement une viande certifiée biologique… Idem pour les volailles et les œufs. Par contre, j'ai éliminé radicalement tous les produits laitiers, inutiles et inadaptés aux besoins de l'être humain.

. cuisiner de manière hypotoxique : tous les repas comportent un assortiment de crudités, assaisonnées avec des produits de qualité (huiles et vinaigres biologiques). Si je cuis des aliments, je veille à les préparer à la vapeur douce ou à basse

température, histoire de respecter leurs qualités nutritives. Ça prend plus de temps, mais la différence gustative est indéniable ! J'ai donc banni de ma cuisine la cocotte-minute (alias casserole à pression ou presto, selon les pays). Et je n'ai jamais permis au four à micro-ondes de trouver une place dans ma cuisine. Ce dernier constitue la pire des inventions culinaires jamais mises sur le marché !

. manger de manière lente et consciente : cette dimension est également négligée, même chez les adeptes de la nourriture saine. Pourtant, le fait de ralentir, de mâcher plus longtemps (lorsqu'on mange des plats de crudités, c'est obligatoire !) prépare la digestion (grâce à la salive) et nous donne le temps de ressentir à temps le signal de réplétion. Ce qui m'amène au principe suivant.

. diminuer les rations alimentaires : toutes les études opérées sur les centenaires ont pointé un élément en commun favorable à la longévité : ces individus mangeaient moins que la moyenne de la population des pays développés. A contrario, on sait que l'obésité est un facteur qui réduit drastiquement l'espérance de vie. Mais on n'insiste pas assez sur le fait que la frugalité contribue non seulement à l'allongement de l'espérance de vie, mais à l'amélioration de la qualité de vie jusqu'à la mort. Autrement dit, ceux qui mangent peu ont plus de chance de vivre longtemps et en santé ! Personnellement, malgré ma vie très active, je ne fais qu'un ou deux repas par jour, et je compte bien rester en santé jusqu'à ma mort…

. boire en conscience une eau de qualité : ce point mériterait un article entier à lui tout seul. Personnellement, depuis plus de trente ans, mon unique boisson est l'eau (à part quelques verres de vin par mois, plus pour des raisons sociales qu'autre chose). Non pas l'eau du robinet (atrocement polluée, malgré sa réputation de potable !), mais l'eau en bouteille (de verre) ou l'eau filtrée par le seul moyen vraiment efficace : l'osmose inverse. La température de l'eau est également un facteur important : je la bois toujours à température ambiante (ni glacée, ni chaude), inspiré en cela par les conseils de la médecine chinoise !

. exposer mon corps au soleil, dès que j'en ai l'occasion : c'est aussi une source de nourriture par trop négligée. Elle est même déconseillée par le lobby médico-pharmaceutique et les médias dominants à leur solde. On agite les risques de cancer de la peau pour nous empêcher de nous régénérer à cette source de vie qu'est le soleil. Personnellement, j'habitue ma peau les premiers jours, en me mettant à l'ombre tout le temps et sans aucun produit solaire. Après huit jours, je peux m'exposer en plein soleil sans avoir infligé à mon corps la toxicité des produits so-

laires et sans subir aucun coup de soleil. Petite remarque : pour que ce système fonctionne vraiment, il est nécessaire de s'exposer au soleil complètement nu et sans lunettes de soleil. Sinon, l'information envoyée au cerveau (par l'intermédiaire des récepteurs oculaires et épidermiques) serait faussée… Avec production insuffisante de sérotonine et risque de coups de soleil !

. délaisser TOUS les suppléments vitaminiques et TOUS les compléments alimentaires, qui me sont apparus, depuis longtemps, comme totalement inutiles lorsqu'on respecte les principes énoncés ci-dessus. Avec à la clé, une sacrée économie par rapport à un commerce dont la logique n'est pas si éloignée de celle des compagnies pharmaceutiques : celle que notre corps n'est pas capable de s'équilibrer seul ! Ce qui est faux.

Si vous y réfléchissez bien, vous vous rendrez compte que la mise en pratique de l'ensemble de ces gestes ne vous coûtera même pas plus cher qu'à ceux qui se gavent de junk food ! Car ce qu'on paie en plus pour une nourriture saine, fraîche et biologique, on le récupère largement en n'achetant pas les produits tout préparés (dont les prix sont souvent injustifiés), en mangeant moins, en ne buvant que de l'eau, en n'achetant plus de suppléments ou de compléments dits naturels. L'un dans l'autre, je me suis rendu compte que je ne dépensais pas plus que le commun des mortels, mais par contre, ma santé est excellente ! Depuis 27 ans… Alors, qui dit mieux ?

Nourrir notre psychisme et notre vie intérieure

Je m'étendrai moins sur les deux autres dimensions, cette fois-ci, car j'y ai déjà largement fait allusion dans mes articles précédents. Je tiens simplement à rappeler que, de la même manière que nous devons veiller à bien nourrir notre corps, nous avons le devoir de bien nous nourrir psychologiquement, émotionnellement et spirituellement. Voici comment je traduis ce principe concrètement dans ma vie :

. n'entretenir que des relations nourrissantes et positives : pour moi, cela signifie ne consacrer du temps qu'aux relations qui sortent de la banalité et de la platitude des conversations. Je préfère franchement passer une soirée seul que de m'ennuyer autour d'une table où les conversations sont futiles et superficielles. Mais je n'oublie pas non plus que je peux influencer positivement la qualité des relations que j'entretiens avec autrui, en faisant preuve de bonté, de gentillesse, d'attention et de respect. Et tant pis pour ceux qui n'y sont pas réceptifs : ils ne feront plus partie de mon cercle de relations très longtemps…

. cultiver la gratitude et la reconnaissance : on récolte ce que l'on sème, dit l'adage populaire. C'est ce que je fais, de manière consciente. Je veille toujours à donner aux individus qui m'entourent (dans ma vie privée comme professionnelle) de la reconnaissance. J'exprime également régulièrement ma gratitude envers eux et envers la vie en général, même lorsque je suis confronté aux épreuves les plus difficiles.

. éliminer le sucre et m'exposer aux rayons du soleil : je classe ces actions dans le domaine psychique, tant j'ai pu me rendre compte à quel point le sucre influence négativement mon humeur et à quel point le soleil est un antidépresseur naturel puissant ! Faites l'expérience : éliminez le sucre de votre alimentation pendant un mois : vous m'en direz des nouvelles !

. cultiver l'humour et le rire : rire, on le sait, est une thérapie extraordinaire. C'est un phénomène qui libère des hormones (adrénaline, noradrénaline, sérotonine, etc.) qui contribuent à diminuer notre niveau de stress en activant le système parasympathique !

. faire des activités agréables : s'entourer de beauté, de bonté, d'harmonie, dans nos lieux de vie et de travail (parfois une simple fleur suffit à illuminer une pièce entière). Préférer des films non violents que des films policiers ou de guerre. Privilégier des lectures et des activités qui augmentent notre sensation de bonheur et de plénitude…

À vous de jouer à présent…

En conclusion de cet article, je vous encourage, simplement, à faire le bilan de la manière dont vous nourrissez actuellement votre corps, votre âme et votre esprit. Et regardez, concrètement, ce que vous pouvez mettre en place comme changements concrets. On se retrouve dans un mois, pour l'examen du sixième principe : éliminer !

LA SIXIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

ÉLIMINER !

Au travers de mes articles précédents, je vous ai partagé les conditions que je mets en place dans ma propre vie pour tendre le mieux possible vers l'idéal d'une santé permanente sur tous les plans. **Comme je vous l'ai annoncé, ces conditions sont au nombre de sept**… Et mes résultats sont là, de manière indéniable : vingt-sept années sans aucun médicament, sans aucun remède, sans aucune vitamine et sans aucun supplément. D'ailleurs, d'après mon courtier en assurance-vie, le bilan de santé que je viens de réaliser me classe dans le un pour-cent des personnes en meilleure santé de tout le pays. Ce qui m'a valu une réduction substantielle de ma prime annuelle !

Alors ? La santé permanente, l'équilibre permanent, sont-ils vraiment une utopie ? Je ne vous demande pas de me croire sur parole. Simplement, je vous invite à expérimenter ces sept conditions, puis à en tirer des enseignements : écouter - fluidifier - s'effacer - protéger - nourrir - éliminer - régénérer. Examinons aujourd'hui la sixième condition : éliminer !

Désencombrer le physique

« Buvez, éliminez ! » Tel était l'argument du slogan publicitaire qu'on entendait en permanence à la TV et la radio de mon adolescence. C'est probablement la première fois que je prenais conscience que pour avoir un corps sain, il ne suffisait pas seulement de veiller à la qualité de ce qu'on y introduisait (via boisson, nourriture et air), mais aussi d'en surveiller les processus naturels d'élimination (via urine, excréments, respiration et transpiration). À l'époque, je ne connaissais pas encore la notion d'émonctoires, ces organes participant à l'élimination des déchets du corps humain : foie, reins, intestins, poumons et peau. Ce que j'ignorais aussi, c'est que ces portes de sortie pouvaient se refermer pour un tas de raisons, entraînant une intoxication progressive de notre organisme. C'est grâce à des amis thérapeutes (ostéopathes, naturopathes, homéopathes) que j'ai appris **qu'il était nécessaire d'ouvrir nos émonctoires avant d'entamer toute démarche de purification du corps.** En effet, si vous envisagez d'entamer une cure quelconque, de faire un jeûne, de boire des tisanes détoxifiantes, de recevoir des drainages lymphatiques, vous avez vraiment intérêt à ouvrir vos émonctoires AVANT de bénéficier de ces démarches. Différentes techniques appropriées existent pour réaliser cette ouverture, dont les fameux lavements au café préconisés par le docteur Max Gerson. Sinon, toutes les toxines libérées se retrouvent en circulation dans l'organisme, mais

sans trouver de véritable voie de sortie. Avec des conséquences pouvant aller jusqu'à l'intoxication, l'empoisonnement ou la mort dans les cas extrêmes… Dans le numéro 6 de *Néosanté*, j'avais présenté en détails cette approche des lavements au café que je pratique personnellement, de manière régulière, depuis plus de vingt-cinq ans. Je vous encourage à aller relire cet article qui avait suscité, à l'époque, énormément de curiosité et de questions de la part des lecteurs. Rétrospectivement, je peux affirmer aujourd'hui que cette pratique pour le moins particulière est une des meilleures choses que je me sois offerte au service de mon équilibre de vie !

Au chapitre du désencombrement physique, **se débarrasser de tout objet inutile fait partie aussi de mon hygiène de vie**. C'est ainsi que régulièrement (en général, une fois tous les deux ans), je passe en revue tous les objets matériels que je possède. Et je prends le temps de ressentir l'impact que ceux-ci ont sur ma vie. Si pour des raisons d'attachement, je sens que certains objets me tirent en arrière, je les élimine, en les donnant, en les vendant, en les recyclant ou en les jetant… Je n'ai plus utilisé tel objet depuis plus d'un an ? C'est qu'il ne m'est pas nécessaire… Alors exit l'objet ! Je sais que je ne lirai plus jamais ce roman ou ce livre, que je ne regarderai plus jamais ce DVD ? Voici une belle occasion de faire un don à une bibliothèque municipale… Je suis lassé de cette reproduction d'œuvre d'art ? Les bibelots encombrent mes meubles ou mes tablettes ? En route vers une brocante ou une œuvre de charité ! Ces dossiers, ces documents ne me seront plus jamais nécessaires ? Direction, la déchiqueteuse à papier ! Avec cette discipline qui peut sembler drastique, mon environnement de vie et de travail continue de respirer, d'année en année. L'énergie circule et ma vie est plus légère. Il m'est donc beaucoup plus facile de garder mon équilibre dans ces conditions. De la même façon qu'il est plus aisé de rouler à vélo sans rien sur soi qu'avec un lourd sac à dos.

Endiguer les stress relationnels et émotionnels

Comme je l'ai déjà souligné à de nombreuses reprises, il est utopique de vouloir maintenir l'équilibre de notre vie en ne s'occupant que de la sphère physique. Comme tout est relié (physique, psychique et spirituel), tout excès dans une dimension a un impact immédiat sur les autres dimensions. Par exemple, à chaque expérience de jeûne que j'entreprends, j'expérimente une clarté d'esprit et une acuité intellectuelle comme j'en connais peu le reste du temps. Signe qu'un organisme désencombré physiquement permet plus facilement un esprit léger et aiguisé. In-

versement, chaque fois que je m'allège psychiquement ou spirituellement, j'observe mon corps s'assouplir et se fluidifier, sans avoir besoin d'une pratique sportive quelconque ! D'où l'importance, si on veut avoir une bonne santé physique, de s'occuper aussi du psychique et du spirituel…

Concrètement, ma façon personnelle d'éliminer ce qui encombre et pollue mon psychisme prend plusieurs formes. Tout d'abord, **je fais régulièrement le tri dans mes relations et mes activités**. Cette relation ou cette activité me nourrit-elle vraiment ? Me tire-t-elle vers le bas ? Est-ce qu'elle me pompe ? Si tel est le cas, je prendrai soin de moi et je mettrai fin aux relations ou aux activités qui parasitent ou qui encombrent ma vie. Ça peut paraître brutal, mais ce ne l'est pas. C'est absolument vital et nécessaire !

J'ai appris aussi à **ne pas laisser les émotions se cristalliser en moi**. Comment est-ce que je procède pour les « éliminer » ? De plusieurs manières. Tout d'abord, la méthode la plus simple consiste à ne pas y résister. En effet, plus je résisterais aux émotions, plus je risque de les renforcer et les amplifier ! Ensuite, la deuxième stratégie est de les transmuter, en les reconnaissant et en les acceptant comme étant d'utiles indicateurs de mon état d'équilibre psychique… Une fois ces deux premières stratégies utilisées, je choisis alors de les exprimer verbalement, de manière acceptable pour mes interlocuteurs, en en prenant la responsabilité et en les nommant.

Autre habitude que j'ai prise pour éliminer des sources de stress émotionnel et psychique : **je ne regarde pas la TV depuis 1982, je n'écoute pas la radio et je ne lis pas les journaux de nouvelles**. Pourquoi ? Tout d'abord, parce les médias classiques sont possédés par des grands groupes financiers qui se servent d'eux pour faire de la propagande en faveur de leurs produits, de leurs services, mais aussi de leur vision du monde ! Inutile donc de chercher une information vraiment pertinente quand on est en quête d'autonomie et de souveraineté. Mais surtout, la principale raison de ce refus, c'est d'éliminer toutes ces informations négatives et toxiques qui me plongent dans une transe de peur et d'impuissance par rapport à un monde que je ne peux changer… C'est déjà tellement difficile de rester dans un équilibre serein par soi-même ; inutile donc de se compliquer la tâche davantage en s'abreuvant quotidiennement des poubelles de l'information médiatique.

Fluidifier les scléroses spirituelles

Dans le domaine de la vie intérieure, un grand nettoyage est vraiment nécessaire et de façon permanente. Concrètement, mon travail personnel consiste régulièrement à **traquer mes fausses croyances et mes croyances limitantes** qui encombrent mon existence dangereusement… En fait, il s'agit pour moi d'éliminer toutes les pensées qui ne me sont pas utiles et/ou qui me freinent dans ma vie. Depuis que je pratique cela, je suis impressionné de constater à quel point l'être humain que je suis aurait tendance à enfermer la Vie dans le carcan des certitudes et des idées toutes faites.

C'est ainsi que cultiver le doute systématique fait aussi partie de mon hygiène de vie. Car comme le disait Nietzsche, ce n'est pas le doute, mais la certitude qui rend fou… Éliminer les certitudes, c'est une façon pour moi de rester ouvert à ce que la Vie m'offre de découvrir en permanence. Éliminer les certitudes, c'est accepter de savoir qu'on ne sait jamais. Éliminer les certitudes, c'est une façon de rester en équilibre, à travers un flux permanent où d'anciennes idées quittent ma réalité et de nouvelles idées y entrent. Ça ne m'empêche pas d'avoir des convictions fortes sur certains sujets. Mais je ne confonds jamais conviction et certitude ! Il en va de ma souplesse d'adaptation à la vie !

À vous d'éliminer à présent !

Si certains points exposés dans cet article ont trouvé une résonance particulière en vous, je vous encourage vraiment à vous mettre en action et à oser faire le vide dans votre vie. Notre culture encourage souvent l'accumulation, la thésaurisation, l'augmentation des possessions. Mais en faisant ça, elle laisse de moins en moins de place à la Vie, à la nouveauté, au renouvellement, à la régénération. Des sept actions que je vous présente dans cette série d'articles, c'est probablement celle à laquelle vous auriez pensé le moins. Car lorsqu'on veut améliorer quelque chose, on se demande toujours ce qu'on peut faire de plus. Alors que la vraie question, c'est de savoir, pour une fois, ce que vous pourriez faire en moins pour retrouver votre équilibre.

LA SEPTIÈME CONDITION D'UNE SANTÉ PERMANENTE :

RÉGÉNÉRER !

Nous voici arrivés au terme de cette série au cours de laquelle je voulais vous partager ce qui me permet, depuis bientôt 28 ans, de maintenir ma santé en équilibre sans recourir à strictement aucun médicament, aucun remède naturel, aucun supplément alimentaire, aucune vitamine… Malgré une vie intense où mon rythme de travail a toujours oscillé entre 50 et 80 heures par semaine, malgré une période de près de 20 ans pendant laquelle je vivais à l'hôtel un jour sur deux, malgré de très nombreux repas pris dans des restaurants, malgré le fait que je ne pratique aucun sport de manière régulière, j'ai réussi à garder mon corps en équilibre pendant près de trois décennies sans aide extérieure !

Cela veut-il dire que je n'ai jamais été malade ? Non, bien sûr ! Mais même lorsque mon corps exprimait des symptômes morbides, j'ai mis en place les conditions pour qu'il puisse faire appel à SES propres forces d'autoguérison et SE guérir par lui-même ! Car tel était mon but en rédigeant cette série d'articles : vous démontrer que **le corps a toutes les ressources en lui pour se guérir**, à condition de réunir les conditions favorables pour qu'il y fasse appel, quelle que soit la gravité des maladies qui nous affligent. En m'auto-observant, j'ai pu identifier sept conditions complémentaires pour favoriser une santé permanente, sept conditions que j'ai résumées par sept verbes d'action : **écouter** les symptômes et les sensations - **fluidifier** les trois niveaux de notre réalité - **s'effacer** devant la sagesse du corps et de la vie - **protéger** l'intégrité de notre vie - nourrir notre corps, notre âme et notre esprit de manière appropriée - **éliminer** ce qui nous encombre sur les trois plans - **et enfin régénérer**, le thème que j'aimerais développer aujourd'hui…

Donner au corps le repos qu'il mérite…

On ne peut pas comprendre la vie et la santé sans se rappeler que tout, dans l'Univers, doit être en équilibre dynamique. Chaque sommet appelle une vallée, chaque haut désire un bas, chaque plein nécessite un vide, chaque excès recherche un manque… Inversement, chaque vallée, chaque bas, chaque vide, chaque manque engendre irrésistiblement son sommet, son haut, son plein, son excès. Et c'est comme cela que le mouvement de la vie se maintient indéfiniment, dessinant à chaque instant des sinusoïdes invisibles dans notre existence.

De la même façon que les agriculteurs traditionnels pratiquent la mise en jachère de leur terre une année sur quatre, pour lui permettre de se régénérer, nous avons **le devoir de mettre notre corps en jachère**, chaque fois qu'il en a besoin.

Car ce n'est pas l'excès de travail ou d'activité qui nous fait tomber gravement malade (j'en suis une preuve vivante), mais l'incapacité à nous arrêter à temps pour nous donner la chance de nous ressourcer. Concrètement, je n'ai aucune difficulté à imposer à mon corps des sessions de travail longues et intenses, sur des périodes s'étalant parfois sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. Mais je veille, au cœur de ces périodes chargées, à créer les conditions d'un sommeil vraiment réparateur (c'est le cas de le dire). C'est ainsi que je me suis créé un petit rituel avant de me coucher, qui me permet de dormir sur mes deux oreilles, quelles que soient les circonstances : je mets par écrit, dans un petit carnet, les questions et les problèmes que j'aurai à régler le lendemain (ça me permet de décharger ma tête de tous mes soucis, avant de me coucher). Je prends aussi le temps de tirer les enseignements de ma journée, à travers une rapide évaluation des choses que j'ai vécues. Et je me crée une zone-tampon, en lisant quelques pages d'un livre qui n'a rien à voir avec mes sujets de prédilection professionnels.

Chaque fois qu'une période intense se termine, je m'offre quelques jours de vacances. Et, à chaque fois, je me souviens que **le mot « vacances » vient du latin « vacare » qui veut dire « faire le vide, vider »**. Ne comptez donc pas sur moi pour me voir visiter des monuments ou des musées pendant mes vacances. Ne comptez pas sur moi non plus pour faire du sport intensif ou de la gymnastique ! Pour moi, les vacances, c'est me coucher complètement nu à l'ombre d'un parasol, sur une plage ensoleillée, pendant toute la durée de mon séjour. Et paradoxalement, c'est pendant ces périodes de profond repos que me viennent mes intuitions les plus géniales de nouveaux projets professionnels à mettre en œuvre ! Comme quoi, le vide peut être très fécond dans un processus créatif…

Prendre rendez-vous avec soi-même

Depuis longtemps, j'accorde beaucoup d'importance au fait de me régénérer sur le plan psychologique, émotionnel et relationnel. Pour ce faire, je me suis rendu compte qu'il était nécessaire que je m'extraie régulièrement de la vie sociale pour prendre ce que j'appelle des rendez-vous avec moi-même. Lors de ces rendez-vous intimes, **mon objectif principal est de prendre de la distance et de la hauteur** par rapport à tout ce que j'ai vécu dans les dernières heures, dans les derniers jours. Pour m'aider dans cette tâche, j'utilise différents carnets de notes comme autant de compagnons de réflexion. J'y note mes humeurs, j'y fais le bilan de mes projets, de

mes actions, de mes comportements, j'y analyse mes réussites et mes échecs, j'y explore les résonances que certaines situations ont eues sur ma psyché.

Alors que, lorsque je suis en relation avec autrui, j'ai tendance (comme tout le monde) à projeter mes côtés lumineux et conscients dans le monde, lorsque je me retrouve face à mes carnets d'écriture, je rencontre davantage mes ombres, mes manques, mes défauts, mes blessures, mes névroses. Et aussi bizarre que ça puisse paraître, c'est extrêmement ressourçant et reposant d'équilibrer la lumière que nous voulons projeter dans le monde avec l'ombre que nous voudrions lui dissimuler. À nouveau, je retrouve dans ces exercices de prise de recul, cette nécessité, pour rester sain d'esprit, de **cultiver la complémentarité des contraires**.

Ce qui est également très régénérateur, c'est que ces rendez-vous avec moi-même me permettent de tirer une foule d'enseignements des expériences d'échecs que j'ai vécus au fil des jours qui ont précédé. Un peu à la manière dont les alchimistes transmutaient le plomb en or, je veille à examiner consciencieusement chaque situation où je n'ai pas atteint mon objectif, chaque expérience frustrante ou confrontante, pour la transmuter en une source de croissance et d'enrichissement personnel. Mais pour réussir un tel processus, il est nécessaire de suspendre toute action et de prendre du temps pour se remémorer les expériences, pour les analyser et pour en tirer les leçons utiles pour l'avenir. Si on a le courage d'y consacrer le temps nécessaire, la récompense est presque immédiate : non seulement, nous retrouvons un nouvel équilibre psychique, mais nous ressortons plus riche, plus conscient, régénéré psychiquement, émotionnellement, intellectuellement, spirituellement…

S'offrir des périodes de solitude

De par ma profession, je suis en relation avec des dizaines de milliers de personnes chaque année. Et je gère des relations avec des dizaines de collaborateurs, qu'ils soient salariés ou sous-traitants. Plus je rencontre de personnes, plus je ressens ce besoin de cultiver la solitude. Comme le soulignait très justement Friedrich Nietzsche, dans son livre Aurore : *« Le défaut le plus répandu de notre type de formation et d'éducation, c'est que personne n'apprend, personne n'aspire, personne n'enseigne… à supporter la solitude. »*

En écho à cette pensée du philosophe allemand, plus j'avance en âge, plus **je considère la solitude comme une nécessité absolue de ma santé physique, psy-**

chique et spirituelle. Concrètement, j'ai choisi de faire une retraite chaque année pendant la période du solstice d'hiver (autour du 21 décembre), période où la longueur des nuits m'invite à entrer en moi-même et à faire le bilan de toute l'année écoulée. Pendant minimum une semaine, depuis vingt-cinq ans, j'évalue systématiquement toutes les dimensions de ma vie, en commençant par les plus denses. Comment ai-je évolué sur le plan matériel et financier, comment ma vie sexuelle a-t-elle progressé, comment ai-je pris soin de mes relations, qu'en est-il de ma capacité d'aimer mes proches et ceux qui me sont chers, qu'ai-je créé ces douze derniers mois, comment ai-je nourri ma vie intérieure, quelle différence ai-je faite dans ce monde, cette dernière année ? Telles sont les questions que je me pose et auxquelles je réponds dans un carnet spécialement dédié à cette retraite… Une fois cette rétrospective effectuée, je me fixe des nouveaux objectifs pour chaque dimension de mon existence, objectifs dont j'évaluerai l'atteinte un an plus tard.

Je peux affirmer aujourd'hui, après toutes ces années d'expérience de retraite, que **ces moments de solitude et de silence volontaires constituent ma plus grande source de régénération et d'équilibre**. Sans ces moments, je n'aurais jamais pu offrir au monde autant de créations originales qui ont aidé des centaines de milliers de personnes à cheminer dans leur existence. Je n'en tire aucun orgueil, mais une immense satisfaction d'avoir pu donner du sens à mon incarnation sur cette planète !

À vous de jouer à présent…

Pour la dernière fois, je vous invite à vous inspirer de cet article pour explorer comment vous pourriez régénérer votre corps, votre âme et votre esprit de manière régulière. Le but étant de créer, vous aussi, les conditions favorables à une santé et un équilibre permanents. Bien sûr, je suis bien conscient que ça demande au départ des efforts importants pour opérer ces changements dans votre vie… Mais croyez-moi : le jeu en vaut vraiment la chandelle ! Je vous souhaite vraiment, du fond du cœur, de vivre pleinement l'existence à laquelle vous aspirez !

Les 7 conditions d'une santé permanente

1) Écouter
2) Fluidifier
3) S'effacer
4) Protéger
5) Nourrir
6) Éliminer
7) Régénérer

Physicien et philosophe de formation, **Jean-Jacques Crèvecoeur** promeut une approche pluridisciplinaire de l'être humain pour redonner du sens à ce que nous vivons, mais aussi et surtout pour favoriser chez chacun de nous la reprise en main de notre propre vie, de manière autonome et responsable. Formateur et conférencier international depuis une trentaine d'années, il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages, réalisateur de documentaires et producteur de nombreux outils pédagogiques au service de l'ouverture des cœurs et des consciences. Installé au Québec, Jean-Jacques Crèvecoeur y a fondé plusieurs écoles en ligne, dont l'**Académie de la Vie en Mouvement** (AVM), qui a déjà formé des milliers d'étudiants à travers le monde. Entre 2011 et 2015, il a animé la rubrique « Sentiers de santé » dans le mensuel Néosanté, créé par son ami belge Yves Rasir. Ce livre est un recueil d'articles qui ont été publiés dans cette « revue internationale de santé globale », pionnière de la nouvelle médecine du sens. .

http://jeanjacquescrevecoeur.com

ISBN-978-2-930872-00-1

9 782930 872001

Prix : 11 €

www.neosante.eu