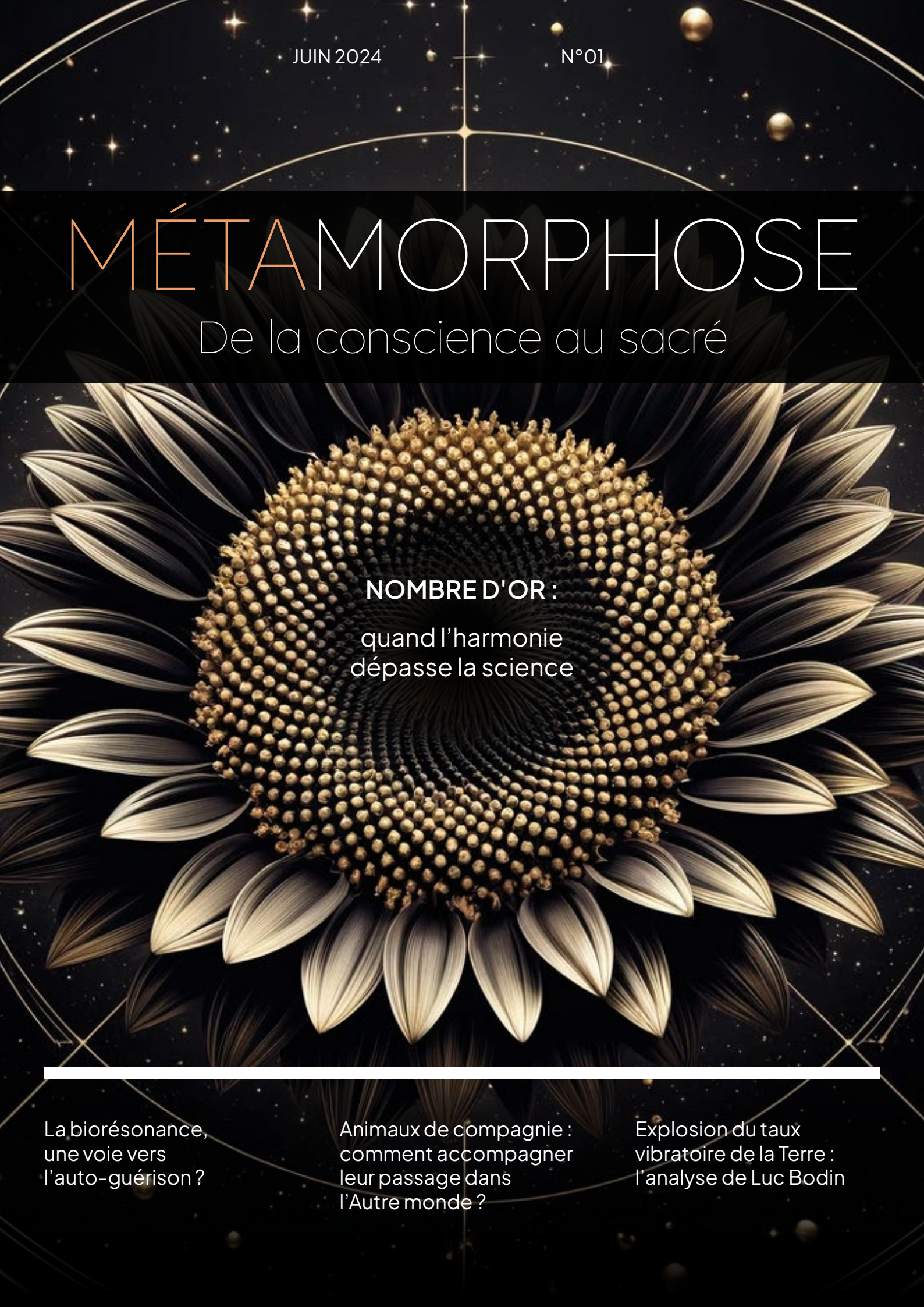


JUIN 2024

N°01

MÉTAMORPHOSE

De la conscience au sacré



NOMBRE D'OR :
quand l'harmonie
dépasse la science

La biorésonance,
une voie vers
l'auto-guérison ?

Animaux de compagnie :
comment accompagner
leur passage dans
l'Autre monde ?

Explosion du taux
vibratoire de la Terre :
l'analyse de Luc Bodin

Édito

MAIS QU'EST-CE QUE LA SPIRITUALITÉ ?

La quête spirituelle semble plus que jamais avoir du sens dans notre monde anxigène... Pourtant, elle remonte à la nuit des temps.

Les premières références à la spiritualité s'observent déjà à travers les peintures rupestres des hommes préhistoriques, qui reflètent une notion du sacré dans des scènes de la vie quotidienne. À travers ces dessins sur les murs des grottes, l'homme a cherché à sacraliser la lumière et donner un sens d'élévation de l'essence de la vie.

Plus tard, les représentations de déesses aux formes rondes et généreuses étaient là pour rappeler à l'homme la puissance de la terre nourricière et du féminin sacré.

Sans spiritualité, il n'y a point d'éveil, et sans éveil, il n'y a point de spiritualité. Tel l'ouroboros (le symbole du serpent qui se mord la queue), la spiritualité permet à l'homme d'évoluer et de se régénérer sans cesse.

Elle est certainement inscrite dans nos gènes et amenée à s'éveiller ou pas selon le processus individuel de chaque être. Sans spiritualité, la vie perd son sens comme une nourriture sans goût. Il est donc essentiel aujourd'hui de reconsidérer la spiritualité dans nos vies et donc en premier lieu de comprendre sa signification.

Selon les différentes traditions à travers le monde et les âges, les voies conduisant l'Homme à la spiritualité sont innombrables. Qu'il s'inscrive dans une perspective individuelle ou collective, de manière générale, le concept universel de la spiritualité se rapporte avant tout à la recherche de sens et de transcendance, toujours en connexion avec quelque chose de plus grand que soi, une quête d'union sacrée entre le monde visible et invisible.

Le processus de la spiritualité pourrait se définir ainsi :

1. La quête de sens : la spiritualité implique souvent une quête de sens et de compréhension plus profonde de la vie, de l'existence et de l'univers.

2. La connexion intérieure : cela englobe la recherche d'une connexion intérieure avec soi-même, avec les autres, avec la nature ou avec une réalité supérieure.

3. La transcendance : la spiritualité peut impliquer la recherche de l'expérience de l'au-delà du soi, que ce soit à travers des expériences mystiques ou méditatives.

4. Les pratiques et initiations : la spiritualité peut s'exprimer à travers des pratiques, des rituels, des méditations, la prière, la contemplation, ou d'autres formes d'expression du sacré.

Il est important de noter que la spiritualité est une expérience personnelle, et peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Les définitions et les expériences de la spiritualité peuvent être influencées par la culture propre à chaque personne, mais elle répondra surtout à une résonance avec l'identité émotionnelle de chacun.

La spiritualité est en quelque sorte la quête alchimique du bonheur et c'est exactement ce que PureSanté veut offrir à travers la publication de ce nouveau magazine Métamorphose : redonner à chacun du sens à son existence.

Régis Belamich,
rédacteur en chef de Métamorphose



TERRE

Voyage au cœur de la sagesse des Arhuacos : 3 secrets pour une paix intérieure	4
L'insaisissable Maître Philippe de Lyon, Guérisseur et « Voix de Dieu »	8
Le pouvoir thérapeutique des pierres : réalité ou intox ?	15
<i>Interview de Julia Boschiero</i>	
Explosion du taux vibratoire de la Terre : prêt pour le grand changement ?	20
Nomadisme : ils ont tout quitté pour vivre librement !	25
Comment sortir de l'illusion collective grâce au chamanisme	32
<i>Interview de Gislaine Duboc</i>	

FEU

Tout comprendre sur les chakras (enfin !)	40
Votre méditation guidée du mois avec Régis Belamich : harmonisez vos chakras	45
Baal Jeevan : l'art de faire repousser vos cheveux (et bien plus encore...)	46
Les bons gestes pour réapprendre à manger	50
Nous n'avons pas un, ni deux, mais trois cerveaux !	54
Les 3 cohérences : la respiration pour unifier corps, émotions et mental	60
Esprit farceur	62

EAU

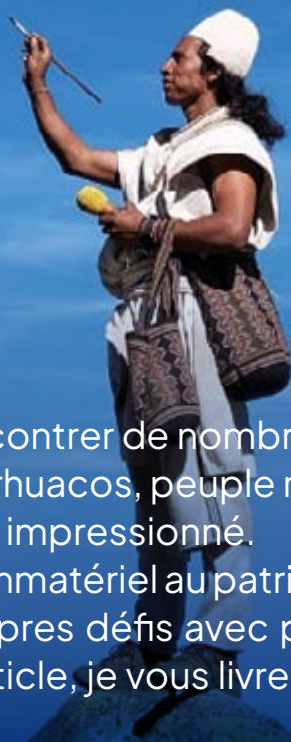
La biorésonance, une voie vers l'auto-guérison ?	64
Ogams : connaissez-vous ces mystérieuses "runes" celtiques ?	70
Animaux de compagnie : comment accompagner leur passage dans l'Autre monde ?	75
Nombre d'or : quand l'harmonie dépasse la science	79
Pluton en Verseau : en avant pour vingt ans détonants !	84
Tout comprendre sur « Mercure rétrograde »	86
Votre météo cosmique pour cet été	88

CIEL

L'origine des religions est-elle... psychédélique ?	90
3 citations de Rabindranath Tagore qui font du bien	96
Abracadabra ! La magie des Mantras	98
Maladies mentales et addictions : comment la spiritualité peut vous aider	100
Tout feu tout flamme avec les bougies de couleurs	104
Noémie de Lattre : L'irruption salvatrice de la spiritualité dans ma vie	107
On a lu pour vous	109

Voyage au cœur de la sagesse des Arhuacos :

3 SECRETS POUR UNE PAIX INTÉRIEURE



J'ai eu l'occasion de rencontrer de nombreuses communautés indigènes. L'une d'entre elles, les Arhuacos, peuple résidant au nord de la Colombie, m'a particulièrement impressionné. Leur philosophie ancestrale, reconnue comme bien immatériel au patrimoine de l'UNESCO, m'a permis d'appréhender mes propres défis avec plus de recul, de compassion et de douceur. Dans cet article, je vous livre quelques-uns de leurs précieux enseignements.



Laurent Gheller Reconnu comme membre de la communauté Arhuacos, Laurent Gheller entretient des liens étroits avec les populations indigènes de Colombie. Co-fondateur de Tatwa, centre de santé intégrative et laboratoire de médecine ancestrale, il milite pour la sauvegarde et la diffusion des savoirs millénaires des peuples amérindiens.

tatwa.eu

L'aventure démarre à Pueblo Bello, Valledupar, où nous définissons le point de rencontre avec les Arhuacos, afin de nous rendre à Nabusikame qui se trouve à plusieurs heures de route sur des sentiers escarpés.

C'est une expédition magique de 5 jours, en présence de William Seynawinka, un des leaders Arhuacos. Seynawinka est son nom indigène. Cela signifie « ombre et lumière ». Il est resté avec moi durant tout le séjour, faisant l'intermédiaire entre **les Mamos, les sages des lieux**, et moi, pour me délivrer les messages que les esprits avaient à me confier.

Partages, rires, leçons de sagesse seront les ingrédients principaux de cette aventure hors du temps. J'ai vécu des moments uniques au milieu de cette nature luxuriante, découvrant avec émerveillement l'ensemble des sites sacrés. Les Mamos m'ont guidé à travers des cérémonies spirituelles, et transmis des leçons de vie, qui m'ont changé à jamais...

Je suis particulièrement marqué par la détermination de cette communauté à protéger ses rites ancestraux constamment mis en péril par le monde moderne.

Ils résistent encore et toujours

Depuis l'invasion des colons espagnols, au début du XV^e siècle, les Arhuacos font face à différentes menaces : guérillas, vol de terrains pour la culture illégale ou encore exploitation massive de leurs terres par de grands groupes étrangers.

Le savoir ancestral des Arhuacos est aussi menacé par la fuite de certains jeunes attirés par des programmes universitaires alléchants et la perspective d'une autre vie.

Malgré tous ces dangers, les Arhuacos restent calmes, sereins, constants. Ils sont très attachés à leurs terres, la Sierra Nevada, abritant l'une des biodiversités les plus importantes du monde. Quand je leur demande ce que je peux faire pour eux, ils me répondent avec humilité :

« Ce n'est pas pour nous que vous devez vous inquiéter, nous ne sommes que de passage. C'est pour la nature que vous devez prier. Notre eau à travers les rivières, l'esprit du vent, le feu, notre terre et nos montagnes qui sont le cœur de cet être vivant qui est notre planète ».

Nabusikame : la terre où le soleil est né

Nabusikame est le siège spirituel des Arhuacos, retiré à plus de 2 500 mètres d'altitude. Il se trouve dans la réserve naturelle indigène de la Sierra Nevada. « Réserve naturelle » : un nom politiquement correct que l'on donne à une prison. Car dans ce lieu se trouvent "enfermés" plusieurs communautés, les frères Koguis, Kankuamo, Wiva ainsi que les Arhuacos. À chacun leurs zones et leurs territoires, en cohabitation. Aujourd'hui, quelques personnes seulement ont le privilège d'accéder à cet endroit merveilleux, ces différentes communautés ne laissant entrer que les personnes qui respectent leurs cultures, afin de la protéger.

Pour régler vos problèmes, observez les feuilles !

J'ai posé seulement quelques questions parmi toutes celles que j'avais préparées. Non pas que les Mamos n'étaient pas ouverts à y répondre. Simplement, lorsque je me suis retrouvé face à eux, mon mental s'est vidé d'un coup, je ne pensais plus à rien.

C'est comme si à travers leur présence il y avait quelque chose qui se passait sur un autre plan. **Comme un échange de cœur à cœur**, une mise-à-jour de notre logiciel interne, celui qui sert à nous guider, lorsque nous l'écoutons.

La richesse des échanges, des silences, le paysage à couper le souffle resteront à jamais gravés dans ma mémoire.

Je me souviens particulièrement de ce moment où William prend une feuille séchée au sol, et la relie d'un bout à l'autre en lui appliquant une torsion. Il me regarde alors, et me dit :

« Tu vois Laurent... ça c'est nous ».

Il me raconte que lorsqu'il y a un problème qui se manifeste dans leur vie, un conflit par exemple, ils ne vont pas s'occuper du conflit en lui-même. Ils vont aller à l'intérieur d'eux-mêmes et regarder où il y a une résonnance afin d'y travailler.

Lorsqu'ils observent qu'à l'extérieur le conflit persiste, cela signifie que le travail intérieur n'a pas été suffisamment en profondeur.

Dans ce cas, ils retournent à l'intérieur d'eux-mêmes et poursuivent leur travail d'exploration. Pour finalement observer que le problème extérieur a disparu.

« Mais au fait Laurent », me dit-il. « Tu sais que le problème n'existait déjà plus à l'extérieur lorsque nous l'avons vu ? C'est l'univers qui nous montrait qu'il y avait quelque chose à l'intérieur de nous qui devait encore être résolu, alors qu'à l'extérieur, malgré ce que l'on pouvait observer, le problème avait été résolu bien avant qu'il ne nous soit présenté ».

Bien que conscient du concept du reflet extérieur et le potentiel effet miroir des événements qui se présentent dans notre vie, sa version contenait bien plus de magie que ce que j'avais pu écouter jusqu'à ce jour.

William poursuit :

« De la même façon, la torsion appliquée sur cette feuille permet de naviguer tant de l'extérieur vers l'intérieur, que de l'intérieur

vers l'extérieur. Lorsque j'ai un problème en moi, par exemple un problème au niveau sanguin, dans ce cas-là je me rends à nos rivières pour voir s'il n'y a pas le cadavre d'un animal qui contamine l'eau, s'il n'y a pas un barrage ou quelque-chose qui empêche mes frères de recevoir en aval une eau de qualité. »

Ce partage en toute simplicité donna suite à un silence contemplatif. Quelle merveilleuse leçon de vie sur l'interaction entre l'être humain et son environnement !

Le poporo : ce réceptacle qui évacue toute pensée négative

Les hommes arhuacos ont l'habitude de se promener avec une mochila¹, dans laquelle se trouve quelques **feuilles de coca, appelées aussi « aillo », plante maîtresse médicinale** utilisée pour lutter contre toute sorte de maux, la douleur et la fatigue. Ils ont pour coutume, lorsqu'ils se rencontrent, de s'échanger l'aïllo, en signe de partage et d'amitié.

Ils l'utilisent conjointement à unealebasse ou une courge butternut. Ces dernières, vidées de leur intérieur, représente le féminin. **On appelle ces réceptacles « poporo ».** C'est leur outil spirituel, qui permet l'exploration de soi. Au fond du poporo, ils déposent une **poudre obtenue à la suite de la combustion de coquillages**. A l'aide d'un bâtonnet en bois – qui représente le masculin – ils frottent les parois de laalebasse, créant ainsi de la chaleur. Une fois le bâton



Mochilas traditionnelles, que les Arhuacos portent sur eux quand ils se promènent

1 Sacoche en bandoulière artisanale

chauffé, ils l'insèrent au fond du poporo pour récupérer de la poudre. Ils le mettent ensuite dans leur bouche avec quelques feuilles d'aïllo, qu'ils vont mâcher. **Le mélange des coquillages, de la salive et de l'aïllo va permettre d'activer certains alcaloïdes, qui calment le rythme de la respiration et apaisent le système nerveux.**

Les Arhuacos, à travers ce processus méditatif, enregistrent leurs pensées dans le poporo. Au fil du temps, celui-ci contiendra les schémas mentaux, les préoccupations, les doutes, associés à son propriétaire.

Une fois le poporo totalement consommé (lorsque les frottements auront transformé toute la paroi externe), celui-ci sera donné aux Mamos. Ces derniers consulteront alors les esprits. L'analyse de son contenu déterminera le travail spirituel à réaliser par le propriétaire du poporo.

J'ai demandé si je pouvais avoir mon propre poporo. Ils m'ont gentiment fait comprendre que le poporo est un outil donné aux jeunes lors de leur rite de passage au monde adulte. La remise de cet objet en forme de gourde se fait lors d'une cérémonie se déroulant sur 3 jours et 3 nuits, en leur expliquant son usage et leur nouveau rôle d'adulte dans la communauté. Je ne pourrai donc pas vous partager cette expérience. Mais il reste un enseignement des Mamos que j'aimerais partager avec vous...

Faire les bons choix pour soi et ses proches : la leçon des Mamos

Les Mamos ont plusieurs moyens de se connecter au monde spirituel, tels que les éléments de l'eau, de l'air, du feu, et de la terre ainsi que les esprits de certaines plantes, qui leur permettent des interactions directes.

Leurs actes et leurs pensées sont dirigés dès le réveil jusqu'au coucher à cette nature vivante, avec le souhait de voir perdurer tout ce qu'ils ont devant leurs yeux bien au-delà de leur existence.

Ce souci de la nature et de son équilibre est quelque-chose d'inné pour eux. Quelque-chose qu'ils souhaitent nous faire comprendre.

Ainsi, un soir, dans l'obscurité, assis autour d'un feu, un Mamo s'adresse à moi :

« Tu vois, l'une des différences entre vous et notre peuple, réside dans notre organisation et dans nos prises de décisions.

La communauté est toujours consultée et une décision est toujours prise à l'unanimité. Lorsque vous, occidentaux, décidez de construire un pont, vous allez définir le projet, avec des jalons, un budget, une équipe, etc. Le projet, s'il ne rencontre pas d'obstacles majeurs est probablement initié avec une réalisation plus ou moins rapide en fonction de sa taille.

Nous, on fonctionne différemment. On s'assied tous ensemble et on discute du projet. Il y a des avis pour, des avis contre. On va s'assurer d'écouter tout le monde et de prendre en compte toutes les opinions. Tant que tout le monde n'est pas en accord, le projet ne démarre pas.

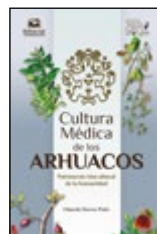
Dans nos réflexions on prend en compte l'équilibre de la nature, la terre, l'eau, la montagne... On demande la guidance des esprits. Ce processus inclusif, que l'on retrouve partout dans notre culture, du système éducatif, à la médecine, en passant par la résolution de conflits, fait que notre projet de pont peut prendre plusieurs mois voire plusieurs années avant de démarrer.

Finalement, nous pouvons observer la différence : votre pont, probablement après quelques mois, voire quelques années, aura besoin d'une réfection, d'un ajustement et il y a aura probablement des défauts de fabrication qui vont surgir, dus à des paramètres qui n'ont pas été pris en compte.

Alors que notre pont à nous, il est probablement pour la vie... »

Je pourrais continuer encore des pages et des pages, l'espace étant restreint, j'ai envie pour conclure de vous poser une question : et si nous recevions les Arhuacos parmi nous, pour qu'ils nous partagent leur sagesse ancestrale, une connaissance innée que nous pourrions retrouver si nous cherchions au fond de nous ?

Laurent Gheller



POUR ALLER PLUS LOIN...

Eduardo Barros Pinto, *Cultura médica de los arhuacos: Patrimonio biocultural de la humanidad*, Unimagdalena, 2023 (en espagnol).



L'insaisissable Maître Philippe de Lyon, **GUÉRISSEUR ET** **« VOIX DE DIEU »**

Il aura passé toute sa vie à guérir ses semblables... et à batailler contre les autorités et la presse, qui ne voyaient en lui qu'un odieux charlatan profitant de la naïveté des gens. En même temps, comment appeler autrement un homme qui prétendait guérir, sans même les toucher, les malades les plus incurables et les plus désespérés ? Pour seul paiement, il demandait... que les malades ou leurs proches s'amendent et s'engagent à ne plus médire de leur prochain ! Charlatan et intrigant pour les uns, homme de Dieu pour les autres, qui était Maître Philippe de Lyon ? Ce qui est sûr, c'est qu'il ne laissait personne indifférent.



Elisabeth Duchon est journaliste scientifique spécialisée dans les médecines anti-âge et les approches alternatives naturelles depuis plus de 15 ans. Elle a collaboré avec plusieurs prestigieux magazines de santé francophones et a fondé sa propre revue médicale en 2017.

Guérisons miraculeuses

Nous sommes en 1870, sur la colline de la Croix Rousse, un quartier populaire de Lyon. Nizier-Anthelme Philippe a 20 ans à peine. Il est arrivé voilà quelques années de son village savoyard natal pour devenir garçon boucher auprès de son oncle et poursuivre son instruction. Il s'est déjà construit une petite réputation auprès des canuts lyonnais, les ouvriers de la soie, pour ses dons de guérisseur.

N'ayant pas toujours les moyens de s'offrir les services de médecins, ils sont bien contents de pouvoir compter sur la disponibilité de ce jeune homme aussi modeste et généreux que talentueux. Avec lui, les maux les plus résistants semblent disparaître comme par magie : surdité, goitres, hernies, hémorragies¹, etc. Jamais il ne leur demande un sou en guise de paiement.

Aussi lorsque le petit Jean Chapas, 7 ans, tombe dans le coma à la suite de ce qui ressemble à une méningite foudroyante, un voisin le fait appeler d'urgence. D'après le récit du menuisier chargé de construire son cercueil, lorsqu'il arrive sur les lieux, c'est déjà trop tard. Deux médecins appelés au chevet de l'enfant sont déjà en train de partir, déplorant de n'avoir « rien pu faire pour le sauver »... M. et Mme Chapas, éplorés, accueillent malgré tout Nizier Philippe, qui leur présente ses condoléances. Ils le font entrer dans la chambre où repose l'enfant laissé pour mort par les savants docteurs. Le récit se fait alors bien mystérieux :

« Nizier Philippe entre dans la pièce, se signe, fait asseoir tout le monde, cherche autour de lui Mme Chapas et lui demande : « Me donnes-tu ton fils, maintenant ? » Elle lui répond : « Oui », sans bien comprendre ce qui arrive ; alors Nizier Philippe s'approche du lit, se concentre, debout, puis lance : « Jean, je te rends ton âme ! » Et l'in vraisemblable se produit. Le défunt, blanc, reprend à mesure sa couleur de vivant, voit Nizier Philippe et lui sourit. Émotion et joie dans l'assistance. »

Est-ce à une résurrection que les témoins viennent d'assister ? C'est en tout cas ce qui désormais se raconte. La notoriété du jeune thaumaturge explose à Lyon et dans les alentours. Jean Chapas, le petit miraculé, n'est pas perdu de vue. Plus tard, il deviendra l'un des plus fidèles disciples de Philippe, et prendra même sa suite à la mort de ce dernier en 1905.

Des dons qui ne plaisent pas à tout le monde

Philippe s'est installé dans le quartier des Brotteaux pour recevoir tous les malades qui se bousculent à sa porte. Mais par souci d'apprendre davantage, il s'inscrit à la faculté de médecine pour devenir « officier de santé », titre qui désignait à l'époque les personnes exerçant une profession médicale sans avoir le diplôme de médecin.

Là, il continue à faire parler de lui... Trois soldats, atteints de fièvre typhoïde, sont condamnés par les médecins et attendent la mort, désespérés. Discrètement, il leur dit : « Rassurez-vous, dès demain vous entrerez en convalescence. » À la stupéfaction des grands professeurs qui les examinent le lendemain, ils sont en effet en voie de guérison. Un autre soldat dont la jambe est gangrénée attend qu'on la lui ampute. Philippe lui chuchote : « Vous la gardez, mais que nul n'en sache rien. » Quand le jour de l'opération arrive, le chirurgien est obligé de constater que l'infection est résorbée et la jambe parfaitement valide.

Quand les scientifiques apprennent le rôle qu'a joué l'élève Philippe et la nature de son intervention si peu académique, ils ne peuvent le tolérer. Il est renvoyé. Jamais Philippe ne pourra achever ses études. Nous sommes à l'époque où règne le positivisme et le scientisme le plus forcené, ne l'oublions pas, et les scientifiques sont en croisade contre l'occultisme et le spiritisme en vogue dans la haute société...

1. Selon des témoignages recueillis par son ami Alfred Haehl dans sa biographie de référence *Vie et Paroles de maître Philippe* (éditions Paul Derain, 1959).

Sans toucher, sans médicament, juste la puissance de la prière

Et en effet, la haute bourgeoisie lyonnaise s'intéresse de plus en plus à son cas. Il est sollicité un jour par les Landar, une famille de riches industriels lyonnais dont la fille Jeanne-Julie, 16 ans, est gravement malade. Il la sauve, Philippe est dès lors introduit dans l'intimité familiale et les deux jeunes gens tombent amoureux. Ils se marient le 6 octobre 1877 à L'Arbresle, où les Landar ont une propriété de famille. Il faut imaginer ce que cela signifiait, à l'époque, que ce mariage entre une jeune fille de la haute bourgeoisie et cet homme venu de nulle part !

Désormais, grâce au train de vie de sa belle-famille et à la dot apportée par sa femme, Philippe vit à l'abri du besoin. Ce qui lui permet de se consacrer désormais corps et âme à ses malades, qu'il ne fait toujours pas payer...

Une enfance légendaire

L'enfance du prodige est elle-même nimbée de légendes, ce qui témoigne de l'irrésistible fascination que le personnage exerce sur ses fidèles. Cela commence dès avant sa naissance. Sa mère, enceinte, se serait rendue comme de très nombreux pèlerins auprès du saint curé d'Ars, Jean-Marie Vianney. Celui-ci lui aurait prédit qu'elle portait un fils, et que le nom de celui-ci serait « très élevé ».

Les récits se plaisent à souligner les coïncidences ou similitudes qui rapprochent de façon troublante leur héros de la personne du Christ. Jusqu'à les confondre ? Premier détail troublant, le prénom de ses parents : Marie et Joseph, comme Jésus. Comme le Christ toujours, la nuit de sa naissance, le 28 avril 1849, une étoile très brillante se serait suspendue au-dessus de la

maison familiale, et une violente bourrasque de vent aurait couvert ses cris...

Où est la vérité, où commence la légende ? Lui-même a laissé très peu d'écrits et s'est peu attardé sur son enfance. Il racontera seulement que dès l'âge de 6 ans, il a subi les attaques du démon.

Une enfance modeste, et déjà des dons extraordinaires

Sa famille vit modestement de la terre à Loisieux, un petit village de Savoie encore italienne. L'enfant a des dispositions indéniables, très tôt remarquées par le curé du village. Il enjoint ses parents à l'envoyer à l'école. Là, il se construit vite une réputation de petit rebouteux. Il soulage ses camarades de classe, comme il le faisait pour les animaux de la ferme familiale. On raconte aussi que, pour garder les moutons et ne pas risquer qu'ils ne s'échappent, il se contentait de tracer au sol à l'aide d'un bâton un périmètre que le bétail se gardait bien de franchir...

Malgré l'hostilité de la presse qui le présente comme un charlatan, et devant l'affluence grandissante, Philippe s'installe au 35, rue de la Tête-d'or, dans une grande maison où il pourra accueillir jusqu'à 80 personnes à la fois au cours de séances désormais publiques. C'est grâce à cela qu'on en sait un peu plus sur sa « méthode » : les séances ont été volontiers racontées par ceux qui y ont assisté, mais aussi détaillées par le menu dans les rapports secrets de policiers en filature mandatés par la Sûreté² ! C'est dire s'il inquiétait en haut lieu...

Voici ce que l'on apprend du déroulement de ces séances. Dans la salle, des bancs étaient installés pour accueillir les malades et curieux. Au fond de la pièce une simple table où Philippe officiait. Chaque séance commençait par un petit temps de recueillement, auquel Philippe tenait car, ainsi qu'il le rappelait sans cesse, ce n'est pas lui qui guérit, mais le Christ, « l'Ami », comme il l'appelait, par la puissance de la prière.

2. Les rapports confidentiels des renseignements généraux consacrés au « suspect Maître Philippe » sur la période 1902-1904 sont conservés aux Archives départementales du Rhône : rapports de police, notes manuscrites de la Sûreté, mots d'informateurs anonymes, coupures de presse française et étrangère... Quelques extraits ici : <https://www.leprogres.fr/rhone-69/2017/10/27/les-rapports-secrets-sur-le-guerisseur-lyonnais-ami-du-tsar-de-russie>

Ensuite, il arpentait la salle pour saluer toutes les têtes connues et prendre des nouvelles des anciens patients. Enfin il considérait les malades, les uns après les autres, et priait pour eux. Pour leur guérison ou celle de leurs proches, il leur demandait simplement de s'engager à s'amender : aimer son prochain, renoncer à mentir ou à médire pendant deux heures, une semaine, un mois, renoncer à un procès avec son voisin, renoncer au recouvrement d'une dette, etc. Bref : s'engager à s'améliorer !

Parfois, pour les cas les plus compliqués, il pouvait réclamer l'aide de l'assistance : « Acceptez-vous, tous, de ne médire de personne pendant deux heures pour sauver cette femme ? » Puis il demandait à la personne de se lever, de marcher, ce qui en général arrivait, devant plusieurs dizaines de témoins enthousiastes. Parfois, des médecins étaient présents dans la salle, alors il les invitait à ausculter le malade, avant et après la séance, dans une petite pièce adjacente.

« Lève-toi et marche »

Le Pr Brouardel, doyen de la faculté de médecine de Paris, membre de l'académie des Sciences et principal artisan de la loi du 30 novembre 1892 sur l'encadrement de l'exercice de la médecine et la répression du charlatanisme³ (un éminent personnage), se serait lui-même déplacé pour assister à une séance et confondre le maniganceur.

Philippe reçoit ce jour-là une femme atteinte d'une maladie qui l'empêche d'évacuer ses liquides corporels : elle est gonflée de tous ses membres, souffre atrocement et ne peut plus se déplacer. Le Pr Brouardel, qui l'examine, déclare qu'elle est hydro-pique au dernier degré et qu'elle n'a probablement plus que quelques heures à vivre. Comme à son habitude, Philippe demande à la femme de se lever et de marcher.

Sous les yeux de Brouardel, non seulement elle se lève et marche, mais elle se met même à danser ! À l'is-

sue de la danse, ses membres ont retrouvé leur corpulence normale. « Ce qui s'est passé est inexplicable par les lois scientifiques actuellement connues. Je ne puis que m'incliner », aurait dit le scientifique avant de se retirer⁴.

*« 1m67 environ – 53 ans
Cheveux noirs quelques fils
blancs. Moustache noire
légèrement grisonnante
Yeux bruns, petits et très vifs,
paupières boursoufflées
Nez assez fort – visage plein
Corpulence assez forte –
complexion [illisible]. Marche
à grands pas en se penchant
un peu en avant »*

Il inquiète dans les milieux autorisés

Il ne ressemblait pas à grand-chose, Maître Philippe, ainsi que l'on commence à l'appeler. Voici la description du personnage faite par un policier pour faciliter la filature, dans une note manuscrite conservée aux Archives départementales du Rhône :

Un « gros bonhomme, avec une grosse moustache, l'air modeste et sérieux, l'air d'un instituteur endimanché⁵ », selon un autre observateur. Mais la vivacité et l'intelligence de son regard, son humilité, sa simplicité, sa bonté, ses paroles sages, pieuses et de bon sens donnaient à Philippe une aura irrésistible et extraordinaire.



3. Depuis la loi Brouardel du 30 novembre 1892, « nul ne peut exercer la médecine en France s'il n'est muni d'un diplôme de docteur en médecine délivré par le gouvernement français, à la suite d'examens subis dans un établissement supérieur médical de l'État ». C'est une réaction au nombre croissant de guérisseurs auto-proclamés que l'on observe à l'époque.

4. Alfred Haehl, *op. cit.*

5. Le policier russe Manouïlow, cité dans Dr Philippe Encausse, *Maître Philippe de Lyon*.

Extraordinaire au point qu'elle a dépassé les frontières et effacé les barrières sociales. On raconte que le Bey de Tunis, gravement souffrant, l'aurait fait venir à son chevet. « Je ne peux pas vous sauver, mais je peux vous soulager. Il vous reste 18 mois à vivre. »

À la cour de Russie, il est introduit par le grand-duc Pierre Nikolaïevitch, cousin du tsar, et sa femme Militza de Monténégro, férue de sciences occultes. Ils l'avaient eux-mêmes rencontré à Lyon lors de l'un de leurs séjours et, enthousiastes, tenaient à le présenter au couple impérial, Nicolas II et Alexandra Fiodorovna. La tsarine se lamentait secrètement de ne pas réussir à concevoir un héritier pour le trône. Après un premier passage à Saint-Pétersbourg en 1900, où Philippe est reçu dans les salons de la haute société russe, la rencontre a finalement lieu en 1901, à Compiègne.

Ce qu'ils se sont dit, on ne le saura jamais. Toujours est-il que le guérisseur les a suffisamment impressionnés pour qu'il soit invité à nouveau à Saint-

Pétersbourg, dans l'intimité de la famille impériale. La tsarine verra en lui la « voix de Dieu », et le tsar, chagriné qu'aucun statut de lui soit officiellement reconnu en France, lui décernera le titre de conseiller personnel et de docteur en médecine d'académie impériale de médecine militaire de Saint-Pétersbourg. Il leur aurait prédit la naissance d'un petit tsarévitch, pour leur plus grande joie. Cette intimité et cet ascendant, renforcé après la naissance du petit garçon en 1904, donneront lieu à une correspondance, connue car surveillée par les services de renseignements.

Philippe serait-il un espion ? L'ouverture du courrier échangé avec les membres de la haute société russe ne révélera jamais rien d'autre que des nouvelles de la santé de ses interlocuteurs ou de l'organisation de leur venue à Lyon...

Cette surveillance lui pèse. Mais autrement plus préoccupant est l'acharnement d'une partie du corps médical lyonnais à faire condamner Philippe pour exercice illégal de la médecine. Par trois fois, en 1887, 1890 et 1892, il est traduit en justice. Lors du 3^e procès, contre toutes attentes le procureur chargé d'instruire son dossier abandonnera les poursuites malgré un réquisitoire initial virulent... Voici ce que rapporte Alfred Haehl :

Philippe ne sera pas condamné. Il ne sera plus jamais inquiété par la suite.

Maître spirituel dans le milieu occultiste parisien

Nous avons beaucoup parlé ici de ses talents de guérisseur, mais il semble qu'il en avait d'autres tout aussi impressionnants. D'après certains témoignages, il savait lire dans les âmes et les pensées, avait des dons de voyance (il parlait de « clichés » pour désigner ses visions), savait commander aux éléments, et calmer une tempête, par exemple...

À tel point qu'il suscita beaucoup d'intérêt dans les milieux occultistes parisiens de l'époque. Y compris chez le plus célèbre et pittoresque de ses représen-

« Le lendemain le même procureur vint le trouver chez lui parce que son enfant avait le croup et que les médecins le croyaient perdu. Le magistrat dit à M. Philippe : « J'ai été dur pour vous, je vous ai fait condamner ; mais, si vous le pouvez, venez guérir mon fils ». M. Philippe lui répondit : « Vous pouvez rentrer chez vous, votre fils est guéri ». »



Nicholas II of Russia painted by Earnest Lipgart

En 1900, Nizier Philippe rencontre le tsar Nicolas II de Russie et la famille impériale.



Tombe de la famille Philippe

tants, le Dr Gérard Encausse, plus connu sous son pseudo Papus, fondateur de l'ordre spirituel des martinistes (un courant d'ésotérisme initiatique). D'abord sceptique, il vint à Lyon pour rencontrer le prodige. Il devint dès lors son plus fervent admirateur. Papus le tenait même pour son maître spirituel. Il entraîna à sa suite tous ses érudits compagnons, au premier rang desquels le Dr Emmanuel Lalande (qui deviendra le gendre de Philippe).⁶

Y aurait-il eu récupération de Maître Philippe par ces courants occultistes ? Il semble que non, même s'il a accepté d'ouvrir à Lyon une succursale de l'école pratique de magnétisme fondée à Paris par Hector Durville, un proche de Papus. L'expérience ne durera pas plus de trois ans. De fait, Maître Philippe était résolument hostile à toute forme de nécromancie et autres pratiques spirites.

Dans le journal L'Éclair en 1902, Papus lui-même dira pour défendre son maître des attaques de la presse visant à le décrédibiliser : « Il ne magnétise ni n'envoûte ; il n'hypnotise ni ne suggestionne. Il parle et tout le secret de son immense pouvoir est dans sa parole. [...] Ce que je puis vous affirmer, c'est qu'il n'y a là ni sortilège, ni magie noire, ni spiritisme, ni pratiques occultes d'aucune sorte, pas même du magnétisme le plus anodin⁷. »

Dans les allées du cimetière de Loyasse

D'un tel homme on ne saurait imaginer la fin. Et pourtant. Tout bascule le jour du décès, très soudain, de sa fille unique adorée, Victoire, le 29 août 1904, à l'âge de 25 ans. De son propre aveu, il n'aura cette fois-ci rien pu faire pour la sauver. « Cette mort m'a crucifié vivant. » Dès lors sa santé se détériore d'un coup. Nizier-Anthelme Philippe meurt un an plus tard, à 56 ans, des suites d'une maladie cardiaque. On découvrit à sa mort qu'il payait secrètement le loyer de plus de cinquante foyers dans le besoin...

Son nom semble tombé dans l'oubli, aujourd'hui. Et pourtant si vous vous promenez dans le plus vieux cimetière de Lyon, le cimetière de Loyasse à Fourvière, vous constaterez qu'il est une tombe toujours abondamment fleurie. Nizier-Anthelme Philippe repose ici depuis presque 120 ans. Tous les ans, aux Rameaux, une foule fidèle et anonyme vient se recueillir devant. On y dépose prières et des amulettes. Cet homme fondamentalement bon, qui se sera toujours tenu éloigné des honneurs et des louanges, aura laissé dans le cœur des Lyonnais un souvenir impérissable.

Son mystère reste entier.

6. Alfred Haehl, *op. cit.*

7. Cité dans Encausse, *op. cit.*

La « voix de Dieu »

Maître Philippe a laissé peu d'écrits, mais nombreux sont ses admirateurs à avoir collecté ses paroles, réputées simples et sages, parfois aussi très mystérieuses voire christiques. Pour essayer de comprendre qui était Maître Philippe, voici quelques morceaux choisis :

« Ce n'est pas moi qui guérit mais Dieu. »

« Il n'y a qu'à demander à Dieu. Avec la confiance et la foi on soulèverait des montagnes. Ne l'avez-vous pas lu aussi dans les Évangiles ? »

« Le Ciel ne saurait guérir sans laver, sans pardonner et effacer les fautes. »

« Le Mal ne peut être combattu que par l'Amour, la bienveillance. »

« Ce n'est pas moi qui vous ai guérie, car je ne suis qu'un pécheur, je vaudrais moins que toi et tu ne vaudrais déjà pas cher ; celle qui t'a guérie c'est la Mère du Christ en qui tu as toujours eu confiance. »

« Beaucoup d'entre vous pensent que je suis Jésus ou presque lui-même. Détrompez-vous ; je suis le chien du Berger et le plus petit d'entre vous. Jésus est venu établir le règne de la charité et je suis venu pour consolider ses lois. »

« Je n'ai pas suivi la même voie que les hommes ; c'est pourquoi je n'ai aucun mérite. Je suis tout petit, le plus petit. »

« Si vous aviez la charité, vous obtiendriez le soulagement et la guérison de ceux qui souffrent. »

« On ne doit s'enorgueillir de rien. Lorsque l'on vit dans l'orgueil, on avance peu, quoiqu'on fasse ; on avance sur une ligne horizontale ou descendante. L'égoïsme est la racine de tous les vices ; l'orgueil en est une branche. »

« Prier, ce n'est pas prononcer beaucoup de mots, mais c'est s'abîmer tous les sens en Dieu. Il faut d'abord se recueillir de façon que tout votre être, tout votre esprit prie avec vous et le sache bien. »

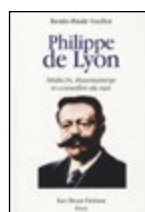
« Mon pays n'est pas d'ici. »

« J'étais là avant vous, je serai là après. »
« Je suis le plus vieux de vous tous. »

« La vie est un contact universel ; tout en l'air est plein d'esprits. Il y a des êtres qui nous entendent et ne nous voient point. Ils nous écoutent comme des dieux. Il y a d'autres êtres qui travaillent, mais pas comme nous, sans connaître le mal. Nous ne savons rien. » « Des êtres invisibles nous environnent et nous aident. »

« La véritable résurrection de la chair et la seule, c'est la réincarnation. Cela explique tout. »

Elisabeth Duchon



POUR ALLER PLUS LOIN...

Renée-Paule Guillot,
*Philippe de Lyon - Médecin,
thaumaturge et conseiller
du tsar*, Deux Océans, 2016.

Le pouvoir thérapeutique des pierres : **RÉALITÉ OU INTOX ?**



I
n
t
e
r
v
i
e
w

La lithothérapie, le fait de soigner avec des pierres, est à la mode. De plus en plus de personnes s'intéressent aux cristaux et aux vertus qui leur sont attribuées. Mais ces pierres peuvent-elles vraiment guérir des maux, comme l'avancent certains ? **Julia Boschiero**, lithosophe et auteur, nous éclaire sur le sujet... Et ce n'est pas tout : à partir du mois de septembre, Julia vous proposera à chaque numéro un nouvel article sur un minéral et ses bienfaits, avec de nombreux conseils pratiques.

Fascinée par les cristaux, **Julia Boschiero** est formatrice et praticienne en lithosophie, discipline qu'elle a créée il y a plus de 10 ans. Auteure du livre de référence *Pierres et cristaux pour les Nuls*, elle est reconnue en France pour son expertise sur les pouvoirs des minéraux, basée sur l'expérience et l'observation.

lithosophie.com

La rédaction *Métamorphose* :

Issue d'une famille de passionnés, vous baignez dans les pierres depuis l'enfance, une discipline controversée qui fait l'objet de peu d'études. À quoi est-ce dû selon vous ?

Julia Boschiero : Il y a deux camps : les praticiens en lithothérapie qui sont dans l'énergétique et l'ésotérisme, et les scientifiques qui se restreignent à la minéralogie et la gemmologie pour l'emploi des pierres en joaillerie. Leurs enjeux sont très différents, d'où une nette opposition entre ces communautés.

Nous sommes sur une pratique sans éléments actifs, ce n'est pas la composition chimique de la pierre qui pénètre dans le corps et apporte des résultats.

Travailler avec une pierre, méditer avec, la ressentir, suffit à observer des résultats de l'ordre d'une influence sensible, instinctivement captée par l'humain. Mais ces pratiques d'influence, présentes à toutes les époques, sont taboues pour la science. Pourtant, l'humain a cette capacité de percevoir bien plus que l'information intellectuelle.

Culturellement, les pierres se sont développées dans des secteurs spirituels dont les scientifiques souhaitent se distinguer pour ne pas perdre de leur crédibilité, leur légitimité s'étant construite sur la base de preuves matérielles.

Dans les milieux spirituels, les praticiens ont souvent de l'influence sur leur public par leur discours, leur charisme. Ils cultivent encore beaucoup le côté « magique », disent bénéficier d'un don, d'aptitudes particulières. Mener une étude scientifique leur demanderait d'adopter une autre attitude : de recherche, de cohérence de contenu.

Ces postures rigides, de part et d'autre, font barrière à l'étude de la discipline.

Vous avez, durant des années, mené vos propres recherches. Qu'avez-vous observé ?

J'avais besoin de comprendre. Mes expériences étaient nombreuses, les résultats puissants, mais je n'avais aucune justification à ce que j'observais.

Le premier réflexe a été de tester une série de pierres auprès de plusieurs centaines de personnes, en individuel, en stage, en aveugle ou non.

En lithothérapie, on véhicule l'idée que chaque pierre a des effets types, ce qui ne ressortait pas dans mes expérimentations. Des témoignages de ressentis proches ne signifient pas que l'effet de la pierre sera le même pour chacun.

Le quartz rose donne souvent la sensation d'être dans du coton, sur un nuage. Certains aiment, d'autres non. Une pierre a plutôt une ambiance et demande d'observer ce qui se passe de subtil en nous et qui ne correspond pas forcément à nos attentes.

Ce travail d'observation, sur dix ans, m'a permis de faire apparaître un premier tableau de cohérences.

Si certaines personnes ont une sensibilité naturelle aux pierres, toutes peuvent la développer. Avec la pratique, j'ai vu que la pierre ne résonnait pas avec l'état physique de la personne mais avec son humanité, son caractère, ses affinités. Le résultat ne dépend donc pas de la pierre, mais de la pierre avec la personne à ce moment précis de sa vie.

Finalement, c'est la manière dont nous réagissons qui lui donne sa propriété. Le profil de la personne est donc déterminant puisqu'il participe du résultat.

Est-ce à partir de là que vous avez créé votre courant, la lithosophie ?

Cela s'est imposé comme une nécessité, le cadre éthique de la lithothérapie étant trop problématique.

La *lithosophie* est une pratique de développement instinctif qui se détache de l'idée qu'il n'y aurait que le psychologique, le mental. En étudiant les pierres, j'ai constaté que les effets se jouaient plus sur les sensations de la personne, ses réactions, que sur son état d'esprit.

Ce qui était recherché (comportements, état de santé...) découlait d'une racine source : la sensation. Il

était aussi important pour moi de replacer la personne en autorité dans sa séance.

Dans notre système thérapeutique, le professionnel pose un diagnostic. Si nous ne sommes pas heureux avec ce que la vie nous offre, c'est forcément pathologique mais il ne suffit pas d'avoir un bon job et des copains pour se sentir bien. Cette vision de la thérapie est dommageable parce qu'elle ne crée pas de champ pour trouver la vie qui nous plaît, en dehors de toute norme ou pathologie. Se faire une idée de notre vie n'est pas la vivre, et la réalité est souvent autre, d'où l'importance d'aider en thérapie.

Il fallait donc arrêter de confier aux pierres des propriétés automatiques, de faire toute confiance à une référence qui aurait la subjectivité dominante. Le thérapeute est un soutien, un détenteur d'outils, *a contrario* du milieu énergétique où l'emprise est fréquente.

Comment utilisez-vous les pierres ?

Je travaille avec "les classes lithosphiques", 88 catégories qui recoupent couleurs, système cristallin, géométrie des pierres... En fonction de ces critères s'établit la proposition instinctive d'une pierre et son champ d'affinités avec tel ou tel profil, ce qui permet de cibler des pierres confort, aux sensations bénéfiques.

J'échange énormément avec les personnes et je pars toujours des pierres qu'elles ont en leur possession car beaucoup achètent des pierres sans jamais les utiliser. Si vraiment la personne n'en a aucune, je l'accompagne dans la constitution d'un kit personnalisé et je pars de ce panel d'où émergent des pierres « safe » et d'autres à tester, sachant que tout s'ajuste au fil du temps.

Le ressenti fait loi, pas mes conseils, et le test s'effectue par le biais de méditations guidées, avec témoignage immédiat des ressentis. Il est important que l'état d'esprit soit participatif, sinon il entrave le processus.

Les pierres à porter, souvent réservées à un usage bien-être, fluidifient la démarche et apportent un soutien amical mais le cœur du travail se fait en méditation puis en s'entourant de pierres précises pour des situations données. Des exercices de développement personnel peuvent être proposés en parallèle.

La forme des pierres a-t-elle un impact ?

Quand je travaille pour d'autres, je favorise les cristaux naturels. Leurs faces sont naturelles et la géométrie interne se répercute sur les faces externes. Mais toutes les pierres ne forment pas des cristaux entiers. C'est donc l'affinité personnelle qui prédomine. Il y a des gens qui se sentent mieux avec des sphères, des cubes, des cristaux, du brut cassé, du poli en galet. Il faut juste aller au-delà du visuel, ressentir la pierre et voir ce qu'elle réveille en nous.

Est-il vrai que beaucoup de pierres fausses ou traitées circulent ? Comment les reconnaître ?

C'est la partie la plus technique, qui nécessite de se former, d'actualiser chaque année les données pour avoir un maximum de signes de reconnaissance, apprendre quels visuels existent ou non à l'état naturel. Il y a des pierres naturelles surprenantes et d'autres qui sont en fait artificielles.

La pierre de soleil brune à paillettes n'est que du verre décoratif. La véritable pierre de soleil a des reflets, une certaine transparence.

De fausses pierres débarquent tous les ans. Certaines suscitent des doutes, comme les citrines verdâtres apparues il y a quelques années, mais les moyens pour les expertiser manquent.

Le traitement des pierres est très courant, son seul but est d'améliorer la demande en donnant aux pierres la couleur que les gens aiment. Aujourd'hui, la plupart des citrines sur le marché sont des citrines chauffées, autrement dit de l'améthyste passée au four !

Les agates, une fois plongées dans un bain chaud, absorbent facilement la teinture, etc.

Quant aux pierres aura à effet arc-en-ciel, elles n'ont aucun intérêt sinon d'être « instagrammables ».

Tant que le public sera friand de cela et que les praticiens en lithothérapie n'auront pas les connaissances techniques pour reconnaître les fausses pierres et signaler les pierres traitées – ce qui devrait être la base – nous ne pourrons pas avancer ni mener de recherches sérieuses.

La lithosphie priorise le ressenti de la personne, lui permet de trouver une réponse en elle, pas à l'extérieur.

Le milieu cherche une légitimité de façade, non de fond.

Quant à Internet, c'est un nid à désinformation. Se renseigner auprès de sources comme des laboratoires et gemmologues ne faisant pas de lithothérapie est essentiel pour plus de transparence.

Les pierres de synthèse, elles, rassemblent tous les ingrédients de la pierre naturelle et reproduisent la matière naturelle, sa structure géométrique, sa composition chimique, ses critères optiques. Le procédé est plus perfectionné et leur reconnaissance parfois plus difficile.

Que répondez-vous aux scientifiques qui, de toute façon, considèrent les pierres comme des placebos ?

Le placebo existe, ce n'est ni un tabou ni un problème. Si le corps est en mesure de se guérir par sa propre ressource, tant mieux !

L'enjeu, c'est qu'il n'y ait pas que le placebo mais aussi une influence subtile qui agisse. Dans les quelques études menées, rien n'est étudié de manière adaptée. Les scientifiques cherchent simplement à prouver que le camp adverse a tort.

Foule de témoignages sont invisibilisés alors que nous avons des moyens simples de constater qu'il se passe quelque chose, différent d'une autoconviction, mais il faudrait pouvoir étudier le sujet détaché de l'ego, qu'il soit scientifique ou spirituel.

À l'inverse, les férus de lithothérapie prétendent pouvoir soigner avec les pierres, qu'en est-il ?

Cette histoire de médecine de la pierre est une catastrophe. Il n'y a pas d'effet médical, juste une possible amélioration de l'état de santé dû à l'état global de la personne.

Depuis que j'exerce, je n'ai vu que deux guérisons impressionnantes. Les pierres en présence lors de ces rémissions de cancer étaient un zircon pour l'une, un quartz fumé pour l'autre ; et ces personnes avaient toutes deux un suivi médical.

Le point central ne peut pas être la pierre mais un ensemble.

Une de ces personnes a vécu une rencontre incroyable avec son quartz, un quartz qui, une fois extrait, n'aurait pas dû pouvoir évoluer comme il l'a fait. L'intensité du lien avec sa pierre a pu générer un effet positif puissant mais la pierre n'a pas réussi là où la médecine échouait.

Si cette guérison a été une bénédiction, il ne faut pas en faire un argument marketing. Il y a une énorme responsabilité des auteurs de livres et accompagnants. À courtir après une médecine de la pierre, on s'éloigne de son vrai potentiel au niveau du vécu émotionnel et humain.

Les pierres sont sorties de leur zone de talent alors qu'il y a autant de gens qui souffrent de dépression que d'autres maladies graves, mais les émotions suscitent moins d'intérêt.

Pourtant, la plupart des malheurs viennent du fait que les gens ne s'écoutent pas, nient ce qu'ils ressentent, les signaux d'alerte de leur corps. La pierre a la capacité de fluidifier cela et on voudrait qu'elle soigne le cancer ! Notre culture n'est pas prête à accueillir les pierres pour ce qu'elles ont à offrir.

Et pour un travail sur les émotions, est-ce que seule une pierre suffit ?

Un accompagnement n'est pas indispensable mais une démarche personnelle est à mener en parallèle. Pour voir une amélioration, avoir une posture d'ensemble aidante envers soi est primordial.

Si je suis remplie de saboteurs, que je me considère nulle, incapable d'y arriver, la pierre va apporter une influence teintée de cet état d'esprit et donc dénuée de son plein potentiel.

Notre démarche est donc importante pour dégager l'espace nécessaire au travail et permettre à la pierre de révéler ce qu'elle sait faire.

Auriez-vous un exemple à nous partager ?

Aujourd'hui, les situations de burn-out sont les plus courantes, les personnes arrivent très abîmées. L'urgence est alors de créer des sensations piliers aidantes.

Récemment, une personne en burn-out progressif a pu, lors de sa séance, se connecter à des sensations de puissance personnelle et de possibilité de se réaliser. Son état d'être au travail s'est totalement modifié. Elle

y fait désormais acte de présence, en jouant son jeu et non celui des autres.

La sensation de reprise de son pouvoir a été si puissante qu'elle s'amuse de cet état provisoire qui lui permet de rassembler des fonds en vue de lancer son activité. Ici, c'est une trame de pierres qui lui est venue en soutien.

La sensation rend les choses possibles, pas l'idée, car ce n'est pas parce que la tête est convaincue que la réalité va suivre.

Est-il possible de faire de mauvaises réactions ?

Oui, mais elles sont moins fréquentes qu'avant. Par le passé, la volonté de prouver qu'il se passait quelque chose était si forte qu'on allait vers des pierres provocantes, aux réactions vives. Les réactions de choc instinctif étaient très prisées, mais pas forcément efficaces.

Aujourd'hui, le défi est de voir venir les premiers signes et de réagir afin qu'ils ne s'installent pas. Quand une pierre nous amène sur un terrain peu familier, elle peut faire remonter un état de choc inconscient, une panique, de la peur, de la tristesse.

Une réaction vive indique que la pierre est inadaptée mais qu'elle vient de toucher un point sensible. La réaction est alors notée et la pierre rapidement retirée au profit d'une autre, plus confortable, pour ne pas donner de continuité à la sensation.

Notre système nerveux a comme réalité les sensations auxquelles il est exposé le plus longtemps. Plus on va s'exposer à une sensation de crise, plus elle va devenir notre réalité, et plus on va agir en mimétisme de cette réaction. Le but sera donc de générer un maximum de sensations confort.

Que pourriez-vous donner comme conseils à nos lecteurs pour qu'ils puissent trouver leur pierre antistress du moment ?

Pour trouver la bonne pierre, ne vous laissez pas influencer par une personne ou les soi-disant propriétés des pierres.

Allez dans une boutique de pierres. Placez-vous dans une sensation de détente puis regardez quelle pierre vous attire

Allez dans une boutique de pierres. Placez-vous dans une sensation de détente puis regardez quelle pierre vous attire, vous parle de ce sentiment. Prenez-la dans vos mains et observez vos ressentis. Normalement, le monde ne devrait plus être le même avec et sans la pierre. Vous devriez sentir la sensation d'apaisement émerger et vous apporter un gain d'énergie colossal.

Sachez que plus la pierre est utilisée dans un cadre conditionné, plus marquants seront ses effets.

Purifier et recharger votre pierre est important. Pour cela, vous pouvez faire un bain-marie au sel. Placez votre pierre dans une coupelle, au centre d'un plus grand récipient rempli de gros sel que vous changerez mensuellement. Le rechargement, lui, se fait en déposant votre pierre sur un amas de quartz par exemple.

Le mot de la fin ?

Il est important de considérer les pierres pour ce qu'elles sont, une influence, non comme une solution miracle.

Propos recueillis par
Vanessa Baudin

Dans le prochain numéro ...

Dans le prochain numéro de *Métamorphose*, Julia Boschiero vous proposera un dossier complet sur le cristal de roche, aussi appelé quartz. Vous découvrirez les bienfaits de cette pierre et comment vous en servir chez vous. Dans chaque numéro de *Métamorphose*, vous découvrirez un nouvel article de lithothérapie centré sur un minéral.

POUR ALLER PLUS LOIN...



Julia Boschiero, *Pierres et cristaux pour les Nuls*, First, 2020.



Julia Boschiero, *Les pierres au quotidien*, Améthyste, 2022.



Explosion du taux
vibratoire de la Terre :

PRÊT POUR LE GRAND CHANGEMENT ?

Le niveau vibratoire de la Terre, ça ne vous dit rien ? C'est normal, c'est un sujet encore mystérieux. Peu de gens en parlent et beaucoup nient son existence, car il n'est pas possible de le mesurer scientifiquement... Et pourtant, il aurait un impact capital sur chacun de nous, sur notre santé et même sur l'évolution de l'humanité entière...

Qu'est-ce que le taux vibratoire de la terre ? Comment le mesure-t-on ? Pourquoi y aurait-il une élévation spectaculaire de ce taux depuis 40 ans et quelles en seraient les conséquences sur nous ? Pour répondre à toutes ces questions (et bien d'autres), j'ai laissé carte blanche à Luc Bodin, qui se passionne de ce sujet depuis des années.

Ancien médecin, grand spécialiste des approches énergétiques et auteurs de nombreux best-sellers, Luc Bodin vous révèle dans cet article tout ce que vous devriez savoir sur ce phénomène inédit et ses conséquences sur l'humanité.



Ancien médecin, diplômé en oncologie clinique, spécialiste en médecines naturelles et en soins énergétiques **Luc Bodin** est une référence dans le monde de la santé. Il donne des conférences dans toute la France et est l'auteur de nombreux best-sellers, comme Ho'oponono et Le Grand Manuel de soins énergétiques.

luc-bodin.com

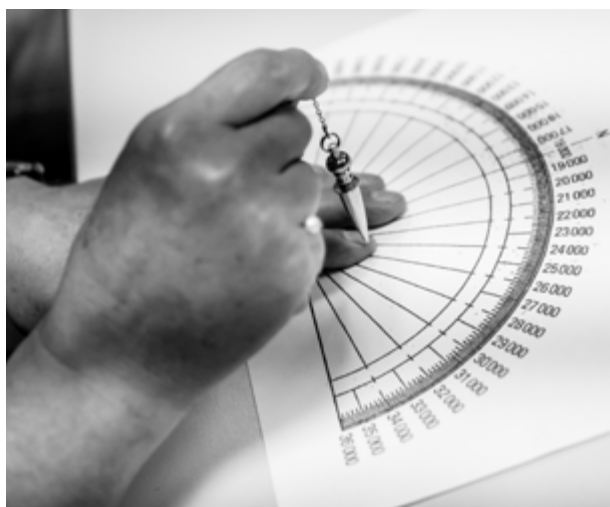
Depuis les années 1980, le taux vibratoire de la Terre ne cesse de s'élever, grâce à l'arrivée massive de puissantes énergies provenant de l'univers. Ce phénomène a des conséquences bénéfiques sur la conscience des êtres humains qui décident de le suivre... Et si de nombreuses personnes le rejoignent, cela pourrait conduire l'humanité à l'âge d'or que de nombreuses prophéties ont annoncé.

L'univers est vibration

Toutes les particules de l'univers sont constituées d'énergies concentrées. Chacune vibre à une fréquence qui lui est propre. Ainsi, tous les atomes, toutes les cellules, tous les organismes, toutes les planètes et toutes les étoiles – formés de particules – possèdent leurs niveaux vibratoires spécifiques.

Avant d'être matériel, l'univers est énergétique et vibratoire.

L'être humain ne fait pas exception à cette règle. Il vibre sur un champ étendu de fréquences allant des in-



frarouges aux photons. Nous sommes donc des êtres énergétiques vivant dans un « maelstrom » d'ondes de toutes sortes qui nous traversent, nous nourrissent et nous informent. Nous avons besoin de ces énergies pour vivre comme de l'air, de l'eau et de la nourriture. Nous sommes en bonne santé lorsque nos énergies internes sont en équilibre avec celles de l'extérieur.

Un taux vibratoire, c'est quoi exactement ?

Il serait plus correct de parler de « niveau » vibratoire que de taux. Mais le terme « taux » étant usuel, nous garderons dans cet article la formule « taux vibratoire ».

Le taux vibratoire d'un être vivant représente la moyenne des vibrations de toutes les particules qui le composent. Il s'agit d'ondes naturelles subtiles qui vibrent sur des fréquences bien supérieures à celles que nous connaissons usuellement comme celles des champs électromagnétiques générés par l'électricité. Cela explique qu'il n'existe pas actuellement d'appareil scientifique capable de mesurer le taux vibratoire d'une personne, d'une plante, d'un animal ou d'une planète.

Signalons, que le champ magnétique terrestre et la résonance de Schumann n'ont rien à voir avec le taux vibratoire de la Terre... ou du moins, cela se fait de manière très légère et indirecte.

Un taux vibratoire se mesure avec des techniques empiriques comme la radiesthésie, le test musculaire, les tests énergétiques, etc. Ce ne sont pas des techniques scientifiques. Cependant, lorsque plusieurs individus mesurent au même moment le taux vibratoire de la Terre avec leurs procédés personnels et que les valeurs retrouvées sont proches, voire similaires... ce n'est toujours pas scientifique, mais nous nous en rapprochons.

À combien vibre la Terre ?

Le taux vibratoire de la Terre (TVT) est demeuré stable pendant des millénaires. Dans les années 1980, il était de 6'500 UB1. C'est à cette époque qu'il a commencé à s'élever de manière notable.

1. UB pour Unités Bovis du nom de la personne qui l'a mesuré pour la première fois.

Nous trouvons alors extraordinaire qu'il atteigne les 8'000 à 9'000 UB, ce qui correspondait à des augmentations de 20 à 30 % en seulement quelques années.

Mais ce n'était que le début...

Avec le temps, le mouvement s'est amplifié pour atteindre 45'000 UB en juin 2021. Puis il s'est accéléré pour atteindre 3'300'000 UB en juillet 2023 et demeurer relativement stable depuis cette date.

Alfred Bovis et le niveau vibratoire des poules

Alfred Bovis (1871–1947) était un quincaillier niçois, amateur d'élevage de volaille et passionné de radiesthésie. Pour s'amuser, il utilisait parfois son pendule sur ses poules ou sur les œufs pour tenter de déterminer le sexe du poussin. Il s'aperçut alors que son pendule réagissait différemment selon l'état de santé de la poule ou du poussin qu'il testait. Il eut alors l'idée de penduler au-dessus d'une simple règle en mettant sa main gauche sur l'animal. Le pendule s'agitait alors au-dessus d'une graduation, qui variait en fonction de l'état de santé de l'animal².

C'est sur cette base qu'il développa une échelle de mesure, nommée à son nom, l'unité Bovis (UB), utilisée aujourd'hui encore par de nombreux radiesthésistes et géobiologues.

Pas de preuves, mais un faisceau d'indices...

Mis à part les mesures (empiriques) du TVT précédemment décrites, certains événements sont survenus concomitamment à cette élévation. S'agit-il de coïncidences ? C'est possible, mais peu probable.

Il est simple de constater par exemple que la conscience des individus s'est élargie. Elle est aujourd'hui pla-

nétaire et non réduite à un pays ou à une région du monde, comme autrefois.

Curieusement, dès le début de l'élévation du TVT sont apparus des enfants particuliers comme les enfants indigo, arc-en-ciel, cristal, les autistes, les enfants hyperactifs et maintenant les enfants à haut potentiel intellectuel (HPI). Ce sont des êtres catalogués généralement comme inadaptés. Mais inadaptés à quoi ? Ils sont inadaptés à notre société. Ils sont médicamentés pour cela alors qu'il faudrait au contraire les aider à développer leurs talents. Je suis convaincu qu'ils pourraient rendre d'immenses services à l'humanité.

L'être humain présentait autrefois sept chakras³ principaux, chacun correspondant à un niveau de conscience. Or, en même que s'est élevé le TVT sont apparus six nouveaux chakras... ce qui est impressionnant. Ceux-ci sont présents en chaque être humain en attendant d'être activés par de la pratique.

Des énergies venues de l'espace

Le « cycle de précession des équinoxes » correspond aux changements d'axe de la Terre au cours de sa rotation autour du soleil. Il faut ainsi 25'920 ans à notre planète pour retrouver son axe originel. Nous serions actuellement à la fin de ce cycle ce qui inaugurerait le début d'une nouvelle ère... plus lumineuse.

En même temps, le déplacement du système solaire dans la galaxie aurait emmené notre planète dans une zone de l'univers chargée en énergies notamment photoniques. Ce sont ces vibrations/énergies venues de l'espace qui stimuleraient la Terre ainsi que ses habitants.

La Terre n'ayant pas les blocages psychologiques des êtres humains, élève sa vibration (TVT) spontanément grâce aux énergies cosmiques qu'elle reçoit.

Les êtres humains, quant à eux, présentent des croyances limitantes, des peurs et des soucis personnels qui les empêchent d'évoluer comme ils le pourraient. De plus, les événements planétaires (pandémies, réchauffement planétaire, guerres, inflation, chômage...) les plombent, empêchant un grand nombre de suivre le mouvement que l'univers leur propose.

2. Christian Valentin, la véritable histoire de Bovis (Alfred), Theraneo, 3 avril 2018.

3. Les chakras sont des roues d'énergies permettant l'entrée d'énergies dans le corps. Ils sont en lien avec les organes, les hormones, le système nerveux, etc.

Sur un plan ésotérique, l'univers ne cesse d'évoluer vers davantage de conscience... Nous vivrions actuellement une nouvelle étape de son évolution.

Un « carburant » qui élève la conscience

Ces énergies puissantes qui arrivent de l'espace, sont comme un carburant proposé aux êtres humains pour élever leur vibration, ce qui leur permettrait d'ouvrir leur conscience et leur cœur. Cela les inciterait à générer des paradigmes élevés comme la compréhension, la justice, le partage, la compassion, etc. c'est-à-dire des sentiments plus humains que ceux qui prédominent actuellement.

Seulement, ce processus ne se fera pas sans une participation active de chaque individu... par respect de son libre-arbitre. Cela signifie qu'élever leur vibration est facilitée par l'élévation du TVT et l'arrivée des nouvelles énergies... cependant, pour en profiter, il est indispensable qu'il le veuille et travaille à cela.

L'humanité a dépassé les 8 milliards d'individus. Certains avancent que cette population importante s'expliquerait par le désir de nombreux êtres, de venir s'incarner précisément durant cette période de transition. En effet, il semblerait possible dans cette seule incarnation – grâce aux nouvelles énergies – d'évoluer de manière beaucoup plus rapide qu'habituellement.

Cependant, la naissance des individus sur la Terre s'accompagne de la mise en place d'un « voile de l'oubli » qui fait oublier à beaucoup pourquoi ils ont choisi de s'incarner dans cette époque si particulière.

L'heure du choix

Les êtres humains sont actuellement tiraillés entre deux tendances :

- La situation planétaire actuelle avec tous les problèmes qu'elle génère individuellement et collectivement. Ce processus est aggravé par la propagande transmise par les médias, la peur du changement et le non-désir de sortir de sa zone de confort.
- Les énergies cosmiques et l'élévation du TVT qui les poussent à élever leur esprit sur des considérations situées en dehors du matérialisme.

C'est à chacun de choisir ce qu'il désire. Cependant, il ne faut pas oublier que tout retour vers la situation

passée est impossible et que demain sera obligatoirement différent d'hier et d'aujourd'hui.

Quoi qu'il en soit, beaucoup de personnes ne suivent pas ce mouvement, voire le refusent. Nous sommes tous libres. Quel que soit le choix que nous réalisons, il sera bénéfique pour nous parce qu'il nous permettra d'apprendre de nouveaux enseignements de la vie. Ainsi, toute situation et tout choix nous permettent d'avancer sur notre chemin de vie. Tout est bien...

Cependant, lorsque le niveau vibratoire d'une personne est bas, elle peut être perturbée par l'arrivée de ces nouvelles énergies. Cela peut lui occasionner certains troubles comme des vertiges, du stress, de la fatigue, de l'émotivité, des insomnies, etc. Et si cette inadaptation perdure, cela peut constituer un facteur supplémentaire à la survenue de certaines maladies.

Comment vous adapter aux nouvelles énergies : mes conseils

Des personnes conscientes que des changements surviennent dans leur environnement se posent la question de savoir comment faire pour suivre l'évolution qui leur est proposée aujourd'hui ?

En fait, la « méthode » est assez simple dans son principe :

- Accepter le changement... Accepter que demain sera différent d'hier et d'aujourd'hui.
- Réaliser un nettoyage de tous les « boulets » qui se trouvent dans son être :
- Sur le plan physique : avec une vie saine, une alimentation équilibrée (méditerranéenne de préférence), une bonne hydratation, une activité physique régulière, la suppression des addictions, des cures de détoxification (jeûne intermittent, prise de chardon-marie, de spiruline, d'aloé arborescent, etc.)
- Sur le plan psychique : avec la gestion du stress, la solution des conflits anciens et actuels, une libération de ses peurs, de ses croyances erronées, vos de ses valeurs limitantes...
- Changer sa manière de penser : mettre en place de nouvelles règles de vie, basées sur l'intégrité, le non-jugement, la tolérance, la compréhension, la justice, la compassion, l'altruisme, etc.

- Développer sa spiritualité en recherchant les réponses à des questions existentielles comme : Qu'est-ce que la vie ? Qu'est-ce que la mort ? Y a-t-il une vie après la mort ? La réincarnation existe-t-elle ? Existe-t-il un Divin ?
- Vivre dans l'amour... de soi, des autres, de la vie, etc. Mettre l'amour au centre de ses pensées, paroles et actions.

L'humanité du futur

Tout comme chacun peut bénéficier d'une évolution radieuse grâce à ses nouvelles énergies, l'humanité peut faire de même.

L'univers connaît actuellement une grande transformation à laquelle la Terre et l'humanité sont invités à participer. Ce processus se fera avec ou sans eux. Cela signifie que l'univers peut passer dans un autre niveau vibratoire, mais que localement (à l'échelle planétaire) ce processus peut être bloqué par les attitudes négatives des êtres humains.

Selon les pensées générées par l'humanité, ce processus se fera ou non sur la Terre. Une majorité de pensées délétères pourrait freiner, voire empêcher l'élévation générale et ainsi l'ouverture des consciences... pour un certain temps. Pour combien de temps ? Un an, un siècle ou plusieurs millénaires ? Nul ne le sait parce que le temps au niveau de l'univers ne s'écoule pas à la même vitesse qu'à l'échelon humain

Bientôt l'âge d'or ?

Pour faire évoluer la Terre vers un âge lumineux, il suffit que ceux qui le désirent, travaillent sur eux-mêmes, élèvent leur vibration et développent leur conscience. Les autres suivront leur exemple s'ils le veulent. Ne rien forcer les concernant.

Au final, si de nombreux individus ouvrent leur esprit, l'humanité basculera vers un âge d'or. Il n'est pas nécessaire que tout le monde suive... Il faut simplement qu'un nombre suffisant de personnes changent pour que le monde change. Il est difficile de déterminer combien de personnes il faudrait pour générer ce basculement de paradigmes. Les estimations parlent de plusieurs millions (?), ce qui n'est pas un chiffre énorme pour une humanité de huit milliards d'individus.

Ainsi, c'est à chacun de travailler sur lui-même. Ensuite arrivera ce qui doit arriver.

Tout est bien et ordonné dans l'univers.

Luc Bodin

Métamorphose

POUR ALLER PLUS LOIN...



Luc Bodin,
*Tous ensemble
vers un monde
nouveau*, Trédaniel, 2023.

Luc Bodin,
Développez vos talents subtils,
Trédaniel, 2021.

PS : il est possible de suivre l'évolution du TVT sur le site internet www.luc-bodin.com



Nomadisme : ILS ONT TOUT QUITTÉ POUR VIVRE LIBREMENT !



En 2010 Céline et Xavier Pasche décident de tout quitter et de partir à l'aventure pour un périple à vélo de trois ans avec pour destination la Nouvelle Zélande. Quatorze ans plus tard, la liberté ne les a plus quittés. Devenus nomades, ils sillonnent le monde, accompagnés de leurs filles Nayla et Fibie, qui sont nées en chemin. Ils apprennent le dénuement et choisissent de vivre au cœur des lois du vivant. Comme seul point de repère le moment présent.



Anthropologue, conférencière et nomade depuis 2010, **Céline Pasche** a traversé quatre continents à vélo et parcouru plus de 90'000 km avec son mari Xavier et ses deux enfants Nayla et Fibie. Auteure du livre *Famille nomade à vélo*, elle ouvre de nouvelles voies pour une vie plus en accord avec les lois du vivant.

yλια.ch

La Japon : entre rizières et neige

Un souffle glacial me fouette le visage. Il apporte l'odeur de soufre provenant des sources thermales en contrebas. Pourtant, nous sommes au sommet de la montagne. C'est ici que nous allons planter la tente en plein hiver. Le panorama sur les rizières recouvertes d'un manteau blanc est le doux rappel que nous sommes au Japon. Nayla et Fibie, nos deux filles, sont déjà en train de monter le camp.

Cela fait déjà 14 ans que nous sommes à vélo sur les routes du monde. Plus de 90'000 km, 4 continents, la naissance de nos deux filles en chemin et 6 ans d'allaitement. Comment aurais-je pu imaginer cette vie d'aventures au cœur des lois du vivant, ce fameux jour où nous avons pris la route... Nous partions alors pour un périple en couple à vélo sur trois ans.

Un jour, nous faisons ce premier pas

Depuis notre rencontre avec Xavier, nous nous sentons profondément guidés sur le chemin, comme si à chaque fois toutes les pièces du puzzle se plaçaient avec une étonnante synchronicité. Pourtant, il a fallu faire le premier pas. Lorsque je rencontre Xavier pour la première fois, il me parle déjà de partir rejoindre la Nouvelle-Zélande à vélo. Je suis tombée amoureuse de cet homme dont les rêves n'ont pas de limite et qui se permet de les imaginer, de les créer et de les vivre.

Pour moi, je savais que le voyage ferait toujours partie de ma vie, je ne savais pas comment ni quand, mais je sentais une fois de plus sa présence.

En couple depuis quelques jours, je me décide finalement à lui demander. Je me jure de lui poser la question qu'une seule fois, je veux le laisser libre de vivre son rêve solo s'il le souhaite. J'ai le ventre noué, la

gorge serrée, je me jette à l'eau : « est-ce que je peux venir avec toi ? » À peine ai-je prononcé ces mots qu'il change de sujet. Je n'entendais même plus, je sais désormais qu'il partira seul. Une vague de tristesse m'engouffre, je ne suis plus vraiment présente. Le silence prend le dessus. Nous sommes tous les deux perdus dans nos pensées.

« Quand est-ce que l'on part ? » s'exclame Xavier. Cette phrase brise le silence, je le regarde, stupéfaite ! « Moi, je suis partant pour le 1^{er} août 2010, dans environ une année » ajoute-t-il. En moins d'une année, tout s'est mis en place pour notre départ. La décision a été prise. Nous partons pour 3 ans rejoindre la Nouvelle-Zélande à vélo. Cette limite de temps est pourtant un moyen de nous rassurer, de pouvoir nous projeter au-delà de ce vaste inconnu qui se présente à nous.

Cette fois impossible de revenir en arrière

Dans quelques jours nous partons ! Les derniers mois ont été denses des préparations. C'est aussi comme si nous devions nous occuper mentalement, peut-être pour ne pas trop réfléchir, peut-être pour ne pas trop penser à tous ceux que nous laissons ici en Suisse, même si nous savons que les personnes que nous aimons seront avec nous au-delà du temps, au-delà des espaces. Denses et vides à la fois.

Lentement, nous devons nous libérer de toutes les contingences matérielles : le téléphone portable, les assurances, la voiture, le travail, l'appartement...

Nous lâchons prise sur tout ce qui en apparence crée notre identité. Chaque moment se vit alors avec une intensité particulière. Nous nous imprégnons de chaque geste, de chaque regard, de chaque rencontre. Nous contemplons tout ce qui fait aujourd'hui encore partie de notre quotidien. Les lumières, paysages et personnes qui nous entourent nous paraissent éclatants, magiques. Oui, notre vie est déjà magique ! Derrière ce départ, se cache simplement l'envie de la découverte, de l'exploration.

Je ne sais pas si je vais y arriver !

Nous sommes dans la forêt, face au dernier col qui nous ouvrira les portes de l'Italie. Nous sommes partis pour trois ans, trois ans de cette vie à vélo,



trois ans sous tente, trois ans dans la simplicité. Les cols en Suisse sont redoutables. Ils nous propulsent dans l'intensité du voyage, dans la douleur de l'effort, sous la pluie et la neige faisant écran, étouffant la beauté environnante, nous coupant de la récompense de la montée.

Notre corps est fatigué, nos muscles douloureux, notre esprit est en lutte. Il s'efforce à grand-peine à trouver le plaisir, là où nous sommes détrempés sous la tente. Il se projette dans cette vie de dénuement que nous subissons pour le moment. Il s'inquiète des milliers de kilomètres à venir, des cols à grimper, des déserts à traverser, des hivers à passer. Il s'inquiète de cet inconnu dans lequel nous avons choisi de vivre. Trois ans c'est long, la Nouvelle-Zélande c'est à l'autre bout du monde.

Ainsi nous plongeons dans notre premier enseignement : vivre le moment présent. C'est un réel apprentissage qui se poursuit à chaque instant. Dans cette vie de nomade à vélo, nous plongeons quotidiennement dans l'inconnu.

Ce n'est pas un départ que nous avons déclenché en Suisse, c'est une vie dans l'inconnu. Lentement, nous nous libérons de toutes nos attentes et entrons dans la danse de la vie où tout est possible. Car au-delà du prochain virage, il y a l'univers des possibles, un monde de rencontres et de synchronicités, un univers de magie. La splendeur du voyage, c'est que nous nous donnons le droit de créer notre vie. Peut-être parce qu'au bout du monde, les coïncidences sont trop puissantes pour être un simple hasard.

Chaque jour est un commencement

Plongés dans la nature, chaque geste se déroule à un autre rythme. Dormant sous tente, notre vie est faite de simplicité. Le chez-nous devient le pied d'un de ces grands arbres protecteurs, la rivière nous apporte l'eau courante, la terre nous dévoile ses mystères.

L'esprit s'habitue à être nomade, le corps aussi. Pourtant, se sentir chez soi sur les routes du monde est un art. Un art qui parfois peint d'illustres tableaux des paysages grandioses, et des couleurs vibrantes et chaleureuses de l'accueil humain.

Parfois, les couleurs sont plus ternes. Parfois violentes, lorsque les éléments naturels nous forcent à l'humilité, par des vents redoutables, des pluies torrentielles ou de chutes de neige abondantes. Parfois les nuits sont intimes, lorsque nous partageons l'unique pièce à vivre avec toute une famille.

Nayla et Fibie nées en chemin, une nouvelle initiation

Alors que nous célébrons notre vie nomade, nous nous ouvrons à la possibilité d'une nouvelle aventure,

celle de devenir parents. À peine exprimée, que notre fille Nayla se manifeste. Je reçois l'intuition que je suis enceinte. À 5 500 m d'altitude face à la présence de l'Everest, je souffle à Xavier qu'il va devenir papa. La puissance de l'Himalaya est tout autour de nous. Il n'y a que le silence vibrant et le souffle du vent.

Nayla est née en 2013. Quatre ans plus tard, Fibie nous murmure sa présence sur les terres japonaises. Elle est reliée à la pureté des temples shintoïstes et aux esprits de la nature. Nous sommes plongés dans la culture japonaise, elle se dévoile ainsi au cœur de l'émerveillement et de la découverte culturelle.

Après chacune de leur naissance, nous reprenons la route lorsqu'elles ont tout juste cinq mois de vie. Nous plongeons dans le voyage avec un bébé, deux fois de suite.

Par deux fois, nous vivons à nouveau l'expérience de larguer les amarres. Nous devons nous alléger d'abord matériellement et ne prendre que l'essentiel. Mais surtout, nous devons nous alléger émotionnellement. Il nous faut plus que du courage. Il nous faut faire confiance en la vie, nous abandonner au chemin et laisser s'envoler les « comment ? ».

Une fois sur la route, il est nécessaire de trouver un nouvel équilibre, à trois, puis à quatre. De trouver une harmonie dans le mouvement constant, qui allie le rythme et les besoins de Nayla et de Fibie, l'allaitement, les néces-

sités de la route, l'immersion dans une nouvelle culture et les changements de climat et de météorologie.

Sommes-nous vraiment libres ?

« Je n'en peux plus de ces moustiques! C'est infernal ! » Xavier est dépité. Cette fois, je le sens proche de la rupture. Nous subissons inlassablement les piqûres de ces êtres assoiffés de sang. Face à nous s'étendent 217 km de terre non asphaltée. Nous sommes du Denali, à l'aube de l'un des plus grands défis de notre cheminement en Alaska. Sur cette piste, il n'y a aucune réception cellulaire et un trafic sporadique, nous serons seuls dans la toundra arctique.

Au centre de l'Alaska, dans cette région sauvage et accidentée, les conditions climatiques sont extrêmes et la terre est exposée aux pires rigueurs de l'hiver. Pourtant une faune exceptionnelle s'épanouit dans ce territoire reculé. Le premier col nous emporte dans une dernière section raide et soudain le panorama s'ouvre, un paysage à couper le souffle.

Les sommets s'élèvent dans les hauteurs, les langues glaciaires s'étendent le long des vallées. Les dimensions sont gigantesques. Nous sommes au cœur d'une nature puissante et intemporelle. Nous sommes à la



Yukon, Canada

Dans le Grand Nord Canadien, nous profitons de ces moments en famille dans ces paysages à couper le souffle.

fois portés par l'euphorie et la pureté du lieu, à la fois confronté à sa dureté et son immersion.

Comme à chaque fois, nous sommes plongés dans l'inconnu. Nous ne savons pas où nous allons dormir ce soir ni le déroulement des dix prochaines minutes. Nous sommes portés à faire confiance, à laisser couler en nous l'énergie de Vie et à suivre nos intuitions. Nous partons avec nos filles explorer les terres sauvages de l'Alaska.

La sensation de liberté qui nous fait vibrer chacune de nos cellules lorsque nous roulons face à des paysages d'une pure beauté, au cœur des espaces sauvages et reculés de notre planète, est impossible à mettre en mot. Tout notre corps entre en résonance avec le lieu. Nous devenons « un » avec le paysage. Cette sensation d'unité est absolument magique.

Nous avons pu la ressentir à plusieurs reprises, notamment dans les montagnes du Pamir au Tadjikistan avec des cols à plus de 4 400 mètres d'altitude, en Australie dans le désert de Nullarbor : dix-neuf jours pour traverser 1 200 km de terre arides et austères avec notre fille Nayla d'une année, et lors de notre traversée du Désert de Gobi.

Guidés par les murmures de notre cœur

Nous avons choisi d'écouter notre voix intérieure, et au fond de nous, nous savions que nous pouvions essayer de traverser le désert le plus froid au monde avec nos deux filles, la plus petite ayant juste un an. Nous voici maintenant au cœur du désert de Gobi, dans une beauté sauvage, pure et extrême. Le prochain point d'eau se trouve à 130 km sur la carte. Sur cette terre, le vent est maître. Il montre la nature austère de ce lieu.

Pourtant, aujourd'hui, son souffle nous transporte à travers le panorama. Nous volons dans ces vastes paysages et dansons avec les aigles, tandis que les chameaux de Bactriane se promènent à nos côtés.

Nous sommes immergés dans l'immensité du désert. Et les nuages semblent être les seules marques de cette étendue. Cependant, la magie de la nuit et les milliers d'étoiles nous rappellent que nous ne sommes jamais seuls.

Les filles sont remplies d'allégresse à jouer dans ce monde infini. Elles sont en parfaite harmonie avec ce qui les entoure, avec la terre. La magie du désert sort de l'invisible. Nayla et Fibie touchent cet invisible et

vibrent en unisson, même si leur peau est mordue par le froid et l'intensité du soleil.

En même temps, nous sommes mis à nu, à l'image du panorama. Nous n'avons plus le choix que d'enlever les couches de protection, de peur, de colère, comme pour transcender toutes les limitations, pour entrer dans la puissance et la vibrance du désert. À cet instant, c'est comme si chaque repli de la terre faisait partie de nous.

En atteignant les premiers arbres, nous sommes reconnaissants à la terre de nous avoir permis de traverser à vélo, reconnaissants à nos filles pour cette longue traversée, où la liberté et l'euphorie se mêlent à l'hostilité du désert.

Fibie et Nayla sont les premières et les plus jeunes enfants à avoir traversé le désert de Gobi à vélo. Il n'y a pas de mots pour exprimer cette force de vie qui chaque jour nous porte un peu plus loin. Des mois plus tard, Nayla continue de nous le demander : « Quand est-ce qu'on retourne dans le Gobi ? »

Se libérer de ses prisons intérieures

Dans cette vie de nomade, nous sommes constamment invités à dépasser nos limites. Nous sommes constamment poussés à nous transformer. Le plus dur ne vient pas de l'extérieur, contrairement à ce que l'on peut penser. Il vient de l'intérieur. Il vient des peurs qui vibrent en nous. Il vient de ce qui demande à être pacifié en nous. Il vient de ce que nous avons à transformer.

« Chaque jour, nous plongeons dans un parfait inconnu. Vivre cet inconnu est un chemin de haute voltige dans lequel nous n'avons pas le choix que de prendre nos peurs par la main. Nous ne pouvons ni les ignorer ni les repousser, nous les transformons ou marchons avec elle... »

J'entends un coup de klaxon et Xavier est arrêté au bord de la route. Je freine lentement à sa hauteur. D'un coup, je réalise. Un gigantesque grizzly est à 20 mètres de nous. Xavier surpris a fait un écart au moment où une voiture passait. L'ours l'a observé et voilà qu'il s'en va lentement en nous regardant de temps en temps.

Les quelques secondes nous paraissent des minutes. Il n'est pas pressé. Je vais me mettre en sécurité alors que Xavier reste à l'observer. Lui est complètement paisible et émerveillé par cette ren-

contre. C'est ainsi que j'ai dû apprendre à accepter ma peur des ours.

Cela fait longtemps que cette peur vibre en moi. Elle s'aligne sur ma culpabilité et ma peur de ne pas pouvoir protéger mes enfants. Et pourtant, dans chaque berceau, dans chaque main d'enfant, un ours a été le symbole de douceur, de protection, d'amour et de sécurité !

Comment est-il possible qu'il y ait un tel décalage entre ma peur de ces animaux et les milliers d'ours qui bercent nos enfants ? Je perçois à quel point ces plantigrades ont été source de méconnaissance, de terreur, à quel point ils peuvent représenter le danger.

J'apprends ainsi à marcher main dans la main avec cette peur. J'apprends à la rendre humaine en me positionnant dans la justesse. J'ai demandé à l'esprit de l'ours de nous accompagner, de nous laisser passer, de nous protéger. J'ai demandé à la terre de nous montrer le chemin.

Faire l'école en chemin

En famille, nous avons choisi de cultiver l'émerveillement en passant la majorité du temps en pleine nature. Le monde naturel devient alors un de nos plus grands professeurs. Il développe d'abord nos sens et les rend plus affûtés. Il nous ancre et nous invite à être présent. Il améliore tout notre système moteur et notre coordination.

Chez les enfants, c'est incontestable. Leur dextérité, leur démarche sûre, leur confiance en la capacité de leur corps et de leur force se lit dans leur manière de se mouvoir. L'apprentissage passe ensuite par l'expérimentation. Croiser le regard d'un loup ou d'un ours est une invitation à aller faire sa découverte, à comprendre son monde, à dévoiler son comportement.

Traverser un désert, éprouver dans son corps ses vastes espaces et la chaleur intense qui y règne permet de comprendre la rareté de l'eau. De la même manière, Nayla et Fibie connaissent la vie en haute altitude, dans le Grand Nord ou en dans la jungle. Elles savent se construire un abri, filtrer de l'eau et se guérir par les plantes. Elles connaissent la géographie parce qu'elles l'ont parcourue.

Elles savent ce qu'est une religion parce qu'elles ont prié dans des temples, des mosquées, des sanctuaires ou des églises. Elles apprennent l'histoire avec les légendes des peuples autochtones ou avec le passé des nations et des civilisations. Elles apprennent les lan-

gues en parlant avec les personnes que nous rencontrons. Elles découvrent d'autres manières d'être ou de penser en vivant avec des communautés à travers le monde.

Nos filles apprennent ainsi à leur rythme, selon les milieux que nous traversons, les rencontres, ou leur intérêt. Les sujets ne sont plus séparés, mais intégrés, ils se chevauchent, se complètent, la géographie à la sociologie, les mathématiques au dessin.

Chaque projet permet de développer de nombreux apprentissages qui sont intrinsèquement liés. Ils se terminent toujours par un exposé oral de ce qu'elles ont appris, découvert et compris. La socialisation n'est pas un problème. Nous rencontrons de nombreuses familles et, quelle que soit la langue, les enfants jouent ensemble.

Ainsi nos filles ont des amis partout dans le monde que ce soit des bébés de quelques jours à des adultes de plus de quatre-vingt-dix ans. Quant à la discipline, elle se développe dans la motivation, la persévérance et le courage de reprendre la route chaque matin sur leurs vélos. Le plus difficile pour moi reste de continuer d'insuffler sans limites ce don de confiance à mes filles.

Pourtant, ce que nous étions loin d'imaginer, c'est la relation que nos filles ont établie à la nature. Nayla et Fibie se sentent réellement vivre en interconnexion avec elle. Et de cette sensation naît une profonde gratitude en chaque instant.

Elles remercient la rivière qui leur offre de l'eau. Elles remercient le soleil qui les réchauffe, le vent qui les pousse, l'arbre qui leur offre son ombre. Et de cette gratitude découle une puissante confiance en la Vie.

L'inconnu comme quotidien

Depuis quatorze ans, nous vivons en interconnexion avec la Terre. Sous tente, nous nous relierons à chaque parcelle de vie. À vélo, nous traversons les contrées lointaines et sauvages en autonomie. Nomades, nous puisons dans les sagesses ancestrales et mettons au centre de notre vie les lois du vivant.

Nous choisissons ainsi de prendre des décisions qui sont portées par la confiance et non pas par la peur. La terre nous appelle d'un lieu à l'autre. Cette mouvance nous permet ainsi de nous réinventer chaque jour. Il nous met dans le mouvement de la vie et nous pouvons ainsi nous laisser guider, suivre le frisson

Nomadisme : ils ont tout quitté pour vivre librement !

qui nous traverse à l'idée de vivre nos rêves les plus grands, non pas demain, mais aujourd'hui.

Anthropologue, photographe, conférenciers et consultants, nous transmettons nos découvertes ainsi que les enseignements que nous recevons. Ambassadeurs d'une vie en pleine nature et d'une parentalité en conscience, nous participons à ce qui émerge au niveau de la société et dans l'apprentissage libre pour les enfants.

Aventuriers, nous avons reçu le MontBell challenge Award au Japon en 2019 et en 2023. Nous travaillons ainsi en chemin et vivons sur le délicat équilibre de la simplicité et pourtant portés par le flux de la création.

Il nous faut pourtant un esprit d'acier et une adaptabilité sans fin. Il faut ouvrir notre cœur pour savoir que les seules limites sont celles de notre esprit. Il faut répéter les mêmes routines, monter la tente chaque jour et en même temps plonger chaque seconde dans l'inconnu.

Il faut faire face à nos peurs les plus profondes et marcher main dans la main avec elles. Il nous faut vivre la déception des centaines de fois, rebondir aux imprévus des milliers de fois pour finalement comprendre que nous ne pouvons avoir aucune attente, quelle qu'elle soit. Nous devons allier les milliers de vies qui font partie de notre vécu pour unir chaque facette que nous avons expérimentée.

Nous avons besoin d'un mental qui se libère de tous ses doutes et en même temps vivre une profonde

humilité face à la puissance de la nature et les somptueuses différences qui créent notre humanité. Nomade ou sédentaire n'est pas la question, les deux font partie de la même médaille. Ils ne sont pas dualité, mais bien unité. Nomades, c'est aujourd'hui notre vie. L'important c'est qu'ici ou ailleurs, nous nous permettons d'être qui nous sommes au plus profond de nous.

C'est que nous nous autorisons de mettre au centre de notre vie ce qui importe réellement. Un état de grâce se manifeste lorsque nous choisissons d'entendre ce que notre cœur nous murmure. Il y a des millions de raisons d'ignorer cette petite voix, mais lorsque tu choisis que la vie peut simplement être magique, la magie illumine ta vie.

Il n'y aura jamais de retour, simplement une nouvelle manière de vivre notre vie dans tout l'univers des possibles. Être libre c'est choisir sa vie, c'est se sentir libre de suivre sa voix intérieure.

Céline Pasche

Anthropologue, conférencière et coach de vie

www.ylia.ch



POUR ALLER PLUS LOIN...

Céline et Xavier Pasche, *Famille nomade à vélo*, Favre, 2021.

Métamorphose



Désert de Gobi, Chine

Nous rencontrons les chameaux de Bactriennes. Ils vivent au coeur du Gobi dans des conditions climatiques extrêmes.

Comment sortir de l'illusion collective

GRÂCE AU CHAMANISME



Interview

Et si le monde dans lequel vous vivez n'était qu'une grande illusion collective ? Un monde divisé par les peurs, où les êtres humains ont délaissé leur sensibilité au profit de la technologie et du profit... Pour **Gislaine Duboc**, nous sommes entrés dans le début de la « grande nuit ». Mais tout n'est pas perdu : dans cette interview pleine d'espoir, la chamane partage ses clés pour se reconnecter à soi et au monde qui nous entoure.

Gislaine Duboc, à la fois chamane et psycho-sexo-thérapeute, accompagne depuis plus de 30 ans hommes et femmes en alliant pratique chamanique et techniques psychologiques occidentales. Elle organise tous les mois des ateliers thérapeutiques, des stages chamaniques, ainsi que des chemins initiatiques.

eveil-chamanisme.fr/gislaine-duboc/

La rédaction Métamorphose :

Le chamanisme est pratiqué partout dans le monde. Que pourriez-vous nous dire sur son enseignement et comment s'initier ?

Gislaine Duboc : Il y a des enseignements transmis par les peuples indigènes et y a l'initiation chamanique qui s'inspire de notre culture.

Prenons comme exemple la mer.

Si vous êtes aveugle, je peux vous la décrire avec poésie ou d'une façon scientifique. Les mots et le concept vous permettront d'imaginer une réalité de la mer. C'est la voie de l'homme occidental : il a besoin de mots pour construire sa réalité.

Mais si je vous opère et que vous recouvrez la vue, votre premier rapport à la mer se construira à partir de la sensation qu'elle a produit sur vous. Ça, c'est la voie de l'Indien.

Le chamanisme aujourd'hui est enseigné selon ces deux voies.

Les chamanes qui viennent en Occident s'adaptent à notre culture. On leur demande d'être un « super curé », une sorte de gourou, ou un initiateur qui donne des outils pour nous connecter à un monde magique. Ils transmettent leurs mythes, leurs rituels, les valeurs de leur culture et les élèves les suivent à la lettre.

En ce qui me concerne, je suis pour l'autre voie, celle qui permet à chacun de retrouver la vue.

Ce sont deux voies différentes, mais tant qu'elles ouvrent à plus d'amour dans la vie de chacun, c'est parfait ! Nous sommes dans une période de grands changements et la voie de l'indien permet de la traverser avec lucidité sans perdre son humanité.

Qu'entendez-vous par « grands changements » ?

C'est le début de la « grande nuit » sur le plan philosophique, scientifique, financier et politique. Nous sommes au bout du rêve qui devient cauchemar.

Les repères traditionnels qui donnaient « l'illusion de gouverner le monde » s'effondrent peu à peu. L'avancée technologique de nos sociétés s'accompagne d'un monde toujours plus sécuritaire. La place de l'homme est remise en cause et le sens de la vie se perd.

La majorité des humains sont considérés comme des bras, des têtes, des corps, de la main d'œuvre, du bétail... hélas ! Mais le pire, c'est le grand remplacement de toutes nos fonctions par l'IA (l'intelligence artificielle).

C'est une révolution, un moment historique ! On doit considérer l'homme comme un être humain et non pas comme une fonction. Si on ne sait pas le faire, on ira vers le chaos, car l'inutilité du plus grand nombre engendrera de la violence.

Nous n'avons jamais connu un taux de suicide aussi élevé. 40 % des jeunes en Europe ne font plus l'amour, ce qui est énorme. La vie perd du sens, du goût et surtout de l'amour.

Ceux qui se laisseront gagner par la peur pourraient suivre un dictateur. D'autres, dans cette terrible tension, s'ouvriront à une plus grande sensibilité et mèneront un combat pour la vie.

« C'est le début de la « grande nuit » sur le plan philosophique, scientifique, financier et politique. »

Mais ce combat devra tenir compte d'un troisième participant : la Terre. Elle manifeste sa douleur par des tsunamis, des tremblements de terre, de la sécheresse, des inondations... Peut-être pour ramener les humains près d'elle et pas contre

elle. Comme le disait Hubert Reeves, le célèbre astrophysicien et écologiste : « Nous menons une guerre contre la nature, si nous la gagnons nous sommes perdus ».

Pourquoi nous n'arrivons pas tous à nous reconnecter à ce qui nous anime ?

Parce que l'on est bien programmé. Notre cerveau est en prison : nous voyons ce que nous croyons et nous croyons à ce que nous voyons.

Nous vivons dans une illusion collective, on la nourrit, on la protège même si elle nous fait souffrir. Aujourd'hui, l'illusion collective n'a jamais été autant présente grâce aux médias. Je vous donne quelques exemples...

Nous faisons une guerre de religion en France alors que 58 % de la population est laïque. Certains présentent les personnes de couleur noire comme venues d'Afrique récemment alors que pour le plus grand nombre, elles sont en France depuis quatre ou cinq générations. L'autre devient l'étranger qui fait peur... Notre cerveau est manipulé. Il est inquiet par une réalité qui l'opprime.

Les séries et les films violents transforment le réel. Par exemple, on ne laisse plus sortir les enfants seuls, la rue est devenue dangereuse, elle est envahie par des violeurs, des tueurs en série, bref les monstres sont très nombreux alors que les chiffres démontrent l'inverse. **Il y a moins d'agressions que par le passé.** Ce qui veut dire que la réalité de

chacun se construit avec la fiction qu'il consomme tous les jours.

C'est quoi la réalité alors si ce que je vois est une illusion ?

Comment je sais que je suis dans la réalité ? C'est tout le problème philosophique : suis-je moins vivant dans le monde onirique ou dans le monde sensoriel ? Dans mes rêves je peux aussi pleurer, avoir peur, hurler, être en amour... comme dans la vie diurne. Pour moi, la différence entre ces deux mondes est la suivante : La nuit, la réalité se construit à partir des visions de l'esprit. Le jour à l'inverse, elle se construit à partir de la sensibilité du corps en lien avec le monde vivant.

Mais aujourd'hui, nous rentrons dans le monde de la nuit. Nous sommes conditionnés pour être coupés de la sensibilité qui anime notre corps. Ainsi, le monde nocturne a envahi nos jours. Nous sommes dans la grande nuit.

« On est tous éduqués pour être les gardiens d'une réalité collective. »



Pouvez-vous me donner un exemple ?

Si je regarde un film, je peux avoir mal au ventre, quand quelqu'un donne un coup de poing à l'autre, je peux pleurer de tristesse, alors que je suis dans mon salon et que tout va bien pour moi. Dans ce cas, c'est mon esprit qui a créé une émotion physique de peur, d'angoisse, parfois des pleurs, etc.

Dans l'autre sens, c'est mon côté physique qui s'exprime. Par exemple, quand je souffre du ventre, je partage au médecin ma sensation et je lui dis : « c'est comme un coup de poignard ». La sensation dévloppe l'image du poignard.

Voilà les deux mondes.

Or aujourd'hui, dès notre plus jeune âge, on atrophie le monde des sensations. Quand un enfant dit : « J'ai mal, je suis fatigué ». On lui dit : « Tu n'as pas de fièvre, tu vas bien, tu n'es pas fatigué et tu retournes là-bas ».

La même chose quand il dit : « J'ai vu mon oncle » ! On lui dit : « Non, tu n'as pas vu ton oncle parce qu'il est mort ». Et l'enfant qui insiste : « Mais si, je l'ai vu » ! Nous insistons à notre tour : « Non, tu ne l'as pas vu ».

Le résultat ? C'est que la réalité de chacun doit être validée par un tiers qui la confirme ou pas. Ainsi, pour être dans l'illusion collective, il faut constamment que quelqu'un me dise ce qui est vrai, car je n'ai plus accès à ma « vérité » produite par ma sensibilité. On est tous éduqués pour être les gardiens d'une réalité collective.

Les médias, en exposant des catastrophes, contribuent-ils à cette évolution qui nous coupent de notre sensibilité ?

Oui, parce que la peur crée la fermeture du corps. Pour maintenir un peuple en soumission, il est essentiel de le fermer émotionnellement. Le danger dans cette société c'est l'amour. Cette vibration ne vient pas de l'esprit, elle en est l'essence. On apprend à s'en méfier car on ne peut pas la tenir en laisse. Quand l'amour est là, la solidarité s'épanouit et le groupe est soudé différemment. Il est imprévisible.

L'âme du résistant naît de cette confiance en l'amour parce qu'aucun algorithme ne peut concevoir le dépassement de soi pour l'autre, il n'appartient à aucun plan comptable.

L'essentiel serait-il donc de se reconnecter à son corps, à ses sensations et ne pas attendre de validation de l'extérieur ?

Oui, je dirais même que l'essentiel c'est d'oser parler en son nom. À l'heure actuelle, à chaque fois que l'on dit une phrase, il faut dire d'où elle vient. Aujourd'hui, si on n'est pas adoubé par des chamanes colombiens, mongo-liens, ou péruviens... alors on n'est pas chamanes.

Cela reviendrait à dire qu'un chanteur s'il n'a pas de succès, il ne sait pas chanter ou si un autre chanteur ne le reconnaît pas, il n'a pas de voix ?

« C'est la plus grande sagesse, l'alchimie de l'amour qui fait que la musique permet d'aimer même ce qui fait souffrir. »

En son nom, on ne peut jamais avoir tort. La phrase qui traduit au mieux le monde de « l'Indien » c'est : « marcher sa parole ». On partage ce que l'on a expérimenté, l'expérience ouvre à la connaissance, le reste c'est de l'information.

Quand je parle en mon nom, je peux dire : « C'est ma réalité, c'est ce que j'ai vécu et c'est comme cela que je l'ai compris ». Chaque vie est différente et chaque réalité l'est aussi. Je marche ma parole, pas celle du voisin !

Est-ce que cela reviendrait à dire que nous sommes tous chamanes sans forcément avoir été formé par un autre chamane ?

Je ne dirais pas tous chamanes. Je dirais que nous sommes tous musiciens, mais nous ne sommes pas tous Mozart ! De la même façon qu'on a tous une oreille, nous n'avons pas tous l'oreille absolue.

Ce n'est pas un cadeau d'être chamane. Pourquoi ? Parce que c'est une hypersensibilité aux vibrations. Ce qui fait que très souvent, la santé n'est pas très

bonne, Quand vous laissez le vent vous porter, le plus petit souffle peut créer un état émotionnel différent.

Mozart ou les grands musiciens, vont de l'extase d'une joie infinie au désespoir les plus sombres. Ce n'est pas facile de se laisser toucher en permanence par les mouvements de la vie. Le musicien traduit avec bonheur les variations du monde. Sa magie, c'est de jouer un morceau qui traduit sa tristesse et devient une musique qu'on écoute avec joie.

C'est la plus grande sagesse, l'alchimie de l'amour qui fait que la musique permet d'aimer même ce qui fait souffrir. C'est aussi l'alchimie du chamane.

L'ombre et la lumière jouent ensemble. Tout le monde est musicien, ça c'est sûr. On en a la preuve parce que, comme le dit le japonais Masaru Emoto, les molécules d'eau selon la musique se transforment. Nous sommes faits à 80 % d'eau et les différentes architectures de nos molécules modifient notre état émotionnel.

Je vous donne un exemple : parfois on peut ne pas se sentir bien dans un lieu ou une réunion sans aucune explication concrète. La phrase qui vient est : « C'est bizarre, pourquoi je suis mal alors que tout va bien ? ». La vibration joue sur vous et comme vous êtes détendu vous ressentez un malaise que vous n'auriez pas perçu dans un autre moment où vous vous contrôlez.

Réouvrir sa sensibilité change la façon de vivre. Par exemple, j'ai fait faire une méditation en conscience dans un hypermarché avec un groupe. La moitié des participants ont vomi, les autres se sont arrêtés en cours d'expérience. La pression de l'abondance a produit un mal-être étonnant chez le plus grand nombre. Une participante m'a dit : « Moi qui aime aller dans une grande surface, je ne pourrais plus ».

C'est magique : la conscience offre la possibilité de changer de comportement sans vivre de frustration.

Quels sont les qualités du chamane ?

Pour moi, la première qualité du chamane c'est qu'il laisse la vie danser avec lui. Il a la capacité de laisser passer le souffle. C'est une personne « simple » qui prend soin de l'équilibre énergétique du village. C'est toujours l'humilité qui est la première des qualités chez le chamane, parce que c'est la vie qui commande, c'est la vie qui anime la danse. Par ailleurs, un chamane sans une tribu, n'existe pas.

Est ce qu'il voit la réalité différemment ?

On ne voit pas, on ressent. Il n'y a pas un chemin qui se dessine, on est le chemin. Chaque pas le construit, je suis toujours étonnée de la route qui se dessine à chaque pas.

Chaque rencontre est unique. Et c'est ça la beauté de la vie ! Il n'y a pas un grain de sable qui est le même. Il ne devrait pas y avoir une rencontre qui se ressemble. Le seul cadre que je garde lors de mes groupes, c'est celui des quatre directions, dans la roue de médecine. C'est dans ce cercle que « du multiple naît le Un ». C'est le cadre dans lequel la vie s'exprime le mieux.

« L'âme du résistant naît de cette confiance en l'amour. »

La ligne droite est faite pour l'Occident. C'est une illusion, elle n'existe nulle part dans l'univers.

En inventant cette figure on crée un début et une fin. Nous inventons la mort. Nous avons quitté le « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » qui construit l'éternelle transformation sans peur.

L'esprit, pour créer son monde, a le goût d'éliminer ce qui ne rentre pas dans l'incarnation de sa rêverie. Cela est impossible dans le monde de l'Indien où tout a sa place. On ne peut rien détruire, on ne peut qu'appriivoiser les rêves multiples de la vie dont nous faisons partie.

Dans une roue de médecine, tout le monde est utile, tout à sa raison d'être. C'est très différent comme monde. Et aujourd'hui, on a besoin de revenir au cercle, avec urgence.

En quoi consiste une roue de médecine ?

La roue de médecine part d'un principe où les gens, les animaux, le végétal...sont en cercle. Il n'y a pas de hiérarchie.

Il y a quatre directions qui traduisent le mouvement de la réalité du monde. Voici comment je les organise pour les rendre simples à comprendre, mais normalement ça se vit, ça ne se lit pas :

- À l'**Est** naissent les lois qui incarnent l'ADN de l'univers.
- À l'**Ouest**, c'est comment je comprends cette loi. Comment je la traduis dans mon monde. C'est mon ADN.
- Au **Sud**, je sens les choses et je nourris mon corps sensible. J'incarne sensoriellement mon ADN.



- Au **Nord**, c'est la naissance du personnage qui se dessine après le passage de ces trois directions.

« La vie est faite pour vous. Vous êtes fabriqué pour la vivre, quelle qu'elle soit. »

Aujourd'hui celui qui gouverne, c'est le regard de l'homme d'affaires qui cherche dans tout ce qu'il touche comment en faire de la richesse. Même la misère peut

être source de richesse pour ceux qui spéculent.

La roue de médecine est un outil puissant pour mieux se connaître et surtout pour sortir de la prison du conditionnement occidental.

C'est un monde qui dort et dont l'esprit ignore que le vivant se meurt.

Si on pense en termes de roue pour construire un monde capable de traverser la tempête qui nous attend, il faudrait pouvoir réunir et consulter le plus grand nombre de personnes d'horizons différents. C'est la clé des regards croisés.

C'est pour cela que je dis que la grande nuit est arrivée.

Il ne faut surtout pas laisser un seul regard gérer le choix du futur. Hélas, les décisions sont prises par des groupes d'experts de la même branche ou de la même formation... Pire encore, le monde de la finance a pris l'ensemble des rênes.

Nous arrivons dans une période de bouleversement. J'aime à penser que la Terre nous ramène les pieds sur terre, par les catastrophes naturelles que nous vivons. C'est peut-être une bonne nouvelle, mais si dure à vivre. De plus, on ne peut pas l'arrêter ; il n'y a pas de dialogue avec Gaia. Elle fait ce qu'elle veut, quand elle le veut et elle choisit quand elle s'arrête. Pour que l'humain survive, il faut peut-être des catastrophes climatiques !

C'est cela qui permettrait aux humains de se reconnecter à leur sensibilité et de recréer du lien entre eux ?

Oui et cela leur permettrait aussi de quitter le monde de l'illusion. Mais combien d'heures passent les gens sur leurs écrans ? C'est effrayant ! Il y a un appauvrissement de l'âme qui provoque une "anorexie des sens", on ne se rend pas compte que l'on est affamé du lien. Le corps s'endort, le toucher a vraiment disparu et cela s'est accentué avec le Covid. Notre âme hurle son besoin d'être pris dans les bras, de rire, mais on ne s'entend pas, on est prisonnier de l'esprit qui rêve des mondes qui n'existent pas.

Voilà pourquoi les chamanes ont du boulot pour réveiller le plus grand nombre ; afin que la beauté du monde puisse survivre aux rêves fous des humains en mal de pouvoir. Mais un chamane sait aussi que c'est la Vie aux commandes du Grand Tout et que quoi qu'il arrive, tout est bien.

Est-ce que vous voulez dire que la destruction du monde c'est correct aussi ? On vit cela comment ? Et quel message vous aimeriez transmettre face à cette dure réalité ?

Lorsque que l'on arrive à la dernière partie de sa vie, ce que l'on sait, c'est que tout est à sa place. On a vécu des blessures, des douleurs terribles et tout est juste. Je suis ce que je suis parce que j'ai traversé tout ce que j'ai vécu et il n'y a rien à changer. Même le pire, quelque part, m'a ouvert aussi. C'est pareil pour l'humanité et pour l'univers.

Le chemin que l'on a à vivre, c'est notre cœur qui en donne l'intensité et quand le cœur est ouvert, l'intensité va au-delà de la peur.

Quand le cœur reste ouvert, l'être humain se réveille dans la dimension sublime de l'humain – quelle que soit la situation du monde. Quand le pire est là, le meilleur est à côté. C'est pour ça que quoi qu'il y ait à vivre, le moment venu, nous sommes prêts.

Si je devais donner un message d'espoir, c'est que la vie est faite pour nous. On est fabriqué pour la vivre, quelle qu'elle soit. À chacun le choix de son chemin : la tribu ou la meute ?

Choisir entre la tribu ou la meute ? Qu'entendez-vous par là ?

La meute, c'est une vision qui s'applique à l'ensemble du groupe. Les règles raciales, religieuses etc. Les comportements du quotidien tout est défini et doit être appliqué tel qu'énoncé dans le texte. L'individu disparaît au profit de la vision commune. C'est le monde du peuple élu qui est le seul à pouvoir exister et diriger.

Dans la tribu, l'individu est une part du groupe et sa spécificité en fait la richesse. C'est de la pratique du multiple que naît l'unité. Chacun est sûr d'avoir sa place et sa vision de la réalité est importante pour le groupe. La richesse de ces particularités, de ces regards croisés, de ces expériences – toutes différentes – font naître une réalité qui émerveille le groupe.

Tribu ou meute seront les deux voies d'expressions très prochainement.

Consciemment ou inconsciemment, ceux qui sont attirés par la voie du chamane chercheront à rouvrir leur sensibilité. Ils oseront affirmer leur vision particulière et la sensibilité qui l'accompagne pour traverser la tempête. Ils seront attirés par la tribu.

Ceux qui sont terrifiés et ont trop peur chercheront un sauveur, un gourou, un prophète, un visionnaire, un dictateur, bref celui qui détient la vérité pour traverser l'épreuve et leur dira ce qu'il faut faire ? Ceux-là, chercheront la meute.

Et si on choisit le mauvais camp ?

Avons-nous le choix ? Je ne crois pas. Chacun ira là où il peut et c'est très bien ainsi. Ce qui est important, c'est de savoir que quel que soit le groupe auquel vous appartenez, l'expérience vous enrichira, vous transformera, à condition d'y croire de tout votre cœur.

Qu'importe le chemin, mais que l'amour en soit le moteur, même s'il faut faire des horreurs. Car tôt ou tard où que vous soyez, individuellement, la vie s'adressera à vous et vous demandera de sortir de la grande nuit et de rejoindre la beauté et la fragilité du monde. Quand ce jour viendra, que votre cœur éclaire votre envol.

Propos recueillis par **Rébecca Rod**



POUR ALLER PLUS LOIN...

Gislaine Duboc, Les 4 voies chamaniques, Eyrolles, 2017.





Tout comprendre **SUR LES CHAKRAS (ENFIN !)**

En notre qualité d'être humain, notre structure énergétique ne se limite pas à notre corps physique. Les chakras, ou vortex d'énergie, font partie intégrante de notre identité. Ils sont dépendant de lignes d'énergie dénommées nadis ou méridiens, lesquels leurs permettent de communiquer en transportant énergie et informations, à l'image des champignons et de leurs rhizomes. Notre équilibre dépend ainsi du bon fonctionnement de nos chakras. Découvrez dans cet article comment ils alimentent les différentes parties de notre corps.

Régis Belamich est thérapeute en biorésonance et en pranathérapie depuis plus de 25 ans. Lors de ses nombreux voyages en Inde, il s'est notamment formé à la médecine ayurvédique, à la méditation et au yoga du souffle par de grands maîtres yogis et par des ermites nichés dans les montagnes de l'Himalaya.

www.regisbelamich.com

Les chakras, portes d'entrée de notre énergie vitale

Ce terme est traduit du sanskrit et signifie « roue d'énergie ». Il désigne les vortex qui captent l'énergie et la transmettent à notre corps, mais aussi la bulle d'énergie qui l'enveloppe, sorte d'aura.

Tout chakra a de ce fait un impact interne sur notre état de santé, mais également une « radiation » externe, proportionnelle au magnétisme énergétique généré.

Ce sont à la fois des forces d'énergie vitale et des centres de conscience. Ils servent de portes d'entrée et de sortie à l'énergie dans notre corps, ponts vibratoires entre le monde intérieur et le monde extérieur, à la fois récepteurs et émetteurs/transmetteurs de l'énergie.

Vous n'en avez pas seulement 7... mais 8800 chakras !

Chaque chakra est lié à un groupe d'organes et de glandes endocrines du corps physique, et la santé de ces derniers est totalement dépendante de son bon fonctionnement.

On évoque régulièrement les 7 **chakras principaux** mais le corps humain dispose en fait de **8800 chakras reliés par 72000 nadis**. Chaque chakra pouvant être vu comme un carrefour de canaux d'énergie.

Les 7 chakras primaires, centres vitaux de nos organes et des glandes de notre corps, situés sur l'axe médian, la colonne vertébrale, se trouvent à la jonction de 21 canaux d'énergie.

Les chakras secondaires, très nombreux, remplissent des fonctions particulières de connexion et de gestion de la mémoire des éléments corporels; ils sont au croisement de 14 canaux d'énergie. Par exemple, il y en a

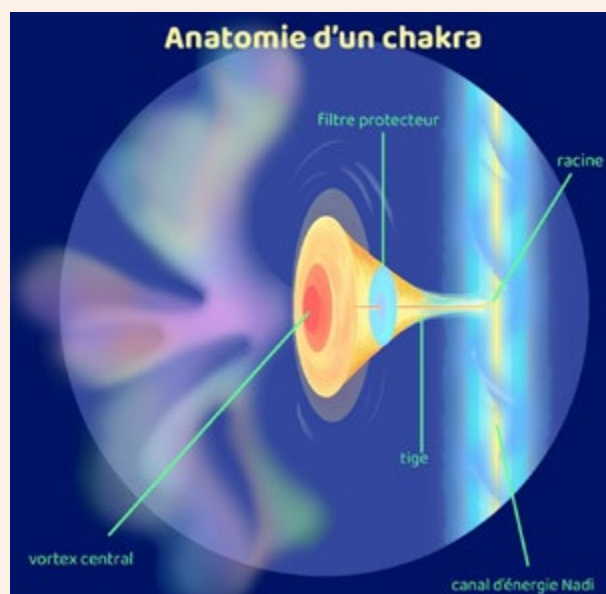
milieu de la paume des mains et de la plante des pieds, mais aussi au niveau du pli des genoux ou de celui des clavicules. Tous ces chakras influent sur le bon fonctionnement de notre corps en lien avec nos émotions.

Les chakras tertiaires se trouvent au croisement de 7 canaux d'énergie et sont en général assimilés aux points d'acupuncture.

Les textes anciens expliquent que les chakras sont des vortex en rotation permanente qui absorbent et expulsent l'énergie autant que nécessaire et de façon constante.

Ils tournent dextrorsum (dans le sens des aiguilles d'une montre) ou sinistrorsum (sens inverse) selon le besoin d'absorption ou d'expulsion de l'énergie.

Le chakra en lui-même est composé d'une face avant, qui reçoit l'énergie, derrière laquelle se trouve un filtre permettant de métaboliser l'énergie dirigée ensuite dans la « tige » du chakra, laquelle, comme le pistil d'une fleur, va vibrer sur une fréquence spécifique, l'énergie devient un éther, à l'image d'un parfum émanant du pistil. Ensuite l'énergie précipitée sous forme éthérique pourra circuler dans les nadis et nourrir les organes du corps.



À quoi nous servent nos chakras ?

Les chakras permettent d'absorber l'énergie vitale que l'on appelle, selon les cultures, prana ou Qi, et sans laquelle le corps ne pourrait pas fonctionner.

L'énergie est métabolisée par le chakra pour être envoyée **au système endocrinien et ensuite aux organes, tout en stimulant l'ensemble du système nerveux.**

Celle-ci régule alors la biochimie du corps et permet au système endocrinien de la transformer en hormone pour vitaliser l'organe relié au chakra.

Le premier chakra, par exemple, nourrit les glandes surrénales, responsables de la vitalité du corps, et apporte la vitalité aux reins pour instaurer un état de stabilité, de sécurité et d'équilibre.

Nous comprenons ainsi que **lorsqu'un chakra se met à dysfonctionner, le groupe d'organes et de glandes qui dépendent de lui va s'affaiblir**, et les déséquilibres ou les maladies pourront s'y installer.

Le rôle des chakras est donc l'élément essentiel à l'harmonie du corps physique, dans lequel il permet la diffusion de l'énergie vitale sous forme de lumière.

Chakra trop ouvert ou trop fermé : quelles conséquences ?

Un chakra trop ouvert est considéré comme **sous-actif** : il absorbe trop d'énergie et ne sera pas capable de la traiter correctement.

Un chakra trop fermé est considéré comme **suractif** : il n'absorbe pas assez d'énergie et amplifie la réaction de l'énergie absorbée de façon pathogène, créant des blocages.

Comment équilibrer vos chakras pour vous libérer des traumatismes

Comme l'on fait sa toilette quotidiennement dans notre hygiène de vie, il est important d'équilibrer régulièrement nos chakras : nous devons leur prêter attention et créer une hygiène vibratoire appropriée.

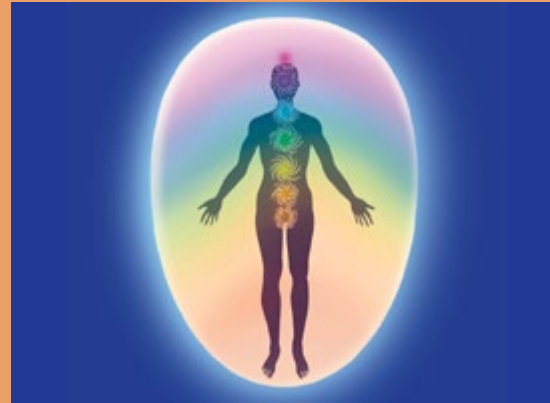
Par certaines techniques, nous pouvons nettoyer et vitaliser les chakras et les canaux d'énergie, le système endocrinien ainsi que les organes du corps.

De plus, ce processus permet de dissoudre les blocages et les parasites énergétiques qui encombreront nos chakras et notre corps.

En rééquilibrant nos chakras, nous allons aussi libérer le stress et les mémoires perturbantes, ainsi que les énergies discordantes que nous avons accumulées.

Ces techniques seront développées dans notre prochain numéro, car dans un premier temps, il est important de bien comprendre et de conceptualiser les chakras.

Où se trouvent les 7 chakras principaux ?



Le **premier chakra** est celui qui nous relie à l'aspect physique et se trouve au niveau du périnée.

Le **deuxième chakra** que l'on nomme aussi le chakra sacré se trouve au niveau du pubis (position de la boucle de la ceinture) et nous relie à l'énergie de créativité et de sensorialité.

Le **troisième chakra**, connu aussi sous le nom de plexus solaire, se trouve au-dessus de notre nombril et nous relie à l'énergie de volonté. Il est aussi le lien de perception avec nous-même.

Le **quatrième chakra** se trouve au centre de la poitrine et il est relié à l'énergie du cœur, à la connexion avec les autres. C'est le chakra relié aux sentiments affectifs.

Le cinquième chakra se trouve à la base de la gorge. Il est relié à la parole à la communication.

Le **sixième chakra** ou 3^{ème} œil se trouve au centre du front et nous relie à la connaissance, à l'intuition et la perception.

Et enfin, le **septième chakra** se trouve au sommet du crâne et nous relie au cosmos, à l'unité, à la spiritualité.

À chaque chakra sa fonction bien précise ...

SAHASRANA,
unification, omniprésence

AJNA
source du savoir
et de la compréhension

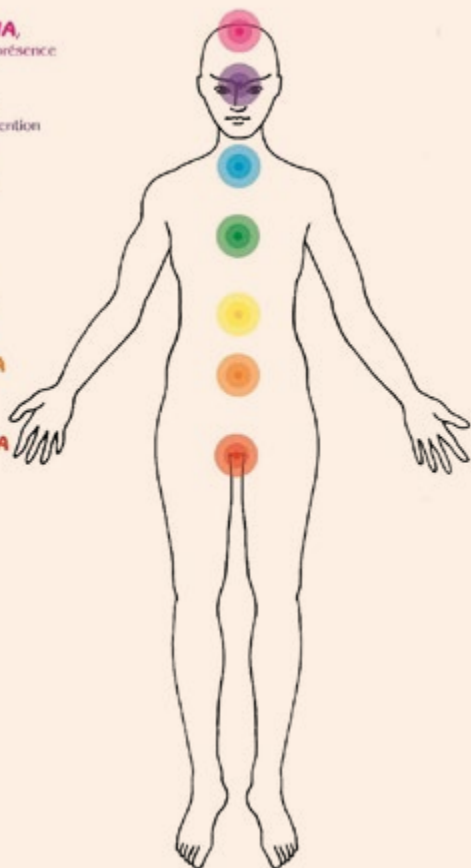
VISHUDA
communication

ANATHA
connection

MANIPURA
volonté

SWADISTHA
vitalité

MULADHARA
stabilité



Le premier chakra

Appelé **Muladhara**, le premier chakra est situé au niveau du périnée avec une seconde émergence au niveau du coccyx, à la base de la colonne vertébrale.

Ce chakra contrôle et stimule notre vitalité, renforce notre corps physique, notre système immunitaire et tous les tissus du corps, particulièrement les **reins** et les **glandes surrénales**.

Il est la racine de notre système énergétique, nous apporte stabilité et équilibre dans le corps, nous permet d'installer notre **ancrage**.

Il est aussi relié aux **croyances** et aux **traditions familiales** qui forment la base de notre identité, de notre conscience, de notre groupe d'appartenance, dont nous intégrons les forces, les faiblesses, les croyances, les peurs et les superstitions.

Les éléments corporels correspondant à ce chakra sont : les **systèmes osseux, musculaire et immunitaire**, mais aussi le **système nerveux** dans la colonne vertébrale, le **sang** et les **graisses**.

C'est le siège de la peur. Mais une fois équilibré, il devient le siège de la sécurité.

Le deuxième chakra

Le **Swadhistana** se situe au niveau du centre de la ligne du pubis. Il se divise en deux polarités et est par conséquent le siège de la dualité en l'homme, l'ancrage de l'énergie Ying et Yang, de l'anima et de l'animus.

Il intègre les opposés et est relié au **processus d'attraction**. C'est le chakra de la **créativité** du **désir** et du **plaisir**.

Il contrôle la zone des **organes génitaux**, de la **vessie**, mais aussi du **bassin**, des **hanches**, des **vertèbres lombaires**, du **gros intestin**, des **glandes mammaires** et des **ganglions lymphatiques**.

D'un point de vue émotionnel, il est relié à la quête des plaisirs, à la stimulation sensorielle et à la **perception par le toucher**.

C'est aussi la place des émotions passionnelles, ainsi qu'un centre lié au magnétisme et au pouvoir de séduction : siège de la **culpabilité** mais aussi zone d'ancrage de la créativité et du **plaisir juste**.

Le troisième chakra

Le **Manipura**, qui se situe à quatre doigts au-dessus du nombril, se caractérise par l'énergie de la volonté, de la vitalité et de la détermination.

Siège du système émotionnel humain, il renferme notre **pouvoir personnel en relation avec le monde intérieur**.

Il est en quelque sorte le médiateur entre la conscience primaire et la conscience externe. Il nous permet ainsi de **nous comprendre et de trouver notre place**, en proportion de nos capacités et en fonction de notre entourage.

Il est relié au **foie**, à la **vésicule biliaire**, au **pancréas**, à la **rate**, à l'**estomac**, à l'**intestin grêle** et aux **muscles du diaphragme**.

Lié à l'état de **découragement** ou de soumission, ce chakra peut, à l'opposé, ancrer notre énergie de volonté et de **détermination**.

Le quatrième chakra

Le chakra du cœur, appelé **Anahata**, nous permet de faire l'expérience de la bienveillance et de l'amour sous toutes ses formes.

Il est le pont entre le physique et le spirituel, c'est en lui que réside la plus grande énergie de guérison et il renferme l'ancrage de notre essence lumineuse.

C'est le centre de la résilience et du pardon et l'on peut dire que c'est le véritable **centre de l'écoute**.

Le chakra du cœur nous engage à exprimer la beauté et l'équilibre dans sa perfection. Il a une **connexion particulière avec le troisième chakra**, ce pourquoi des émotions refoulées remontent au niveau du chakra du cœur et créent des déséquilibres dans le système cardiaque.

Il gouverne l'organe du **cœur**, les **vaisseaux sanguins**, les **poumons**, le **système immunitaire**. Relié à la **glande du thymus**, à la **lymphe** et aux **bras**, il a une extension dans les chakras secondaires au centre de la paume des mains.

C'est dans ce centre que vient s'installer l'état de **tristesse** ou la **sensation de rejet**, mais c'est aussi là que peut s'ancrer la véritable **puissance de l'amour** et l'état de **gratitude**.

Le cinquième chakra

Le **Vishudha**, centre laryngé (gorge), est le **centre de la communication** et de l'expression. C'est là que les pensées issues du mental se manifestent et s'incarnent dans le monde physique sous la forme du verbe.

Relié à la maîtrise de l'état de conscience, on l'associe à la **capacité d'apprentissage**, de compréhension en lien avec le corps mental.

Également lié à l'état de maturité et d'autorité, il nous permet d'accéder à la **maîtrise de notre puissance individualisée**.

Ce chakra influence le **larynx**, les **amygdales**, les **glandes salivaires**, la **bouche** avec les dents et les gencives, la **thyroïde**, les **parathyroïdes**, les **bronches**, les **oreilles**, le **système lymphatique**, les **muscles du cou** ainsi que les **nerfs** et la **peau**.

C'est dans ce centre que s'installent les **mémoires liées à l'état de manipulation** ou de tromperie et c'est également dans celui-ci que **l'état lié à la clarté et la vérité** peuvent s'ancrer.

Le sixième chakra

Le chakra frontal, **Ajna**, parfois appelé « troisième œil » est lié à la perception de notre **multidimensionalité**.

Il nous connecte avec la partie supérieure non incarnée de notre identité, ce que l'on peut désigner comme **notre Moi supérieur**.

Centre de l'intuition et de l'harmonisation du mental, il va amener la libération de la charge mentale et la **paix de l'esprit**.

Il connecte l'émotionnel au mental et est appelé le **chakra maître** car il est le centre de contrôle de tous les chakras en dessous de lui.

Relié au cerveau, dont il commande certaines fonctions dans le corps physique, à la **glande pituitaire** ou **hypophyse**, à l'ensemble du **système nerveux** et à la **régulation du système endocrinien**. Il est aussi relié au **nez**, aux **oreilles** et aux **yeux**.

C'est dans ce centre que s'installent les **croyanances limitantes** et l'**état d'illusion**, mais c'est aussi en lui que s'active la véritable connexion : l'**état d'intuition** et de **plénitude**.

Le septième chakra

Le **Sahasraha**, appelé aussi centre coronal, est lié à la **réalisation du Soi**.

Nous nous connectons à travers lui avec les plus hautes fréquences et énergies du cosmos. Il vient ancrer notre émanation lumineuse, notre bulle de lumière ou aura.

On l'associe à l'auréole des saints, il contient la perfection de notre émanation. Il est le **centre de l'unité**, de l'union sacrée.

Il régit la **glande pinéale**, la zone de la **fontanelle**, la **partie supérieure du cerveau**, **certaines muscles** et **certaines zones de notre système nerveux central**.

C'est en lui que s'installent tous les états liés à l'**attachement**, à l'**anxiété**, mais c'est aussi en lui que s'active l'**état de libération, d'unité et de sagesse**.

Dans un prochain article, je vous montrerai comment vous pouvez identifier un chakra bloqué et le rééquilibrer.

Les chakras, un concept universel, présent dans toutes les religions

Nous connaissons tous le concept des chakras à travers les enseignements de l'Inde et des védas, initialement décrits dans les yogas sutras de Patanjali datant de 5000 ans. Cependant, nous oublions souvent d'autres références aux chakras plus proches de nos traditions.

En effet, la bible fait référence aux chakras par la dénomination des 7 sceaux. Dans la Kabbale, et donc dans le Judaïsme, il est fait référence aux chakras sous le nom de Sefirot. Au sein du soufisme, approche ésotérique de l'islam, les chakras sont mentionnés comme les centres et portes d'énergie. Le taoïsme, fait référence aux

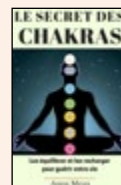
centres d'énergies du corps sous le nom de « dan-tians ». Ces quelques exemples mettent en évidence l'idée que ces chakras sont avant tout un concept universel plaçant l'homme dans sa véritable dimension d'émetteur/récepteur des énergies cosmo-telluriques.

Régis Belamich

POUR ALLER PLUS LOIN...



Régis Belamich, *Le corps révélé*, Dangles, 2018.



Anna Meza, *Le secret des chakras*, 2017.

Harmonisez vos chakras

Votre méditation guidée du mois avec Régis Belamich

Bienvenue dans la première méditation guidée de notre série. Cette séance, qu'on appelle « la méditation des sept vortex », est en lien direct avec l'article qui précède sur les chakras. Elle vous invite à vous connecter avec une douce puissance aux 7 centres de conscience qui nourrissent et équilibrent votre corps en permanence.

Ensemble, nous allons manifester notre essence la plus pure et la plus puissante au-delà de tout conditionnement socio-culturel ou transgénérationnel, en harmonisant l'énergie de vos vortex, les fameux « chakras » de la tradition bouddhiste.

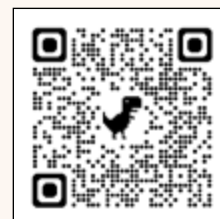
Pour vous accompagner dans cette méditation puissante, j'ai réalisé une vidéo que vous pouvez suivre en scannant le QR-code ci-dessous avec votre téléphone portable. Il est aussi possible de recopier le lien Internet disponible au bas de cette page.

N'hésitez pas à refaire régulièrement cette séance durant les deux prochains mois, en attendant la nouvelle méditation que je vous proposerai dans le prochain numéro.

Je vous souhaite de vivre une belle expérience intérieure.

Chaleureusement,

Régis Belamich



https://www.youtube.com/watch?v=vjyfwbo_ups

A still life arrangement of brass bowls, a perfume bottle, and a candle on a patterned red and gold fabric. The scene is set on a red fabric with a gold floral pattern. In the foreground, a large brass bowl is partially visible on the left. In the center, a smaller brass bowl contains a white substance. To the right, a small brass bowl holds a lit candle. A clear glass perfume bottle with a wooden cap sits on a brass tray. The background shows a blue and white patterned fabric.

Baal Jeevan :

L'ART DE FAIRE REPOUSSER VOS CHEVEUX (ET BIEN PLUS ENCORE...)

Après de nombreuses années de coiffure de studio, j'ai ressenti le besoin de donner une dimension thérapeutique à mon activité, plus en phase avec ce que je souhaitais apporter : un soin de bien-être intérieur, au-delà d'un soin esthétique. Je découvre alors la trichothérapie et conçois le soin « Baal Jeevan », des soins énergétiques du cheveu qui permettent de retrouver son énergie vitale. Présentation d'une pratique qui touche l'être dans sa globalité.



Marie-Josiane Araboux est coiffeuse-énergéticienne spécialiste en soins ayurvédiques du cuir chevelu et en trichothérapie. Elle a été formée par la fondatrice de la méthode, Jill Andrieu. Son approche permet notamment d'empêcher la chute de cheveux ou d'accélérer la repousse lors de traitements lourds. <https://www.soinenergetiqueducheveu.fr>

Trichothérapie : comment ça marche ?

Cette approche holistique m'a immédiatement séduite et depuis que je la pratique, j'ai de très bons résultats sur les **troubles liés à la perte de cheveux, mais également sur les désordres émotionnels**.

Je viens d'une culture où on donne une grande dimension à la nature spirituelle du cheveu reliée à la nature... Dans l'histoire, le cheveu a une place particulière en lien avec l'intimité, la séduction, la force ; il a un grand pouvoir de guérison.

Les cheveux, un symbole de force dans toutes les cultures

Dans le mythe de Samson et Dalila, couper les cheveux de Samson revenait à lui enlever sa force, son pouvoir, sa virilité ; Sainte Agnès refusant les avances d'un homme, ses cheveux auraient alors poussé jusqu'à recouvrir entièrement son corps la protégeant ainsi des regards de convoitise... Les hindous présentent des Dieux avec des cheveux épars autour de la tête, symbole d'expansion. L'Univers aurait d'ailleurs été tissé avec les cheveux de Shiva, son nom signifiant « les directions de l'univers » – le vent et le fleuve sacré Ganga (le Gange) dans la religion hindoue.

Le Baal Jeevan : un soin pour lutter contre les chutes de cheveux

Je me suis bien vite passionnée pour les pratiques ayurvédiques et j'ai conçu le soin Baal Jeevan¹, que je dispense en plus de mes soins de trichothérapie. **Ce rituel redonne harmonie, vitalité et force au**

corps, au cheveu et à l'esprit. Il active la pousse et la repousse du cheveu.

Il permet de canaliser l'énergie située sur la tête, où se trouvent les deux chakras spirituels les plus importants soit le **sixième chakra**, aussi appelé troisième œil (*Ajna* en sanskrit), lié à l'intuition, et le **septième chakra** nommé coronal (en sanskrit *Sahasrara*), le cœur de notre conscience en connexion avec l'univers qui relie aussi l'ensemble du corps.

Le Baal Jeevan a été développé à partir des techniques ancestrales ayurvédiques pour accompagner des femmes et des hommes subissant une **grosse chute de cheveux avec ou sans thyroïde, émotionnelle ou médicamenteuse**. Elle est notamment efficace en cas de perte de cheveux liées à des maladies auto-immunes, chimiothérapie et certaines radiothérapies.

Ce soin appliqué aux deux chakras majeurs permet aussi la diffusion de l'énergie vers les chakras inférieurs, produisant un effet plus global sur la personne qui en bénéficie. Il est ainsi très utile pour les femmes et les hommes en **quête de reconnexion à leur moi intérieur**.

Le soin diffère selon le diagnostic des cheveux et en fonction des besoins de chaque personne.

Comment se déroule une séance de Baal Jeevan ?

J'ouvre la session avec un grand bol à sept métaux, créant **un canal vibratoire** qui permet à la personne d'être **activée sur son axe cosmique tellurique**.

Je procède ensuite à un massage sur certains points précis du cuir chevelu, afin d'**accroître l'oxygène au niveau des cellules et favoriser la circulation des énergies**.

Je recouvre ensuite les cheveux avec de l'**eau alchimisée** préalablement dans un second bol et **éthérisée par l'infusion d'un cristal de quartz** qui va la charger avec la fréquence de la silice pour hydrater le cheveu et le cuir chevelu.

Ils ont essayé et ont été enchanté

Une citation connue de Bouddha dit : « *Ne croyez pas en quelque chose tout simplement parce des gens le disent et que c'est répété par de nombreuses personnes* ». Je trouve important d'ajouter des témoignages à cet article car je suis consciente que la trichothérapie et les soins « Baal Jeevan » peuvent surprendre quand on n'a pas encore essayé... Je pense que chaque personne doit se faire son propre avis sur cette pratique.

1. Baal signifie : chevelure, cheveu en hindi ; Jeevan signifie : vie, énergie, vitalité en hindi.

Ils ont testé Baal Jeevan et ils témoignent...

Une « tignasse » incroyable malgré la leucémie

« J'ai entendu parler de Marie-Josiane (Jo), lors d'un séminaire de méditation. Je sortais de transfusion et j'allais commencer un protocole de soin pour une leucémie.

Quand on m'a prévenu qu'un des médicaments pouvait me faire perdre les cheveux je me suis dit pourquoi ne pas essayer ce soin ? Je n'ai rien à perdre !

Comme j'étais très affaiblie Jo a eu la gentillesse de venir à mon domicile. C'était comme une douche d'amour et d'apaisement. Je n'attendais rien de spécial – je suis un peu comme Saint Thomas ! Aussi qu'elle ne fut ma surprise au shampooing d'après d'avoir les cheveux qui avaient triplé de volume !

Pendant toute la chimiothérapie le volume de mes cheveux n'avait pas bougé et un an et demi après (je suis en rémission maintenant) j'arbore toujours une « tignasse » incroyable ! Je ne m'explique pas comment ça marche, je vois juste le résultat. »

Marie Christine Sharr

Mes cheveux expulsaient les agressivités connues et recevaient en échange un amour inconditionnel

« La rencontre avec Jo reste un rendez-vous hors du commun.

J'avais déjà vu le film Samson et Dalila, mais j'étais loin d'imaginer que mon prénom Dalida avait déjà un destin avec mes propres cheveux.

D'origine indienne, le cheveu reste le premier symbole de la féminité dans ma culture.

Lorsque j'ai commencé à les perdre et qu'aucun soin ne répondait (dermatologie, produits naturels, etc.) Jo est arrivée dans ma vie... « par hasard ».

La confiance s'est établie naturellement.

Le protocole avait été clairement défini. Chaque soin était un moment de connexion, et de réconciliation avec mes cheveux. Ces derniers étaient contents qu'enfin quelqu'un s'occupe d'eux, et sans rien de chimique surtout.

Je fermais les yeux, et Jo posait ses mains sur ma tête. L'un des premiers ressentis a été celui de révéler des traumatismes enfouis...

A chaque séance une surprise m'attendait...

La Terre Mère, symbole suprême de la féminité et de la fécondité agissait à travers les mains de Jo.

L'énergie suprême activait la kundalini².

Jo travaillait la tête. La kundalini remontait du bas de la colonne jusqu'au sommet du crâne.

Mes cheveux, cette matière vivante, expulsaient les agressivités connues et recevaient en échange un amour inconditionnel...

Comment je me sentais ? Plutôt comment se sentait cette chevelure ?

Elle était contente déjà de cette prise en charge naturelle et bienveillante...

Cette chevelure était nourrie d'amour, de vigueur, de force... « Samson »... de Joie. Le passé me quittait pour rendre vivant cette matière noble. La repousse fut rapidement au rendez-vous.

Quelques mois après le cancer frappait à ma porte entraînant une nouvelle chute de cheveux.

Jo était toujours là, et en deux séances, une nouvelle pousse. Un printemps qui s'éveillait.

Ce fut rapide car l'empreinte était déjà présente. Du sommet de mon crâne jusque dans mes profondeurs, cette énergie coulait, traversait mon corps sans aucune limite. Vigueur, Confiance, Force et Joie coulaient du crâne jusque dans mes profondeurs.

Le secret ? Faire confiance à Jo et se laisser traverser en mettant en off le mental avec ses questions. J'ai vécu Samson à travers Jo... avec mon prénom Dalida... destin ? »

Dalida Bala

En une séance, des cheveux plus denses et brillants

« Après une séance, on se sent complètement apaisé, comme après un massage, sauf qu'il s'agit d'un massage spirituel dans lequel votre moi intérieur fait le vide l'espace d'un instant.

Vos cheveux sont plus denses et plus brillants, et ce, juste après la séance.

On a l'impression que les cheveux ont doublé de volume, l'effet est immédiat.

La santé de chacun peut se lire à travers la qualité de la peau mais également celle des cheveux.

Des cheveux en bonne santé ont nécessairement un effet sur votre bien-être. »

Marc G

Marie-Josiane Araboux



POUR ALLER PLUS LOIN...

Michel Odoul, Rémi Portrait, Cheveu, parle-moi de moi, Albin Michel, 2002.

2. La kundalini est l'énergie vitale de chaque individu, une énergie spirituelle en dormance, une graine qui sommeille en chacun de nous.



Les bons gestes pour réapprendre à manger

Manger avec conscience, selon son intuition, et sans culpabiliser... un vrai challenge à l'heure où tout pousse à manger rapidement un sandwich sur le pouce devant son écran ou à se « détendre » en mangeant devant la télé. Pourtant, les nombreux bénéfices santé de cette pratique devraient vous convaincre de vous accorder cette (vraie) pause.

Métamorphose



Nathalie Rigoulet est diplômée en psychologie depuis plus de 20 ans, et thérapeute en énergétique chinoise. Aussi formée en massage thérapeutique et en méditation de pleine conscience, elle développe une approche holistique, qui allie corps et esprit, pour une prise en charge globale des malades.

nathalierigoulet.com

Le ventre qui gargouille, l'eau à la bouche, les papilles qui se réveillent et frétilent par l'odeur alléchées, prendre le temps de mâcher, de déguster et se sentir rassasié... Écouter ses sensations, se laisser guider par son instinct, chasser les pensées parasites et se consacrer pleinement à manger.

Autant de notions simples que bien peu de personnes suivent car trop pressées aux pauses repas et assaillies par l'euphorie des injonctions sociétales contradictoires. Le « Manger sain et bio » et le diktat de la minceur se heurtent à la malbouffe à tous les coins de rue... Le pourcentage grandissant de personnes en surpoids et en situation d'obésité est malheureusement le signe que quelque chose cloche dans l'alimentation !

Comment en est-on arrivé à être déconnecté de notre corps et de nos émotions ? Pourquoi n'entendons-nous plus les signaux de faim et de satiété ?

La pédiatre et professeure de méditation Jan Chozen Bays, auteure de *Manger en pleine conscience*¹, explique combien l'alimentation en pleine conscience, qui consiste à porter toute son attention à l'acte de manger (aux saveurs, parfums, pensées, sensations, émotions qui accompagnent le repas) et aux aliments eux-mêmes, peut contribuer à résoudre les problèmes alimentaires.

Elle évoque le fait que, jusqu'à l'âge de 4 ans, les enfants savent quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé ; pour eux les repas sont secondaires dans leur période de jeu. Si nous les laissons faire, ils écoutent leur faim et font des pauses brèves mais nécessaires pour se rassasier. Une fois adulte, ce côté instinctif s'est, semble-t-il, volatilisé !

Au-delà de la nécessité, la nourriture est une manière de passer le temps, de se distraire, de séduire, de se faire du bien, de se mettre en valeur, de se calmer, parfois même de se punir... et notre manière de nous alimenter est bien entendu largement influencée par les habitudes alimentaires qui nous ont été transmises par nos proches et notre histoire de vie.

1. J. Chozen Bays, « Manger en pleine conscience », Ed. Le JourEds, 2011

Comment retrouver les sensations alimentaires ?

Manger mieux et moins semble le b-a-ba. Le « manger mieux » gagne du terrain ces dernières décennies, en partie en raison des scandales alimentaires qui ont été largement relayés par les médias et qui ont favorisé une certaine prise de conscience d'une partie de la population.

La qualité des produits, leur provenance et leur saisonnalité sont mieux considérés, on leur accorde de l'importance et les messages passent, doucement mais sûrement.

À l'échelle de la planète, la consommation de viande a également baissé ces dernières années². Les blogs culinaires³, les recettes faciles relayées sur les réseaux sociaux, les émissions de télé⁴, les livres de cuisine connaissent un succès sans précédent incitant les gens à davantage cuisiner.

Cuisiner soi-même est fondamental pour se réapproprier ses sensations alimentaires.

Concernant le « manger moins », nous ne parlons évidemment pas de régimes ! Les mises en garde de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) divulguées par les médias ont incité nombre de personnes à se méfier des soi-disant effets miracles des régimes. Le « Manger moins » constructif serait plutôt de devenir attentif à sa sensation de faim : « *Ai-je vraiment faim ? Ai-je le ventre qui gargouille ? Suis-je arrivé à satiété ?* »

Cette dernière question est un casse-tête pour les personnes dont les troubles alimentaires de restrictions et/ou compulsions font partie du quotidien. Savoir s'arrêter quand on a assez mangé est pour certains un challenge. La satiété surviendrait plus de vingt minutes après que l'on ait commencé à manger. La perte de saveur et de plaisir est également signe qu'il est temps d'arrêter de manger.

Comprendre la satiété

Lorsque l'organisme a besoin de satisfaire ses cellules afin qu'elles puissent jouer leur rôle, il donne l'alerte ! La faim est là.

Une fois que nous avons mangé suffisamment, les cellules envoient un signal au cerveau pour l'informer qu'il n'est plus nécessaire de manger : c'est ce qu'on appelle la satiété, cette sensation qui indique qu'on n'a plus faim.

Le centre de l'appétit et de la satiété se situe dans le cerveau, dans la glande hypothalamus. Lorsque le cerveau reçoit les signaux de satiété (sensoriels, digestifs, hormonaux) survient alors la sensation de rassasiement.

Dans l'hypothalamus certains neurones ont besoin d'un neurotransmetteur, l'histamine, sécrété après la mastication, pour transmettre le message de satiété.

Environ quinze à vingt minutes après le début du repas, et donc de la mastication, l'histamine arrive jusqu'à l'hypothalamus et commande au cerveau d'arrêter de manger.

L'histamine a également le pouvoir d'augmenter le métabolisme des lipides, donc en mâchant plus on mange moins et on élimine plus... n'est-ce pas magnifique !

Le Dr Marie-Agnès Peyron, de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), a pu démontrer que mâcher suffisamment, sans même avaler les aliments, permettait d'obtenir une sensation de satiété plus importante⁵. Elle explique l'importance pour la santé d'apprendre à bien mastiquer. « *Il faut mâcher le nombre de fois nécessaire jusqu'à ce que les aliments soient assez broyés et imprégnés de salive pour être transformés en bol alimentaire*⁶. »

2. www.letemps.ch/economie/baisse-inedite-consommation-viande-monde

3. www.cairn.info/revue-reseaux-2014-1-page-31.htm

4. www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/affaire-en-cours/emissions-culinaires-la-recette-d-un-succes-televisuel-qui-dure-9165652

5. Peyron, Woda, Bourdiol, Hennequin, « Age-related changes in mastication », *J Oral Rehabil.*, 2017 Apr

6. www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-mastication/marie-agnes-peyron-l-il-faut-apprendre-a-nos-enfants-a-bien-macher-r



Suivre son intuition

« L'alimentation intuitive⁷ » s'est fait connaître dans les années 90 grâce aux nutritionnistes américaines Evelyn Tribole et Elyse Resch⁸. Cette approche rejette les régimes amaigrissants restrictifs.

Être à l'écoute de son corps et suivre son intuition peut résumer la démarche. Avoir une relation apaisée avec l'alimentation est un véritable challenge pour toutes les personnes qui passent leur temps à essayer de maigrir et qui sont parfois littéralement obsédées par ce qu'elles mangent...

Trop de restrictions dérèglent la relation à la nourriture, provoquant parfois des compulsions alimentaires difficilement gérables. Le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS)⁹, porté par des médecins, psychiatres, psychologues, infirmières, nutritionnistes, diététiciens, rejoint nombre de professionnels qui soutiennent cette approche.

Le GROS rappelle que les régimes restrictifs équilibrés ou non « induisent une reprise de poids bien souvent supérieure à la perte, aggravent les complications médicales liées au surpoids, entraînent une *mé- sestime de soi renforcée par les échecs répétés et quasi systématiques de chaque tentative de perte de poids et installent des troubles des conduites alimentaires ou les amplifient* ».

Ces régimes... qui font reprendre du poids !

L'ANSES publiait en 2010 un rapport d'expertise sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement¹⁰. Le rapport met en évidence que les « régimes amaigrissants, pratiqués sans recommandation ni suivi d'un spécialiste, très largement diffusés

après du public dans le commerce et sur Internet, présentent des risques pour la santé plus ou moins graves ».

« Une des conséquences majeures et récurrentes des privations et exclusions pratiquées, quel que soit le régime, est ainsi, paradoxalement, la reprise de poids, voire le surpoids : plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale, a fortiori en l'absence d'activité physique qui constitue un facteur essentiel de stabilisation du poids ».

Un des objectifs du GROS est d'aider les personnes à manger de tout en adéquation avec leurs sensations alimentaires, et sans culpabiliser. Mobiliser tous les sens, renouer en mangeant avec des émotions positives, retrouver le plaisir de manger et apaiser le rapport trop souvent conflictuel à la nourriture, en arrêtant par exemple de compter les calories ou de bannir certains aliments.

Identifier ses besoins, prêter attention au plaisir gustatif et s'arrêter lorsque ce plaisir faiblit, bref ! manger en fonction de ses besoins peut prendre du temps, beaucoup de temps parfois.

Manger en conscience et suivre son instinct fait partie d'une démarche holistique plus large d'équilibre de vie.

Si l'envie de sucre est trop forte, mâchez !

Selon une étude menée par des chercheurs du Pennington Biomedical Research Center et de la Louisiana State University à Baton Rouge et publiée en 2009¹¹, mâcher trois chewing-gums sans sucre dans l'après-midi réduit significativement l'envie de collations et particulièrement de produits sucrés. Mâcher ces chewing-gums participe également à l'hygiène bucco-dentaire en augmentant la production de salive. L'idéal est évidemment de choisir des chewing-gums sans édulcorants.

7. <https://alimentation-intuitive.com>

8. Tribole, Resch, « Intuitive Eating : A Revolutionary Program That Work », Ed. St. Martin's Griffin, 1995

9. www.gros.org

10. www.anses.fr/fr/content/régimes-amaigrissants-des-pratiques-à-risque

11. Federation of American Societies for Experimental Biology, « Chewing Gum Reduces Snack Cravings And Decreases Consumption Of Sweet Snacks », ScienceDaily, 20 April 2009

Neuf conseils pour retrouver le plaisir de manger

1. Commencer par renoncer aux régimes et aux restrictions imposées au quotidien ;
2. Attendre d'avoir faim pour manger ;
3. La soif pouvant être interprétée comme de la faim, penser à boire un verre d'eau avant le repas ;
4. Déjeuner en paix, sans radio, télé, téléphone, PC ou journaux ;
5. Prendre le temps de regarder, de humer puis de déguster doucement votre repas, en mastiquant longtemps et en faisant des pauses ;
6. Si le besoin d'un en-cas ou grignotage est prégnant, il est tout à fait possible de se l'accorder à condition de s'asseoir pour le manger, l'apprécier, d'y prendre du plaisir ;
7. Noter sur un carnet ce que vous mangez et ce que vous éprouvez comme émotion est un exercice très utile pour prendre conscience de ce qu'on cherche dans certains aliments : plaisir, réconfort, apaisement, addiction...
8. Soyez bienveillant envers vous-même, vous reprocher des excès éventuels serait contre-productif. Il est beaucoup plus utile de garder en tête l'importance d'attendre d'avoir faim pour commencer le repas suivant.
9. Le plaisir passe par d'autres biais que l'alimentation, alors cultivez les petits plaisirs pour embellir la vie...

Nathalie Rigoulet

POUR ALLER PLUS LOIN...



Dr Jan Chozen Bays,
Manger en pleine conscience,
Les Arenes, 2019.

Thich Nhat Hanh, *Manger en pleine conscience*, Pocket, 2018.





Nous n'avons pas
un, ni deux,
MAIS TROIS
CERVEAUX !

Il est communément dit que l'humain est pourvu de deux cerveaux : Le traditionnel cerveau du haut (encéphale) et les intestins, considérés comme le deuxième cerveau. La science décrit que nous avons finalement trois cerveaux : Le cerveau du haut, le cerveau intestinal (ou entérique) et le cerveau du cœur. Quelle fonctionnalité ont chacun de ces cerveaux ? Comment pouvons-nous les régulariser par des respirations spécifiques ? C'est ce que nous allons voir ensemble !

Du point de vue scientifique, on considère actuellement que nous avons trois cerveaux.

1. Le premier auquel nous pensons, c'est bien sûr l'**encéphale ou cerveau crânien** que nous allons nommer **cerveau du haut**.
2. Ensuite vient celui que nous appelons le **deuxième cerveau**. Ce cerveau est tissé par le **système nerveux entérique (SNE) ou cerveau entérique, et se trouve au niveau de l'intestin**. Il est maintenu grâce au microbiote, quartier général des bactéries (100 000 milliards de bactéries). Le microbiote est l'unification et la cohérence active de l'ensemble de ces bactéries positives pour l'organisme humain.
3. Enfin, vient le troisième cerveau, le **cerveau du cœur ou le péricarde**. En effet, ce dernier est constitué de matière grise, la même substance qui forme notre encéphale.

L'intestin, notre cerveau originel



Selon le chercheur nantais Michel Neunlist, nous devrions considérer le cerveau intestinal comme notre cerveau originel.

Et ceci pour la bonne raison que les organismes primitifs pluricellulaires étaient initialement composés uniquement d'un tube digestif au sein duquel s'est développé le cerveau intestinal. Nous n'avions à ce moment ni cœur ni encéphale !

Survie, émotions, idées : les 3 rôles de votre cerveau du haut

L'apparition de l'encéphale s'est développée en même temps que les organes des sens, nous dotant ainsi d'outils nous permettant de mieux pourvoir à notre nourriture. L'homme devient alors chasseur et cueilleur, ce qui lui permet d'appréhender de façon intelligente sa nourriture et sa survie. Notre encéphale est stimulé par l'activité de nos cinq sens. Ils sont transmis à notre cerveau du haut sous forme de messages nerveux.

Cette information doit passer au travers de trois zones :

1. Le cerveau reptilien, centre des instincts

Il s'agit de la partie arrière de notre cerveau qui prend en charge les **fonctions de survie** de notre organisme. Tout ce qui est en lien avec la respiration, la nutrition, le sommeil mais aussi l'instinct de reproduction et de défense de son territoire.

Il va programmer et enregistrer nos habitudes. Il est particulièrement relié au **sens de l'odorat** et associé à la **notion du présent**.

2. Le cerveau limbique : « j'aime, je n'aime pas... »

Le système limbique est aussi appelé le « **cerveau émotionnel** », il est la partie centrale de l'organe. Il va appréhender les situations de façon binaire : « j'aime, je n'aime pas ! »

Toute expérience vécue comme positive est mémorisée comme à refaire et bien entendu l'inverse pour tout ce qui nous a déplu.

C'est le cerveau limbique qui donne le sens du groupe, de la famille. Il est particulièrement relié au **sens de l'audition**. Il est associé à la **notion du passé**.

3. Le néocortex, un puissant ordinateur

On peut définir le néocortex comme la **fabrique à idées**. C'est lui qui enregistre les formules et analyse

les possibilités par anticipation. Il nous permet de faire des choix. Il est particulièrement relié au **sens de la vision**. Il est associé avec la **notion du futur**.

On peut par ailleurs le comparer à un puissant ordinateur capable d'analyser les situations sans affect ni émotion.

Il est cependant pourvu de la partie la plus étonnante de notre cerveau : **les lobes frontaux** (certains les distinguent même comme une quatrième partie du cerveau).

Cette zone a la capacité de nous rendre plus humain au sens noble du terme. C'est elle qui permet de développer **l'empathie, la compassion ou le don de soi**.

Les lobes frontaux s'activent particulièrement chez les personnes les plus élevées spirituellement, celles qui pratiquent la méditation telles que les grands moines tibétains.

Le cerveau crânien sert à interagir à divers niveaux avec notre environnement. Il est donc une clef dans l'équilibre de notre organisme, mais aussi dans sa capacité à **donner un sens à notre vie**.

Cerveau intestinal : pilote de votre personnalité et de vos humeurs ?

Il existe aussi une dualité de conscience, l'une primitive dans l'intestin et l'autre intellectuelle dans le cerveau du haut.

En apparence nous pensons d'un côté, et digérons d'un autre. Environ **100 millions de neurones forment un réseau complexe qui enveloppe notre intestin** (sa longueur est de 7 mètres, surface équivalente à un terrain de tennis).

Cela reste très inférieur au nombre de neurones dans votre cerveau du haut (environ 90 milliards), mais cela n'en constitue pas moins un système important. La quantité de neurones dans votre intestin correspond à peu près au cortex d'un chat ou d'un chien.

Le rôle de ces neurones est de gérer la digestion et d'échanger des informations avec le cerveau du haut via le nerf vague.

En médecine chinoise, le cordon ombilical est le centre du développement et il joue un rôle important lors de la croissance de l'embryon. Même après avoir coupé le cordon ombilical, votre nombril joue un rôle de coordination pour l'ensemble du corps.

L'intestin, une fenêtre ouverte sur le cerveau

Votre système nerveux entérique (SNE), ou cerveau entérique, est chargé, entre autres, de votre **digestion**. Si l'être humain n'avait disposé que d'un seul cerveau, celui du « haut », il aurait été absorbé en permanence par le processus très complexe de la digestion et n'aurait pas pu développer d'autres activités intellectuelles. Le fait d'avoir deux cerveaux a joué un rôle majeur dans notre évolution.

Votre SNE fonctionne de manière indépendante et communique aussi avec votre microbiote intestinal et votre cerveau du haut via des neurotransmetteurs. Son rôle ne se limite pas à contrôler le système intestinal.

Votre SNE synthétise par exemple 95 % de la sérotonine, une molécule qui sert, entre autres, à réguler votre humeur, la température de votre corps, vos cycles de veille et de sommeil, la douleur ou l'anxiété.

Le QG des bactéries

Votre deuxième cerveau, le cerveau entérique, abrite une colonie spectaculaire de cent mille milliards de bactéries, dont le microbiote, (presque 1,5 kg de bactéries). **L'activité de ce dernier influence votre personnalité et vos choix, vous rend timide ou, au contraire, téméraire.**

Digestion, humeur, niveau de stress... Votre microbiote influe sur quantité de choses...

Le rôle des bactéries est de digérer la nourriture et de convertir votre nourriture en énergie.

Votre corps contient dix fois plus de bactéries que de cellules (l'être humain est donc avant tout un être bactérien !). Et le nombre de gènes dont vous héritez est bien inférieur à celui des gènes des bactéries. Les cellules transmises par vos parents entrent en relation avec des bactéries que vous hébergez et qui modifient votre organisme. Pour les scientifiques, votre corps est donc un véritable écosystème.

Depuis la nuit des temps, notre corps et les bactéries ont appris à se connaître et à communiquer. Non seulement elles seraient sensibles aux messages délivrés par

le cerveau du haut sous forme de neurotransmetteurs, mais elles ont aussi la capacité d'en envoyer au cerveau du haut, en synthétisant des molécules équivalentes.

Le cerveau intestinal influence par exemple votre sentiment de satiété, joue sur votre humeur et votre niveau de stress. Il vous rend calme ou turbulent. Dans l'autre sens, votre cerveau du haut envoie des signaux au microbiote pour activer certaines fonctions ou en atténuer d'autres.

Les bactéries synthétisent également des substances utiles que votre corps ne sait pas fabriquer seul : des vitamines, des anti-inflammatoires ou des substances hydratantes pour notre peau. Les différentes populations se régulent les unes les autres, interagissant et maintenant un équilibre extrêmement complexe.

Si votre microbiote se constitue dès la naissance, il évolue au cours des deux premières années de la vie en fonction de l'entourage, de l'alimentation et du mode de vie.

Ces éléments ont donc une incidence directe sur le fonctionnement de votre cerveau intestinal, notamment le microbiote, et les messages qu'ils envoient au cerveau du haut.

Le stress, la "malbouffe", les comportements dysfonctionnels peuvent créer des pathologies fonctionnelles dans notre corps.

Le cerveau du cœur : le plus puissant champ électromagnétique du corps !

Les recherches de l'Institut HeartMath indiquent que **nos émotions sont en lien aussi bien avec le cerveau du cœur, qu'avec le cerveau du haut.**

Elles ont révélé que le cœur possédait en réalité son propre système nerveux indépendant très développé avec **40 000 neurones** et un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, de protéines et de cellules d'appui.

C'est un système complexe qu'on pourrait appeler un « **cerveau dans le cœur** ». Il reçoit et relaye de l'information en retour vers le cerveau de la tête, créant une communication à double sens entre cœur et cerveau.

Exercice pour renforcer votre cerveau du cœur

Portez votre attention sur les battements de votre cœur en posant vos mains au centre de votre poitrine. À chaque pulsation prenez conscience du champ électromagnétique de votre cœur qui s'étend autour de vous sous forme d'une aura de couleur blanche-dorée.

Inspirez et retenez l'inspire un instant, rentrez le ventre, à l'expire visualisez une vapeur lumineuse dorée qui s'active dans le **sens des aiguilles d'une montre** comme un vortex au niveau du cœur.

Recommencez le cycle complet de respiration et de visualisation à **7 reprises** en gardant toujours votre attention sur votre cœur.

Portez désormais votre conscience sur votre cerveau du haut

A partir de votre cerveau du haut, visualisez votre vortex de lumière blanche qui s'harmonise dans des tonalités couleur lavande.

Activez cette fréquence et faites-là se connecter à votre cerveau du cœur.

Demandez maintenant à chaque cellule composant chacun de vos trois cerveaux d'harmoniser leur action dans la fréquence de la plénitude, de la sécurité et de la sérénité. Soyez dans la conscience de l'harmonisation de vos trois cerveaux.

Porter votre conscience maintenant sur votre cerveau du cœur.

Sentez l'unification de vos trois cerveaux à travers le champ magnétique étendu du cœur. Soyez dans cette présence magnétique unique qui émane de vous.

Prenez conscience du pouvoir cocréateur de cette fréquence et installez-vous dans une respiration harmonieuse d'échange avec l'Univers.

Votre cœur vous parle !

Curieusement, le cœur envoie plus de signaux vers le cerveau que le cerveau n'en envoie vers le cœur !

Il semble que le cœur puisse prendre des décisions et passer à l'action indépendamment du cerveau, et qu'il puisse apprendre, se souvenir et même percevoir.

En fait, le cœur génère **le champ électromagnétique le plus puissant du corps**. Il serait 60 fois plus puissant que celui du cerveau et imprègnerait chaque cellule du corps. La composante magnétique de ce champ électro-magnétique (champ morphique) est approximativement 5000 fois plus forte que celle du champ magnétique du cerveau et peut être détectée à une distance entre 2 et 4 mètres du corps avec les appareils appropriés.

Nous savons désormais que le cœur, le cerveau et le corps sont liés.

Ainsi, le cerveau et le cœur communiquent l'un avec l'autre ainsi qu'avec le corps et avec le monde autour de nous. Les signaux qu'ils envoient ont un effet sur la façon dont nous agissons et dont nous ressentons.

Attention aux émotions trop vives !

Des rythmes en dents-de-scie et irréguliers du cœur envoient un message au cerveau qui indique que nous sommes troublés. Au contraire, des rythmes cardiaques lisses et harmonieux envoient un signal au cerveau qui dit que tout est calme et fonctionne dans l'harmonie.

Votre rythme cardiaque est affecté par vos émotions :

- La colère, la haine, la frustration, la peur, les soucis, et les troubles créent des rythmes cardiaques irréguliers.
- L'amour, la compassion, la confiance, l'appréciation et la sécurité créent des rythmes cardiaques réguliers.

Il est donc impératif de prendre conscience de nos différents déclencheurs émotionnels.

Le rythme du cœur a une influence puissante sur les processus du corps à tous les niveaux.

À l'Institut HeartMath, des scientifiques ont démontré que **les rythmes du cerveau se synchronisent naturellement avec les rythmes du cœur** (c'est-à-dire que le cœur entraîne la tête) et que la pression sanguine et les rythmes respiratoires accompagnent

le système cardiaque au cours de sentiments soutenus d'amour et d'appréciation. Ils suggèrent aussi que le champ cardiaque agit comme un porteur d'onde d'information qui provoque un signal de synchronisation globale pour le corps tout entier.

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, **le cœur est le centre du Shen** (terme chinois qui englobe les émotions, la conscience, l'esprit et le psychisme).

Le terme « **Shen** », souvent traduit par « Esprit », inclut certains des concepts les plus complexes de la médecine traditionnelle chinoise.

Traditionnellement, ce terme se réfère au mécanisme de changement, au mystère de la transformation subite et profonde, et à l'expression du visage d'une personne (spécialement de ses yeux).

Quand il s'applique au corps humain, le terme décrit une partie importante de ce qu'on pourrait appeler **la vitalité physique, l'activité mentale et l'esprit**. Le cœur est le maître du corps et l'empereur des réseaux d'organes.

Le Huangdi Nei Jing, le livre de médecine chinoise le plus ancien que l'on connaisse, écrit il y a plus de 2000 ans, se réfère au cœur en tant que gouvernant du corps humain, siège de la conscience et de l'intelligence.

Autrement dit, **les douze méridiens du corps obéissent aux ordres du cœur**. Le cœur est l'empereur du corps humain.

À quoi bon avoir trois cerveaux ?

Chaque cerveau a sa spécificité dans le cadre d'un apprentissage et d'une régulation de nos différents états.

1. Le cerveau entérique combiné avec le microbiote sert essentiellement à **digérer la nourriture et convertir notre nourriture en énergie**. Ils représentent une conscience primitive liée à la survie.
2. Le cerveau du Haut, quant à lui, a un fonctionnement binaire dans la façon d'**analyser l'information et d'apporter des solutions concrètes**.
3. Le cerveau du cœur établit un champ de conscience magnétique qui fait de nous un **bio-aimant capable de se connecter avec l'ensemble des informations qui viennent de notre environnement au sens le plus large**.

Exercices de synchronisation des 3 cerveaux

Portez votre attention sur votre **cerveau du haut**.

Inspirez en visualisant votre **cerveau intestinal** comme une vapeur lumineuse comparable à des aurores boréales. Elle monte par le nerf vague (nerf traversant notre corps du péri-née à la tête) jusque dans votre **cerveau du haut**.

Vous pouvez visualiser cette connexion (le nerf vague) sous la forme d'un fil d'or partant du centre de votre cerveau intestinal jusqu'au centre de votre cerveau du haut.

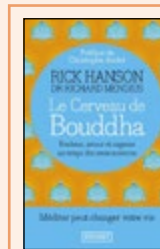
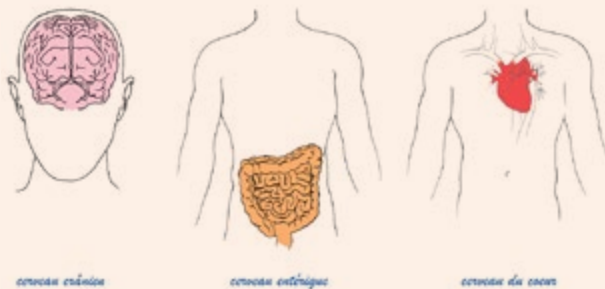
Retenez l'inspire un instant, rentrez le ventre, à l'expire visualisez la vapeur lumineuse qui s'active dans le sens des aiguilles d'une montre au niveau du cerveau du haut, comme un vortex d'énergie.

Recommencez le cycle complet de respiration et de visualisation à sept reprises en gardant toujours votre attention sur votre cerveau du haut.

Vous avez établi en conscience la connexion entre votre cerveau intestinal et votre cerveau du haut.

Accueillez un instant la sensation de bien-être qui s'installe en vous. Par cet exercice, vous venez d'activer en conscience votre taux de sérotonine, neurotransmetteur qui génère le bien-être.

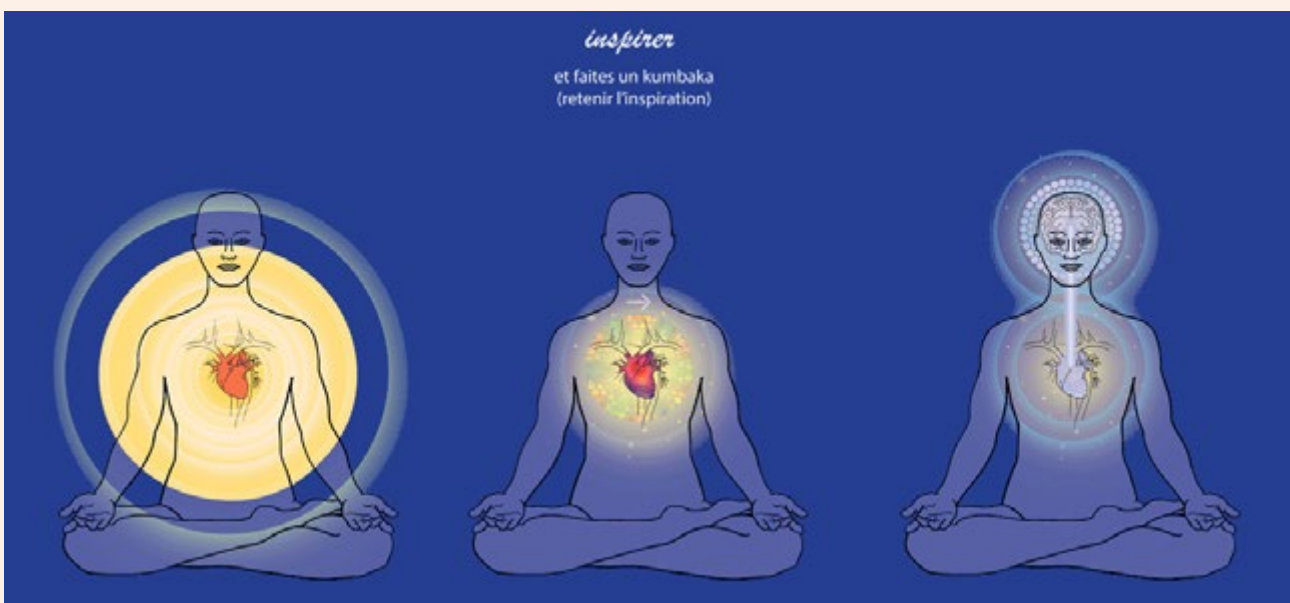
Régis Belamich



POUR ALLER PLUS LOIN...

Rick Hanson et Dr Richard Mendius, *Le cerveau de Bouddha*, Pocket, 2013.

Metamorphose





Les 3 cohérences : la respiration pour unifier corps, émotions et mental

Respirer peut sembler une activité banale... Car oui, nous respirons tous, et en permanence. Mais êtes-vous sûr de bien maîtriser votre souffle ? Des recherches scientifiques ont ainsi démontré que certaines respirations conscientes, sur un rythme bien défini, permettent à notre corps de se réguler au niveau physiologique autant qu'au niveau vibratoire. Et si vous preniez cinq minutes par jour pour bien respirer...

La respiration d'unification est un type de respiration bien particulier : divisé en trois phases respiratoires, elle a l'étonnant potentiel de libérer, d'équilibrer et d'unifier à la fois le corps physique, le corps émotionnel (dit le corps astral) et le corps mental.

Et je vous rassure, il n'y a rien de compliqué là-dedans... Je suis d'ailleurs sûr que vous avez entendu parler d'au moins une de ces trois techniques.



Phase 1 : la cohérence cardiaque

La première de ces respirations est la **cohérence cardiaque**, qui permet de rééquilibrer le corps physique. Vous avez sans doute déjà entendu parler de la cohérence cardiaque. La science a beaucoup étudié cette technique, qui est devenue une référence internationale. Ce qu'on sait moins, c'est que cette technique respiratoire a pour essence les pranayamas (autrement dit, les respirations yogiques).

Cette respiration est réalisée à partir d'un rythme bien spécifique que permet de libérer le stress organique, c'est-à-dire le stress qui impacte notre système

nerveux, et donc le fonctionnement harmonieux de notre organisme.

Ses bienfaits sur la santé physique sont nombreux et immédiats. Dès la première session, on ressentira un état de calme et d'apaisement.

Les recherches ont montré que l'inspiration permet de réguler le système nerveux sympathique alors que l'expiration agit sur le système nerveux parasympathique. Pour le dire simplement, nous pouvons dire que le système nerveux sympathique est le moteur de l'action de la pensée consciente : par exemple, quand j'ai soif, je prends un verre et je le remplis d'eau. Quant au système parasympathique, il gère tout ce que le corps fait naturellement sans avoir à y penser : respirer, digérer, dormir etc.

La cohérence cardiaque permet aussi de réguler et d'harmoniser le champ électromagnétique du cœur et du cerveau, et surtout de les faire travailler en binôme, en envoyant des messages positifs du cœur vers le cerveau et du cerveau vers le cœur.

Cette pratique génère des bienfaits à court terme et à long terme.

Effets immédiats :

- Régulation du système cardiovasculaire, particulièrement en cas de tachycardie ou de chute de ten-

sion (bien sûr, cela ne soustrait pas le pratiquant à un avis et un diagnostic médical au préalable)

- État de calme
- Apaisement et sensation de bien-être
- Réduction du cortisol, qu'on appelle « l'hormone du stress »
- Augmentation de la DHEA, l'hormone de la régénération
- Effets à partir de 10 jours de pratique :
- Stimulation de l'immunité du corps
- Accroissement de l'ocytocine, neuro-hormone liée à la sensation de l'amour, de l'attachement et de la sécurité
- Réduction de l'hypertension artérielle
- Meilleure coordination de la pensée et des différents systèmes moteurs du corps (est pour cela qu'elle est pratiquée par beaucoup de sportifs professionnels)
- Libération des neurotransmetteurs du bien-être, comme la dopamine et la sérotonine
- Meilleure digestion
- Augmentation de la résistance à la douleur
- Récupération du corps plus efficace

Les dernières recherches indiquent un impact notable sur l'amélioration des états inflammatoires et des dysfonctionnements respiratoires comme l'asthme

Avec les nombreuses recherches en cours, cette liste pourrait continuer de s'allonger encore dans les années à venir.

La cohérence cardiaque en pratique

La cohérence cardiaque se pratique selon la règle du 3/6/5, c'est à dire 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. On la pratique en inspirant sur 5 secondes, en expirant sur 5 secondes sans pause pendant 5 minutes.



Phase 2 : la cohérence émotionnelle

À la cohérence cardiaque, on peut ajouter une deuxième technique de respiration : la **cohérence émotionnelle**. Elle va avoir les mêmes effets que la première, mais cette fois-ci sur ce que l'on nomme le corps d'énergie émotionnelle.

Ce corps est généré par toutes les énergies produites par nos émotions et nos sens. C'est en quelque sorte un

champ électromagnétique qui vibre en permanence en nous et autour de nous et qui produit notre état d'être, notre ambiance intérieure. Lors de cette pratique on met l'emphase sur le système nerveux parasympathique.

La cohérence émotionnelle en pratique

Pour pratiquer cette respiration on utilise le rythme suivant : inspiration sur 4 secondes et expiration sur 6 secondes.

On peut aussi la pratiquer pendant 5 minutes mais les recherches ont montré qu'au bout de 3 minutes nous obtenons déjà des résultats satisfaisants.



Phase 3 : la cohérence mentale

Enfin vient la troisième respiration, celle de la **cohérence mentale**. Elle joue un rôle libérateur de la charge mentale et permet de reprendre le contrôle de la sphère cérébrale.

La cohérence mentale en pratique

Pour pratiquer cette respiration on utilise le rythme suivant : inspiration sur 4 secondes, rétention sur 2 secondes puis expiration sur 6 secondes, sur une durée de 2 minutes seulement. On notera que cette respiration incorpore 3 phases.

En pratiquant ces 3 respirations à la suite nous redonnons le plein potentiel au corps sur ses différents niveaux. Cela aura un impact de stimulation positive des 3 moteurs du corps, tout en enclenchant un puissant processus de régénération sur l'ensemble de notre être.

Régis Belamich



**POUR ALLER
PLUS LOIN...**

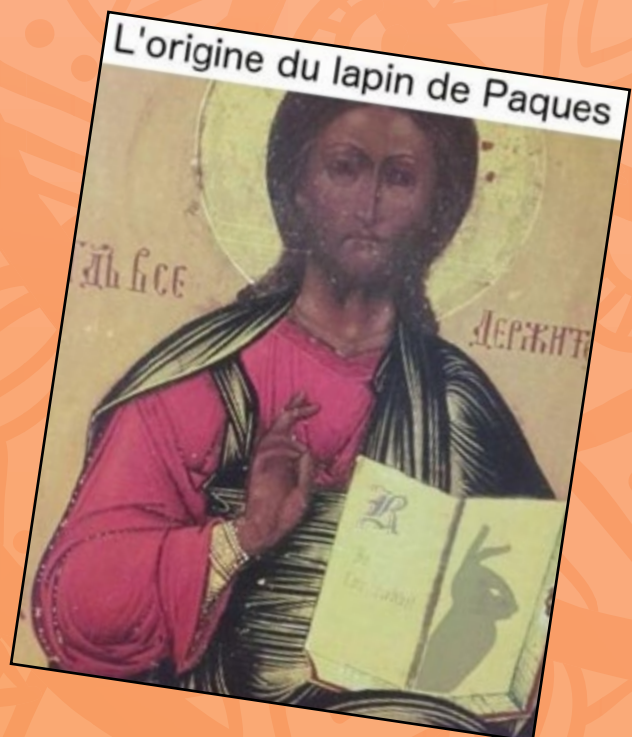
David O'hare, *Cohérence cardiaque 3.6.5*, Souccar, 2019.

ESPRIT FARCEUR



« Si tu téléphones à une voyante et qu'elle ne décroche pas avant que ça sonne, raccroche. »
(Jean-Claude Van Damme)

« D'APRÈS MA VOYANTE,
SI J'APERÇOIS UN GRAND
CANARD BLANC SUR LE LAC,
C'EST PEUT-ÊTRE UN SIGNE. »






PEU AVANT LE DÉCOLLAGE, UN HOMME DÉCOUVRE QU'IL EST LE SEUL PASSAGER DE L'AVION. L'HÔTESSE VIENT LE VOIR ET LUI DIT :
« VOUS AVEZ DE LA CHANCE, VOUS AVEZ TOUT L'AVION POUR VOUS, MONSIEUR. LA CONVENTION DES MEDIUMS A ANNULÉ SON VOL AU DERNIER MOMENT. »



La biorésonance, UNE VOIE VERS UNE AUTO-GUÉRISON DIRIGÉE



Tout est onde, tout est vibration. Et si cela était la clé de la santé du futur ? C'est ce que promet les approches thérapeutiques qui visent à restaurer l'équilibre vibratoire du corps. Découvrons ensemble l'histoire et le fonctionnement de ces découvertes qui révolutionneront la gestion de notre santé globale et de notre bien-être.



Docteur en science des médecines alternatives, **Emmanuel Carrière** est un chercheur international, pionnier dans les thérapies régénératrices par les ondes, de la biologie numérique en passant par l'eau informée. Il a notamment fait de grandes avancées sur l'homéopathie et la mémoire de l'eau.

emmanuelcarriere.com

Nous sommes vivants et en bonne santé grâce à la cohésion énergétique de toutes les parties de notre corps, des plus infimes au niveau moléculaire et quantique jusqu'au niveau macroscopique de nos organes et de nos fonctions corporelles. Cette cohésion est permise grâce à un langage et une communication vibratoires entre toutes nos cellules produisant ainsi un équilibre permanent de notre physiologie, gage de notre santé.

Nous sommes des êtres d'énergie

Chaque faible trouble physique manifesté par une fatigue physiologique, une tension nerveuse, une inflammation, une infection ou une intoxication est naturellement compensé par le rééquilibrage vibratoire permanent assuré par le potentiel énergétique de nos cellules sans que nous en ayons particulièrement conscience. Au-delà d'un certain niveau de trouble, un malaise s'installe, une maladie se développe, un traumatisme physiologique se met en place dans notre corps.

Travailler alors à restaurer l'équilibre vibratoire global de notre physiologie est ce que promet **la biorésonance**. Aujourd'hui grâce à elle, nous pouvons détecter des anomalies de fréquences dans les vibrations de notre corps et stimuler ses capacités naturelles de guérison.

Pour espérer mener une vie longue et saine, nous devons comprendre une chose fondamentale... **Nous sommes des êtres d'énergie**.

En prenant conscience de cela, de nouvelles approches s'ouvrent à nous pour préserver (ou rétablir) notre équilibre, qu'il soit mental, physiologique, physique, émotionnel ou social.

Le langage secret de vos cellules

L'ingénieur **Georges Lakhovsky (1870-1942)** fut le premier à théoriser ce que l'on pourrait appeler le « langage énergétique cellulaire ». Selon lui, nos cellules génèrent un champ électromagnétique et agissent ainsi comme des émetteurs-récepteurs d'ondes. En 1924, il fut le premier à démontrer le potentiel curatif des ondes électromagnétiques naturelles, notamment dans un modèle de biologie végétale par le traitement de processus cancéreux affectant des plantes.

Dans ses écrits, il résumait ainsi sa théorie : « *Dans la nature, tout est vibration, en particulier la vie cellulaire, menacée en cas de déséquilibre oscillatoire. Chaque cellule vivante est un minuscule circuit oscillant qui joue le rôle d'un émetteur-récepteur d'ondes. Les vibrations de tous les circuits oscillants du corps dépendent des ondes électromagnétiques¹.* »

Pour bien le comprendre, imaginez que nos cellules fonctionnent comme de petites piles électriques. À l'intérieur, l'ADN du noyau possède une charge électrique positive, tandis que la surface extérieure de la cellule présente une charge électrique négative. Des organites à l'intérieur des cellules, les mitochondries gèrent ce potentiel en véritables centrales électriques intracellulaires.

Cette différence de potentiel (d'environ 100 millivolts) instaure une tension électrique permettant à la cellule de produire un champ électromagnétique. Elle peut ainsi envoyer, recevoir et interpréter des signaux similaires pour assurer le fonctionnement harmonieux de l'organisme. Et c'est l'eau, dont nous sommes faits à environ 97%, qui véhicule ces informations vitales dans l'ensemble du corps.

Au cœur même des cellules, l'ADN émet également une forme d'énergie, lumineuse celle-ci. Le biochimiste allemand **Fritz Albert Popp (1938-2018)** a baptisé ce phénomène « l'émission biophotonique des cellules vivantes ». Chaque cellule émet cette lumière selon un rythme qui lui est propre, en fonction de son état et de ses besoins. Elles peuvent ainsi communiquer entre elles.

Bien qu'extrêmement faible (environ 10¹⁸ fois inférieure à celle des rayons solaires), cette émission lumineuse peut être observée grâce à des procédés et des équipements spécifiques. Popp fut justement le

1. Extrait du livre Radiations et ondes, sources de notre vie de Georges Lakhovsky, 1937.

premier, en 1980, à mettre au point un appareil capable de la mesurer. Il put ainsi constater que cette émission dépendait des rythmes biologiques. Il avance également que la détection de certaines « anomalies » d'émissions biophotoniques aideront à diagnostiquer des maladies...



Votre « mélodie intérieure » sonne-t-elle juste ?

Environ 100 000 milliards de cellules composent notre corps et fonctionnent ainsi comme un orchestre magistralement dirigé grâce à l'équilibre énergétique global de notre physiologie, chaque instrument cellulaire suivant une partition vibratoire en concert les uns avec les autres.

Tout symptôme pathologique a pour origine un désordre énergétique informationnel et vibratoire provenant de l'environnement dans lequel nous évoluons ou d'erreurs comportementales que nous avons commises générant ainsi des fausses notes ou des erreurs de rythme dans le jeu des instruments cellulaires qui nous composent.

Les origines de ces désordres sont multiples et peuvent perdurer dans le temps : perturbation émotionnelle, accident physique soudain, fardeau transgénérationnel, croyances et ruminations mentales...

*« Prends garde à tes pensées ;
elles deviennent tes paroles ;*

*Prends garde à tes paroles ;
elles deviennent tes actions ;*

*Prends garde à tes actions ;
elles deviennent tes habitudes ;*

*Prends garde à tes habitudes ;
elles deviennent ta destinée. »*

(extrait du Talmud)

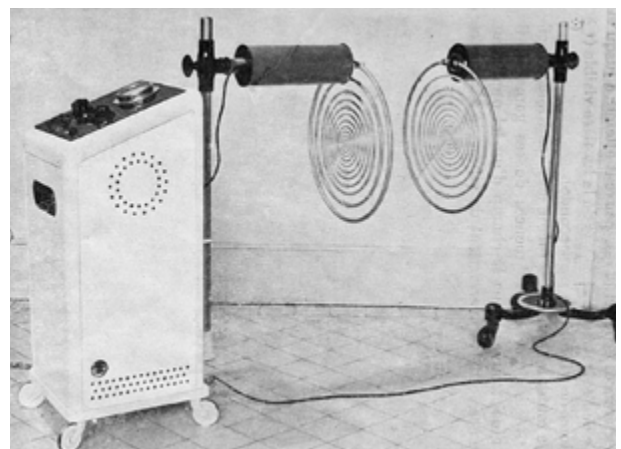
Comment la biorésonance peut corriger votre état vibratoire

Chaque perturbation de nos cellules, amène à une information physiologique transmise directement entre cellules ou par le biais de l'eau qui véhicule les messages délétères pour le fonctionnement de nos organes dans le corps entier, amenant potentiellement à des maladies graves, voire fatales.

Les découvertes de Fritz Albert Popp ont amené grâce à la biophotonique à des outils de diagnostics du terrain physiologique pour détecter les perturbations énergétiques de nos cellules et les travaux de Georges Lakhovsky grâce à la biorésonance ont permis la création d'outils thérapeutiques étayant la médecine clinique.

Ainsi des experts en physique, en informatique et en médecine ont mis au point des technologies avancées pour détecter et réharmoniser les messages cellulaires, ramener équilibre et énergie à la matière vivante qui est la nôtre.

Ces appareils aident le thérapeute à évaluer notre état bioénergétique, mais aussi à détecter et à corriger les signaux erronés qui pourraient circuler dans notre corps. Ils émettent des ondes spécifiques qui permettent ainsi de « soigner » une cellule déséquilibrée en l'aidant à retrouver son intelligence oscillatoire naturelle – c'est-à-dire son rythme propre. Le rôle du thérapeute est de choisir et d'appliquer les bonnes résonances pour espérer traiter les déséquilibres à la source.



L'« Oscillateur à Longueurs d'Onde Multiples » mis au point par Georges Lakhovsky, qu'il fit breveter en France et aux États-Unis en 1931. Source : Georges Lakhovsky, Radiations et ondes, source de notre vie, S.A.C.L., 1937.

ADN fantôme, mémoire de l'eau, vibrations, biologie numérique... Les précurseurs des thérapies par les ondes !

Si certains voient en la biorésonance une « médecine du futur », en réalité depuis bien longtemps, de nombreux travaux de chercheurs ont permis ces avancées thérapeutiques. La discipline évolue constamment avec en permanence de nouvelles découvertes scientifiques et des avancées technologiques (ondes, radiofréquences, smartphone...). Outre Lakhovsky et Popp déjà cités, des dizaines de scientifiques et chercheurs ont pensé et même démontré l'efficacité de la biorésonance. En voici une liste non exhaustive :

Nikola Tesla (1856-1943)	Ce célèbre mathématicien a émis l'hypothèse que les ondes scalaires (contrairement aux ondes électromagnétiques classiques) seraient capables de transporter de l'énergie sans perte sur de longues distances.
Max Planck (1858-1947)	Ce physicien allemand a découvert que l'énergie ne se diffuse pas de façon continue, mais plutôt par petites unités ou « paquets », qu'il nomme « quanta ». Cette idée a été cruciale pour comprendre comment les énergies et les vibrations fonctionnent au niveau atomique.
Alexander Gurwitsch (1874-1954)	Biologiste russe, Gurwitsch fut le premier à démontrer que les cellules émettent une faible lumière ultraviolette, appelée « biophotonique ». Selon lui, les cellules communiqueraient entre elles par le biais de ces émissions lumineuses.
Royal Raymond Rife (1888-1971)	Ce chercheur indépendant aurait découvert des fréquences capables, par résonance, de détruire des organismes pathogènes. Il a ainsi suggéré une approche de traitement basée sur les fréquences vibratoires.
Cleve Backster (1924-2013)	Ce chercheur a postulé une possible communication entre les plantes et les êtres humains, en mesurant des réponses électrochimiques des plantes à des stimuli émotionnels ou physiques.
Antoine Priore (1912-1983)	Ingénieur italien connu pour avoir démontré que l'utilisation d'ondes électromagnétiques aurait des effets bénéfiques sur la santé, en favorisant la repolarisation cellulaire. Entre 1950 et 1975, il a conçu des machines génératrices de champs magnétiques qui pourraient, selon lui, agir sur diverses maladies.
Jacques Benveniste (1935-2004)	Ce médecin immunologiste français a observé les effets biologiques de molécules diluées à des niveaux où aucune n'était physiquement présente. Il postule alors que l'eau serait dotée d'une « mémoire » dans laquelle elle garderait une empreinte électromagnétique des molécules qu'elle a rencontrées, même à des dilutions extrêmement élevées.
Luc Montagnier (1932-2022)	Ce célèbre professeur est parvenu à mettre en évidence les signaux électromagnétiques échangés entre les molécules au sein même de l'ADN. Cette percée suggère une forme inédite d'interaction biologique, ouvrant des perspectives nouvelles sur le fonctionnement moléculaire et les potentialités thérapeutiques liées à la « mémoire » de l'eau et à la transmission d'informations génétiques.

Masaru Emoto (1943–2014)	Ce Japonais est célèbre pour ses expériences sur la mémoire de l'eau. Elles suggèrent que les cristaux de glace peuvent être influencés par des intentions humaines positives ou négatives. Il existerait ainsi un lien entre les émotions et la structure physico-chimique de l'eau.
Sergei Koltsov (né en 1952)	Ce scientifique a avancé l'idée que les acides nucléiques (des molécules porteuses d'instructions héréditaires) agiraient comme des « antennes », capables d'interagir avec des fréquences spécifiques. Selon lui, les champs énergétiques influenceraient directement les processus biologiques.
Konstantin Korotkov (né en 1952)	Développeur de la méthode électrographique <i>Kirlian</i> , qui photographie les champs énergétiques entourant les objets et le corps humain. Ces « auras énergétiques » reflèteraient l'état de santé et de bien-être de l'individu.
Vladimir Poponin (date de naissance inconnue)	Ce physicien est célèbre pour son « expérience de l'ADN fantôme », qui montre que l'ADN humain peut influencer l'organisation des photons, suggérant ainsi une forme de communication entre l'ADN et la matière. Ses travaux ouvrent des perspectives fascinantes sur l'interaction entre la biologie et la physique, indiquant que nos gènes pourraient exercer une influence directe sur la structure fondamentale de l'univers.
Jacqueline Bousquet (1935–2013)	Cette chercheuse honoraire au CNRS a exploré les interactions entre les champs magnétiques terrestres et la santé humaine.
Étienne Guillé (1937–2018)	Cet ancien biologiste et chercheur au CNRS a quant à lui théorisé le rôle crucial des vibrations dans la vie. Selon lui, l'équilibre énergétique d'un individu repose principalement sur le maintien d'une l'oscillation équilibrée de toutes les cellules.

Entre 2020 et 2023, mes recherches m'ont permis d'explorer la biophotonique de Fritz Albert Popp. Cette méthode utilise la lumière pour examiner et agir sur les processus biologiques au niveau des cellules. Elle m'a permis de mettre en évidence l'identité, l'information et la vibration d'une substance véhiculée dans un champ scalaire, confirmant ainsi que l'information transmise s'est bien incarnée dans la matière.

Ce qu'il faut savoir avant votre première séance

Nous savons désormais comment la biorésonance peut agir sur les dimensions physiques, mentales et émotionnelles de notre être. Cette approche holistique en fait un outil thérapeutique préventif et prédictif de premier ordre.

Aujourd'hui, dans le monde académique entier où l'épigénétique met l'accent sur l'impact de l'environnement sur la transformation du vivant, où la psycho-neuro-immunologie démontre l'impact des comportements sur la santé, l'usage de la biorésonance explicite les tenants et aboutissants du fondamental de ces disciplines en apportant une voie dirigée de guérison complémentaire de la médecine académique officielle par l'évaluation du terrain physiologique d'un patient.

Comme toutes les techniques thérapeutiques, la biorésonance peut entraîner des conséquences négatives si elle est mal employée. De plus, elle ne se substitue pas à un avis d'un professionnel de santé conventionné par le législateur.

Nos préconisations

Les finesesses d'analyse et de perception sont fondamentales chez un praticien de la biorésonance. Son approche pluridisciplinaire lui permettra de choisir les traitements les plus adaptés aux problèmes de santé. L'énergie d'une personne transparaît bien au-delà des mots, alors faites confiance à vos ressentis et exprimez-les lorsque vous rencontrez un thérapeute.

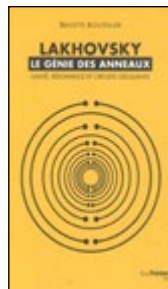
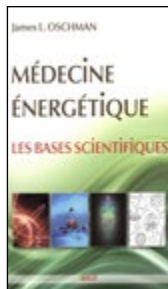
Soyez aussi patient avec vous-même. Nous ne sommes pas tous égaux au point de vue physique, psychique ou environnemental. Le nombre de séances nécessaires sera donc propre à chacun. C'est la répétition qui crée le changement. Elle a donc une importance capitale en biorésonance. Faire évoluer un terrain est le travail du praticien mais aussi un travail personnel qui prend un certain temps (parfois très court), qui peut aller de quelques semaines à de plus grandes périodes. Plus tôt vous choisirez d'investir dans votre santé, mieux vous pourrez éviter des stress et des dépenses importantes pour agir sur des maladies à l'avenir.

Chaque jour, j'ai la chance d'observer que la biorésonance, les ondes vibratoires et l'eau informée (c'est-à-dire chargée d'informations vibratoires) peuvent transformer un individu en corrigeant les schémas de vie (transgénérationnels, personnels, professionnels, sexuels, sentimentaux, iatrogènes et financiers) qui

modifient l'équilibre énergétique du corps. Ces bénéfices me remplissent d'une profonde gratitude, et j'espère que c'est le chemin que vous emprunterez, vous aussi, grâce à la biorésonance.

Dr Emmanuel Carrière

POUR ALLER PLUS LOIN...




Reinhold Will, *La biorésonance : Les effets thérapeutiques des ondes électromagnétiques*, Dangles, 2004.

James Oschman, *Médecine énergétique : les bases scientifiques*, Sully, 2016.

Brigitte Boutellier, *Lakhovsky - Le génie des anneaux*, Trédaniel, 2012.





Ogams : CONNAISSEZ- VOUS CES MYSTÉ- RIEUSES "RUNES" CELTIQUES ?

La tradition celtique, bien qu'orale, nous dévoile des modes d'écriture séculaires qui ont conservé leur caractère sacré, mais aussi magique. Souvent énigmatiques, ces représentations graphiques nous autorisent à les interpréter aussi comme des symboles, aujourd'hui encore, pour se mettre en lien avec le divin, pour l'aspect cérémoniel ou rituel, mais aussi pour des prédictions ou des oracles en accord avec les usages anciens. Entre mythes et légendes...



Pascal Lamour à la double casquette de druide et de docteur en pharmacie. Grand érudit, spécialiste de la tradition celtique, des légendes bretonnes et de la spiritualité occidentale, il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Les symboles des Celtes* et *L'herbier secret du druide*.

pascallamour.com

Quels sont ces étranges encoches sur les pierres levées d'Irlande ?

Si l'on connaît les runes, qui viennent plutôt des terres nordiques, les ogams (ou ogham ou écriture ogamique), quant à eux, sont une forme d'écriture d'origine celtique uniquement, et plus particulièrement reliée à la terre des Celtes d'Irlande. S'il en existe aussi des traces dans les autres pays celtiques – sauf en Bretagne armoricaine – elles sont liées à la présence des Irlandais sur ces mêmes terres.



Trois pierres celtiques avec des ogams gravés, toutes situées en Irlande

Ainsi, ne connaît-on que 400 inscriptions ogamiques, environ, toujours gravées sur l'arête d'une pierre. La plupart proviennent du sud de l'Irlande et datent du V^e siècle. Sans doute plus anciennes, les gravures sur bois ont disparu.

Ces inscriptions gravées correspondent à des phonèmes, c'est-à-dire à des sonorités du langage par-

lé. Heureusement, nous disposons de manuscrits irlandais médiévaux qui nous permettent de les déchiffrer.

Un cas à part dans la tradition orale des Celtes

Cependant, parler d'écriture celtique apparaît bien paradoxal pour les Celtes. Pour ceux de l'Antiquité et pour leurs suivants, la parole provient des dieux et suffit à elle seule à exprimer les idées des druides, qu'on appelle les filid, et qui sont les responsables de la fonction sacerdotale chez les Celtes d'Irlande.

Écrire revient à fossiliser la pensée et à limiter la mémoire. Elle ne peut donc servir que le domaine profane.

Alors, que s'est-il donc passé pour voir apparaître ce signaire, à partir du III^e siècle, pour qu'il disparaisse presque totalement vers le VII^e siècle ?

Le langage des dieux

En réalité, il ne s'agit pas d'une écriture pensée pour noter des événements du quotidien mais, au contraire, d'un système de notation sacré relié au départ des êtres humains pour l'autre monde. C'est une spécificité essentiellement funéraire, et donc magique.

Graver des caractères avec cette intention devient logique dans le mode de pensée des Celtes et va alors s'exprimer par des textes extrêmement courts : des **noms de personnes**. Ce système complexe a sans doute été réservé d'abord à une classe élevée de la société, très probablement liée à la fonction sacerdotale des druides.

Son importance est telle que, dans sa construction, les Anciens y voient la main du dieu puissant Ogme ou Ogma, maître de la magie et de la poésie. Ogme est le correspondant du dieu gaulois Ogmios, le dieu de l'éloquence, montrant ainsi la continuité mythologique dans le domaine celtique.

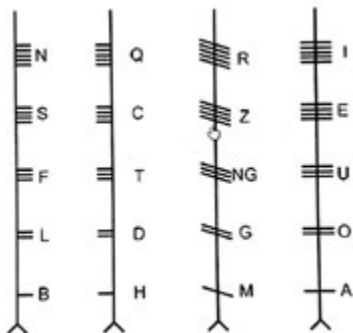
« Le Père de l'ogam est Ogme...
La mère de l'ogam est la main
ou le couteau d'Ogme¹. »

1. George Calder, *Auraicept na néces : the scholars' primer ; being the texts of the Ogham tract from the Book of Ballymote and the Yellow book of Lecan, and the text of the Trefhocul from the Book of Leinster*, Edinburgh : J. Grant, 1917, p. 273.

Comment écrire des ogams

Voici quelques éléments qui vous aideront à mieux comprendre comment ce système de notation est construit :

- Le plus ancien système d'écriture ogamique, dit « de forme orthodoxe », se compose de vingt lignes (consonnes) et d'encoches (voyelles), nommées feda ou ogam, rassemblées en quatre groupes de cinq lettres appelés Aicme. Feda est un mot en lien avec le monde végétal. Leur lecture se pratique du bas vers le haut.
- Chaque feda reçoit généralement le nom irlandais d'un arbre, et son initiale correspond à une transcription qui provient visiblement de l'alphabet latin.
- Chaque Aicme est nommée d'après sa première lettre : Aicme Beith, Aicme Huath, Aicme Muin, Aicme Ailm.

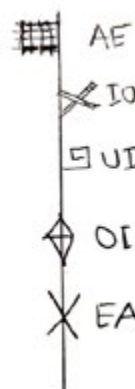


Les sons sont répartis en quatre groupes (Aicme) de cinq signes chacun (feda)

- Puis, dans un second temps, un groupe Aicme de cinq lettres est venu s'ajouter pour compléter le système orthodoxe. On parle alors de forfeda, mot qui signifie « lettres supplémentaires ». Cette évolution s'est montrée nécessaire pour pouvoir transcrire des sonorités (des phonèmes) venant d'autres langues celtiques ou encore du latin ou du grec.
- Puis, la prédominance du grec et surtout du latin ont fait passer cette écriture sacrée dans l'oubli, bien que quelques « résistants » aient continué à l'employer comme écriture secrète ou ésotérique.

Pour cela, ils y ont parfois ajouté des feda qui n'ont plus exprimé réellement la tradition, sans pourtant nuire à la richesse du signaire.

- L'ensemble de l'alphabet est souvent désigné par les mots beith-luis-nin, qui sont les noms de trois des lettres du premier groupe de ce « signaire végétal ».



Plus tardivement, un Aicme nouveau fait son apparition : on parle de forfeda... Pour faire vivre un système en évolution constante...


























L'ogam est construit comme un arbre

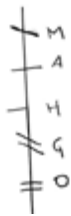
Nous constatons que, grâce au vocabulaire végétal, naît un processus mnémotechnique qui facilite l'enseignement des druides et très probablement celui d'une caste beaucoup plus ancienne qui les a précédés.

Cette organisation sous forme « d'alphabet végétal » est comme une sorte de grand arbre en évolution, arbre magique qui tient compte de la nature environnante, au sens le plus intime de la survie qu'impose cette même nature, à un peuple qui en est fortement dépendant (et qui en conservé la conscience). Dans le tableau suivant, vous trouverez les correspondances entre les noms irlandais des végétaux, le signe ogamique et la lettre latine qui les représente. Il s'agit de la première lettre de chaque végétal exprimé, lui, en langue irlandaise ancienne.



Ogams : connaissez-vous ces mystérieuses "runes" celtiques ?

Feda, signe gravé sur la pierre	Nom irlandais ancien	Lettre latine associée	Sens proposés
<i>Aicme 1 : Aicme Beith</i>			
	<i>Beith</i>	B	Bouleau
	<i>Luis</i>	L	Sorbier ou « herbe qui soigne »
	<i>Fern</i>	F	Aulne
	<i>Sail</i>	S	Saule
	<i>Nin</i>	N	Frêne
<i>Aicme 2 : Aicme Huath</i>			
	<i>Huath</i>	H	Peur, aubépine
	<i>Dair</i>	D	Chêne
	<i>Tinne</i>	T	Houx
	<i>Coll</i>	C / K	Noisetier ou coudrier
	<i>Qeirt</i>	Q	Buisson, pommier
<i>Aicme 3 : Aicme Muin</i>			
	<i>Muin</i>	M	Gorge, vigne, ronce
	<i>Gort</i>	G	Jardin, champ, lierre
	<i>NGeadal</i>	NG	Trancher, meurtre, genêt, roseau
	<i>Straif</i>	Z	Prunellier, soufre, porte-greffe
	<i>Ruis</i>	R	Couleur rouge, sureau
<i>Aicme 4 : Aicme Ailm</i>			
	<i>Ailm</i>	A	Sapin
	<i>Onn</i>	O	Frêne, ajonc, genêt
	<i>Úr</i>	U	Terre, bruyère
	<i>Edad</i>	E	Tremble, peuplier
	<i>Idad</i>	I	If
<i>Forfeda</i>			
	<i>Ebad</i>	EA	Tremble
	<i>Ór</i>	OI	Lierre
	<i>Uillenn</i>	UI	Chèvrefeuille
	<i>Ifíin</i>	IO	Épine, aubépine
	<i>Eamhancholl</i>	AE	Noisetier



Dorénavant, on propose toujours d'écrire verticalement, mais aussi horizontalement. Par exemple, Ici, l'écriture du mot « Ogham », à partir des lettres latines.

Le sens magique des ogams

Chargées de mystères, telles des secrets bien gardés, ces sonorités sont comme des murmures qui nous happent. Et, depuis le XIX^{ème} siècle, nombreux sont ceux qui s'en sont emparés pour leur usage magique, bien au-delà de leur sens funéraire.

Ainsi apparaît-il une codification d'un nouveau système de références. Cette organisation permet de développer un usage spécifiquement divinatoire, ôtant le sens ésotérique. Ce nouveau sens profane fait parfois bondir les tenants de la tradition avec un grand T. Mais qu'on le veuille ou non, les ogams appartiennent désormais à tous.

Pour la pratique profane, des ogams sont gravés sur des baguettes ou sur des cartes et leur tirage fait l'objet d'interprétations offrant un sens ou une réponse aux questionnements des adeptes. Le lien au végétal rajoute une dimension « nature » qui attire les tenants du retour au monde primitif, un monde de songes et de rêves.

Des points communs avec les runes ?

L'usage des ogams est parfois confondu avec celui des runes. Reliées aux langues germaniques, les plus anciennes runes se trouvent au Danemark, datant du II^{ème} siècle et sans doute de bien avant. Elles semblent connaître leur apogée vers la fin de l'âge des Vikings, vers le XI^{ème} siècle, tout en conservant des usages parcellaires jusqu'au XIX^{ème} siècle.

À l'instar des ogams, elles trouvent aussi un regain d'intérêt depuis le début du XX^{ème} siècle pour un aspect divinatoire nouveau. Et, sans conclure pour autant à un lien définitif entre les deux, il faut admettre qu'il existe de troublants points communs.

Dans l'univers des langues indo-européennes, l'origine du mot « rune » ne se retrouve que dans les langues celtiques et dans les langues germaniques, avec le sens de « secret », de « mystère », « d'incantation ». On parle d'alphabet runique ou Futhark, qui reçoit ce nom de ses six premières lettres, attribué à Odin, tout comme on attribue les ogams à Ogme.

Souvent, elles ont servi, elles aussi, pour des inscriptions funéraires.

De 24 signes au départ, l'alphabet runique s'est également modifié avec le temps, pour se concentrer vers un système de seize runes, dans les pays scandinaves.

Comme pour les ogams, l'usage divinatoire contemporain des runes est devenu très important. Longtemps contesté dans la tradition germanique, les runes ont reçu leurs lettres de noblesse au travers des écrits de Jules Verne (1828-1905) ou encore de Tolkien (1892-1973).

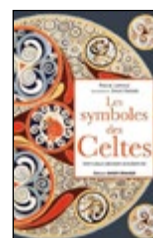
Ainsi, grâce à eux, sont-elles devenues très populaires, mais bien loin cependant de la présentation divinatoire que nous en faisait Tacite (58 – vers 120) en d'autres temps : on écrivait le signe runique sur des lamelles de noisetier qui étaient alors lancées au hasard, retombant sur un linge blanc. L'oracle saisissait trois lamelles offrant un déchiffrement complexe qu'il fallait interpréter. Aujourd'hui, les tirages sont plus simples, même s'il faut un peu de pratique pour bien analyser les combinaisons de runes.

Les prenddenni : « les jets de bois » de la Bretagne armoricaine

Quand j'étais enfant, je regardais souvent les Anciens « jeter le bois ». Des bâtons avec d'étranges signes gravés permettaient de pratiquer des augures, de prédire l'avenir et, d'après certains, de fermer la porte aux mauvais sorts. Peut-être est-ce l'un des ancêtres des pratiques contemporaines, à savoir graver des runes ou des ogams sur des baguettes de bois et les « jeter » afin de connaître son devenir ou d'avoir des réponses à ses questionnements, au même titre que les oracles.

Enfin, en regardant le ciel, la réponse est à trouver en soi, au contact des signes magiques ancestraux qui ont ouvert des espaces rassurants, que chacune et chacun s'approprie dorénavant...

Pascal Lamour



POUR ALLER PLUS LOIN...

Pascal Lamour, *La parole du druide*, Ouest-France, 2022.

Pascal Lamour, *Les symboles des Celtes, nouvelle édition augmentée*, Ouest-France, 2023

A man with a beard and long hair, wearing a dark coat, sits on a wooden bench in a lush, magical forest. The trees are tall and thin, with dense green foliage. A bright, glowing blue and white light emanates from a large, ethereal portal or waterfall in the background, creating a dreamlike atmosphere. The overall scene is serene and ethereal.

**Animaux
de compagnie :**

COMMENT ACCOMPAGNER LEUR PASSAGE DANS L'AUTRE MONDE ?

**SANS CULPABILITÉ,
SANS PEUR DE SE TROMPER...**

Lorsque notre animal de compagnie souffre, les doutes et les interrogations nous envahissent. Comment réagir ? Faut-il se résoudre à prendre une décision difficile, comme celle de l'euthanasie, alors que nous ne savons pas ce dont notre compagnon a réellement besoin ? Comment savoir s'il demande à être libéré de ses souffrances ? Comment faire son deuil ? Laila del Monte, spécialiste reconnue en communication animale, nous fait part de ses expériences auprès d'animaux et de leurs maîtres. Des témoignages aussi touchants que troublants, qui vous rassureront et vous reconforteront si vous traversez cette situation douloureuse.

Laila Del Monte est la pionnière mondiale de la communication animale. Depuis plus de 25 ans, elle accompagne gardiens, éleveurs, vétérinaires, cavaliers, biologistes à une meilleure relation et compréhension des animaux. Ses capacités étonnantes ont fait l'objet de livres, documentaires, TEDx et de nombreuses conférences publiques.

lailadelmonte.com

Hidalgo est un cheval âgé qui a très mal aux pieds et reste presque toujours couché. Pourtant, il se lève chaque matin, comme pour faire plaisir à sa gardienne.

Le vétérinaire recommande l'euthanasie, mais sa maîtresse s'y oppose fermement. Hidalgo est pourtant en grande souffrance. Peut-être attend-il que sa gardienne soit prête à accepter son départ ?

C'est dans ces moments délicats que la communication animale peut s'avérer précieuse. Bien menée (c'est-à-dire sans interprétations ni projection émotionnelle), elle peut nous aider à comprendre ce dont notre animal de compagnie a réellement besoin. Nous pouvons ainsi savoir s'il est prêt ou non à passer de l'autre côté et comment l'accompagner au mieux.

D'autres fois encore, il arrive que nos animaux partent dans une souffrance qui aurait pu leur être évitée.

En outre, bien souvent dans ces situations, l'animal nous communique ses besoins. En développant nos capacités et en accueillant nos perceptions, nous sommes tous capables de les identifier et de les

honorer. Notre cœur sait. Il possède en lui toute la connaissance. Il suffit de se connecter à sa sagesse.

Ainsi, réalisée au bon moment et en accord avec l'âme de l'animal, une euthanasie n'est pas un acte de mise à mort. C'est un acte de bonté, un geste de compassion qui délivre nos compagnons et leur permet de rejoindre une autre dimension où ils seront accueillis, heureux et libérés du carcan d'un corps malade.

Quand vient le moment du choix

Progrès de la médecine, conditions de vie, gardiens qui les retiennent...

De nos jours, les animaux de compagnie peuvent rencontrer des difficultés au moment de passer de l'Autre côté ☐ contrairement à ce qui pourrait se passer à l'état sauvage.

L'esprit d'un animal peut ainsi choisir de rester plus longtemps s'il perçoit que son gardien n'est pas prêt à le voir partir, quand bien même ce dernier n'en aurait pas pleinement conscience.

Lorsque le lien avec son gardien est très fusionnel, l'âme de l'animal peut également décider de rester auprès de son maître pour l'aider à avancer sur son chemin spirituel. C'est l'esprit de l'animal qui choisit, et non sa personnalité. Ces choix se font dans des dimensions subtiles.

L'euthanasie, geste d'amour

Si vous avez un animal, vous serez peut-être confronté(e) à la délicate question de l'euthanasie un jour.

Toute la difficulté réside ici : d'un côté, il ne faut surtout pas laisser un animal en grande souffrance, et d'autre part, il s'agit d'un être sensible dont nous devons respecter les besoins et les désirs profonds.

C'est pourquoi il est important d'apprendre à ressentir à l'intérieur de votre cœur la conduite à tenir. En effet, personne ne pourra vous dire exactement la marche à suivre, ni le vétérinaire, ni le communicateur.

L'histoire de Timouss : une leçon de paix

Timouss est un adorable chat blanc et noir qui souffre d'une insuffisance rénale. Je ne saurais dire pourquoi, mais Timouss a fait vibrer une corde sensible dans mon cœur. Quelque chose en lui est tellement pur et beau que l'on ne peut s'empêcher d'être émerveillé.

Quand je l'ai connu, il était déjà dans un état très grave. Le vétérinaire ne pensait pas qu'il survivrait. Sa gardienne, Laurence, me l'avait confié et, grâce au ciel, Timouss avait vécu un an de plus.

Aujourd'hui, c'est dimanche, la veille de son 17^{ème} anniversaire. Mais cela fait trois jours que Timouss ne mange plus et ne boit pas. La vétérinaire propose d'attendre le lendemain et d'aviser s'il n'y a pas d'améliorations.

Je parle de Timouss avec Laurence. Bien qu'il ne mange plus, il me semble paisible.

J'aimerais pouvoir le sauver encore une fois, mais je suis obligée d'admettre que cette sensation de paix est suspecte. En général, elle annonce un départ. Elle peut signifier que les êtres de lumière qui s'occupent des animaux sont présents pour les accompagner dans le grand voyage.

J'explique à Laurence comment je perçois cette sensation de paix qui s'installe : c'est comme un grand espace noir et vide, accueillant et réconfortant à la fois. Cette atmosphère s'étend dans toute la maison.

Je lui demande alors si elle a éprouvé cette paix, elle aussi. Elle me dit : « Oui, quand j'ai pris la tête de Timouss dans mes mains, j'ai pensé qu'il était drôlement fort. Cette tranquillité qu'il affichait, ça m'a scotchée. Il y avait cette sérénité dans son regard. »

Quand je demande à Laurence de m'expliquer comment elle a ressenti cette sérénité, elle me répond : « C'est une forme d'acceptation totale. »

Je lui explique alors que, selon moi, elle a accédé à l'esprit de Timouss, à son âme, au-delà de la personnalité. Dans son regard, Laurence a senti cette éternité. Même si elle a du mal à formuler son ressenti, elle me dit : « Il n'y a plus de peur de sa part, c'est juste ainsi. »

Par moments, Laurence parvient à accéder à cette tranquillité. Elle se rend compte qu'elle n'est plus dans l'acharnement. Elle m'explique qu'auparavant, il aurait été impensable pour elle que Timouss s'en aille. Désormais, elle commence à accepter cette idée.

J'explique à Laurence que selon moi, Timouss attend que tout soit en harmonie. Il ne faut pas faire l'euthanasie trop tôt, ni trop tard, et éviter un départ avec de possibles convulsions.

Lorsque Laurence me demande s'il y a un moyen pour l'aider à mieux accepter le départ de son animal, je lui réponds en toute transparence : « Non, pas grand-chose ! »

Cela fait vingt-cinq ans que je travaille avec mes guides. Je sais avec certitude qu'il y a une vie après la mort, et que notre conscience, et celle de tous les êtres sentients, continuent d'exister dans d'autres dimensions.

Cela ne veut pas dire pour autant que j'accepte facilement le départ d'un être aimé et le fait de ne plus être en contact avec son corps physique.

Dans ces moments-là, il est important de se rappeler qu'un être qui part, ce n'est pas une disparition, mais juste un passage.

L'esprit sait. Il y a une communication tacite qui s'établit entre deux esprits, entre le vôtre et celui de votre animal.

Timouss est en préparation. Il attend que tout soit en harmonie. Son esprit parle avec celui de Laurence.

Laurence est plus calme. Elle n'est plus dans l'agitation, la peur et la panique.

Elle me dit : « Je redoute les convulsions, mais je ne suis pas paniquée à l'idée qu'il s'en aille. Il a vécu une belle année supplémentaire, je pense maintenant que je peux avancer toute seule. Une partie de moi sait qu'une page va se tourner. L'autre partie a du chagrin. »

Ce temps de préparation est comme un grand espace de paix, même s'il y a de la souffrance.

L'esprit de l'animal en fin de vie est au seuil d'une autre dimension d'existence où l'être est léger, vivant et fluide. Timouss est un grand être qui nous a permis de percevoir un petit peu de cette paix.

À cet instant, la vétérinaire ne peut plus faire grand-chose, si ce n'est lui administrer l'injection de fin de vie.

Timouss part le lendemain de son 17^{ème} anniversaire.

Laurence pleure mais ses larmes ne brûlent pas. C'est l'eau de vie qui coule de ses yeux, car elle sait que son Timouss bien-aimé va continuer d'exister.

Il vit pour toujours dans le cœur de Laurence.

L'histoire de Nube : un départ lumineux

Nube, un chat de race Bleu russe, souffre d'une péritonite infectieuse féline (PIF) et son état s'aggrave.

Sa gardienne Maria, très anxieuse, m'appelle car il ne se lève plus. Elle ne sait pas s'il faut l'emmener ou non à la clinique. En projetant mon esprit vers lui, je vois qu'il n'en peut plus. Son petit corps est épuisé.

À ce moment-là, je perçois une lumière fulgurante de beauté et je sais qu'il est parti. Maria m'appelle alors, en larmes, pour m'annoncer son départ. Je peux au moins la consoler et lui expliquer que Nube est parti dans la lumière.

2 messages pour ceux qui ont perdu leur animal

Vous avez perdu votre animal, celui que vous avez tant aimé, celui qui a rempli votre cœur, votre vie, de sa joie et de son amour inconditionnel.

Le vide est quasi insupportable, la maison est tout à coup éteinte et votre cœur est inconsolable. Vous ressentez parfois de la culpabilité, vous avez des doutes et des questionnements.

Aucun mot de ma part ne pourra apaiser ce deuil si terrible. Je l'ai moi-même vécu, je le comprends au plus profond de mes cellules.

Néanmoins, je voudrais vous dire deux choses importantes.

Tout d'abord, les animaux ne vous en veulent pas. Jamais. Peu importe ce qui est arrivé.

L'amour des animaux est véritablement inconditionnel et ils ne souhaiteraient pas que vous vous sentiez coupable. Ne vous torturez donc pas avec des questionnements sans fin et des pensées négatives. Cela ne les fera pas revenir.

Au contraire, les animaux souhaitent que vous alliez bien. Comme disent les Êtres de Là-Haut : « Bien aller, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire. »

Bien sûr, vous pouvez pleurer : c'est beau de pleurer, c'est la pluie qui nourrit la terre.

Mais pour le jardin de votre âme, il faut aussi du soleil. Alors, focalisez-vous sur l'amour et la lumière. Envoyez de belles pensées à votre animal ; cela l'aidera, et vous aussi.

Beaucoup de croyances existent au sujet de l'au-delà. Mais d'après mon expérience, je peux vous dire qu'il y a un endroit rempli d'amour et de lumière où des êtres bienveillants veillent sur votre animal. Essayez d'avoir confiance en eux et dans ce processus.

Enfin, n'oubliez pas : le corps physique de votre animal bien-aimé n'est qu'un habit qu'il enlève pour en prendre un autre, un peu comme une mue. À l'image de l'arbre qui perd ses feuilles mais dont les racines subsistent, l'essence même, l'être de lumière qu'est votre animal, existera pour l'éternité.

Le lien d'amour qui vous unit est indestructible, il perdurera à travers les temps.

Dans le vaste univers de votre petit cœur, il y a toute cette connaissance et cette vérité.

Il faut juste apprendre à l'écouter.

*« L'ombre et la lumière se sont évanouies, les voiles d'affliction se sont évaporés, les joies passagères ont fui comme des voiliers rapides, le mirage des sens n'existe plus pour moi. Passé, présent, futur ne sont pour moi qu'un éternel présent : le Moi omniscient...
Samadhi, béatitude au-delà de toute expression. »*

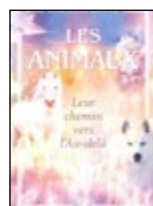
Extrait du poème Samadhi, par Paramahansa Yogananda

Laila Del Monte

Metamorphose




POUR ALLER PLUS LOIN...



Laila del monte, *Les animaux : leur chemin vers l'au-delà*, nouvelle éditions, Véga, 2019.

Nombre d'or :

QUAND L'HARMONIE DÉPASSE LA SCIENCE

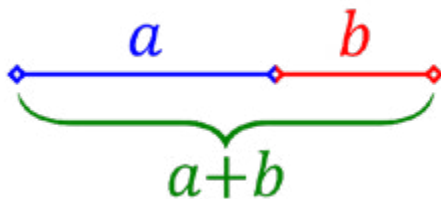


« Nombre d'or », « section dorée », « divine proportion », les qualificatifs pour définir ce nombre irrationnel représenté par Ξ (phi) ne manquent pas, pas plus que les affirmations et réfutations scientifiques successives le concernant. Pourtant je vais vous prouver que ce nombre n'a rien de réellement scientifique. Il est une expression pressante de l'harmonie, que chaque personne, chaque artiste, peut aller puiser en soi.



Philippe Roux, retraité de la police judiciaire de Paris, est thérapeute holistique et conférencier spécialisé dans le symbolisme. Il a notamment été initié par le célèbre parapsychologue Raymond Réant pendant de nombreuses années. C'est un expert en numérologie, tarot, astrologie, mais aussi dans les soins quantiques et l'EFT. 3soterik.com

Le nombre d'or représente le rapport entre deux longueurs tel que la proportion entre a et b soit égale à celle entre a+b et a.



On attribue généralement la « découverte » de ce nombre, dit « d'extrême et de moyenne raison » à Euclide, mathématicien de la Grèce antique, même si ce dernier ne l'a pas nommé ainsi.

Bien sûr, à cette époque reculée, les pythagoriciens ne doivent pas être écartés, Pythagore ayant été, non seulement un mathématicien (auquel on doit le théorème portant son nom) mais aussi un « initié » aux mystères égyptiens... Égyptiens qui auraient d'ailleurs fort bien pu avoir connaissance de ce nombre pour la réalisation des pyramides...

Bref, il y a peu de sens à vouloir trouver « l'origine » d'un nombre, car celui-ci « est », tout simplement, que l'on en ait conscience ou non.

Le nombre d'or et les limites de la raison

En fait, tout nombre n'est que la tentative de normalisation intellectuelle de l'être humain qui a toujours éprouvé le besoin de « **restreindre** » l'univers qui l'entourait aux critères de raisonnement qui lui étaient accessibles.

Nous sommes « binaires » en ce sens que nous ne pouvons appréhender intellectuellement quelque chose que par comparaison avec un élément connu et non de façon globale.

De ce fait, de tout temps, l'homme n'a eu de cesse de vouloir « formater » la compréhension de son environnement afin qu'il entre dans les cases de ses capacités d'analyse.

Cela étant dit, certains éléments s'y refusent...

Un exemple assez simple :

Le palpable, la matière, est généralement symbolisé par le nombre quatre (les 4 éléments, les 4 saisons...) représenté par un carré qui entre parfaitement dans une des « cases » précitées puisque l'on sait calculer avec le plus parfaite exactitude le périmètre et la surface d'une telle figure (forme rarissime dans la nature...)

À l'opposé, le cercle, symbolisant généralement le « divin », n'entre pas correctement dans une case.

Le calcul de son périmètre ou de sa surface oblige à en passer par π (Pi).

Cela convenait aux babyloniens pour lesquels π était réduit à 3, mais de nos jours où cent billions de décimales ont été découvertes, on doit se rendre à l'évidence, les éléments naturels ne se plient pas forcément à notre façon de les normer.

Grâce à nos calculs, à notre « grille de lecture », on parvient à se rapprocher si près de la mesure de la circonférence et de la surface d'un cercle que la différence peut être ignorée. Cependant elle n'est toujours pas « juste » !

Cela tient au fait que π est un nombre que de nos jours on dit « irrationnel », antérieurement désigné comme « incommensurable » ce qui évoque bien une incapacité à en obtenir une « mesure » précise.

Et cet exemple nous ramène à ϕ (Phi), le nombre d'or qui, lui aussi relève de l'irrationnel.

Internet offrant un très large éventail d'informations à ce sujet, il paraît peu utile de les répéter ici.

Mais une approche « holistique » du nombre d'or ouvre sur une perspective assez intéressante.

Juste pour mémoire, **le nombre d'or** a pour valeur mathématique $(1 + \sqrt{5}) / 2 = 1,618\ 033\ 988\ 749\ 894\ 848\ 204\ 586\ 834\ 365\ 638\ 117\ 720\ 309\ 179\ 805\ 762\ 862\ 135\ 448...$ **généralement réduit à 1,618.**

La fascinante suite de Fibonacci

Difficile de passer sous silence l'approche empirique de Léonard de Pise ou Léonardo Fibonacci (approximativement né en 1 170 et mort en 1 250).

Outre qu'il aurait participé à l'introduction des « chiffres arabes » (ceux que nous utilisons aujourd'hui et provenant initialement d'Inde) en Occident, il est l'auteur de la suite qui porte son nom.

Cette suite découle d'un problème récréatif qu'il exposa dans son livre Liber Abaci publié en 1202.

Ledit problème était exposé comme suit : « Quelqu'un a déposé un couple de lapins dans un certain lieu, clos de toutes parts, pour savoir combien de couples seraient issus de cette paire en une année, car il est dans leur nature de générer un autre couple en un seul mois, et qu'ils enfantent dans le second mois après leur naissance. »

Cela débouche sur la suite 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597... et l'on observe que chaque nombre de cette suite est la somme des deux nombres qui le précède.

Or le rapport entre deux nombres de cette suite converge vers le nombre d'or :

- $34 \times 1,618 = 55,012$
- $55 \times 1,618 = 143,99$
- $144 \times 1,618 = 232,99$
- Etc.

On comprend dès lors aisément que la facilité d'utilisation de cette formule (addition de deux nombres qui se suivent) ait été privilégiée par rapport au calcul de $(1 + \sqrt{5}) / 2$, l'approximation obtenue paraissant négligeable.

Si de nos jours un tel calcul est aisé à partir de n'importe quel smartphone, les constructeurs du moyen-âge n'en disposaient pas !

Une suite de nombre cachée dans un chou-fleur

Plus que de simples proportions entre nombres, cette suite permet la construction d'une spirale.

L'intérêt des hommes pour le nombre d'or, et par voie de conséquence à la suite de Fibonacci, tient au fait que cette proportion (et la spirale qui en découle) semble adaptée à mesurer, selon nos critères humains, des éléments naturels dans le monde végétal (les fleurs de tournesols, l'ananas, le chou-fleur, les pommes de pins...), animal (du nautilus à l'être humain...) voire plus...

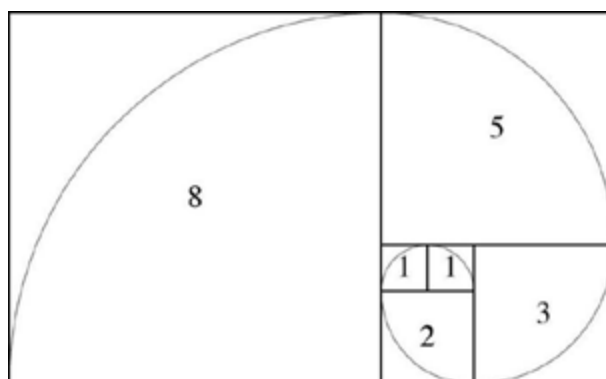
Les exemples ne manquent pas mais il est intéressant de noter également que le nombre d'or est lié au tracé du pentagramme dont le symbolisme ouvre sur bien des perspectives puisque c'est notamment l'image obtenue par les conjonctions de la Terre avec la planète Vénus (Déesse de l'Amour) en cinq périodes synodiques de huit ans. On retrouve ce pentagramme dans l'homme de Vitruve repris par Léonard De Vinci.

Les plus ésotéristes y verront sans doute un heureux rapport entre l'Amour et l'Harmonie...

Pour en revenir au nombre d'or, nous avons compris que son utilisation avait utilement été « vulgarisée » grâce à Fibonacci et les ouvriers (en référence au compagnonnage au sein duquel chaque travail est considéré comme une œuvre à réaliser et non comme une banale tâche à accomplir) ayant construit nos églises et cathédrales. Ils en ont fait un brillant usage, de façon discrète.

Discrète, mais pas secrète ! Ils l'ont écrit... pour ceux qui prendraient la peine de les lire.

Pour ce faire, une petite digression symbolique est nécessaire.



Connaissez-vous le langage crypté de l'escargot ?

Pour certains (au rang desquels je me place...) la présence d'un escargot sculpté laborieusement sur un édifice religieux, le plus souvent sur la façade, ne relève pas, comme trop de guides ignorants le prétendent, d'un simple « bestiaire » réalisé pour « décorer ».

Il s'agit généralement de l'indication d'un « message » caché car les hommes chargés de la construction de ces édifices étaient souvent versés dans des pratiques n'ayant qu'un lointain rapport avec la religion et ils utilisaient la finesse de leur travail pour mettre des indications dont l'ambivalence n'éveillait pas la suspicion des membres du clergé.

D'où l'idée de « bestiaire » véhiculée par les guides...

Ces pratiques pouvaient être compagnonniques et symboliques voire alchimiques, et traces en étaient exposées dans les sculptures ou les vitraux.

Dans ce contexte, l'escargot, qui peut être entendu comme « est-ce qu'argot » autrement dit qu'il convient de chercher un langage crypté, une forme d'argotique dans l'art gothique !

De plus, c'est un gastéropode qui peut se cacher dans sa coquille. Il incarne l'idée de dissimulation dans sa nature. A cela s'ajoute le fait que sa coquille est en forme de spirale... ce qui rejoint le nombre d'or qui est notre sujet initial.

Déchiffrons ensemble la façade de l'église Saint-Merry

Et pour lier mon raisonnement sur l'escargot à la suite de Fibonacci, observons l'église Saint-Merry située au croisement des rues Saint Martin et de la Verrerie dans le 4^{ème} arrondissement de Paris.

La façade, d'un beau gothique flamboyant présente trois accès, l'un au sud, l'autre central et le troisième au nord, tous ouvrant bien évidemment à l'ouest.

Sans entrer dans des détails symboliques qui nous éloigneraient du sujet, convenons que la « lecture » de cette façade doit se faire de droite à gauche.



Ainsi, sur la partie de la façade la plus à droite, on note la présence :

- D'un escargot sur la frise supérieure ;
- D'un second à gauche de la porte d'entrée ;
- Soit 2 escargots sur cette partie de la façade.

Sur la partie droite (sud) du portail central on remarque :

- 2 escargots sur le rampant en haut ;
- Et 1 dans la voussure extérieure ;
- Soit 3, à droite du portail central.

Enfin sur la droite (nord) du portail central apparaissent :

- 3 escargots sur le rampant ;
- 2 sur la voussure externe ;
- Soit 5, à gauche du portail central ;
- 8 au total sur ledit portail.

De ce fait, au total dix escargots répartis selon :

- 1 (haut du portail droit) ;
- 1 (gauche portail droit) ;
- 2 (total portail droit) ;
- 3 (droite portail central) ;
- 5 (gauche portail central) ;
- 8 (total portail central)

Comme vu précédemment **1,1,2,3,5,8** correspond très exactement à la **suite de Fibonacci**.

Pour les inconditionnels d'une supposée représentation de partie d'un bestiaire décoratif sans signification, il n'y a aucun autre escargot sur la façade et il est difficile d'imputer au « hasard » une telle répartition, dans le sens de lecture symbolique général.



Beauté, intuition, harmonie : les vraies sources du nombre d'or

Reste que nous n'avons ici que la démonstration de l'usage du nombre d'or dans la construction d'un édifice religieux.

N'en déplaise aux tenants des mathématiques, ce nombre irrationnel n'est en fait que **la mise aux normes humaines d'une donnée naturelle**, laquelle n'est, somme toute, que de l'harmonie.

Beaucoup ont essayé, avec plus ou moins de succès selon les cas, de calquer ces données normatives sur des œuvres d'art (sculpture, peinture voire musique...).

Une fois que l'on a compris que le nombre d'or n'est que le résultat de cette mise aux normes, il n'est pas étonnant que, lorsqu'un artiste a effectivement fondé son œuvre sur un tracé découlant de cette section dorée on ne rencontre aucune difficulté à la trouver.

Cependant, l'artiste peut avoir simplement reproduit ce qui lui paraît **harmonieux, beau, agréable à l'œil**, sans en passer par un quelconque calcul préalable.

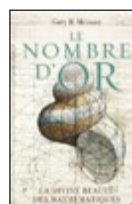
Dans ce cas le résultat peut être validé par le nombre, ou non car les concepts de « beau » et « d'harmonie » peuvent légèrement différer d'un individu à l'autre.

La beauté, l'harmonie, l'intuition, l'idée qui jaillit et s'impose à notre esprit, sont autant d'éléments qu'il n'est pas nécessaire de mesurer pour les ressentir.

Intégrer cette donnée revient à estimer notre « nombre d'or » personnel à l'aune de notre ressenti : juste en acceptant de ne pas être capable de mesurer selon des normes figées.

Philippe Roux

POUR ALLER PLUS LOIN...



Gary Meisner, *Le nombre d'or - La divine beauté des mathématiques*, Dervy, 2023.

Jacques Grimault, *Comprendre le nombre d'or*, La Nouvelle Atlantide, 2016.



Pluton en Verseau : en avant pour vingt ans détonants !

Métamorphose

Le 21 janvier dernier, Pluton a fait son entrée dans le signe du Verseau où il restera (hormis une brève rétrogradation en Capricorne à l'automne prochain) jusqu'en... 2044 ! Une lente mais explosive traversée qui, à l'échelle planétaire, risque de bouleverser notre rapport au progrès et à la fraternité humaine.



Laurent Winsback est « tombé » dans l'astrologie par accident : cartésien, il s'y est intéressé pour prouver à un ami que ça ne fonctionnait pas... avant de découvrir le potentiel de cette discipline ancestrale. Il est désormais spécialisé en astrologie, mais aussi en sophrologie et en sylvothérapie, l'art de communiquer avec les plantes.

resternature.com

de l'écliptique dans lequel tournent les autres planètes de notre système solaire, a même l'insolence suprême de croiser celle de Neptune ! Au point que la communauté scientifique s'entre-déchire toujours autour de son statut de planète ou de planète naine...

En astrologie, toutes ces excentricités confortent plutôt Pluton dans son symbolisme, rarement bien vu, de semeur de zizanie. Dieu des enfers de la mythologie romaine, Pluton est réputé inflexible, insensible aux prières des hommes, coupable du rapt de Proserpine qu'il épouse par la force... Autant dire que sa position dans le zodiaque ne va pas mettre en valeur les qualités du signe qu'il traverse, mais au contraire en surligner les moindres travers !

Pluton, semeur de Zizanie

Plus petit que notre Lune et quarante fois plus éloigné du Soleil que la Terre, Pluton ne respecte rien. Son orbite, non contente de s'écarter du plan

Lors de son passage en Capricorne, Pluton vient ainsi de mettre à mal les structures d'ordre et de pouvoir chères à ce signe. Crise bancaire des subprimes, brexit, panique et incohérences gouvernementales dans la gestion du Covid-19 ou retour de la guerre aux portes de l'Europe en sont quelques traductions parmi d'autres.

Comme un air de révolution française...

En entrant dans le signe du Verseau, c'est à notre manque de fraternité qu'il s'attaque ! Les inégalités sociales deviennent en sa présence une véritable poudrière. Le mouvement des gilets jaunes, ou plus récemment des agriculteurs, ne sont que les signes avant-coureurs d'une tension insurrectionnelle qu'il ne manquera pas d'exacerber partout dans le monde... Devinez dans quel signe était Pluton lors de la révolution française ? Bastille, monarchie et têtes emperruquées sont tombées durant son dernier passage en Verseau...

Outre l'humanisme qui le caractérise (quand Pluton n'interfère pas), le signe du Verseau brille par son goût du progrès. Les nouvelles technologies, symboles de cet élan novateur, risquent donc sous l'influence de Pluton de se dévoiler sous leur plus mauvais jour. Cybercriminalité, exploitation malintentionnée des données personnelles, dérapages incontrôlés de l'intelligence artificielle devraient hélas se multiplier dans des proportions inédites. Les entreprises high tech, y compris les géants du secteur, ne seront pas à l'abri de scandales dévastateurs et de revers de fortunes tonitruants. Sans compter les risques de gigantesques pannes de réseau et leurs graves conséquences auxquelles nous expose notre dépendance au tout numérique...

Un « coup de pied au fesses » salvateur ?

Face à ce noir tableau, que faire ? Tout d'abord, dédramatiser Pluton ! Certes, l'examen de conscience auquel il nous invite est souvent douloureux, mais il n'en est pas moins nécessaire à notre évolution.

Après avoir sondé notre rapport aux institutions qui nous gouvernent, le voilà qui nous questionne sur le sens que nous souhaitons donner à notre humanité.

Comment expliquer que nous soyons à ce point devenus les esclaves de ces outils fantastiques qui étaient supposés nous libérer ? À quoi bon avoir des milliers d'amis sur les réseaux sociaux si nous ne connaissons pas nos voisins de palier ? Quel est le sens de notre « hyper-connexion » si nous sommes toujours plus coupés de la nature ?

Que nous le voulions ou non, ces questions vont se poser collectivement dans les vingt ans à venir, et ce sera à chacun d'y répondre individuellement. En cultivant de vraies relations humaines et en ajustant, qualitativement et quantitativement, notre usage des nouvelles technologies, nous nous épargnerons à coup sûr quelques souffrances.

Le passage du sévère examinateur Pluton pourrait être le « coup de pied aux fesses » salvateur dont a besoin notre humanité pour entrer dans ce nouveau monde harmonieux et fraternel que nous promet l'ère du Verseau.

Laurent Winsback





Tout comprendre sur « Mercure rétrograde »

Métamorphose

Mercure, la planète de la communication, de la réflexion et des transports, crée le lien entre nous, le soleil et les autres planètes. De par cette position, elle joue un rôle majeur d'un point de vue astrologique. On sait à quel point la communication et la connexion sont si importantes dans notre monde moderne... Comme chaque année, Mercure va ainsi apporter son lot de surprises pour 2024 lors de ses phases de rétrogradation. Alors mieux vaut anticiper !

La rétrogradation d'une planète, c'est quoi en fait ?

Depuis notre position sur la Terre, les astres semblent toujours avancer dans le même sens, mais à cause d'une sorte d'illusion optique, il y a des périodes où ils semblent reculer. Même si cela est un effet visuel, cette situation aura un sens et une action énergétique.

Lors de la rétrogradation de Mercure, nous serons mis aux défis sur les échanges, la communication et le matériel, c'est-à-dire sur tout ce qui génère une forme de circulation (plomberie, électricité, appareils électronique, transports) ainsi que sur nos échanges et notre communication. Conflits, pannes, incompréhensions, fuites, problèmes techniques risquent de s'activer.



Autrement dit, en Mercure rétrograde, c'est la période des bugs !

3 ou 4 fois par année, c'est la période des bugs !

Mercury rétrograde survient trois à quatre fois par an, durant une phase de trois semaines. La prochaine aura lieu du 4 au 28 août inclus. La rétrogradation de Mercure se fera dans la constellation du Bélier.

C'est une période où il convient de ne rien précipiter, d'être attentif et de tout vérifier avant de partir quelque part. Il faut bien réfléchir avant de parler ou d'envoyer un message, et s'assurer qu'il n'y a pas un double sens dans nos mots.

Cependant Mercure rétrograde est une période positive pour nettoyer tout ce que l'on a mis sous le tapis. Et donc faire son ménage intérieur et finaliser ce que l'on a mis en suspens. C'est un bon moment pour faire un point sur nos actions et ce que nous devons transformer pour réaliser nos buts.

Les prochains « Mercure rétrograde » ... À vos agendas !

- Du 4 au 28 août 2024
- Du 26 novembre au 15 décembre 2024
- Du 14 mars au 7 avril 2025
- Du 17 juillet au 11 août 2025

Régis Belamich



POUR ALLER PLUS LOIN...

Holistic Zaza, *Guide de survie Mercure rétrograde 2024*, Good Mood Dealer, 2023.





Votre météo cosmique pour cet été

Métamorphose

La pleine lune de juin : une porte ouverte à l'abondance

La pleine lune de juin aura lieu le samedi 22 juin à 3h07 (heure de Paris). Elle sera donc surtout active dans la nuit du 21 au 22 juin (distance Terre-Lune : 370 500 km).

Il s'agit de la sixième pleine lune de l'année, annonciatrice de l'abondance.

On l'appelle la « pleine lune des fraises », car les peuples amérindiens ramassaient les fraises sauvages à cette époque de l'année, marquant ainsi une phase d'abondance de la nature. En Europe, elle a été longtemps appelée « lune de miel », les Celtes, célébrant de nombreux mariages à cette période. Mais son vrai nom était la « lune d'hydromel ».

Cette pleine lune est connue pour amener la joie, l'inspiration mais surtout la volonté. C'était aussi la

période où l'on commençait les voyages. Cela en fait une période de chance, de fécondité et d'abondance.

Jeudi 6 juin : un bon moment pour voir vos proches

La nouvelle lune du 6 juin (distance : 376 228 km) est moment propice pour accueillir la vitalité, renforcer votre santé et demander à l'univers qu'il manifeste la chance dans notre vie.

Besoin de régler des situations familiales ? De prendre du temps avec vos proches et votre famille ? De travailler votre communication et d'apporter des changements dans les situations qui stagnent ? La période y sera propice.

Son énergie puissante vous donnera envie de bouger et d'être actif socialement.



Le 21 juillet, mettez la spiritualité au cœur de votre quotidien

Le dimanche 21 juin à 12h17 (distance : 363 391 km), ce sera la septième pleine lune de l'année. En Europe, on la nomme la « pleine lune des foins » car c'est la

période où les fermiers moissonnent et préparent des réserves pour l'hiver.

Dans les traditions chamaniques, on savait que les bois des cerfs poussent très rapidement à cette période. Après les avoir perdus quelques semaines auparavant, ceux-ci repoussent de plus en plus grands... Et c'est pourquoi ces peuples appellent cette lune, la « pleine lune du cerf ».

Elle est liée à la croissance et la capacité de stocker l'énergie pour des période plus austères. C'est un moment pour prendre de l'avance, consolider sa force et améliorer sa condition physique, émotionnelle et spirituelle. C'est aussi un moment de puissance et d'inspiration initié par le rayonnement de l'astre solaire : on relie également à la détente et aux plaisirs que nous offre une nature généreuse.

Profitez-en pour relâcher le poids du passé et repartir sur de nouvelles bases solides. Le soleil viendra stimuler l'aspect spirituel de vos vies. Restez bien présent à vos rêves, votre intuition et votre subconscient, qui pourront vous guider vers l'éveil et le succès.

Le 6 juillet, sortez faire de nouvelles rencontres (ou prévoyez un moment à deux si vous êtes en couple)

La nouvelle lune du 6 juillet (distance : 389 195 km) stimulera l'énergie des échanges avec les autres. Elle mettra en lumière la personnalité de chacun pour consolider son individualité et sa mission d'âme. Pour les célibataires c'est le moment idéal pour de nouvelles rencontres, et pour les couples un moment pour renforcer leur union, la sensualité et la bienveillance.

Vous pourrez aussi ressentir des fluctuations émotionnelles mais cela permettra de vous libérer de ce qui vous entrave. C'est donc le moment de pardonner, de mettre les choses en perspective. Cette nouvelle lune nous invite à aider les autres et participer à l'effort collectif pour un monde meilleur.

Le corps et de l'esprit s'uniront lors de la pleine lune du 19 août

Le 19 août à 20h25 (distance : 364 423 km) aura lieu la huitième pleine lune de l'année. On l'appelle la « pleine lune d'orge » car c'est le moment où l'on récolte cette céréale. Dans les traditions chamaniques, on la nomme « pleine lune de l'Esturgeon », en lien avec la migration des poissons qui permettent une pêche abondante et une nourriture riche pour renforcer le corps avant l'arrivée de la saison froide et humide.

C'est un moment où l'on stocke l'énergie intérieurement, afin de faire les meilleurs choix et de prendre les bonnes décisions pour l'année à venir. C'est lors de cette pleine lune que l'âme et le corps sont les plus unis, nous mettant plus en résonance avec l'harmonie.

Un moment idéal pour affronter vos faiblesses et vos peurs

Regardez le coté positive de la vie et ouvrez votre cœur. Remettez dans le feu solaire tout ce que vous voulez recycler dans votre vie et dans vos émotions.

4 août : une petite lune d'une grande puissance

Le 4 août à 13h13, date de la nouvelle lune en lion, est un moment particulier : celle-ci est considérée comme une mini lune car elle se trouvera sur son point orbital le plus éloigné de la Terre (396 946 km). En effet, selon les mois, la distance entre la lune et la Terre varie significativement, et cela impacte la puissance magnétique de leur lien et donc de l'effet sur l'humanité. C'est pour cette raison que nous indiquons toujours la distance entre les deux astres.

Mais cette nouvelle lune n'en est pas moins importante, bien au contraire... Elle nous invite à nous unir à l'énergie de notre enfant intérieur, qui est relié à la zone thymus dans notre cœur. C'est un aspect qu'il faut aller chercher loin au fond de soi, comme la distance de la lune et de la terre à ce moment-là.

Pourquoi les bonnes résolutions se font en août (et non en janvier)

La nouvelle d'août est un moment intime, en lien avec notre développement personnel. Il s'agit de revenir à l'essence de l'être et à sa spontanéité. C'est l'occasion de remettre de l'importance sur ce que vous avez tendance à délaissé pour répondre aux exigences du quotidien. Et donc, encore plus qu'en début d'année, c'est le moment opportun pour poser vos objectifs et vos résolutions.

Régis Belamich



L'origine des religions

EST-ELLE... PSYCHÉDÉLIQUE ?

Celui ou celle qui, engagé dans une quête spirituelle, désire explorer sa conscience peut-il vraiment se passer de l'expérience immédiate ? Cette voie qui mène à la connaissance possible de toute chose, et à laquelle les religions ont souhaité mettre un terme en appliquant à tous, et pour tous, des réponses et des règles, devenues dogmes sont parfois très éloignées de l'expérience initiale, à la base de l'expérience spirituelle. Cet article vous ramène au berceau de la spiritualité, une spiritualité libérée de tout désir d'emprise.



Stephan Schillinger est l'un des experts les plus suivis en France sur les plantes psychédéliques, le chamanisme et les états modifiés de conscience. Suivi par plus de 180'000 personnes sur les réseaux sociaux, il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Psychédéliques*, entre science et spiritualité, co-écrit avec le Dr Olivier Chambon.

curieuxhasard.com

Les pratiques libératrices ont de tout temps été considérées comme dangereuses. Certains enseignements secrets sont donc logiquement devenus interdits, car émancipatoires, au point de se libérer de l'illusion de la réalité et d'atteindre des niveaux de conscience originels. Ainsi en est-il des pratiques de consommation de plantes sacrées – psychédéliques ou enthéogènes – associées à la méditation, qui existent depuis des millénaires à la base de toutes les traditions spirituelles.

**Puis l'Éternel Dieu
commanda à
l'homme, en disant :
« Tu mangeras
librement de tout
arbre du jardin ».**

Genèse 2:16

Dans la référence biblique sans doute la plus connue de l'histoire, l'épisode du fruit défendu, l'identification à l'ego est transcendée au profit de l'accès à un autre royaume, une autre dimension, et nous donne accès à ce qui pourrait être compris comme une entité plus grande faisant l'expérience d'elle-même à travers des formes de vies fragmentaires. Nous parlons d'« éveil ». Il y a alors compréhension que notre réalité illusoire procède d'un consensus culturellement renforcé, maintenu en place par des institutions dont la survie dépend de l'adhésion générale à ce consensus.

L'expérience psychédélique, pratiquée depuis toujours, issue notamment de l'ingestion de plantes enthéogènes destinées à explorer la réalité sous un angle différent – les animaux eux-mêmes consom-

ment des substances menant à un état modifié de conscience – permet de sortir de cette illusion, appelée Maya, dans le bouddhisme. Elle contribue à dissoudre ce qui fait de nous des individus limités, l'ego, et a pour effet de favoriser un changement de perception en passant de la conscience individuelle à la conscience universelle décrite par de nombreux mystiques à travers les âges.

Les enthéogènes désignent communément des plantes sacrées (parfois des substances animales), dont l'usage est attaché à une tradition spirituelle et procurent, quand ils sont consommés à dessein, l'expérience transcendante dont il est fait mention dans toutes les traditions spirituelles. Ce mot provient des racines grecques en (dedans) theo (divin) et gen (créer), et signifie littéralement « générer le divin à l'intérieur ». Sont notamment ainsi désignés sous ce terme le peyotl, l'iboga, l'ayahuasca ou encore les champignons à psilocybine. Le terme psychédélique, quant à lui, englobe plus largement les « drogues » ou composés synthétiques, agissant sur le circuit sérotoninergique (LSD, Bufoténine, 2CB, DMT, etc.).

Entre renaissance psychédélique et censure morale

Actuellement, nous assistons à un engouement progressif pour la réintégration de ces derniers dans la société. Après la vague de prohibition planétaire, menée par les États-Unis dans les années 70, un nouveau mouvement émerge, porté par des hommes et des femmes déclarant leur souveraineté, leur liberté d'ingérer ce qu'ils souhaitent, et leur droit inaliénable d'explorer leur conscience avec ces outils de la nature. C'est ce que nous appelons la « renaissance psychédélique » qui a lieu depuis près d'une quinzaine d'années.

Si notre société et notre culture valident les nourritures pour le corps, les nourritures de l'esprit, quant à elles, sont a priori proscrites. Les psychotropes autorisés comme le café, l'alcool, le thé ou le sucre, dont la consommation est même parfois encouragée, ont pour effet de réduire le champ de notre conscience et non de l'élargir. Les psychédéliques sont si bien méprisés qu'on les réduit volontiers sous l'appellation de « drogues » – une catégorisation outrageusement large, péjorative et imprécise, dans laquelle nous plaçons toute substance que nous déclarons altérer la conscience (dans le sens de « dégrader », et non seulement de « dénaturer »), sans aucun égard, ni considération, pour celles qui l'élargissent, l'ai-

guisent, l'approfondissent à l'instar des plantes enthéogènes et des substances psychédéliques catalysatrices et ambassadrices d'une reconnexion, profonde et expérientielle, à la nature.

Cette censure morale et spirituelle qui ressurgit régulièrement au cours des deux derniers millénaires — propre à toute société de contrôle — est à mettre en relief avec les dizaines de milliers d'années de chamanisme, de mysticisme et d'expérience directe du « divin », permis par les enthéogènes, dont l'origine de la consommation est peut-être antérieure à la bipédie.

Expérience profonde aux sources du chamanisme

Il me semble fondamental de préciser qu'on entend ici le chamanisme dans sa dimension originelle, indissociable de l'ingestion de nourritures « sacrées » ou « magiques », enthéogènes. Il est à distinguer du néo-chamanisme actuel adossé au mouvement New Age, qui s'en affranchit parfois fièrement en tentant de reproduire des états de conscience modifiés avec des techniques ou une posture supposément inspirée du chamanisme traditionnel, auquel les enthéogènes sont pourtant non seulement centraux, mais fondateurs.

Dans les traditions chamaniques les potentiels thérapeutiques et spirituels sont deux aspects considérés comme indissociables, contrairement à l'approche propre à notre société capitaliste, qui s'ouvre progressivement aux médecines psychédéliques sur fond de considérations rentabilistes et scientifiques. Or il n'est pas rare qu'une « guérison » survienne précisément grâce à une expérience d'éveil spirituel à la suite de la traversée d'un moment décrit comme difficile, voire effrayant ou horrible, dans laquelle l'expérimentateur

peut traverser toutes les émotions négatives éventuellement refoulées tout au long de son existence.

Les enthéogènes, et par extension les psychédéliques, offrent le potentiel de favoriser l'émergence de royaumes spirituels, inhérents à la nature humaine, et étroitement liés au chamanisme originel. Y accéder implique la traversée des émotions qui nous entravent, à laquelle l'expérience psychédélique profonde nous convoque souvent.

2000 ans d'initiation psychédélique de masse

Pendant plusieurs millénaires, de nombreuses institutions facilitant l'accès à ces expériences directes ont parsemé l'Europe et l'Asie. Ce fut notamment le cas des « cultes à mystères » indo-européens, parmi lesquels ceux de la Grèce antique furent les plus célèbres.

Les Cités-États qui constituaient la Grèce rivalisaient chacune de leur culte à mystères, dont le plus célèbre était situé à Éleusis. Les mystères d'Éleusis consistaient en une initiation d'une efficacité inégalable, qui avait pour objet l'absorption d'une boisson à base notamment d'ergot de seigle à partir duquel est synthétisé ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de « LSD ». Sa présence lors des cultes, entre autres plantes psychotropes, est attestée par des disciplines comme l'archéochimie et l'archéobotanique. De nombreuses spéculations concernent l'utilisation d'autres substances, comme ce fut le cas à travers le monde antique avec les champignons à psilocybine.

Le mot mystère vient du grec *muo*, qui signifie littéralement « fermer les yeux ». Sous peine de mort, il était expressément interdit de révéler ce qu'on vivait lors des mystères d'Eleusis. Ils ont été, pendant plus de vingt siècles, une manière rituelle d'assurer les



chances de vivre l'éveil spirituel, en « mourant avant la mort ». Le culte attirait les esprits les plus brillants de l'époque. Des personnalités comme Socrate, Platon, Sophocle, Aristote, Épicure, Plutarque et Cicéron y ont été initiées, entre autres nombreux philosophes et empereurs romains. Ces initiations psychédéliques de masse ont été interdites à la fin du IV^e siècle par l'empereur romain Théodose 1^{er} qui tentait de faire d'une certaine vision du christianisme — alors privé de ses sacrements enthéogènes constitutifs — la religion officielle.

L'essence de la foi chrétienne ?

Selon Brian Muraresku, auteur du New-York Times Best Seller *The Immortality Key*, il y a de nombreuses raisons de penser que ces trois siècles de paléo-christianisme psychédélique sont l'essence même de la foi qui rassemble aujourd'hui deux milliards de chrétiens. Avant d'être chrétienne, l'eucharistie originelle était consommée dans le cadre d'un repas important, un banquet païen d'inspiration grecque appelé agapè, qui était « souvent marquée par une consommation excessive de boisson conviviale », qui n'avait rien des effets de l'alcool présent dans le vin d'aujourd'hui.

À titre d'exemples liminaires :

Discorde, un médecin contemporain de Jésus, est l'auteur d'un ouvrage répertoriant 56 recettes de vin, dont la quasi-totalité contiennent des plantes enthéogènes.

Saint Ignace d'Antioche, évêque du I^{er} siècle, parle de l'Eucharistie comme la « drogue de l'immortalité » (pharmakon athanasias) - un « antidote » ET un « poison » à la mort, capable de générer la vie éternelle.

Dans la Bible, l'apôtre Paul se plaint que le repas commun dans l'église ressemble davantage à une agape où certains semblent abuser du sacrement. Il se livre alors à une injonction spirituelle, et non festive, des sacrements manifestement psychédéliques :

« Que chacun donc s'éprouve soi-même, et qu'ainsi il mange du pain et boive de la coupe. Car celui qui mange et boit sans discerner le corps du Seigneur, mange et boit un jugement contre lui-même. C'est pour cela qu'il y a parmi vous beaucoup d'infirmes et de malades, et qu'un grand nombre sont morts. » (Corinthiens 11:28-30)

Apparemment, il y a deux mille ans, « un nombre considérable » de Corinthiens mouraient ou tombaient malades pendant l'eucharistie chrétienne. Nous sommes loin de la gaufrette au goût de carton et du vin de messe.

Des prophéties sous l'effet de plantes

Benny Shanon, professeur émérite de psychologie à l'université hébraïque présente, en 2008, une hypothèse selon laquelle l'ancienne religion israélite était associée à l'utilisation d'enthéogènes. Basées sur une nouvelle lecture des textes de l'Ancien Testament relatifs à la vie de Moïse, sa théorie s'appuie sur la présence dans les zones arides de la péninsule du Sinaï et du sud d'Israël, de deux plantes contenant les mêmes molécules psychoactives que l'ayahuasca : la plante *Peganum harmala* (aussi appelé Rue de Syrie, harmal, ou esphand en arabe), et de plusieurs variétés de mimosacées, dont certains acacias riches en DMT.

Ce qui permet d'éclairer les raisons des mentions étonnamment abondantes de cet arbre dans la Bible et les traditions égyptiennes. De ce dernier ont été faits le tabernacle et l'arche dans lesquels étaient gardées les Tables de la Loi.

Le professeur déclare, par ailleurs, avoir été frappé par la similitude entre les expériences et visions qu'il a eues au cours de centaines de cérémonies d'ayahuasca et celles rapportées dans les textes bibliques, où le serpent, symbolique de cette expérience, est mentionné, métaphoriquement ou non, plus de 120 fois sous divers noms. L'une des principales conclusions de sa recherche est que, en effet, les visions de l'ayahuasca présentent des points communs interpersonnels significatifs qui transcendent les variations socioculturelles.

Moïse sous psychédéliques ?

Les récentes études scientifiques du Dr Rick Strassman, rapportés dans son livre « *DMT & the Soul Prophecy* » portent sur les troublantes similarités entre la phénoménologie des expériences prophétiques et des expériences de la DMT. Deux expériences, largement documentées et étudiées, dont les critères phénoménologiques se chevauchent à plus de 90 %.

Pour Shanon, les épisodes clés de la vie de Moïse présentent des caractéristiques qui sont des symptômes importants de l'expérience de l'ayahuasca. Ces épisodes incluent la première rencontre de Moïse avec ce qu'il considère comme Dieu, lors de sa théophanie au mont Sinaï, traditionnellement considérée comme l'événement le plus important de toute l'histoire juive. Plusieurs travaux de recherche ultérieurs appuient encore davantage l'hypothèse enthéogénique actuelle.

Des suggestions similaires ont également été faites concernant l'islam. En étudiant le folklore arabe et bédouin dans le sud de la Jordanie, l'enquêteur indépendant Rami Sadij a émis l'hypothèse que l'islam et la religion arabe préislamique reposent également sur l'utilisation d'enthéogènes. Plusieurs sources relatent l'utilisation du roseau *Arundo donax*, comme enthéogène en combinaison avec le buisson *Peganum harmala*. C'est dans ce roseau psychédélique, dans lequel des quantités non négligeables de DMT et de bufoténine sont présentes, que les Égyptiens enveloppaient leurs morts.

Le mystère du Soma

Le « Rig-Véda », au centre de la religion védique, a été rédigé entre 1500 et 900 avant notre ère. Cette collection d'hymnes sacrés, comprenant 1 028 ensembles de vers organisés en 10 recueils, implique la pratique de rites complexes qui intègrent paroles et gestes « magiques ». Veda signifie simultanément « connaissance intuitive des puissances agissantes lumineuses qui régissent l'existence de la société des aryas », et « pratique des méthodes aptes à les influencer ».

Si l'Iliade et l'Odyssée sont les textes mères de la civilisation occidentale, le Rig-Véda en est la grand-mère. Et là, nous trouvons la « potion » originale, une boisson sacramentelle appelée « soma ». Dans le Rig-Véda, le soma est à la fois une plante et le dieu résidant dans la plante.

Avec une ampleur similaire, il en était de même en Perse, cinq siècles plus tôt avec le Zoroastrisme, et son livre sacré — l'Avesta — dans lequel nous découvrons l'ingestion d'un breuvage appelé Haoma, qui transmet des enseignements à celui qui le boit. Une succession de détails fera sourire les buveurs expérimentés d'ayahuasca.

Dans son livre « The Hindus : An Alternative History », l'indologue Wendy Doniger souligne que les premiers Indiens védiques vivaient dans les mon-

tagnes où poussaient beaucoup de champignons enthéogènes. Cependant, lorsque leur société a migré vers les plaines du Gange, le soma psychédélique a disparu et ne sont restés que les kriyas, un ensemble spécifique de pratiques respiratoires et énergétiques inspirées des états transcendants induits par la consommation de champignons psychédéliques, copieusement représentés dans les temples et sculptures de l'époque.

Plusieurs auteurs avancent que ces exercices sont à l'origine du yoga, tel qu'il est mentionné dans cet ouvrage fondateur que sont « Les sutras de Patanjali », où l'éveil par la consommation des plantes y tient la même place que la méditation, les chants ou le yoga.

Se reconnecter à la conscience universelle

De tout temps, les hommes ont tenté de rapporter le contenu d'expériences spirituelles sous formes de mots, de les institutionnaliser et de les organiser. Du chamanisme sont nés les cultes à Mystères, détruits par les religions du livre, elles-mêmes librement inspirées de ces derniers, obstruant l'accès à l'expérimentation directe et imposant une intermédiation cléricale dépositaire exclusive de l'interprétation dogmatique de l'expérience enthéogène de quelques prophètes.

À l'image d'un cœur qui se contracte et se dilate, l'humanité arrive en fin de contraction, avec le recul du dogme religieux qui est un des plus grands obstacles à l'éveil. Le remède serait là, juste sous nos yeux. Il prend la forme de quelques molécules, qui, employées avec la bonne intention et le bon cadre, nous ouvrent les yeux sur le mur qui approche en nous connectant avec l'intelligence du vivant, et avec ce que de nombreuses traditions décrivent comme une conscience universelle.

Il s'agit, ici et maintenant, d'injecter de l'esprit dans la matière, de l'humilité dans le dogme, de la conscience dans l'ignorance, de l'amour dans la peur. Il s'agit de nous préparer à la rencontre avec une entité que notre niveau de conscience actuel ne peut pas concevoir. Et qui nous attend avec un amour infini.

Stephan Schillinger

POUR ALLER PLUS LOIN...



Stephan Schillinger, *La Sagesse interdite*, Véga, 2022.

Collection de livres « *Par un curieux hasard* », 2019–2023 (disponibles sur curieuxhasard.com).

Stephan Schillinger & Olivier Chambon, *Psychédéliques, entre Science et Spiritualité*, Trédaniel, 2024.

Stephan Schillinger, *L'Oracle des Curieux Hasards*, Trédaniel, 2024.





© Unknown author

3 citations qui font du bien

*« La foi est un oiseau qui sent
la lumière et qui chante quand le jour
n'est pas encore levé. »*

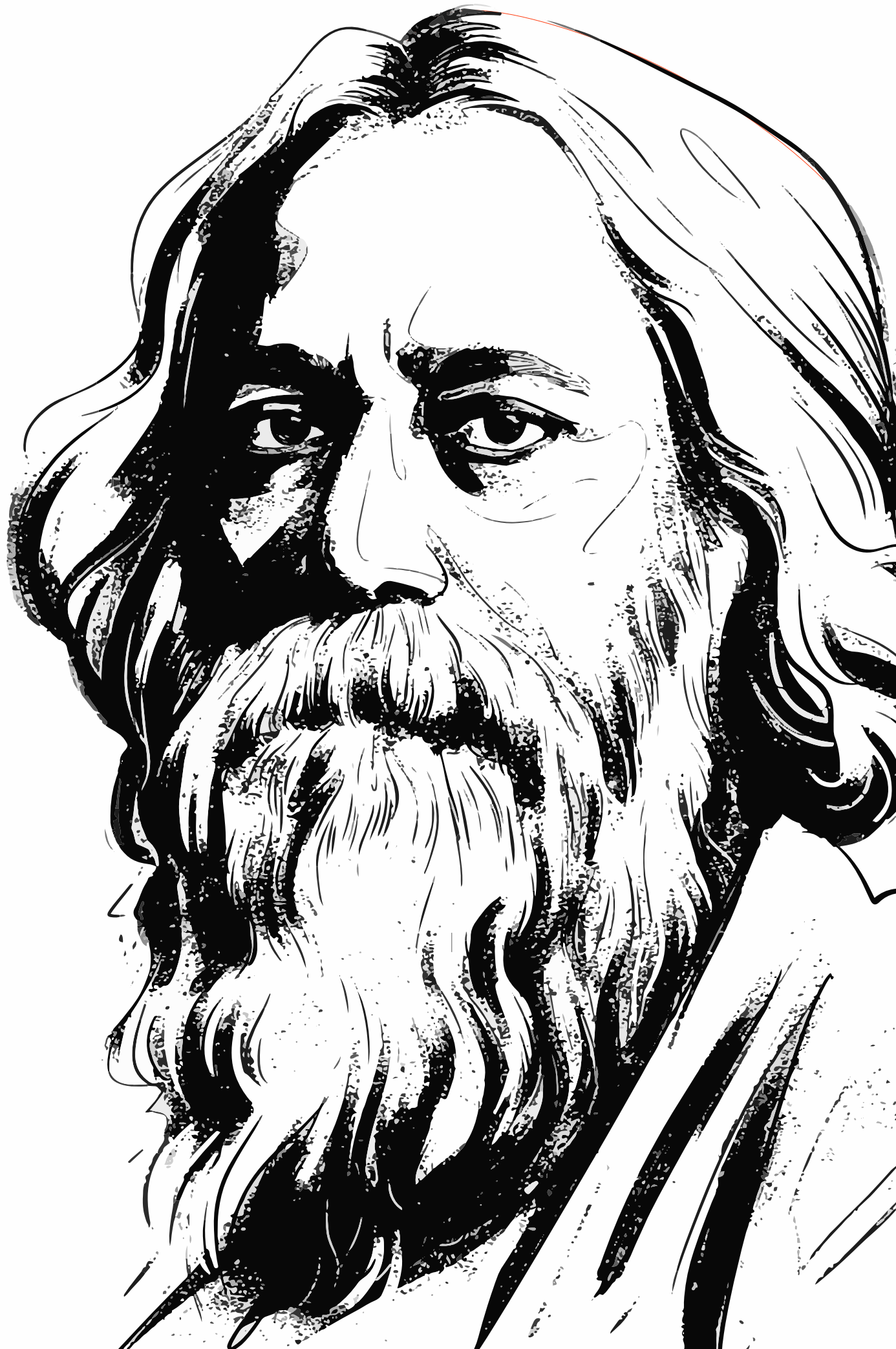
*« C'est très simple d'être heureux
mais c'est très difficile d'être simple. »*

*« Ne pleurez jamais d'avoir perdu le soleil ;
les larmes vous empêcheraient
de voir les étoiles. »*

Rabindranath Tagore (1861-1941), aussi connu sous le surnom de Gurudev, était un compositeur, écrivain, dramaturge, peintre et penseur indien, prix Nobel de littérature en 1913.

Son œuvre a eu une profonde influence sur la littérature et la musique et la philosophie du Bengale à l'aube XX^{ème} siècle.

Sur la photo, Rabindranath Tagore (à droite) est en compagnie de Mahatma Gandhi (à gauche), qu'il a soutenu dans son mouvement pour l'indépendance de l'Inde.





Abracadabra ! La magie des Mantras

On évoque souvent les sons « Om » ou encore « Aum ». Mais ce que vous ignorez peut-être, c'est que vous avez déjà utilisé un puissant mantra quand vous étiez enfant, un mantra qui nous a fait rêver, qui nous a rendu magique et que nous avons répété des dizaines de fois. Ce mantra est associé aux incantations mystiques. Focus sur ces formules sacrées qu'on appelle mantra...

Un mantra, c'est quoi ?

Un mantra est une formule sacrée, un mot, une phrase ou un son répété de façon régulière dans le cadre de pratiques spirituelles, méditatives ou même religieuses.

Les mantras sont principalement associés aux traditions spirituelles de l'Inde et du bouddhisme, mais ils sont en réalité présents dans la plupart des traditions. Lorsque l'on prononce le mot « Amen » à la fin d'une prière, nous prononçons un mantra.

D'ailleurs, le mantra « Amen » vibre sur la même fréquence que le plus fameux des mantras le « Aum » (en sanskrit : ॐ). On le désigne dans le yoga comme l'essence de toute chose, ou le mantra universel.

Le mantra est avant tout un outil remarquable pour accéder à la paix intérieure. Le mot « mantra » trouve ses origines dans le sanskrit. Le terme « mantra » est dérivé de la racine sanskrite « man », qui signifie « pen-

ser » ou « réfléchir », et du suffixe « tra », qui peut être interprété comme « instrument » ou « outil ».

On le traduit comme « ce qui nous protège de nos pensées ». En fait le mantra est un outil pour se protéger de soi-même.



The background of the entire page is a warm, golden sunset sky. In the lower-left foreground, a hand is shown from the wrist up, palm facing upwards, reaching towards the center. In the upper-middle ground, a white dove is shown in flight, wings spread wide, flying towards the right. The text is overlaid on this scene in a clean, white, sans-serif font with a subtle drop shadow.

Maladies mentales
et addictions :

**COMMENT
LA SPIRITUALITÉ
PEUT VOUS
AIDER**

De plus en plus de chercheurs tentent de comprendre comment et pourquoi la spiritualité peut nous aider à aller mieux. Dr Olfa Mandhouj, psychiatre, nous livre les résultats de ses études sur l'importance de la spiritualité pour le bien-être des personnes atteintes de troubles mentaux ou d'addictions.

Médecin psychiatre et ancien praticien hospitalier, **Olfa Mandhouj** est titulaire d'un double doctorat, à la fois en médecine et en sciences. Spécialisée dans la relation entre spiritualité et santé mentale, elle a publié de nombreuses études scientifiques dans des revues internationales de psychiatrie.

À partir de la fin du XX^e siècle, les scientifiques ont constaté que les croyances et les pratiques spirituelles et religieuses pouvaient avoir une pertinence clinique.

De nombreuses études, ont montré que croire en quelque-chose (que ce soit, Dieu, Bouddha ou encore la vie après la mort, etc.) nous aidait à être en meilleure santé physique et mentale¹⁻².

Et ce n'était que le début : à partir des années 1990, les recherches scientifiques sur la relation entre médecine et spiritualité ont explosé, notamment dans la prise en charge des cancers³⁻⁴⁻⁵⁻⁶ !

Le concept de « santé » s'est alors élargi bien au-delà de la seule notion d'absence de maladie biologique. Des études⁷⁻⁸⁻⁹⁻¹⁰⁻¹¹⁻¹² démontrent que **votre santé est fortement influencée par votre culture, vos relations personnelles intimes, votre contexte social, la qualité de vos relations sociales, vos convictions philosophiques, et plus encore, par le sens que vous donnez à votre vie.**

En tant que médecin psychiatre, je travaille activement sur ces liens entre santé mentale et spiritualité. J'ai d'ailleurs réalisé plusieurs études scientifiques que j'évoquerai tout au long de cet article. Vous verrez, les résultats sont parfois très surprenants.

Chez mes patients, je mesure la spiritualité avec un test composé de 32 questions – disponible sur le site

de l'ONU – basé sur le questionnaire World Health Organization Quality Of Live Spirituality Religion Personal Believes (WHOQOL-SRPB).

Il permet d'étudier 8 dimensions de la spiritualité : **la connexion à un être spirituel, le sens de la vie, le sentiment de paix et sérénité, l'émerveillement, la plénitude, l'espoir, l'optimisme, la force spirituelle et la foi.**

Pourquoi des personnes croyantes mettent-elles fin à leurs jours ?

En 2017¹³, nous avons mené une étude auprès de personnes ayant commis des tentatives de suicide. Les résultats ont montré que, quand les facteurs de risque suicidaires sont nombreux, la spiritualité semble insuffisamment protectrice contre le suicide, même si elle paraît être une ressource importante pour faire face aux difficultés de la vie.

Elle donne de l'espoir et de l'optimisme. Mais le suivi de nos patients a montré qu'elle échouait à donner un véritable sens à la vie, ce motif étant le facteur récurrent.

L'évaluation spirituelle des personnes qui ont des conduites suicidaires semble impérieuse. Est-ce que ces personnes trouvent leur place dans la société ? Quel sens donne-t-elles à leur vie ? Est-ce qu'elles arrivent à se fixer des objectifs atteignables ? Ces questionnements permettent de déterminer l'état de détresse d'une personne.

1. Koenig HG, Pargament KI, Nielson J: Religion coping and health status in medically ill hospitalized older people. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1998;186:513–521.
2. Pargament K, Brant C: Religion and coping. In *Handbook of religion and mental health*. Ed H Koenig. San Diego: Academic Press 1998; 11–28.
3. Balboni TA, Vanderwerker LC, Block SD. Religiousness and spiritual support among advanced cancer patients and associations with end-of-life treatment preferences and quality of life. *Journal of Clinical Oncology* 2007; 25:555–560.
4. Miller WR. *Integrating spirituality into treatment: resources for practitioners*. Washington, DC: American Psychological Association. 1999.
5. O'Connor AP, Wicker CA, Germino BB: Understanding the cancer patient's search for meaning. *Cancer Nurs* 1990; 13(3): 167–175.
6. Visser A, Garssen B, Vingerhoets A. Spirituality and well-being in cancer patients : A review. *Psycho-Oncology*.
7. Koenig HG. Religion, spirituality and health: an American physician's response. *Med J Aust* 2003; 178: 51–52.
8. Koenig HG, McCullough ME and Larson D. *Handbook of religion and health*. Oxford University Press 2001.
9. Nicholson A, Rose R, Bobak M: Associations between different dimensions of religious involvement and self-rated health in diverse European populations. *Health Psychol* 201; 29(2):227–235.
10. O'Connell KA, Skevington SM. Spiritual, religious and personal beliefs are important and distinctive to assessing quality of life : A comparison of theoretical models. *BJHP* 2009; 00:1–21.
11. Nicholson A, Rose R, Bobak M: Association between attendance at religious services and self-reported health in 22 European countries. *Soc Sci Med* 2009; 69(4):519–528.
12. Miller WR, Thoresen CE: Spirituality, religion, and health. An emerging research field. *Am Psychol* 2003; 58(1):24–35.
13. Mandhouj O. et al., "Handbook of Suicidal Behaviour", Psychology, 2017.

3 détenus croyants sur 4 se sentent protégés par leur religion

En 2013, j'ai participé à une autre étude¹⁴, menée sur un groupe de détenus d'une maison d'arrêt en France. Nous avons mis en évidence que la moitié des détenus considéraient la spiritualité comme étant le plus important mécanisme pour faire face à l'incarcération et aux événements de vie stressants.

Les personnes croyantes, quelle que soit leur religion, considéraient dans trois quarts des cas que l'investissement religieux protégeait du risque de passage à l'acte suicidaire.

Cela les aiderait à mobiliser des ressources pour faire face aux idées suicidaires, aux difficultés de la détention et au risque de récidive post-carcérale.

De nombreux alcooliques anonymes parlent d'un « réveil spirituel »

L'importance de la religiosité dans le traitement et dans la prise en charge des addictions a été largement citée. Dans notre première étude sur la population française¹⁵, nous n'avons pas trouvé de relation entre l'affiliation religieuse, les pratiques religieuses et la consommation de substances. Néanmoins, une relation statistiquement significative a été retrouvée entre la dimension « sens de la vie » et la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac et de drogues en général.

Dans notre deuxième étude réalisée auprès d'alcooliques anonymes (AA)¹⁶, nous avons trouvé que ceux-ci ont un niveau de religiosité équivalent à celui de la population générale française mais que leur niveau de « spiritualité » est nettement supérieur. Si la dimen-

sion spirituelle a été gênante lors de l'intégration du groupe AA, celle-ci semble se développer et se renforcer au fil du temps chez les personnes athées, qui ont déclaré pour la majorité avoir connu « un réveil spirituel ».

L'intégration d'un groupe d'AA, est considéré comme un facteur de bon pronostic vu l'efficacité largement démontrée de ces groupes d'entraide pour le sevrage alcoolique et surtout pour la maintenance du sevrage.

Les médecins addictologues devraient donc encourager les patients souffrant de dépendance à l'alcool à participer aux réunions des AA. Il est cependant indispensable de prévenir les patients des aspects de spiritualité présents en réunion des AA et de les aider à mieux appréhender cette dimension.

Voici comment vos croyances impactent votre guérison

Tout être humain sur terre veut vivre en parfaite santé, avec le minimum de maladies physiques et de souffrances psychologiques, dans un sentiment de paix intérieure, tout en étant satisfait de son existence.

Si les professionnels de santé négligent ce « sentiment de bien-être intérieur et existentiel » de l'être humain et se focalisent uniquement sur le caractère biologique des maladies, ils peuvent passer à côté de besoins critiques pour vous.

Aider un patient, surtout en psychiatrie et en addictologie, c'est lui permettre d'avoir une meilleure santé physique, mais surtout d'enrichir ses expériences positives, de l'aider à trouver un sens à sa vie pour en être pleinement satisfait.

Les croyances spirituelles et religieuses encouragent les sentiments et les valeurs positives comme l'amour, l'honnêteté, la joie, la paix, l'espoir, la patience, la générosité, le pardon, la gentillesse, la bonté, la fidélité, la compassion...

Toutes ces valeurs ont des effets positifs sur la santé physique et psychologique, mais aussi sur les interactions sociales. Les pratiques spirituelles pourraient réduire le manque d'estime de soi, de confiance en soi, le stress et l'isolement du patient (par des prières collectives, des visites des représentants de la religion, etc.).

14. .Mandhouj O. et al., "Spirituality and Religion Among French Prisoners: An Effective Coping Resource?", Int J Offender Ther Comp Criminol, 2013.
 15. .Mandhouj O. et al., "Spiritual assessment as part of routine psychiatric evaluation: Problems and implications", World Psychiatry.
 16. .Mandhouj O. et al, "The World Health Organization quality of life spirituality, religiousness and personal beliefs instrument", Health Qual Life Outcomes, 2012.



Toutefois, il est important de nuancer ces affirmations : plusieurs effets négatifs sont imputés aux croyances spirituelles et religieuses : la rigidité, la haine, les préjugés etc. Ces aspects peuvent séparer les populations, diviser les communautés ; elles favorisent l'exclusion et, bien évidemment, cela peut avoir des répercussions négatives sur la santé.

Vers une approche de soin globale, qui intègre à la fois le corps et l'esprit

Beaucoup de patients souhaitent que leurs médecins prennent en compte leurs besoins spirituels et les soignent comme « une personne entière », c'est-à-dire en tenant compte les dimensions physiques, émotionnelles, sociales et spirituelles. Beaucoup de praticiens reconnaissent, eux-aussi, que les interventions spirituelles peuvent aider certains patients, mais rencontrent des difficultés à en discuter.

Je recommande aux cliniciens de s'intéresser aux croyances de leurs patients et d'encourager les ressources qui lui permettent un meilleur fonctionnement psychologique et social.

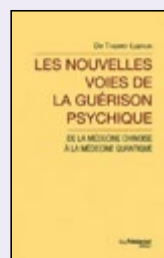
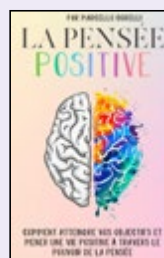
Malheureusement, les praticiens sont rarement formés pour traiter les aspects spirituels de leurs pa-

tients. Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut délaisser les médecins et s'adresser vers un représentant de votre religion pour régler vos problèmes de santé. En effet, les représentants des religions manquent souvent d'expertise psychiatrique et sont incapables de définir la limite entre ce qui est relègue du spirituel et ce qui relègue du domaine médical.

Pour conclure, la spiritualité peut vous aider à trouver du courage dans la maladie mais elle doit être accompagnée d'aides médicales adaptées.

Dr Olfa Mandhouj

POUR ALLER PLUS LOIN...



Marcello Borelli, *La Pensée positive : comment atteindre vos objectifs et mener une vie positive à travers le pouvoir de la pensée*, 2020.

Dr Thierry Lebrun, *Les nouvelles voies de la guérison psychique*, Trédaniel, 2012.



Tout feu tout flamme

AVEC LES BOUGIES DE COULEURS

Les bougies s'invitent à tous les moments de célébration, peu importe la culture. Un anniversaire ne peut se fêter sans souffler sur des bougies, la mémoire d'une personne sera honorée par une bougie, et on les allume aussi pour Noël et à la période de l'Avent... Symbole de lumière, mais surtout du feu sacré, la bougie est un outil merveilleux qui vous permet d'incarner le sacré et le divin de façon universelle.

La bougie dans les différentes traditions spirituelles

Durant l'Antiquité, les Romains portaient une vénération toute particulière pour le feu sacré et les bougies. Le feu sacré était gardé par de jeunes femmes vierges, appelées les Vestales, considérées comme de véritables déesses vivantes. Si le feu s'éteignait cela était un signe de mauvais augure. Il devait donc être maintenu en permanence pour la bénédiction divine de l'empire Romain,

Longtemps, en France, les bougies qui illuminaient le château de Versailles étaient préparées lors d'un long processus et séchées plusieurs jours aux rayons du soleil pour qu'elles s'imprègnent d'un rayonnement sacré, comme pour rappeler l'aura du Roi de France.

Et encore aujourd'hui, tous les jours des millions de bougies sont allumés dans les églises et les temples avec ferveur, permettant de créer un pont de lumière entre les mondes, et même de communiquer une intention ou un message à un Saint, une personne, ou à l'univers. Dans les temples de l'Himalaya, des milliers de bougies au Ghee (Beurre de Yack) sont allumées au lever et au coucher du soleil.

En Inde, sur les rives du Gange, rivière sacrée chez les Hindous, sont déposées au coucher du soleil de petites bougies sur une coupelle fabriquée en feuilles séchées et flottant au gré du courant de la rivière, dans l'intention de remercier la déesse du Gange et lui demander qu'elle nous bénisse en retour.

Nous comprenons alors pourquoi un véritable rituel sacré ne peut être réalisé sans bougie. Le rituel serait incomplet, car la bougie transporte l'énergie du rituel vers des plans supérieurs, tout en la diffusant dans le monde terrestre pour y incarner l'énergie et l'intention du rituel.

Chaque couleur a ses propriétés

Il est intéressant de connaître les caractéristiques des bougies en fonction de leurs couleurs, ce que je vous propose de découvrir dans cet article. Nous nous concentrerons sur sept couleurs spécifiques qui permettent aux bougies de diffuser des caractéristiques particulières et très utiles : bleu, jaune, rose, blanc, vert, rouge et violet.



Voici les propriétés de chaque couleur :

- La bougie bleue : dans l'alchimie spirituelle, le bleu est relié à l'archétype de l'Archange Michael. Il aura la particularité de se connecter avec les caractéristiques suivantes : la puissance de volonté, l'activation de son propre pouvoir, la force de protection et l'amélioration de ses capacités de communication.
- La bougie jaune, reliée à l'archange Jophiel, est un vecteur de sagesse, d'illumination, d'éveil de conscience, de justice, de création, de perception intuitive et d'équilibre.
- La bougie rose est associée à l'archange Chamuel. C'est le canal idéal pour invoquer l'énergie de l'amour, de la beauté, de la tolérance, de l'harmonie, de l'adaptabilité, du pardon et de la gratitude.
- La bougie blanche sert à se connecter avec l'archange Gabriel pour incarner la pureté, l'élévation, la clarté d'esprit, l'apaisement, nettoyer les énergies du corps, et se relier à la lumière céleste.
- La bougie verte, que l'on associe à l'archange Raphael, appelle la prospérité, l'abondance, la guérison et la santé. Elle fait apparaître la vérité et débloque des situations compliquées.
- La bougie rouge nous connecte à l'archange Uriel pour nourrir la vocation, la dévotion, le recueillement, le charisme, le magnétisme, la force mentale, la médiumnité, la libération des traumatismes et la grâce.
- La bougie violette, reliée à l'archange Zadkiel, est un canal de transmutation, d'alchimisation, de reprogrammation, de compassion, de nettoyage, de transformation et régénération.

Comment profiter des bienfaits des bougies : voici un rituel à faire chez vous

Maintenant que vous connaissez l'usage symbolique de ces différentes bougies colorées, j'aimerais vous proposer de réaliser un rituel.

Choisissez une bougie de la couleur correspondante à l'intention que vous souhaitez poser.

Puis inscrivez vos initiales et votre date de naissance (en chiffre) sur la bougie avec une pointe.

Ensuite, allumez la bougie et prenez-la par vos deux mains devant votre cœur et récitez la phrase suivante comme un mantra :

Moi (dire son nom) **né le** (dire sa date de naissance) **demande et commande selon mon droit de naissance au nom de la plus grande lumière en moi que se ma-**

nifeste à cet instant dans ma vie, dans mon foyer, dans mes affaires, dans mon monde, (dire les caractéristiques souhaitées en lien avec la couleur de la bougie), qu'il en soit ainsi et cela jusqu'à nouvel ordre de ma part. Cela est vrai à cet instant et se manifeste avec sa pleine puissance par le feu de cette bougie.

Restez quelques instants dans l'état de gratitude, comme si tout était déjà manifesté. Remerciez.

Pour terminer, posez la bougie sur un support stable, à l'abri du vent, dans une zone sécurisée (sans risque de produits inflammable et loin d'animaux domestiques), et laissez-la se consumer entièrement.

Régis Belamich



POUR ALLER PLUS LOIN...

Jeanne Moncet,
Le grimoire de la magie des bougies,
Pénombre, 2023.

Atelier : Fabriquez votre propre bougie

L'équipe de rédaction a testé pour vous une recette de bougie. Il ne faut qu'une quinzaine de minutes pour la réaliser et le résultat est bluffant.

Voici comment procéder.

Matériel nécessaire

- Pour un pot de 60 g, vous aurez besoin de :
- Un petit pot en verre (magasin de papèterie, bricolage ou grande surface)
- Des mèches de bougies (magasin de bricolage)
- 12 g de cire d'abeille jaune (on la trouve en magasin bio. Notez que la cire blanche est débarrassée de ses principes actifs)
- 30 g de beurre de karité (magasin bio)
- 12 g d'huile végétale de coco (magasin bio)
- 6 g d'huile végétale d'amande douce (magasin bio)
- Facultatif : du colorant alimentaire pour des bougies colorées de votre choix (supermarché)
- Facultatif : 30 gouttes d'huile essentielle au choix (en pharmacie)

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient, excepté l'huile essentielle. Puis faites fondre le tout au bain-marie pendant environ 8 minutes (attention, l'eau ne doit pas pénétrer dans le mélange). Un verre

doseur avec un bec verseur est idéal car il remonte sur les côtés et reste pratique pour transvaser le contenu.

Pendant ce temps, préparez les bocaux en verre. Coupez la mèche environ 1 cm au-dessus de la bordure du bocal. Puis, trempez-la dans le mélange en train de fondre et faites-la sécher sur du papier de cuisson.

Récupérez ensuite un peu du mélange avec une cuillère et faites une petite boule dans votre main. Vous la placerez à la base de la mèche pour la faire tenir droite. Stabilisez-la avec une pince à linge ou une pince alimentaire.

Une fois la cire fondue, laissez-la refroidir un peu (environ 1 à 2 minutes), avant d'incorporer l'huile essentielle (une trop forte chaleur risquerait de l'abîmer). Ce moment est délicat, car si vous attendez trop, la préparation aura durci et l'huile essentielle ne se mélangera pas bien (si les bords commencent à blanchir c'est déjà un peu tard). Versez ensuite le contenu dans le récipient en verre. Puis, laissez durcir une dizaine de minutes.

Voilà, vous avez entre les mains votre première bougie.



L'irruption salvatrice de la spiritualité dans ma vie

A l'aube de ses 40 ans, autrice et comédienne Noémie de Lattre part sur un coup de tête en retraite ayurvédique en Inde. Au moment de son séjour, elle est loin d'imaginer les ressources que cette retraite va lui apporter ainsi que la force qui lui permettra de traverser les expériences de vie (ou de mort) qui se sont succédées à son retour en France.

Noémie de Lattre est actrice, dramaturge, metteuse en scène et essayiste. En 2017, elle vit un véritable éveil spirituel lors d'une retraite ayurvédique en Inde. C'est ce qui lui donnera la force de surmonter une série d'événements douloureux. Elle a accepté de partager son histoire dans ce numéro de *Métamorphose*.

Alors que j'allais avoir 40 ans, que tout allait bien, que je n'avais jamais connu la mort, que je n'avais pas de conscience de ma place dans le monde, que la spiritualité était quasiment absente de ma vie, que le yoga et la méditation représentaient pour moi des disciplines totalement inaccessibles, profondément pénibles et ennuyeuses à crever, je me suis retrouvée en Inde pendant deux semaines pour faire une retraite ayurvédique.

Cette décision était d'autant plus improbable que je l'ai prise en quelques heures, sur les conseils d'une femme que je connaissais à peine, pour un départ presque immédiat, alors que j'avais un petit bout de deux ans dont je n'avais jamais été séparée aussi longtemps.

Pourtant, une force indiscutable me poussait là-bas, sans que je sache pourquoi.

La mort n'est pas l'opposé de la vie

À peine arrivée, je me retrouve au cœur du sujet : dès ma première nuit, je suis bouleversée par un violent cauchemar hallucinatoire déclenché par ma peur de l'avion.

J'en parle le lendemain à la doctoresse. Malgré mes dénégations, elle m'annonce alors que j'ai peur de mourir et me demande ce qui est pour moi l'opposé de la mort. Je réponds la vie.

Elle sourit et m'explique que ma réponse est typiquement occidentale mais que dans la culture indienne, l'opposé de la mort est la naissance.

Dans leur philosophie, la Vie est continue : elle précède la naissance et se poursuit après la mort. La naissance et la mort sont deux passages, l'un vers le corps, vers la vie incarnée et l'autre vers un nouvel état de vie sans corps.

J'avais cent autres préoccupations plus actuelles et je ne me sentais pas plus concernée que cela par la mort.

Pourtant c'est devenu le sujet de ma présence là-bas et nous en avons parlé presque tous les jours.

Grâce à ce voyage introspectif par la pratique du yoga et de la méditation, je découvre en moi, dans mes profondeurs intimes, d'incroyables ressources et des joies insoupçonnées. Je me retrouve à me poser des questions que je ne m'étais jamais posées et à me sentir connectée à l'Univers, à la Vie, au Monde.

Je n'allais pas tarder à comprendre que ces découvertes seraient mon salut

Je suis revenue de ce voyage emplie d'une énergie et d'un élan nouveaux. Et heureusement, car trois mois plus tard, deux jours après avoir fêté mes 40 ans, ma mère m'appelle. Cancer incurable. Pronostic vital : 3 mois.

En septembre de la même année, mon parrain meurt. En octobre, ma demi-sœur meurt. En novembre mon père subit une trachéotomie et en décembre mon chat meurt.

En janvier ma mère meurt, en février ma tante chérie meurt. En mars ma psy m'annonce qu'elle quitte Paris. En avril ma meilleure amie me trahit, en mai mon père est hospitalisé et en juin mon deuxième chat meurt. En juillet mon père meurt, en août j'ai 41 ans et en septembre mon mec me quitte.

En un an je me retrouve absolument seule en scène

Je voulais écrire « seule au monde » mais je laisse ce magnifique lapsus, qui a d'autant plus de sens, que c'est aussi pendant ce voyage de quinze jours que j'ai écrit mon premier « seule-en-scène ». Un texte de trois heures qui allait devenir « Féministe pour Homme », ma profession de foi féministe sous forme de spectacle. Un texte qui allie mes compétences artistiques et mes convictions humaines, auquel je dois le sentiment d'avoir trouvé ma place sur Terre.

L'endroit où je dois être, où je suis heureuse d'être. Le parfait alignement des planètes à partir duquel tout est devenu facile et évident. Plus de guerre, de lutte, de passage en force. De la douceur, de la fluidité et de l'amour.

Formation accélérée pour accueillir le deuil

Ma théorie est que l'Univers (ou comme vous voulez l'appeler) savait ce qui m'attendait et il s'est dit : « Oh la la, bichette elle n'est pas prête du tout pour le raz-de-marée qui arrive ! Il lui faut des outils et une formation accélérée » !

Plus sérieusement, je suis persuadée que la Vie m'a envoyée en Inde en urgence pour que je sois capable d'accueillir ces deuils et de traverser ces événements catastrophiques. Et je lui en suis tellement reconnaissante.

Grâce à ce séjour, j'ai pu accepter la mort comme faisant partie de la vie et ces drames comme faisant partie de ma route.

J'ai pu trouver ma place en faisant résonner mon histoire personnelle avec l'Histoire collective grâce à une synchronicité incroyable : la première de mon spectacle dénonçant les violences faites aux femmes a eu lieu trois semaines avant que n'explode le mouvement #metoo.

J'ai pu ressentir mon appartenance au groupe des femmes et découvrir que nous sommes « les femmes ». Un peuple. Une classe. Un groupe puissant. La moitié de l'humanité.

Aujourd'hui j'ai une conscience spirituelle en constant éveil, je pratique le yoga pour mon plus grand plaisir et me ressource quotidiennement dans la méditation.

Je suis alignée, je vais bien. Merci !

Noémie de Lattre

On a lu pour vous...

L'équipe de *Métamorphose* vous présente ses derniers coups de cœur. Comme à chaque fois, nous avons déniché pour vous quelques pépites pour vous accompagner sur le chemin du bien-être et de la spiritualité. Voici notre sélection de livres qui nous ont captivés, touchés ou éclairés, et que nous sommes impatients de vous faire découvrir.

La recommandation de Régis :



La Sirène et le Papillon

Sandrine Muller & Muriel Hermine

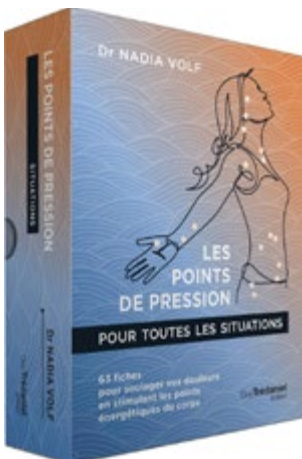
Je vous recommande de lire la Sirène et le Papillon de Sandrine Muller et Muriel Hermine si vous posez des questions essentielles telles que :

- Comment trouver sa mission de vie ?
- Comment mettre en place ses projets ?
- Comment comprendre les exigences d'une société de compétition ?
- Comment s'épanouir en développant sa spiritualité sans perdre pied avec la réalité ?

Cet ouvrage est un dialogue entre une sirène et un papillon : Sandrine Muller, guérisseuse et chamane, et Muriel Hermine, multimédaillée mondiale et européenne en natation artistique, aujourd'hui coach en entreprise.

Éditions Le lotus et l'éléphant, mars 2024.

La recommandation de Florent :



Les points de pression pour toutes les situations

63 fiches pour soulager vos douleurs en stimulant les points énergétiques du corps

Nadia Volf

L'autre jour, une amie s'est plainte qu'elle avait un mal de tête tenace. Pour l'aider, je lui ai conseillé de tester des techniques d'acupression. Mais pas n'importe comment ! J'avais entre mes mains un petit trésor : le coffret Les points de pression pour toutes les situations du Dr Nadia Volf, spécialiste en médecine chinoise.

Grâce à ses 63 fiches pratiques, ce coffret est un incontournable pour quiconque souhaite s'initier à cette technique de soin millénaire. Chaque carte est dédiée à une douleur ou un malaise spécifique, et en quelques secondes, je suis tombé sur la carte qui concernait mon amie.

Ce qui m'a tout de suite séduit, c'est la facilité d'utilisation. Pas besoin d'être un expert en médecine chinoise pour comprendre et appliquer les conseils de Nadia Volf. Les illustrations sont précises, les instructions claires. On a l'impression d'avoir un coach personnel à portée de main.

Ce coffret vous rendra plus autonomes face aux petits maux du quotidien, tout en vous initiant à la technique ancestrale de l'acupuncture. Plus qu'un guide, c'est aussi une invitation à mieux comprendre votre corps et ses énergies.

Éditions Trédaniel, avril 2024.

La recommandation de Rébecca :



Un monde presque parfait

Laurent Gounelle

Dans son dernier roman, Laurent Gounelle nous plonge dans un univers fictif, mais qui pourrait devenir une réalité dans un futur pas si lointain.

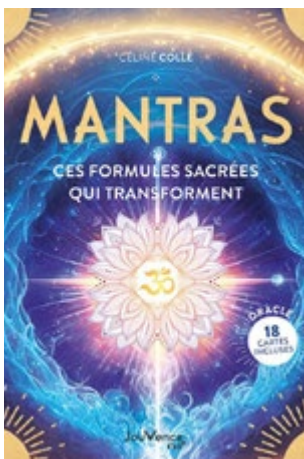
Alors que les Réguliers vivent dans une société ultra sophistiquée où leur mode de vie est dicté par une multitude d'applications, les Exilés ont, quant à eux, décidé de partir vivre sur une île où l'interdépendance est de mise : permaculture, contacts sociaux, chaleur humaine... Pour les Réguliers, ce sont des pestiférés.

C'est alors que David est contraint de se rendre chez les Exilés pour annoncer la mort du prestigieux sociologue Robert Solo à son unique héritière Eve. Ainsi débute une collaboration entre les deux mondes pour découvrir la vérité sur ce décès.

Une fois de plus, Laurent Gounelle tient son lecteur en haleine tout au long du récit, et permet une prise de conscience dans une société en plein développement de la technologie telle que l'intelligence artificielle. À l'heure où l'humanité se cache derrière ses réseaux sociaux et fait confiance à des robots, nous nous éloignons peu à peu de l'essentiel de la vie qui réside dans le lien humain, chaleureux et authentique. Dans un monde où tout va de plus en plus vite, il me paraît essentiel que nous nous reconnections à ce qui nous est le plus précieux : l'Amour.

Éditions Mazarine, mai 2024.

La recommandation de Stella :



Mantras : ces formules sacrées qui transforment

Céline Colle

Abondance, protection, guérison, bien-être...

Avec ce livre 3 en 1, doté d'un oracle de 18 cartes détachables et de 12 pistes audios, vous saurez enfin comment bénéficier du pouvoir transformateur des mantras sur votre corps, cœur et esprit.

Après un court éclairage historique et scientifique, Céline Colle vous aide à passer à la pratique avec 12 mantras méconnus mais incroyablement puissants.

Tirez une carte pour découvrir celui dont vous avez besoin, puis rendez-vous en fin d'ouvrage pour apprendre à le prononcer et vivre une profonde méditation guidée, grâce au QR code fourni !

Éditions Jouvence, janvier 2024.



La revue Métamorphose (bimestriel)

Directrice de la publication : Carole Levy

Directeur de la rédaction : Florent Cavaler

Rédacteur en chef : Régis Belamich

Édition : Rébecca Rod, Floriane Rémy,
Stella Gouès et Florent Cavaler.

Imprimé en France par : Corlet Roto 53300

Ambrières-les-Vallées • Dépôt légal : à parution •
59 euros

Adresse : PureSanté Éditions SA, Place Saint-François
12B, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne

Service client PureSanté Editions - CS 90006-
59718 Lille CEDEX 9, France

Mise en garde : Les conseils et informations donnés
ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation
chez un médecin ou autre praticien de santé.
En cas d'élément manquant (problème de santé,
grossesse, etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Crédits photos : Bruce Rolff - SN VFX - Viktorya Telminova - Ninety_illustrator - artisttop - Birgit Muench - tanyabosyk -
Pam Walker - Kitreel - KristinaSh - ConstanzaMartinez - WHYFRAME - VGstockstudio - Valmedia - Sensay - Rui Elena - Claudi Sorribas -
Daniel Schoenen - pete muller - Attila JANDI - Beliphotos - DC Studio - Alexandre Linon - Renata Sedmakova - Iryna Imago -
avijit bouri - Artsiom P - niteenrk - Billion Photos - Baba.Images - Faltu Design - Julie Beynon Burnett - Kitreel / Shutterstock
Dean Marston / Abobe STock

CCO_Romainbehar_Tombe de la famille Philippe -
Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0_Jdvillalobos_Aruhaca mochilas
Domaine public_Nizier_Anthelme_Philippe
Domaine public_Earrest Lipgart (1847-1932)_Nicholas II of Russia
Domaine public_Unknown author_Rabindranath Tagore with Mohandas Gandhi and Kasturba Gandhi
at Shantiniketan, British India / Wikimedia Commons.

Visuels AI :

DALL·E 2024-06-13 13.21.36 - A harmonious blend of art and science in the depiction of bioresonance therapy.
The image shows a human figure in a meditative pose under a tree /
DALL·E 2024-06-03 16.44.37 - Subtle and ambient illustration for a magazine cover on spirituality featuring the golden ratio.
The background is black with soft, luminous colors /
DALL·E 2024-06-04 08.57.42 - Ultra-realistic and aesthetically pleasing representation of the center of a sunflower (capitulum) in
black and gold tones. Focus on the intricate /
DALL·E 2024-06-27 13.37.53 - A mystical and artistic illustration of the Aquarius zodiac sign.
The image features a graceful figure pouring water from an ornate vase into a flowin
DALL·E 2024-06-13 10.04.51 - A touching and serene illustration depicting the enduring connection between a master and their
deceased cat. The scene is set in a peaceful garden at
DALL·E 2024-06-13 09.43.50 - An artistic depiction for an astrology article on 'Mercury Retrograde'.
The illustration shows Mercury, characterized by its craggy, gray surface, app
DALL·E 2024-06-13 10.07.05 - A vivid and detailed illustration for an astrology article featuring the concept of 'Pluto in Aquarius'.
The scene shows a mystical, cosmic setting
DALL·E 2024-06-13 09.48.13 - A contemplative and symbolic illustration for an article hypothesizing that all religions were founded
DALL·E 2024-06-13 13.16.59 - A symbolic and mystical illustration depicting the concept of Earth's increasing vibrational frequency.
The image features a vibrant and luminous Eart
DALL·E 2024-06-13 09.50.46 - An evocative and serene illustration for an article about the June full moon, known as the 'Strawberry
Moon'. The image captures a large, glowing full.
DALL·E 2024-06-13 09.55.30 - A tranquil and harmonious illustration for an article about the 'Sturgeon Moon' on August 19th. The sce-
ne captures a large, luminous full moon illumin.