

Le CHOU

N°46



ÉTAT D'ESPRIT

SANTÉ, MIEUX-ÊTRE & GUÉRISON

NATURO

ET SI VOUS AVIEZ BESOIN
D'UN BON DÉPARASITAGE ?

ÉLECTROCULTURE

UN SAVOIR OUBLIÉ
POUR SAUVER LES SOLS

PSYCHO

L'ÉTAT D'ESPRIT
NAÎT DU VIVANT

SANTÉ

L'IMPORTANCE DE LA POSTURE
SOIGNANT/SOIGNÉ

INTERVIEW

ALEXANDRE JOLLIEN,
UN PHILOSOPHE MODERNE
À L'ESPRIT VIVANT !

FOOD

LES PLANTES SAUVAGES DE
L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

Numéro 46 - Juillet-Octobre 2025

Directeur de publication - Rédacteur en chef
Danny Marquis

Rédacteurs & journalistes

Gislaine Duboc, Sophie Di Malta, Stéphanie Leca
Martorana, Béatrice Albert, Éric Remacle, Maud Blatter,
Danny Marquis, Didier van Cauwelaert, Ève Gaignard,
Dr Christian Tal Schaller, Stéphane Conti, Sandy Rémy,
Thierry Schmitt, Bruno Eto, Émilie Micolle, Lise Burgaud

Mise en page
Sandy Rémy

Relecture
Sandy Rémy

Photos & illustrations
Unsplash, Permafutur, Aurélie Felli, Canva,
Émilie Micolle, Estelle Sovana, Nathalie Gaillard

PRIX PAPIER
Unitaire : 20 €
En abonnement : 15 €/ numéro

Dépôt légal : Juillet 2025
ISSN : 3040-1399

Le magazine est indépendant et non subventionné.
Bien qu'il tende à promouvoir la santé au naturel, il n'est
rattaché à aucune idéologie ni aucun dogme. Les conseils
de santé donnés dans ces pages ne remplacent en rien l'avis
d'un médecin ou d'un spécialiste.

Impression
L'IMPRIMEUR SIMON
ZI Noirichaud
BP 75
25290 Ornans
<https://www.limprimeursimon.com>



MERCI DE
SOUTENIR
CE **MÉDIA**,
SON ÉQUIPE
ET TOUT
NOTRE
TRAVAIL SUR
LES RÉSEAUX.
CE SONT VOS
ABONNEMENTS
AU MAGAZINE
ET À **L'ESPACE**
MEMBRE QUI
RENDENT
CETTE
AVENTURE
POSSIBLE.

CHOU

WWW.LECHOU.FR



instagram.com/lehou.fr



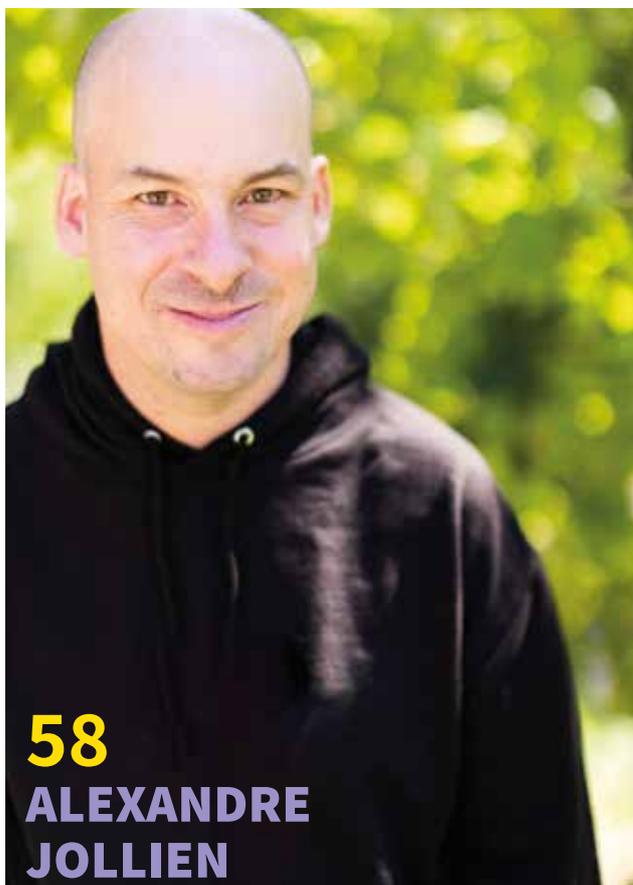
www.youtube.com/@Le_CHOU



facebook.com/lehoumag



SOMMAIRE



58

ALEXANDRE
JOLLIEN



10

GISLAÏNE DUBOC,
CHAMANE ET PSY
DES TEMPS
MODERNES

Égale à ses vidéos, elle nous livre à l'écrit ses plus belles observations du vivant.



44

POSTURE
D'UNE NOUVELLE
CONSCIENCE

*Entre électromagnétisme, énergies libres, médecine chinoise et les ovnis, cet entretien avec **Charles-Maxence Layet** va remuer l'incarnation de notre conscience.*

- 10 L'ÉTAT D'ESPRIT NAÎT DU VIVANT
- 14 L'ESPRIT EN ÉCLAIREUR
- 18 TOUT COMMENCE EN SOI
- 22 L'INFLUENCE DE L'HOMME SUR L'HOMME
- 28 LES THÉRAPIES BRÈVES
- 32 CHANGER NOTRE ÉTAT DE CONSCIENCE

ÉCONOMISER SON ÉNERGIE VITALE

36

- 38 L'HARMONIE DE L'ESPRIT SE TROUVE AU CENTRE
- 42 UN MIRACLE : QU'ON Y CROIT, QU'ON N'Y CROIT PAS
- 52 L'IMMORTELLE EN MOI
- 62 SYNTROPIE, LA PERTURBATION QUI AIDE
- 66 LA TRIBUNE DU DR TAL SCHALLER
- 72 L'ÉLECTROCULTURE AVEC LOÏC ETCHEBERRY
- 78 ZOOM SUR LE PAPAYER
- 80 PARASITES, CES HABITANTS QUI NOUS POLLUENT
- 84 TOUT SUR LA VITAMINE B12

DIY

- 88 CUISINER LES PLANTES SAUVAGES DE L'ÉTÉ
- 94 TABOULÉ BLANC
- 96 LES JUS DE L'ÉTÉ

A person's arm is raised, holding a large yellow smiley face. The smiley face has a black 'X' drawn over its eyes and a black curved line for a mouth. The word 'ÉDITO' is written in large, purple, outlined letters across the top of the image.

ÉDITO

Et si nous étions simplement en train de créer notre propre définition de la vie ?

Quand nous ne sommes pas à la recherche du coupable extérieur à une situation qui nous déplaît, nous sommes à l'accumulation de solutions pour en sortir. Et même avec des solutions plein les poches, rien ne change vraiment. Comme si nous avions besoin de souffrir encore un peu plus pour les appliquer. Et nous nous adaptons à cet inconfort qui s'avère, finalement, plus confortable que l'effort à produire pour mettre en œuvre ces solutions et sortir enfin de cette zone de confort inconfortable. Ce qui diffère entre la procrastination à l'action et l'action elle-même est notre état d'esprit.

Un état d'esprit est aussi conscient, sculpté par nos expériences, qu'un choix. Et la meilleure façon de faire le choix pérenne d'un autre état d'esprit est de comprendre nos mécanismes. De la pensée en sourdine qui tourne en boucle à celle que nous choisissons, il n'y a qu'un pas. Mais, tels des paraplégiques du mental, condamnés tout au long de notre vie, nous nous retrouvons encore trop souvent à faire rouler le fauteuil sans remettre en question notre capacité à marcher, alors que nous pourrions déjà commencer par l'imaginer... L'imagination n'est-elle pas la prémisse de la vie ?

Dans un des ouvrages que je suis en train de lire pour préparer une interview, l'auteur parle d'une rencontre avec le diable. Celui-ci lui aurait dit : « **Sans moi, l'humain ne choisirait pas de vivre !** » Outre la puissance du message, il est aussi mis en lumière dans ce livre que tout part de nous, et surtout le changement. Cette force de vie peut jaillir tel un feu ardent comme elle peut aussi être le résultat d'un travail d'amour acharné envers soi. Sans vouloir être un humain dramatiquement accroché au tout ou rien, ce choix de vie, entre résilience et point sur la table, est aussi une posture interne qui nous habite H24. Entre relativiser, accepter et passer à l'action, cet équilibre fragile, sur le fil, est la prouesse de nos habitudes qui nous font avancer dans cette vie. Mais sur quel pied voulons-nous danser ? Celui avec lequel nous pensons être destinés ou celui dont nous rêvons ?

Puis, un matin, sans vraiment savoir pourquoi, on se lève du pied gauche. Si nous ne nous en rendons pas compte rapidement, une journée désagréable s'offre à nous. Et ce n'est pas parce que nous avons l'explication de ce soudain état d'esprit qui nous habite que le phénomène cesse ! Un effort est alors requis si nous souhaitons changer cela.

Voici des lustres que le positivisme bisounours fait les choux gras de notre culpabilité à ne pas y arriver. Je vais vous dire un secret, c'est simplement parce que nous avons besoin de donner du sens aux choses, plutôt que de simplement nous répéter des belles choses. Et même si se dire de belles choses fait toujours beaucoup de bien, pourquoi repeindrions-nous en blanc un mur qui suinte le noir ? D'ailleurs, il n'y a pas un bon ou un mauvais état d'esprit. Il n'y a qu'un état d'esprit avec une infinité de variables qui nous sont propres, ou sales. *Qui n'a jamais préféré parfois porter sa vieille paire de baskets pourries encore un peu plus avant d'avoir la force d'en faire le deuil ? Et c'est en disant cela que je me rappelle qu'en fait, j'ai caché cette fameuse paire au fond de l'armoire. Est-ce que j'avais peur de m'en débarrasser ou est-ce que j'attends la prochaine pour la remplacer ?*

Le sens que nous donnons aux choses est tout droit sorti de nos expériences ou de nos croyances. Mais surtout, il est en lien avec l'amour de soi et notre estime personnelle quand nous avons une responsabilité en la situation. À défaut de nous donner tout l'amour que chacun d'entre nous mérite, pourrions-nous au moins commencer par nous éviter toute la haine et les entraves ?

C'est en parlant avec une amie qui n'arrivait pas à voir le potentiel qu'elle renfermait pour sortir d'une situation désagréable que je l'ai vue s'attacher mille boulets imaginaires aux chevilles. Après avoir fait le tour de la véracité de ses points faibles et problèmes, je lui ai dit : « Je comprends que tu ne peux pas, pour l'instant, concevoir autant de positif. Mais si tu pouvais, au moins, ne pas t'inventer du négatif, je pense que tu t'en sentiras plus légère ! » Chaque boulet, comme une pensée, forgeait son état d'esprit, ou ancrant une croyance traumatique.

Notre mental est ainsi fait. Il ne veut pas qu'il nous arrive le pire, mais pas le meilleur non plus. Comme pour nous garder en mode survie, soi-disant en sécurité, il fait son œuvre en nous faisant ressentir ces « choses », déguisées en émotions. Le meilleur auto-saboteur qui nous fait rester à la place que nous pensons mériter plutôt qu'à celle où nous souhaitons réellement être. Et, même si je me doute que vous savez déjà tout cela, je sais aussi que, parfois, ce monde vous pèse autant qu'à moi. Pas facile de vivre dans une société qui, d'apparence, et j'insiste sur le mot apparence, à d'autres aspirations, en lien avec sa « conscience », que les nôtres. Dans ce magazine, Gislaine Duboc dit : « La peur d'être exclu nous maintient dans cette illusion collective... » Combien d'entre nous n'ont pas osé agir par crainte d'être jugés ou rejetés ? Vous avez choisi la vie, votre vie, et êtes en train de lui écrire la plus belle des définitions. Et j'espère que ce numéro vous permettra d'élargir votre palette de couleurs et de définir votre vie avec l'état d'esprit qui vous va bien.

Avec toute mon affection,



Danny Marquis

Rédac' chef

À VOIR, À SAVOIR

FINI LES SAVONS GLUANTS

Vous en avez marre des savons gluants qui glissent sous la douche, que vous n'arrivez jamais à utiliser correctement jusqu'au bout ? Un inventeur suisse a trouvé la solution.

Cette poignée sur laquelle vous pourrez fixer votre savon solide s'accroche facilement avec sa petite attache. Mais vous pouvez aussi simplement poser le dispositif, comme moi, sur le bord de votre baignoire. Et une fois presque arrivé à la fin de votre savon, détachez-le de sa poignée, fixez-en un neuf et posez le petit morceau restant sur le nouveau. MAGIC !

Pour compléter tout cela, Vincent a aussi pensé au problème du voyage. Un capuchon vient recouvrir votre savon avant de le glisser dans votre trousse.

Un seul inconvénient qui n'en est pas vraiment un, c'est que vous devez utiliser les savons SAVUM, qui ont la forme spéciale pour aller sur ce nouveau genre de galet. Bonne nouvelle, la qualité des savons est incroyable. Hyper cleans, bons pour la peau, naturels, fabriqués en France et abordables niveau prix comme on aime ! Toutes les senteurs sont incroyables. Profondes, mais par surdosées.

RDV sur <https://savum.com/>



LE TEMPS MINÉRAL DE LA GUÉRISON

– Jean-Philippe de Tonnac

Contre les promesses de guérison express, Jean-Philippe de Tonnac signe un récit puissant sur les transformations lentes, celles qui se jouent dans l'ombre, mais redessinent une vie. Dans *Le temps minéral de la guérison* (2025), l'auteur, connu pour ses entretiens avec des figures comme Umberto Eco ou Jean-Claude Carrière, ose pour la première fois le *je*. Un *je* fragile, celui d'un homme ayant traversé l'anorexie mentale restrictive, cette expérience « hors-corps » où plus rien ne se sent : ni faim, ni fatigue, ni désir.

Avec une lucidité troublante, il décrypte les mécanismes de la maladie – les pièges du *ne pas*, les nuits à compter ses os sur le matelas – et raconte son lent apprentissage pour « prendre-corps ». Pas de miracle ici, mais des rencontres décisives, des micro-basculements, une guérison faite de patience et de rechutes. Un témoignage rare, d'autant plus précieux qu'il émane d'un homme, dans un domaine souvent associé aux femmes.

Aux éditions Actes Sud

LA VENDEUSE DE BISOUS

– The Bisou

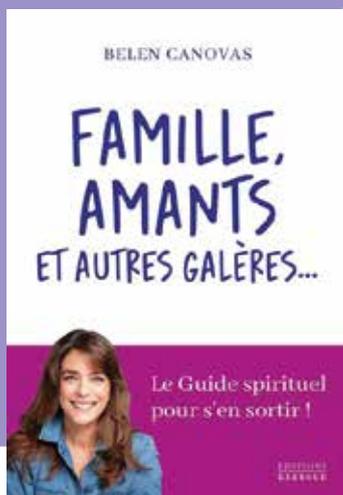
C'est en promenant aux abords d'un lac que cette femme, avec son petit panier rempli, m'a fait de l'œil ! Pas de drague ici, juste des bisous. Oui, oui, Nina vend des bisous faits main.

Au premier abord, si vous y êtes sensible, c'est son énergie qui vous attirera. Et c'est elle aussi qui vous fera craquer sur ses petits origamis mobiles tous colorés. Vous me direz que c'est du papier. Et moi, je vous répondrai que c'est un moment d'humanité que Nina nous propose.

Elle prend le temps de répondre à ma curiosité et d'échanger son observation et ses remarques sur le monde. Ce n'est pas un concept éphémère qui date d'hier. Cela fait plus de 10 ans qu'elle fait cela. Nina m'explique les différences de réaction entre tous les pays qu'elle a parcourus avec ses bisous. Comment, dans les pays latins, les gens sont rapidement partants, et comment, dans d'autres endroits, la réaction est diamétralement différente.

Jusqu'au choix des papiers utilisés, tout a une émotion et une histoire. De la joie d'avoir récupéré des affiches de telle ou telle exposition à son émerveillement face à l'humain, cette vendeuse d'affection et d'amour inconditionnel est en fait le vrai produit avec lequel vous repartirez. Pour quelques euros, elle vous rappellera toute votre vie à quel point la vie peut être simple et joyeuse. Et ces petits bisous, posés sur mon bureau, me le rappellent tous les jours.

SVP, allez la suivre sur son compte Instagram **@TROPCHOUTHE-BISOU** et faites-lui un bisou du CHOU ! Promis, elle utilisera le don de votre bisou virtuel à 100 % pour ceux qui en ont le plus besoin.



RÉVEILLEZ LA FORCE EN VOUS !

– Belen Canovas

Et si nos épreuves étaient des cadeaux déguisés ? C'est le message vibrant de Belen Canovas dans ce récit où elle dévoile son chemin de libération : un karma familial lourd, des dons extrasensoriels précoces, une expérience de mort imminente (EMI) et des rencontres mystérieuses avec guides et médiums. Loin des récits lisses, elle assume ses doutes, ses chutes et ses renaissances avec une authenticité désarmante.

Thérapeute aujourd'hui, cette ancienne artiste devenue « magicienne de l'âme » partage ses outils pour transformer la souffrance en force : humour, spiritualité et thérapies brèves. Sa leçon ? « **Les deux seules questions qui comptent après la mort sont : comment as-tu aimé ? Qu'as-tu fait pour les autres ?** » Un livre *feel good*, très facile à lire, qui ne donne pas de leçons, mais qui inspire.

Aux éditions Exergue

FORUM DES MÉDECINES DE L'ÂME

– Event

Pour la première fois, le Forum des médecines de l'âme investira Bruxelles du 3 au 5 octobre 2025 au W:Hall de Woluwe-Saint-Pierre. Cet événement unique, né en 2019 à Chambéry, propose trois jours d'immersion dans les approches spirituelles et scientifiques du bien-être.

Au programme :

- 15 conférences avec des experts comme Thierry Janssen et Sandra Huygen,
- 40 ateliers pratiques (yoga, Qi Gong, danse, tambours chamaniques...),
- Un espace dédié aux exposants (librairie ésotérique, outils de développement personnel).

Fondé par Rose et Gilles Gandy, créateurs de la Médecine Symbolique®, ce forum offre l'occasion de découvrir comment habitat et habitants interagissent.

Infos et inscriptions : www.forum-ame.com

L'événement parfait pour qui cherche à concilier spiritualité, savoir et démarche concrète de développement personnel.

Note spéciale : cet event a un prix spécialement abordable. Mais ceci ne dicte pas la qualité.



INFUSIONS CYNTHIA KÂ

– Des plantes voyageuses pour votre bien-être

Un gros coup de cœur pour les mélanges uniques de Cynthia Kâ, naturopathe aux multiples inspirations, que nous avons eu le bonheur d'interviewer dans le magazine n° 43. Née en France, mais nourrie de ses racines camerounaises et de ses voyages à travers le monde (Inde, Bali, Ghana...), elle crée des infusions qui racontent une histoire.

Ses compositions savent jouer avec des plantes rares comme le gotu kola, le galanga ou l'artémia, toujours sourcées de manière éthique auprès de petits producteurs. Chaque mélange active le « Ka », cette énergie vitale chère aux Égyptiens, pour un bien-être global.

L'aura et l'expertise de Cynthia bouillonnent dans ses tisanes. Son approche holistique, en mêlant savoir clinique, médecines traditionnelles et son goût évident pour le beau et le bon, inspire confiance et volupté. Que ce soit pour votre plaisir personnel ou pour améliorer votre énergie et vous débarrasser des maux qui peuvent « pourrir » votre quotidien, c'est une gamme que je vous recommande les yeux fermés.

Cynthia, tu reviens quand tu veux au CHOU !

Découvrez l'univers Maison Kâ : www.maisonka.com



L'OMS POUR LA MÉDECINE TRADITIONNELLE (2025-2034)

L'OMS lance une stratégie mondiale pour intégrer les médecines traditionnelles et complémentaires (MTC) dans les systèmes de santé d'ici 2034. Un virage « historique » qui reconnaît leur rôle clé pour 80 % de la population mondiale les utilisant déjà.

L'OMS exige avant tout des preuves d'efficacité scientifiques et de sécurité, avec un programme international de recherche (incluant IA et big data). Pour prévenir la biopiraterie et garantir un partage équitable des bénéfices avec les peuples autochtones, un contrôle drastique sera mis en place. Et pour une intégration progressive, des protocoles pour inclure les MTC dans les parcours de soins, notamment en prévention et soins palliatifs.

Leur souhait est de créer une bibliothèque mondiale des savoirs traditionnels, de classer les plantes, les pratiques et les praticiens autorisés, et de tenir un registre clinique dédié aux essais en MTC.

L'organisation soulève, comme par hasard, deux enjeux critiques. Le premier est de trouver un équilibre entre ouverture et contrôle face aux dérives sectaires. Le second, la préservation des plantes médicinales menacées. « Il ne s'agit pas de remplacer la biomédecine, mais d'offrir des options complémentaires fondées sur des preuves », précise le rapport. Une approche « une seule santé » qui lie bien-être humain, animal et environnemental.

Une belle manœuvre pour mettre la main, une fois pour toutes, sur la santé du monde entier. Je peux prévoir sans risque que les pays soutenant l'OMS interdiront bientôt les plantes pour leur protection, intégreront le savoir ancestral à leur médecine pour pouvoir le contrôler et feront aussi de l'argent avec cela.

Comme ça, vous êtes au jus...

Danny Marquis

Source : « Soixante-Dix-Huitième Assemblée mondiale de la santé », <https://www.who.int/fr>

L'ÉTAT D'ESPRIT NAÎT DU VIVANT



Par Gislaine Duboc, psychologue & chamane

L'état d'esprit est souvent vécu comme le résultat d'un contrôle absolu de l'outil appelé « cerveau ». Le contrôle du sens modifie la perception sensible. Ainsi, on le coache, on le règle avec la puissance de l'esprit. Mais il y a une autre façon de comprendre les variations de notre état d'esprit, c'est de le relier à l'expérience sensorielle, celle qui nous ramène à notre nature profonde. C'est à partir de la sensation que se créent l'image du réel et l'action.

DEUX ÉTATS D'ESPRIT

Le premier état d'esprit exerce le contrôle à partir de la puissance de la pensée. Ce premier outil se construit dès le plus jeune âge. On crée par exemple un personnage comme le malin, le raté, le brillant, etc. Le scénario est écrit à travers la culture du sujet, il n'a plus qu'à vivre cette histoire. Si on veut

améliorer ou changer de personnage, il y a de nombreux outils : la pensée positive, les visualisations, l'optimisme, les projections de soi idéales, etc. Nous vivons dans un monde où on nous apprend à coacher notre pensée, à construire une posture mentale efficace. Rester positif quoi qu'il arrive ! Mais **ce n'est qu'un jeu de l'esprit, ce n'est pas l'expression du vivant. Cette vision-là est une illusion.**

Il existe donc une autre façon de vivre l'état d'esprit qui nous anime. Elle est plus intime, plus bouleversante. Une forme qui ne vient pas du personnage, mais du corps ; une forme qui émerge à travers la sensation, la vibration, l'épreuve. Ce n'est pas nous qui la choisissons : c'est elle qui s'impose. Lorsqu'on traverse un choc, une méditation profonde, un moment de grâce ou d'extase, quelque chose se met à vibrer en nous. Et là, ce n'est plus l'esprit qui dirige : c'est le vivant qui s'exprime à travers lui.

LA VÉRITÉ VIENT DU CORPS

Le corps devient alors le point d'entrée de la construction de notre réalité. Il la précède, il l'éveille. Et c'est dans cette inversion que l'on retrouve « l'état d'esprit » issu du vivant. Les mots qui y sont associés naissent de la sensation. Avant de dire *c'est beau* devant un coucher de soleil, il y a cette fraction de seconde où le corps, le cœur, l'âme et l'esprit sont en fusion. Puis vient le mot. L'esprit attrape l'instant pour le traduire et, souvent, dès qu'on le nomme, ce qui était tellement intense s'appauvrit dans le verbe. Les mots traduisent au mieux l'expression émotionnelle qui révèle une réalité associée à ce vécu.

Ce n'est plus *moi*, le *personnage*, qui maîtrise l'expérience : c'est au contraire ma sensibilité qui surprend, bouleverse et me transforme ! Lorsqu'en psychologie occidentale, on parle d'état d'esprit, on reste dans une construction psychologique que l'on cherche à booster, on met l'esprit au défi de traverser l'obstacle. Dans l'écoute du corps, de sa vibration, **c'est l'expérience qui crée une nouvelle connexion au monde et elle pose les limites de sa nature.** Vous avez sans doute eu cette expérience quand s'impose sur le chemin tracé et contrôlé par la pensée – la maladie grave, l'amour, le traumatisme, le deuil –, l'émotion intense modifie la réalité et l'action qui s'impose bouleverse les habitudes.

DEHORS OU DEDANS ?

Tant que je regarde ou commente ce qui me traverse, je suis à l'extérieur. Quand je le sens, je suis à l'intérieur. Cette différence est fondamentale. L'espèce humaine est trop souvent dissociée, c'est un état d'esprit collectif devenu pathologique : celui de la toute-puissance mentale, de la domination du vivant. Le vivant, lui, sait, dans chacune de ses cellules, qu'il appartient et dépend d'une chaîne, et il vit en paix avec cette interdépendance. Il n'a pas besoin de dominer, il a besoin de relation.

Les religions, puis les cultures aiment glorifier l'esprit en parlant « d'élévation », comme si sortir du corps, c'était quitter la condition humaine. Le prix à payer de la glorification de l'esprit est la dissociation avec le monde vivant. Quand la pensée n'est plus enracinée dans le vivant, elle devient alors destructrice.

Au contraire, laisser entrer la vie dans sa vie, c'est la puissance du vivant qui s'exprime. Nous avons perdu ce lien direct à la réalité sensorielle, nous sommes devenus des êtres du commentaire, du jugement, de l'interprétation ; nous plaquons des significations validées par tous, la norme est ainsi la réalité acceptable. L'aboutissement est la création des intelligences artificielles, qui sont aujourd'hui mises en concurrence avec l'esprit humain ! Le corps s'endort tous les jours un peu plus et l'esprit est canalisé par une captation constante de son attention.

COMMENT CELA EST-IL POSSIBLE ?

Au cinéma, nous pouvons pleurer ou souffrir pour une fiction, alors que nous sommes assis dans notre fauteuil, mais que ressentons-nous vraiment ? Les images apprivoisées par notre cerveau deviennent indifférenciées, que ce soit de la fiction ou du réel. C'est pour cela que les images d'une destruction réelle comme à Gaza ne se différencient plus d'un film ! Pour le cerveau, cela va au même endroit. On est triste ou même révolté, mais c'est du cinéma : on reste dans son fauteuil. Il faut que l'émotion passe par le corps pour que son cri réveille l'homme endormi et le pousse à agir. Ce schéma d'être coupé de la sensation crée une humanité qui **peut voir l'inacceptable sans bouger.**

La société moderne nous pousse à évoluer vers plus d'esprit et moins de corps. Elle ne veut pas du vide. Elle le redoute, elle le fuit, l'anesthésie. Le corps est dévalorisé, ignoré, réduit à une machine. Pourtant, **le vide n'existe que dans l'esprit. Le corps est toujours plein.** Il respire. Il sent. Il sait. Si je ne suis que mon corps, il n'y a pas de vide. Si je suis dans ma tête, je peux créer le vide, je peux alors me croire séparé, seul, inutile. Et c'est cela que nous faisons en permanence : nous comblons un vide que nous avons nous-mêmes fabriqué. Nous remplissons ce vide par une distraction permanente ; nous nous accrochons à l'agitation, à la consommation, à l'hystérie collective. C'est une société du manque permanent, de la distraction, du refus de la pause. **On court après ce que l'on n'a pas, parce que l'on a oublié comment être dans ce que l'on est.**

Pourquoi vivre à partir de la sensation dérange tant ? C'est parce que cela nous rend autonomes, sensibles, peu rentables. Si je suis bien dans peu de choses, je ne fais plus tourner la machine. Un exemple : si je mange ce dont mon corps a réellement besoin pour être en bonne santé, je diminue drastiquement ma consommation. Si je suis à l'écoute de mon rythme, je ne rentre plus dans l'esclavage de la performance. Et qu'importe le regard des autres qui me diront que *je manque d'ambition* !

**Laisser entrer la
vie dans sa vie,
c'est la puissance
du vivant qui
s'exprime.**



**Pourquoi
vivre à
partir de la
sensation
dérange
tant ?**

LE CORPS, CE RÉSISTANT

Dès l'enfance, on nous apprend à ignorer notre corps, on nous coupe de ce qu'on ressent. L'enfant, naturellement, est connecté à son corps sensible. Il peut passer des heures à regarder un insecte ! Il sent, il perçoit, il vibre. Mais l'école, la société, le contraignent à rentrer dans un moule. L'enfant dit *j'ai faim*, on répond *ce n'est pas l'heure*. Il dit *j'ai vu*, on lui répond *tu imagines*. Il dit *je ne vais pas bien*, on répond *tu n'as pas de fièvre, donc tu vas bien*. **Petit à petit, on lui apprend à douter de ses sensations, pire, à les nier, à faire passer la validation extérieure avant la perception intérieure.** Et, peu à peu, on lui coupe l'accès à son monde intérieur ; on fabrique un adulte qui ne sait plus se faire confiance. Ce n'est plus sa sensation qui compte mais le regard des autres, ce qu'on valide en lui, ce qu'on attend de lui. C'est la naissance de l'esclave... Voilà la tyrannie de la norme et d'un réel partagé où la peur d'en être exclu et d'être fou maintient dans l'obligation de rester dans l'illusion collective.

Toutefois le corps résiste, il nous parle ! Et parfois, il crie à travers une angoisse, une douleur, un amour, une panne, un burn-out. Quand cela vous arrive, n'ayez pas peur de ces déchirures ; ces blessures sont des ouvertures pour vous permettre de vous retrouver. Ce ne sont pas des failles : ce sont des portes.

RETROUVER SA NATURE : LE VRAI RETOUR À SOI

Être vivant, c'est découvrir sa nature, qui est semblable à tout ce qui vit sur Terre et dans le ciel. Elle est unique comme le moindre grain de sable, brin d'herbe, flocon de neige ou ADN. **Allez à sa nature, c'est accepter d'être unique.** Pour cela, il est impératif de revenir à l'écoute de sa sensation qui est particulière. On peut se sentir perdu, effrayé parce que les gens autour ne partagent pas la même perception. Ils disent *tout va bien*, pendant que votre corps hurle l'inverse. Et là, vous vous sentez seul. Pourquoi ? Parce que vous vous êtes mis à nu, en partageant votre réalité. Cela peut faire peur mais **c'est en passant par vous que vous créez la réalité qui vous révèle votre monde. Plus vous êtes sonore, plus votre monde se révèle à vous et vous relie au monde.** Il vous unit à la bonne place dans la chaîne de vie à laquelle vous appartenez. C'est essentiel. Si je me trouve, je peux rencontrer l'autre ; si je suis dans ma sensation, je peux être en lien avec le vivant. Sinon, je suis dans un personnage, une véritable fiction.

LE CHOIX DE VIVRE OU JOUER

La vraie question est simple : voulez-vous vivre ou voulez-vous jouer un rôle ? Voulez-vous être un personnage ou voulez-vous être un être sensible, vivant, connecté ? Le second choix n'est pas facile, il bouscule, il vous renvoie à votre vulnérabilité. Et pourtant, c'est le seul chemin vers la liberté. Car **ceux qui vivent vraiment finissent par se trouver.** Ils sentent, ils perçoivent, et donc ils se reconnaissent. La vraie force n'est pas de dominer sa sensibilité, c'est de l'écouter. Et cette écoute révèle les nombreuses parts de soi qui forment notre tribu, elles sont toutes utiles et à mesure que la vie nous fait fusionner avec d'autres, notre tribu s'enrichit. Dans chaque être que je rencontre, c'est une part de moi qui s'éveille. « On est le monde », dit l'indien : c'est cela, s'unir et s'ouvrir à l'éternelle transformation.

LE GRAND DÉFI EST DE MOURIR VIVANT

Je ne veux pas mourir en ayant réussi, je veux mourir en ayant aimé. Même s'il ne reste qu'un arbre, même si la forêt est détruite : je veux dire à la rivière qu'elle est belle, **je veux être cette aiguille d'acupuncture pour la planète qui lui rappelle que le monde est amour.** Je veux incarner le vivant, même si tout s'effondre, même si la folie de l'esprit a pris le pouvoir. Il reste une part de nous qui peut encore se relier, ressentir, aimer, avec les yeux ouverts sur la beauté du monde. Je veux garder cette capacité intacte à dire *bonjour* à un inconnu, à aider quelqu'un dans la rue, à célébrer la rivière, à garder le cœur grand ouvert. Ce ne sont pas des gestes anodins, ce sont des actes de résistance. On ne peut pas sauver le monde, mais on peut incarner le vivant. Et cela change tout. Pour cela, il faut laisser la vie entrer dans sa vie, pour nous révéler notre nature et notre place. Se mettre au service de soi. C'est alors en passant par soi que l'on crée la réalité qui unit au monde.



GISLAÏNE DUBOC

Chamane contemporain et psycho-sexothérapeute, elle associe ces deux disciplines et pratique une thérapie inspirée par le chamanisme.

 [gislaineduboc](https://www.instagram.com/gislaineduboc)

 <https://eveil-chamanisme.fr/gislaine-duboc/>

A photograph of three men standing on a stone staircase. The man on the left is wearing a blue polo shirt and has his arms crossed. The man in the middle is wearing a blue button-down shirt and is smiling with his hands open. The man on the right is wearing a black blazer over a black t-shirt and is also smiling with his hands open. The staircase is made of large, light-colored stone blocks with dark mortar lines. The background is a plain, light color.

Joe Dispenza

Bruce Lipton

Greg Braden

L'ESPRIT EN ÉCLAIREUR DU VIVANT

Chemins subtils de la guérison

Trois chercheurs ont entrepris le voyage de la conscience et peut-être l'un des langages les plus subtils du vivant : Joe Dispenza, Bruce Lipton, Gregg Braden. Scientifiques dans l'âme, poètes dans l'élan, ils tracent une route qui relie biologie, neurosciences et mystère. Ils ouvrent l'espace d'une médecine intérieure harmonieuse à mi-chemin entre ce que je crois, ce que je ressens et ce que je choisis d'incarner.

REPROGRAMMER LE RÉEL AVEC JOE DISPENZA

Lorsque Joe Dispenza, docteur en chiropractie, fut victime d'un grave accident de vélo lui brisant six vertèbres, ses médecins lui proposèrent une opération lourde de la colonne vertébrale. Il refusa. Pendant des semaines, allongé, immobile, il engagea un processus profond d'auto-réparation par l'esprit. Il ne s'agissait pas de positivisme naïf, mais d'une reprogrammation consciente de son système nerveux. Comment ? Par la concentration et la visualisation. Son processus fut le suivant : 1. Focaliser son attention sur l'intelligence supérieure en lui afin d'effectuer la guérison à sa place. 2. Il se consacre chaque jour, deux fois deux heures, dans une présence absolue, à la reconstruction de sa colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. 3. Après six semaines, il arrive à compléter le processus et les résultats arrivent. 4.

Neuf semaines après son accident, il se lève puis reprend ses consultations de chiropractie. Douze semaines plus tard, il reprend la musculation. Un miracle ? Non. C'est là le cœur de son enseignement : notre cerveau est malléable, modifiable par nos pensées. Notre corps, par l'intermédiaire du système nerveux, répond en permanence à nos états mentaux et émotionnels. **Nos circuits neuronaux peuvent ainsi être désappris, puis recréés.** Cette neuroplasticité, confirmée aujourd'hui par les neurosciences, devient une invitation : et si vous n'étiez pas condamné à être la même personne qu'hier ?

Mais penser ne suffit pas ! Joe Dispenza insiste sur le rôle de l'émotion. Une pensée sans vibration est comme une flamme sans oxygène. Ce sont les émotions élevées (gratitude, amour, paix) qui alimentent la transformation ; lorsque la pensée est portée par une vibration haute, elle devient un signal cohérent, un véritable champ d'information transmis au corps. Dans ses retraites, Joe Dispenza observe des cas de transformation spectaculaires, non par miracle, mais par un alignement intérieur profond. Il appelle cela *devenir surnaturel*, au sens de dépasser nos conditionnements pour redevenir créateurs conscients de notre réalité. Dans son livre *Devenir super-conscient*, il décrit comment une cohérence entre le cœur et le cerveau crée un champ électromagnétique harmonique, capable d'informer les cellules, d'améliorer le système immunitaire, voire d'influer sur notre génétique.

LA BIOLOGIE INFLUENCÉE PAR LA CROYANCE AVEC BRUCE LIPTON

Bruce Lipton est un biologiste cellulaire qui fut l'un des premiers scientifiques à briser un dogme central de la biologie : l'idée que nos gènes gouvernent notre destin. Lors de ses recherches, il observa que des cellules génétiquement identiques, placées dans des environnements différents, se développaient de manières radicalement opposées.

La conclusion était déroutante : le gène n'est qu'un potentiel, pas une fatalité. Ce qui l'active ou le désactive, c'est le signal qu'il reçoit, autrement dit, son environnement. Chez l'humain, cet environnement n'est pas que chimique ou physique, il est aussi émotionnel, psychologique, énergétique. Ce sont nos perceptions, nos croyances, souvent inconscientes, qui influencent l'état intérieur du corps. Or, l'inconscient (ce vaste réservoir de programmes appris dans l'enfance !) pilote plus de 90 % de nos réactions quotidiennes, selon Bruce Lipton. C'est là que réside une grande clé : pour changer notre biologie, il ne suffit pas d'y croire consciemment. Il faut reprogrammer le subconscient, désamorcer les schémas limitants, cultiver un nouveau récit intérieur. Il compare le subconscient à un magnétophone : ce n'est pas lui qui choisit la musique, mais tant que la bande tourne, c'est cette mélodie-là qui conditionne nos cellules.

Ainsi, **la croyance est plus puissante que le gène** ! Par la répétition, l'émotion positive, la conscience du corps, nous pouvons désapprendre, nous reconditionner et, surtout, créer un espace où **la biologie ne subit plus notre passé, mais s'ouvre à notre intention**. Et l'amour est la fréquence la plus guérissante que nous puissions offrir à notre biologie. Imaginez un instant que chaque cellule soit une petite sentinelle, capable de capter et de transformer les vibrations de nos émotions. Nos croyances deviennent alors des clés qui ouvrent les portes de la régénération. Adopter une posture intérieure empreinte d'amour n'est pas seulement un choix spirituel, c'est aussi activer un processus de guérison. Dans *L'effet lune de miel*, Bruce Lipton explore l'impact des états amoureux sur la santé. Il montre comment une relation alignée sur l'amour authentique peut stimuler des réponses biologiques favorables, démontrant que l'état émotionnel est un ingrédient essentiel de notre équilibre physiologique.

LE CŒUR COMME GUIDE DE LA RÉALITÉ AVEC GREGG BRADEN

Gregg Braden est de formation scientifique, il a consacré sa vie à faire dialoguer les savoirs anciens et la science contemporaine. Ses recherches l'ont mené dans les monastères tibétains, les ruines d'Égypte, les textes sacrés de l'humanité. Partout, il a retrouvé une même intuition : le cœur humain est un organe perceptif. Une véritable intelligence créative.

Les données modernes, issues notamment des travaux de l'institut HeartMath, confirment cela : **le cœur possède un champ électromagnétique des milliers de fois plus puissant que celui du cerveau**. Lorsqu'il est en état de cohérence, il influence non seulement l'organisme tout entier, mais peut aussi rayonner au-delà du corps, affectant positivement d'autres êtres, voire son environnement. Selon Gregg Braden, ce champ du cœur entre en résonance avec ce qu'il nomme la « matrice divine », le champ d'information subtil qui relie toutes choses. Nos prières, nos intentions profondes, lorsqu'elles sont chargées d'émotions sincères, deviennent des impulsions vibratoires qui modulent le tissu même du réel.

**Le gène n'est
qu'un potentiel,
pas une fatalité.**

Ce n'est pas la demande verbale qui change la réalité, c'est l'état vibratoire intérieur qui l'informe. Gregg Braden invite à un état de présence particulier, une qualité de relation au vivant. Il parle par ailleurs de la science oubliée de la prière, pas au sens religieux du terme, mais comme acte vibratoire de cocréation. Gregg Braden dessine donc un univers où tout est interconnecté. Dans *La Divine Matrice* et *Le Temps fractal*, il nous révèle que nos émotions, nos pensées et nos intentions résonnent avec la vibration même du cosmos. Chaque pulsation intérieure est une incantation, une onde qui se propage dans le tissu de l'univers, tissant le grand réseau de la vie. Un peu comme si la réalité était une grande tapisserie, où chaque fil représente une vibration de notre esprit. C'est dire le rôle que nous jouons dans la grande harmonie universelle ! Gregg Braden nous invite ainsi à percevoir la vie comme une danse cosmique où le rythme naturel de nos émotions s'accorde aux mystères de l'invisible.

VERS UNE MÉDECINE DE LA CONSCIENCE

Ces trois chercheurs, à leur manière, proposent un changement de paradigme. Ils ne rejettent ni la médecine classique ni la science rigoureuse ; ils l'étendent avec la dimension de la conscience comme un champ d'influence majeur. Leur point commun ? Que ce soit par la méditation (Dispenza), par la reprogrammation des croyances (Lipton), ou par la cohérence cœur-esprit (Braden), **le processus démarre toujours en soi**. Il commence par un choix intérieur, une intention posée dans l'alignement, puis nourrie dans l'émotion sincère, dans une grande présence. Ainsi, en modifiant nos intentions et en pratiquant une pleine conscience soutenue, nous pouvons devenir les architectes conscients de notre réalité. Tel un alchimiste, l'esprit libère son pouvoir créatif pour changer le cours de sa trajectoire.

L'INTERSECTION DES VISIONS

Joe Dispenza nous enseigne que le changement commence par la réécriture de nos pensées ; Bruce Lipton affirme que nos croyances modulent la biologie même de notre corps ; Gregg Braden insiste sur cette interconnexion sublime de l'univers où chaque intention trouve son écho. Ce croisement d'idées met en lumière une vérité essentielle : pour transformer notre réalité, il est indispensable d'adopter une posture intérieure d'ouverture, d'amour et de confiance. L'introspection devient alors une clé, un chemin vers une renaissance où l'harmonie intérieure ouvre des portes insoupçonnées. Rassembler les visions novatrices de l'Esprit de Joe Dispenza, Bruce Lipton et Gregg Braden, c'est assembler les pièces d'un puzzle multidimensionnel où la science se marie à l'intuition et où le mental se fait catalyseur de transformation. En route vers un super état d'esprit ?

Nous pouvons devenir les architectes conscients de notre réalité.



SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et auteure

www.sophie-dimalta.com

[sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)

Bibliographie

De Joe Dispenza

- *Rompre avec soi-même* (2013)
- *Le placebo, c'est vous !* (2015)
- *Devenir super-conscient* (2019)

De Bruce Lipton

- *La biologie des croyances* (2007)
- *L'effet lune de miel* (2011)

De Greg Braden

- *La divine matrice* (2008)
- *Le code de Dieu* (2010)
- *Les codes de la sagesse* (2021)

Tout
COMMENCE
en soi



Je m'en occuperai quand ça ira mieux.

Je réaliserai mon projet quand mes enfants seront grands.

J'irai courir quand il fera beau.

Je serai moins stressé quand j'aurai fini ce dossier.

Vous avez probablement déjà prononcé l'une de ces phrases. Celles qui remettent à plus tard le bonheur, les choix, les élans... sous prétexte que les éléments extérieurs ne sont pas favorables.

Nous vivons dans une société où nous repoussons souvent l'essentiel, l'important, à plus tard. Où le bien-être est associé au nombre de voyages que nous avons faits, aux activités que nous pratiquons ou à une déco d'intérieur « instagramable ». Et si le bien-être, le bonheur, la santé mentale et physique ne se trouvaient pas à l'extérieur ? Et si tout ne dépendait pas de la météo, de la politique ou du montant qu'il y a sur notre compte en banque ? Pourquoi l'extérieur ne pourrait-il pas simplement changer pour être en phase avec ce que nous portons silencieusement en nous ?

Avez-vous déjà ressenti en vous cette force immense, cette sensation que tout est possible ? Comme si, juste parce que vous avez reçu un mot d'amour ou une bonne nouvelle, vos émotions positives vous envahissaient au point de vous sentir pousser des ailes. Comme si, soudain, la vie vous paraissait merveilleuse, peu importe la météo ou les embouteillages à la sortie du travail. Comme si, parce qu'en vous tout va bien, le reste n'avait plus d'importance. **En réalité, c'est de là que tout part. De vous ! De votre état intérieur.**

Notre état interne a un impact direct sur nos actions, nos décisions, nos réactions. Ce sont nos pensées qui activent cet état, favorable ou non. Attendre un « idéal extérieur » pour nous sentir bien, préserver notre santé, retrouver de l'énergie ou atteindre un objectif, c'est remettre notre pouvoir entre les mains de quelque chose d'imprévisible. Autrement dit, c'est comme nous accrocher à une branche sans avoir conscience de son tronc ni de sa solidité.

La seule chose que nous pouvons vraiment contrôler, ce sont les choses dont nous sommes responsable : notre état d'esprit, nos pensées, nos émotions, notre attention. Le reste ne dépend pas de nous.

Ce désalignement intérieur, cette attente d'un monde parfait pour aller bien, n'est pas sans conséquences. Cela alimente les troubles de l'humeur, le stress chronique, l'anxiété et une profonde fatigue émotionnelle. Revenir à soi, ce n'est pas fuir la réalité. C'est au contraire reprendre la responsabilité de sa propre vie. Mais l'humain, souvent, préfère se déresponsabiliser. Il est plus facile

de montrer du doigt les éléments extérieurs, les autres, la météo, les contraintes financières, que de se regarder en face. Le fameux « pas de chance » qui permet d'expliquer nos malheurs est en réalité un mécanisme qui nous prive de notre pouvoir personnel.

PAS ASSEZ ?

Ce que la société de consommation, les industriels, les médias ne vous diront jamais, c'est que tout se trouve déjà en vous. Chaque individu porte en lui un potentiel immense. Des ressources, des intuitions, des élans, des idées... Mais pour que ces ressources se manifestent, il faut une chose essentielle : la confiance en soi. Sans elle, nous avons beau posséder tous les livres, avoir tous les coachs, les thérapeutes et les outils du monde... nous sommes totalement incapable de nous en saisir et d'en tirer un réel profit.

J'ai longtemps été cette femme qui doutait profondément. J'avais cette petite voix intérieure qui me soufflait que je n'étais pas « assez » : pas assez forte, pas assez légitime, pas assez capable. Je doutais en permanence, pensant que je n'étais pas capable et attendant la validation d'autrui pour me sentir légitime, pour oser, en portant sans cesse des masques. À force de chercher à l'extérieur, j'en ai perdu ma propre identité. Puis un jour, j'ai compris que rien ni personne n'allait me donner cette permission. Que la seule façon de l'obtenir réellement était de me la donner moi-même.

Ce jour-là, j'ai commencé à poser un regard différent sur moi. À faire le choix de me faire confiance, même un tout petit peu. Et ce petit peu a tout changé. Ce n'est qu'à partir de là que j'ai vraiment pu utiliser les ressources extérieures. Un livre devenait inspirant, une rencontre devenait porteuse, une formation devenait un tremplin. Parce que je croyais, enfin, que j'en étais digne.

Lorsque mon regard sur moi a changé, mon regard sur le monde s'est transformé. Et j'ai saisi que le regard que le monde posait sur moi venait en fait de moi. Non, ce monde ne me jugeait pas. Il n'en a ni la vocation ni le temps. Tout partait simplement de moi. C'est pour cela que je dis souvent : avant d'aller chercher des solutions à l'extérieur, commencez par cultiver à l'intérieur la certitude que vous pouvez y arriver. Même si c'est fragile, même si c'est bancal. C'est en marchant que le chemin se dévoile.

LA BOUSSE ET LA MONTRE

Votre petite voix intérieure, parfois très discrète, est comme une boussole émotionnelle, qui chuchote à votre conscience. À force de chercher à l'extérieur, ce bruit devient presque inaudible. Pourtant, chaque jour, votre mental vous parle. Du matin au soir, il vous raconte des histoires. Ce dialogue intérieur influence votre santé, vos choix, votre énergie.

Vous pourrez toujours chercher à l'extérieur ce qui vous manque. Mais si, à l'intérieur de vous, tout est éteint, si vous n'êtes pas prêt à recevoir, alors cette quête sera vaine. Et c'est exactement ce qu'on observe aujourd'hui ! Dans une société de consommation où tout semble accessible, la santé mentale est de plus en plus affectée – y compris chez les plus jeunes. Parce qu'on nous a appris à chercher *là-bas*, alors que tout commence *ici*. Comme si, pour avoir, il fallait avant tout acheter, obtenir, chercher à l'extérieur. Alors que les premières réponses sont en nous.

Je suis une enfant des années 1980 ; je me souviens d'une époque où le médecin pouvait prendre son temps avec les patients. Ce temps d'échange et d'écoute, qui pourrait paraître banal, était en fait indispensable. Il permettait au patient de prendre conscience de son état physique, mental, de se questionner à travers l'interrogatoire du praticien sur son quotidien, son état intérieur. Et il lui permettait surtout de comprendre l'importance de son propre rôle dans sa guérison et son mieux-être. En modifiant des comportements, en se réalignant, en comprenant l'état émotionnel qui l'avait entraîné entre ces quatre murs, le patient reprenait sa place et la responsabilité de sa vie.

Ce temps d'échange, de questionnement intérieur permis par un regard extérieur bienveillant et rassurant, n'est « presque » plus possible aujourd'hui. L'optimisation du temps, spécifiquement dans le système de santé, est devenue la priorité numéro une ! Il n'y a plus de place pour les questions existentielles. Ce sont pourtant ces questions qui nous permettent de vivre avec nos émotions et de nous aligner à la vie que nous voulons.

Avant de devenir coach, j'ai été infirmière en soins intensifs de cardiologie. J'y ai vu, jour après jour, des hommes et des femmes brutalement coupés de leur pouvoir personnel. Privés de choix, suspendus aux décisions du corps médical, souvent plongés dans l'urgence, voire la peur. Ce constat m'a évidemment touchée en plein cœur. La maladie, en particulier cardiovasculaire, peut frapper fort. Mais dans 8 cas sur 10, elle aurait pu être évitée en revoyant l'hygiène de vie. *Un autre rapport à soi*. Simplement en changeant de regard sur le stress, l'alimentation, les émotions et tout ce qui va avec.

C'est à ce moment-là que j'ai compris quelque chose de fondamental : le vrai pouvoir se prend chaque jour. Dans les choix du quotidien. Dans la conscience que l'on met dans sa vie. Avec un peu de recul, c'est principalement ce que je transmets aujourd'hui dans mes accompagnements. Redonner aux gens les clés de leur santé, de leur équilibre, de leur énergie, avant que le corps ne crie.

Chaque humain, chacun d'entre vous a un potentiel interne incroyable qui ne demande qu'à être libéré. Et cette libération ne viendra ni des autres ni des éléments extérieurs. Elle viendra de vous. Je vous entends déjà dire qu'il est facile d'avoir ce genre de discours quand on n'a absolument aucune difficulté dans la vie, quand tout est facile de l'extérieur. Peut-être, mais connaissez-vous l'histoire de Damien Echols ?

DAMIEN ECHOLS

Accusé à tort pour un triple meurtre à l'âge de 18 ans, cet homme a passé autant d'années dans le couloir de la mort. Malgré les traitements, les gardiens peu scrupuleux, les souffrances physiques, psychiques et émotionnelles, il réussira à lire, à apprendre, à trouver l'amour, grâce à des échanges par courrier. Il dit même, dans *Le pouvoir de la surprise* de C. Haag, avoir « sympathisé avec les rats ».

Durant ces dix-huit années dans le couloir de la mort, Damien Echols a puisé sa résilience dans un état d'esprit axé sur la maîtrise de ses pensées et la transcendance de son environnement. Plutôt que de sombrer dans l'angoisse de l'exécution imminente ou l'injustice de sa condamnation, il a choisi de se concentrer sur deux piliers essentiels : son amour pour son épouse et la pratique intensive de la méditation. Cette discipline mentale lui a permis de créer une bulle de sérénité au cœur de l'horreur, transformant son quotidien en une lutte pour préserver sa santé psychique. Echols explique que fixer son attention sur des éléments extérieurs à sa détresse immédiate – comme sa spiritualité et ses liens affectifs – était une stratégie de survie. Sa méditation, inspirée par des techniques bouddhistes, n'était pas seulement un refuge, mais un outil pour cultiver une lucidité froide face à l'absurdité du système judiciaire. Cet état d'esprit, alliant détermination, confiance et détachement, lui a offert la force de mener un combat juridique acharné et de devenir, après sa libération, un symbole mondial de la lutte contre les erreurs judiciaires et la peine de mort. Son témoignage révèle clairement comment l'esprit humain peut dompter l'indicible lorsqu'il se focalise sur l'espoir plutôt que sur ses ressources internes.

PRENDRE CONTRÔLE

« C'est plus fort que moi... » Cette phrase revient souvent en coaching, surtout lorsqu'il s'agit d'alimentation émotionnelle. Elle traduit un sentiment de perte de contrôle, comme si une force extérieure obscure nous poussait à ouvrir le frigo pour grignoter, nous « récompenser ». Et pourtant, rien n'est plus intérieur que cette pulsion. Elle naît d'une émotion non identifiée, d'un besoin non comblé, d'une tension que nous n'avons pas su voir et réguler autrement.

C'est là que l'intelligence émotionnelle entre en jeu : reconnaître l'émotion, comprendre son message, et poser une action juste. *De quoi ai-je besoin de me nourrir ? Qu'ai-je besoin d'apaiser ? Quel besoin n'est pas comblé ?* Le jour où l'on comprend cela, *c'est plus fort que moi* devient : *j'ai compris ce qui me traverse*. À partir de cela, le vrai changement peut commencer. Cette compréhension clé manque malheureusement à toutes les personnes qui échouent dans la prévention de leur santé et leur mieux-être.

Notre plus grande liberté réside dans notre capacité à éveiller ce qui sommeille en nous. Un rêve d'enfant oublié, un idéal étouffé, un éclat de joie enfoui – dès que nous les ramenons à la lumière,

notre énergie se met à vibrer, à irradier, à augmenter. Et quand je partage cette conviction, jamais on ne me contredit : l'énergie est contagieuse. Elle attire les opportunités, ouvre des portes invisibles, dessine des rencontres improbables. La vie vous réserve des miracles dès l'instant où vous choisissez de cultiver en vous une flamme – chaude, vivante, indomptable. Alors, pourquoi rester le nez sur nos problèmes plutôt que de faire remonter nos potentiels à la conscience ?

Tout est une question de choix. Dans un embouteillage, vous pouvez maudire la file interminable... ou sourire devant deux amoureux qui s'embrassent à l'arrêt de bus, gigoter sur une musique à la radio, ou simplement être présent à vous-même, entier, là où la vie vous a placé. Vous décidez de ce qui occupe votre esprit.

Les émotions des autres ? Elles leur appartiennent. Hier, j'ai vu une mère s'emporter contre son enfant avant de s'excuser : « C'est à cause de mon collègue, ce matin... » La contagion émotionnelle existe, mais nous avons le droit de refuser ce « cadeau empoisonné ». Un automobiliste furieux, un collègue aigri : vous n'êtes pas obligé d'absorber leur colère. Cela ne fait pas de vous un être froid, mais un gardien de votre paix intérieure. Une émotion ne dure qu'en moyenne 90 secondes : si vous êtes attentif, vous sentirez aussitôt si elle est vôtre... ou si vous pouvez simplement la laisser passer.

Nous détenons toutes les réponses. En écoutant notre intuition, en nourrissant nos pensées, en élevant notre énergie, nous façonnons notre réalité. Un état d'esprit de croissance peut tout changer : votre santé, vos relations, votre destin. Personne ne viendra ou ne pourra vous sauver, si ce n'est vous. Vous serez toujours la seule personne à vivre chacune de vos respirations, chacune de vos nuits, chacune de vos victoires. Alors, peu importe les épreuves... Comme Damien Echols dans sa cellule, vous avez ce pouvoir insaisissable et pourtant immense : celui de faire basculer votre histoire.



STÉPHANIE LECA MARTORANA

Coach Wellness certifiée par l'ICI (Genève).
Ancienne infirmière de cardiologie.

« N'attendez pas qu'il soit trop tard pour commencer à penser à vous. »

🌐 www.steph-coaching.fr

📷 [stepbystephcoaching](https://www.instagram.com/stepbystephcoaching)





L'INFLUENCE DE L'HOMME SUR L'HOMME

**Transfert et contre-transfert
dans les thérapies longues**

Lorsqu'on parle de transfert et de contre-transfert, on se réfère souvent à la cure analytique de la psychanalyse et à la mise en évidence du phénomène par Sigmund Freud. Pourtant, si l'on relit les recherches du médecin allemand Franz Anton Mesmer qui, au 18e siècle, évoquait la notion de « chaleur animale » entre les humains (voire entre tous les phénomènes vivants), nous nous apercevons que le transfert et le contre-transfert sont présents en permanence dans nos vies. Ce que nous disons à une personne, nous le dirions différemment à une autre, car ce qui est en *jeu*, c'est la rencontre de deux sujets vivants ayant une histoire et une mémoire singulières, de deux inconscients, cette part invisible qui circule dans notre corps. Un fluide, un magnétisme électrique passe entre les êtres et la thérapie va aider à mettre en évidence la spécificité de ce magnétisme, si toutefois nous considérons que la transmission entre deux inconscients passe par ce magnétisme. **Nous sommes attirés par certaines personnes parce qu'elles nous rappellent (inconsciemment d'abord) des personnes qui ont déjà marqué notre vie ou la vie de nos ancêtres.** Et ce processus n'est pas seulement à l'œuvre en analyse, mais dans toute relation thérapeutique. En définissant et en auscultant ces fameux transferts et contre-transferts, ces flux d'énergies dans le cadre de thérapies dites « longues », allons à la découverte de ce qui est en *jeu*, ou bien en *je*, dans ce processus de la découverte de soi. Rendre l'invisible du magnétisme humain visible – assimilé à une chaleur animale – pourrait être une autre formule de ce développement.

PRÉAMBULE : RENCONTRE ENTRE L'ACCOMPAGNANT ET L'ACCOMPAGNÉ

Lors de tout entretien thérapeutique, et je parle bien d'entretien dans un premier temps, plusieurs phénomènes s'entrecroisent. D'un côté, une personne est considérée comme le patient, c'est celui qui est demandeur, l'accompagné. Sa demande est parfois floue, parfois précise, mais le demandeur réclame d'aller mieux, en général, ou tout simplement de mieux se comprendre. Parfois, il ne sait pas bien pourquoi il est là, mais sa souffrance transpire et l'amène à la partager. De l'autre côté, se tient le professionnel, le thérapeute, l'accompagnant, celui qui accueille la demande et va participer à un processus d'accompagnement. Leur premier entretien est décisif. Le patient doit dès le départ se sentir en confiance et avoir envie de continuer l'aventure. Le professionnel, quant à lui, reçoit des indications fort importantes pour la suite. Il est connu chez les psychologues que, lorsqu'un professionnel s'ennuie, par exemple lors d'une séance, il y a de fortes chances que le patient s'ennuie aussi dans sa vie. Il est aussi des situations où le patient se sent en amour directement pour le professionnel qui le reçoit et cette espèce de « coup de foudre » comptera beaucoup pour la suite du processus thérapeutique, nous en reparlerons. Des deux côtés, dès la première fois, de nombreuses informations sont transmises et reçues. Si le professionnel est censé en être conscient, le patient en est

parfois au stade du sentiment, qu'il peut plus ou moins exprimer, ou de semi-conscience – parfois de pleine conscience. Après un accord, qui devrait avoir lieu des deux côtés, un choix se fait et un premier cadre est mis en place (fréquence des séances, tarif...). Cette étape est importante, elle pose les bases d'un processus plus ou moins long selon la méthode et la « pathologie » ou le degré de souffrance du demandeur. Le contrat oral est acté. Passée cette première étape du premier entretien, que peut-il se passer entre l'accompagnant et l'accompagné dans le cadre d'une thérapie de type cure analytique (psychanalytique) ou autre thérapie longue ?

MAGNÉTISME ET CHALEUR ANIMALE

Au 18e siècle, le médecin allemand Frantz Anton Mesmer (1734-1815), très controversé, dont la thèse *De l'influence des planètes sur le corps humain* développe la notion de « gravité animale », met en évidence que les influences entre les individus sont du même ordre cosmique que celle des astres entre eux. Le médecin décrit des phénomènes d'émanation, de fluide, de magnétisme, d'influence d'une personne sur une autre. Ce fluide existerait sous forme d'électricité ou de magnétisme animal. Ces forces de la nature que sont la chaleur, l'électricité et le magnétisme sont les causes des attractions entre les mouvements de la vie. Ces mouvements ont des pôles variés qui peuvent s'opposer, se renforcer ou se détruire. La maladie est considérée comme un blocage de ces fluides. Mesmer utilisait directement des plaques de métal pour défaire ces blocages. Il a même inventé des baquets pour soigner plusieurs personnes en même temps. Les patients étaient reliés dans les baquets par des tiges de fer. Le déblocage de ces nœuds énergétiques était parfois accompagné de crises avec convulsions au moment où le courant arrivait au lieu du blocage avant de rétablir une libre circulation. Ces moments de crise mettaient parfois le patient dans un état semi-conscient pouvant provoquer des rêves visionnaires. Très rapidement, l'écho public médical et politique d'un « délire magnétique » se fait entendre.

« Il n'y a qu'une maladie, qu'un remède, qu'une guérison. »

Mesmer

Loin de l'occultisme que de nombreux médecins de l'époque lui attribuent, Mesmer est pourtant rentré dans l'explication de la physique des fluides. Seul le botaniste Antoine Laurent de Jussieu le soutient à cette époque, dans un rapport de 1784 déclarant que « l'influence physique de l'homme sur l'homme doit être admise » et que cette influence peut être apparentée à la « chaleur animale ». Mesmer pense déjà que ce « système fournira de nouveaux éclaircissements sur la nature du feu et de la lumière, ainsi que dans la théorie de l'attraction, du flux et reflux de l'aimant et de l'électricité ». Armand Marie Jacques Chastenet de Puysegur (1751-1825), militaire de formation et général de brigade, mais aussi disciple de Mesmer et faisant partie de la Société de l'harmonie, évoque des états de transe ou de sommeil lucide et magnétique. Franz-Anton Mesmer restera dans l'histoire pour certains comme un médecin charlatan inspirant l'occultisme et le spiritisme du 19^e siècle, pour d'autres comme un **médecin précurseur de l'hypnose et des psychothérapies dynamiques** (exploration des processus psychiques inconscients). Il s'agit pourtant bien des prémices des recherches des états modifiés de conscience et des lois de l'attraction très relatés actuellement. Rarement le lien est établi entre la recherche de ces fluides et le fonctionnement de l'inconscient, mais nous l'osons ici. Approfondissons avec les travaux sur l'hypnose et la suggestion.

Au 19^e siècle, c'est au tour des neurologues français Hippolyte Bernheim (1840-1919), fondateur de l'École dite « de Nancy », et Jean Martin Charcot (1825-1893), fondateur de l'école de la Salpêtrière, de parler de la suggestion et de produire des travaux sur l'hypnose. La suggestion est « le fait d'inspirer une idée, une croyance, une pensée » sans que la personne en ait conscience. Les deux neurologues ont des divergences de pensée quant à la primauté ou non de la suggestion sur l'hypnose. La psychanalyse freudienne reconnaîtra et s'inspirera des travaux de l'École de Nancy. L'autosuggestion de Coué naîtra en 1912. Bernheim définit l'hypnotisme comme une suggestion dans l'état de sommeil, à condition que ce sommeil soit incomplet, mais il ne précise jamais ce qu'il entend par « sommeil incomplet ». Il publie, en 1884, *De la suggestion dans l'état hypnotique et dans l'état de veille* qui deviendra en 1886 *De la suggestion et de ses applications thérapeutiques*.

Nous avons donc d'un côté un magnétisme animal, un flux électrique attirant les êtres entre eux comme des planètes dans le cosmos peuvent s'attirer, et de l'autre côté, nous avons la suggestion, l'influence qu'un être vivant peut exercer sur un autre avec des états de conscience pluriels entre veille et sommeil. Forts de ces éléments intéressants, nous pouvons aborder la question de leur « utilisation » dans un cadre thérapeutique et découvrir, ou redécouvrir, ce que la psychanalyse en a fait.

LE TRANSFERT

C'est seulement à la fin du 19^e siècle, vers 1890, puis enfin en 1905, que Freud propose, dans *Les cinq psychanalyses*, le concept de *transfert*, face à son échec avec le cas Dora. Dans le *Vocabulaire de la psychanalyse* de Laplanche et Pontalis (1967), le transfert est défini comme « le processus par lequel les désirs inconscients s'actualisent sur certains objets (c'est-à-dire sur certaines personnes) dans le cadre d'un certain type de relation établie avec eux et éminemment dans le cadre de la relation analytique ». Pour Freud, le transfert est une des conditions de la guérison. Si le transfert est positif, comme dans le cas où l'on tombe amoureux de son thérapeute (ou on l'admire), la guérison peut aller vite mais ce transfert positif peut aussi s'accompagner d'un revirement avec un transfert négatif. **Le transfert négatif est le passage où le patient en veut à son thérapeute, rentre en conflit jusqu'à parfois vouloir arrêter la cure.** Il est donc important que le thérapeute comprenne ce qui est en jeu entre les deux inconscients qui se rencontrent.

Cette notion de transfert développé dans le cadre de la cure analytique est en fait présente dans tout processus thérapeutique mais aussi dans notre systémie amicale, amoureuse, familiale, tribale et professionnelle. **De la même manière que le transfert peut être un moteur fabuleux vers la guérison, il peut aussi provoquer les plus grandioses résistances,** provoquer des conflits et bloquer une situation. Le transfert est un Janus, un personnage à double visage. Il est un *Je t'aime moi non plus*, un *Je peux te détester autant que je t'adore*. En plus de ces sentiments contradictoires qu'il peut générer, le transfert a cette capacité – comme dans un rêve – de mettre une personne à la place d'une autre. C'est ce que les psychanalystes appellent la transposition de l'investissement libidinal. Vous pouvez par exemple transposer l'image de votre père sur le thérapeute et recréer ainsi le même type de lien. Il y a une résonance du passé dans la situation actuelle. Vous pouvez soudainement reprocher de nombreuses choses à votre thérapeute tout simplement parce qu'il vous fait penser à votre père ou que, dans le processus thérapeutique, « un lièvre a été levé » – entendons par là, qu'un nœud émotionnel a refait surface. Le thérapeute n'y est pour rien mais il va permettre de révéler le conflit interne du patient. C'est cette transposition et ce que le thérapeute en fera qui pourront devenir un facteur de « guérison », car cette transposition est au départ inconsciente et l'art du thérapeute consiste à l'amener à la conscience du patient.

Le cadre analytique de Freud est justement établi pour fournir toutes les chances au patient de clarifier et d'interpréter le transfert. Lacan appelle cela « la mise en acte de deux inconscients » qui sont un peu comme deux générateurs électriques qui se rencontrent. Sans cette mise en résonance, la problématique reste enfouie, n'émerge pas ; c'est le refoulement qui pourrait aussi,

à force d'être placé sous couvert, se transformer en maladie, car le corps émet des signaux de plus en plus forts. **Tout l'art du thérapeute est d'amener le patient à prendre conscience de la situation et à le faire changer de posture interne pour ne plus en vouloir à l'autre, mais prendre sa part et devenir « acteur », être agissant.** Il s'agit de se déplacer intérieurement. Passé le moment d'une condensation entre un temps passé et un temps présent, il y a un retour au temps présent uniquement, une prise en compte de la réalité actuelle. Une seconde prise de conscience de l'aliénation que cette confusion initiale représentait peut être vécue comme un choc par le patient.

Dans son article sur l'effet d'après-coup et la prise de conscience, Jean-Luc Donner, psychiatre et psychanalyste, partage un exemple parlant : « Pour illustrer ces moments saillants, qui revêtent une valeur cruciale dans toute analyse, j'ai choisi de reprendre une vignette qui a l'avantage de pouvoir être racontée rapidement, tout en préservant la complexité de la situation analytique. Le patient, Pierre, avait évoqué au début de son analyse le souvenir d'une scène familiale où sa mère, s'adressant à sa progéniture, avait lâché : "Si vous n'aviez pas été là, j'aurais écrit." La signification confusément traumatique de ce message, à l'origine pour lui un peu énigmatique, avait fait l'objet d'une élaboration consistante mais, comme toujours, incomplète.

Des années plus tard, alors qu'il va s'absenter pour un voyage professionnel, Pierre s'interroge à voix haute sur ce que son analyste fera du temps de ses séances ; et, semblant se détourner de ses représentations fantasmatiques, il parcourt la pièce du regard et, l'arrêtant sur le bureau couvert de papiers, il lance abruptement à l'analyste : "Vous écrivez." "Comme votre mère ?" dit en écho l'analyste. Cette intervention *totale*ment inattendue pour le patient déclenche en lui un bouleversement émotionnel quasi traumatique, complexe et directement proportionnel à l'ampleur d'un *insight* qui se développe en traînée de poudre. Cette prise de conscience donna accès aux enjeux identificatoires condensés dans le souvenir de la scène de jadis. Dans la manifestation si patente d'une identification à "celui qui fait don d'absence", Pierre put reconnaître pleinement les fantasmes qui soutenaient autant ses positions masochistes que certaines valeurs de son Idéal¹. »

Ces phénomènes de condensation évoquent davantage un processus de vapeur, comme à l'époque celui du train à vapeur. Doit-on y voir une similitude entre l'observation du fonctionnement humain et l'invention de la machine de l'époque ? Nous n'y répondrons pas cette fois, au risque de nous éloigner de notre véritable sujet. Toutefois, la prise de conscience, elle, pourrait être un *insight* type électro-magnétique. Pour revenir à nos moutons et parler de relation transféro-contretransférentielle, il nous manque de comprendre l'autre partie, celle qui est en cours chez le thérapeute avec le contre-transfert.

1. Jean-Luc Donner, « Effet d'après-coup et prise de conscience », *Revue française de psychanalyse*, vol. 73, n° 5, p. 1555-1561.



« **On peut tout
fuir, sauf sa
conscience.** »

Stefan Zweig

CONTRE-TRANSFERT

Le thérapeute est-il indifférent à ce qui se passe chez le patient ? Quelle distance met-il entre lui et le patient et comment la met-il ? Est-il complètement insensible ? Se sert-il de la neutralité bienveillante chère aux psychologues ? Qui est-il, ce psychanalyste qui reste dans un fauteuil éloigné du divan sans que je puisse le voir ? Pourquoi est-il derrière ? Est-ce pareil lorsqu'il est devant ? Et j'ai presque envie de rajouter : est-ce que mes parents m'aiment ? Pardon... Est-ce que mon thérapeute m'aime ? Combien de fois avons-nous entendu ces questions laissant apparaître une pseudo insensibilité, voire une supériorité du thérapeute ? Introspectons, puisqu'il s'agit véritablement de cela.

J'ai envie de répondre tout de suite par : « le thérapeute est aussi au boulot », au boulot de l'introspection. En fonction des différentes thérapies, il peut plus ou moins réagir, plus ou moins exprimer et/ou réaliser ce qui se passe chez lui, mais la relation thérapeutique ne peut fonctionner que si Ça (l'inconscient de Groddeck²) résonne, si Ça fonctionne ! Le contre-transfert représente les réactions internes du thérapeute face aux émotions, pensées, affects du patient. Le transfert ne peut se passer du contre-transfert, et vice-versa. C'est un couple indissociable. Ce sont deux histoires qui se rencontrent. Deux inconscients en action.

Le dictionnaire de la psychanalyse de Laplanche et Pontalis nous indique : « De larges variations se rencontrent, certains auteurs entendant par contre-transfert tout ce qui, de la personnalité de l'analyste, peut intervenir dans la cure, d'autres limitant le contre-transfert aux processus inconscients que le transfert de l'analysé induit chez l'analyste ». Le terme de *contre-transfert* apparaît rarement dans la littérature de Freud, et seulement quinze années après l'apparition du terme *transfert*. Avouer le contre-transfert ferait-il apparaître une espèce de « péril en la demeure » ? Je veux dire par là : le contre-transfert détrônerait-il le psychanalyste de son fauteuil ? Est-il avouable que l'analyste soit attiré par l'une de ses patientes ? Freud apparemment l'a avoué en aparté, mais n'a pas produit de nombreux écrits sur le sujet. Alors, je vais jouer le jeu de l'aveu.

TRANSFERT ET CONTRE-TRANSFERT : EXEMPLE

C'était ma première arrivée dans cet hôpital psychiatrique et j'allais découvrir des dits « psychotiques chroniques » présents depuis vingt ans à l'hôpital de jour. Arrivée à un carrefour au sein de l'hôpital psychiatrique (HP), je vois des flèches, deux flèches plus exactement. Sur l'une est écrit « Théâtre » (car il y avait un théâtre dans l'HP), sur l'autre est écrit « Morgue ». Même direction. Je perçois ce que cela évoque chez moi. Alors que j'avais 17 ans, j'ai connu ma première morgue, celle où le corps de ma mère a été déposé ; à la même époque, je commençai le théâtre au conservatoire. Très bien, je prends note de ce que cela me fait. J'arrive

enfin dans l'hôpital de jour. Je découvre. L'inertie de la psychose. La dépression des soignants. Les réunions qui n'aboutissent pas. Après quelques jours, je fais mon premier entretien psy avec un patient : Noël. Oui, il s'appelait Noël. Nous nous asseyons dans une petite pièce un peu sombre. Il n'y a pas de bureau mais deux chaises face à face. Noël commence à parler. Il m'annonce que sa mère est morte et commence à me donner tous les détails de la cérémonie, sa famille présente, ce qu'il ressent. Je l'écoute avec la distance habituelle du psychologue, mais au fonds de moi remonte ce premier jour où je suis arrivée à l'hôpital, cette morgue, ce moment de ma vie où, pour survivre, je déclamaï sur des planches. Je ressens pleinement ce que Noël raconte. D'ailleurs, oui, Noël, le dernier Noël avec ma mère juste avant sa mort. Au bout d'une heure de détails, de larmes au coin de l'œil chez Noël, je suis touchée par son histoire mais j'ai gardé le cap d'être dans l'écoute. L'entretien est terminé et je me dirige vers le psychiatre qui connaît le patient depuis des années, je lui raconte : les funérailles, la tristesse de Noël... Il me conseille d'aller consulter le dossier du patient. Je me dirige vers le bureau du psychiatre, j'ouvre le tiroir métallique avec les dossiers et je trouve par ordre alphabétique celui de Noël. Je m'assois face au bureau et j'ouvre, je lis, je blêmis. La mère de Noël n'est pas morte. Il n'y a jamais eu les funérailles de la mère de Noël. Noël avait simplement ressenti ce que j'avais vécu en arrivant dans cet hôpital. Il avait inventé une histoire pour faire miroir. Ce fut ma première leçon de contre-transfert. Quand Noël relatait les funérailles de sa mère, je revoyais les funérailles de ma propre mère mais j'avais conscience que les deux histoires, même si elles ressonnaient, étaient différentes.

La différence : Noël n'en avait pas conscience. Il le faisait par simple ressenti et mélangeait sa vie à la mienne ou la sienne à la mienne. Détricoter la vie de l'autre de la nôtre fait partie de ce chemin pour sortir de la folie et prendre les rênes de notre propre vie. Les patients sont parfois nos enseignants à certains niveaux. L'extra-sensorialité de Noël avait capté mon histoire. Par quel canal ? Je ne peux y répondre mais sans doute par un magnétisme animal ou une énergie d'un cosmos électromagnétique que je ne pourrais déterminer. C'étaient les débuts de mon parcours de thérapeute avec des psychotiques. Ces psychotiques chroniques présents chaque jour depuis tellement longtemps qu'ils en savent parfois plus que les médecins. Et ces patients présents depuis si longtemps adorent les jeunes psychologues. Je mets ainsi en évidence comment le patient active un levier émotionnel qui peut venir résonner chez le thérapeute. Celui-ci fait la distinction entre les deux vies, c'est sa prise de conscience. Le patient entre en confusion, fusion des deux vies. Le parcours, disons d'avantage dans le cas de la névrose que de la psychose, sera pour le patient de « défusionner » les deux inconscients. Il faut parfois du temps pour que les résistances baissent leur garde.

Dans la distance que le thérapeute tente de garder, ce même thérapeute est souvent traversé par des champs magnétiques du patient qui font résonance à sa propre vie émotionnelle. Voilà le contre-transfert. Dans l'objectivité que le thérapeute tente

2. Voir Georg Groddeck, *Le livre du Ça* [1963], Éditions Gallimard, 1973.

d'établir, la suggestion a pourtant toute sa place. En 1925, Freud note : « Il est tout à fait exact que la psychanalyse travaille au moyen de la suggestion, comme les autres méthodes psychothérapeutiques. La différence est qu'ici le dénouement thérapeutique n'est pas abandonné à la suggestion ou au transfert. La suggestion est bien plutôt utilisée à faire accomplir par le malade un travail psychique : surmonter ses résistances transférentielles. »

CONCLUSION

Le transfert et le contre-transfert ont efficacement été mis en évidence par la psychanalyse et de nombreuses thérapies s'appuient sur ce socle. **Si nous pouvons considérer que ces phénomènes sont existants partout dans nos vies, en revanche, le rôle du cadre thérapeutique est de les amener au niveau de la conscience, voire de les « utiliser » comme révélateurs.** Toutefois, toutes les thérapies n'utilisent pas leur mise en conscience. La position interne du thérapeute comme du patient n'est pas toujours la même. Prendre en compte ce phénomène est donc un choix chez le thérapeute.

Au-delà des mots, nous voyons bien que des « échanges » surgissent de toute part dans la relation thérapeutique. De la « chaleur animale » se dégage ce que l'on nomme inconscients, énergie ou courant électromagnétique. Nous nous influençons tous entre nous et la thérapie peut permettre de rendre visible, l'invisible de ces échanges. D'ailleurs, ne parlons-nous pas de *transfert d'énergie* ? « Pour voir l'énergie comme elle est, il faut parfois changer de lunettes. Et parfois fermer les yeux³. »

Le cheminement de ma pensée pourrait surprendre. Pourquoi ? Parce que les universités de psychologie présentent toujours l'inconscient comme une zone invisible matériellement et un concept intellectuel. Une partie de notre cerveau ? Peut-être. Freud s'est pourtant inspiré des travaux de Bernheim sur l'hypnose. À force d'études, j'ai souvent déterminé que notre inconscient est notre corps entier. Aujourd'hui, j'ose relier les recherches de l'inconscient de Freud aux recherches de Mesmer, ainsi que notre corps à toutes les ondes électromagnétiques qui le traversent. Je termine en citant le journaliste scientifique Charles-Maxence Layet : « Nous sommes des antennes. Des émetteurs-récepteurs électromagnétiques. Des êtres d'échange, plongés dans un univers d'énergies, en interaction continue avec les flux environnants. Vapeurs d'eau, grain de lumière, chaleur, couleur, le moindre objet, la moindre personne à proximité ou avec laquelle nous entrons en contact⁴. » Ce qui fait ou ce qui fera la différence : notre conscience, que l'on soit « thérapeute » ou « patient », accompagnant ou accompagné. Rendre visible l'invisible.

3. Charles-Maxence Layet, *L'énergie secrète de l'univers*, Guy Trédaniel, 2006-2017, p. 15.

4. *Ibid.*, p. 214.

Pour Freud, le transfert est une des conditions de la guérison.



BÉATRICE ALBERT

Master en psychologie clinique et pathologique
(Paris 8 et Aix-Marseille Université)

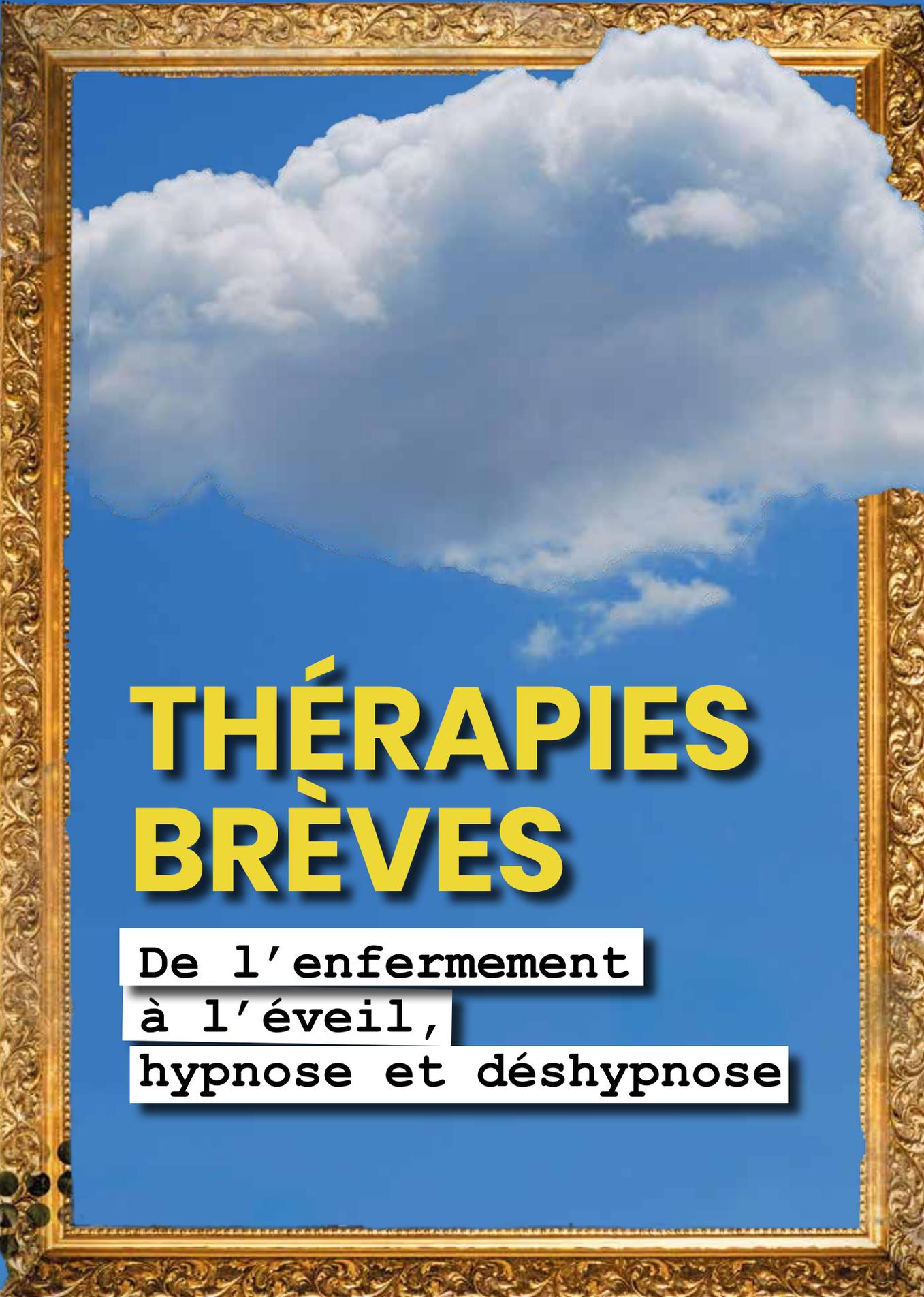
🌐 www.bea-a.fr

Bibliographie

- Jacob Benarosch, *L'accompagnement : pluralité du concept et des pratiques actuelles*, Champ social, « Essais/ Sciences sociales », 2017.
- Robert Darnton. *La fin des Lumières. Le mesmérisme et la Révolution* [1984], Odile Jacob, 1995.
- Jean-Luc Donnet, *Dire ce qui vient : association libre et transfert*, Presses universitaires de France, 2016.
- Sigmund Freud, *Cinq leçons sur la psychanalyse* [1909], Payot, 2015.
- Maxence Layet, *L'énergie secrète de l'univers*, Guy Trédaniel, 2006-2017.
- Franz Anton Mesmer, *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal* [1779], L'Harmattan, 2005.
- Stephan Zweig, *La guérison par l'esprit* [1931], Le Livre de Poche, 2003.

Le CHOU remercie Nathalie Gaillard pour le partage de ses magnifiques illustrations.

📷 [nathaliegailardcoach](https://www.instagram.com/nathaliegailardcoach)



THÉRAPIES BRÈVES

De l'enfermement

à l'éveil,

hypnose et déshypnose

Nous sommes constamment sous hypnose ! Même si nous reprogrammons l'inconscient, il reste une hypnose où nous nous identifions au masque, à notre personnage. Nous nous sentons séparés du monde et des autres, nous vivons dans la dualité. C'est une erreur de perception. Ce sont des croyances. Nous sommes hypnotisés par une histoire que nous nous racontons. Nous sommes hypnotisés par le film de la vie. Nous nous limitons de plus en plus. Si nous enlevons les traumas, il peut rester une forme d'insatisfaction. La véritable « histoire » est que tout est impermanent, nous ne pouvons rien retenir. Nous basons souvent notre bonheur sur cette inévitable impermanence et cette impermanence nous rend malheureux : *rien ne dure*. Toutes les religions, les sages du monde mettent en avant l'importance de la connaissance de soi. Ce que nous sommes profondément est le calme, la paix, la béatitude. La bonne nouvelle est que, quand nous arrêtons de chercher, nous sommes heureux. Quand nous acceptons l'impermanence, nous cessons d'aller chercher ailleurs ou demain. Le mental se calme. Il ne s'agit plus et nous retrouvons alors notre vraie nature.

Les thérapies brèves sont apparues dans les années 1950, aux États-Unis. Nous pouvons citer parmi elles la thérapie cognitivo-comportementale, l'EMDR, la thérapie systémique et l'hypnothérapie. Nous allons comprendre ensemble la base de la stratégie de toute thérapie brève et nous intéresser plus particulièrement à l'hypnose, mais aussi à la *déshypnose*, en rencontrant Éric Remacle, spécialisé dans les domaines de l'intelligence émotionnelle, de la gestion du stress et de la déshypnose.

La stratégie de la thérapie brève consiste à résoudre en peu de temps (entre trois et dix séances) la plupart des problèmes psychologiques. Ses emprunts sont multiples puisqu'elle puise autant à des sources anciennes (comme la rhétorique grecque ou l'art chinois du stratagème) qu'à des influences modernes (comme la suggestion et l'hypnose). L'épistémologie qui la sous-tend est constructiviste : le patient construit sa réalité. La thérapie brève vise à défaire un édifice pathologique cause de souffrance, répétitif et clos, pour ouvrir des possibilités et augmenter le nombre de nouvelles issues possibles. Le thérapeute est un agent bienveillant, avec une position égalitaire ; il pose des questions stratégiques pour mettre en évidence la structure de ces croyances limitantes.

Les thérapies brèves s'intéressent à **la structure de l'histoire** plutôt qu'au narratif. L'axe principal est d'accompagner la personne à voir comment elle crée son propre problème. Quand on rentre dans l'histoire, on favorise forcément les transferts et les contre-transferts. La personne comme le thérapeute peuvent être hypnotisés par ce narratif. La thérapie brève, au lieu de travailler sur la cause du symptôme, va travailler sur la structure du symptôme et de l'édifice pathologique pour ouvrir des portes sur un champ de possibles loin des croyances limitantes. Les thérapies brèves sont davantage orientées vers l'avenir et vers l'action que

vers le passé et les problèmes. En ne s'attachant pas au narratif, l'identification au symptôme et/ou au personnage en souffrance peut être levée. La façon quasi systématique de réagir à un événement peut être grandement assouplie grâce aussi à la désidentification. Ce qui génère la souffrance, c'est la résistance à cet événement.

- **La thérapie brève** est un processus d'accompagnement utilisant la logique systémique et constructiviste afin d'identifier comment nous créons nos problèmes et notre efficacité à s'en libérer.
- **L'hypnose et la traumatologie** sont un *état modifié de conscience* permettant la reprogrammation de notre inconscient grâce à l'usage stratégique de notre imaginaire.
- **La déshypnose**, avec l'approche Démo, est un *état augmenté de conscience* permettant de nous libérer de l'emprise des émotions, des croyances et du mental qui nous hypnotisent à notre insu.
- **L'hypnothérapie** est une thérapie brève qui consiste à plonger dans un état de conscience modifié avec une approche comportementale. En accédant à l'inconscient, l'objectif est d'identifier les problèmes relationnels et personnels emmagasinés dans celui-ci afin de s'en débarrasser.

Sachant que de nombreuses informations, comme des schémas familiaux, sociaux, culturels, mais également des événements traumatisants, s'accumulent dans l'inconscient sans que nous nous en rendions compte, ces comportements et ces peurs que nous avons intégrés en viennent à guider notre quotidien machinalement.

Ainsi, l'hypnothérapie permet de nous défaire de ces informations nuisibles pour les remplacer par des idées plus constructives et alignées avec nos valeurs. Elle est particulièrement adaptée en cas de traumatisme ancien qui nous empêche d'avancer.

LA DÉSHYPNOTHÉRAPIE

Cette nouvelle forme de thérapie, la déshypnothérapie, ou la déshypnose, est sans doute la thérapie la plus prometteuse du 21^e siècle, car elle s'attaque à la racine de toutes les souffrances psychiques : le sentiment de séparation. Elle est particulièrement bien adaptée pour les personnes souffrant de dépressions, de crise existentielle, de dissociation, de troubles d'anxiété généralisée, de manque de confiance... Confirmée par l'anthropologie spirituelle et validée par les recherches en neurosciences, la déshypnose propose différents processus pratiques pour se libérer pas à pas de l'hypnose existentielle, vectrice de souffrances dans laquelle vit l'être humain au quotidien. Se libérer du passé et du futur pour être dans le présent.

« **Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux.** » **Maxime du temple de Delphes.**

L'hypnose existentielle quotidienne est une hypnose plus large et plus profonde que l'hypnose négative dans laquelle sont plongées les personnes qui souffrent d'un problème particulier dû à leur représentation subconsciente du passé ou du futur.

La déshypnose propose une désidentification, non pas d'avec un contexte, ni d'avec les limitations du potentiel d'une personne comme cela se fait grâce à l'hypnose, mais d'avec l'entité souffrante et limitée que nous croyons être. Je suis l'auteur de mes actions. Je choisis. Nous croyons que c'est nous qui pensons. Ce que je suis n'est que maintenant et ne souffre pas.

Une croyance de base : je suis dans le corps. C'est une illusion. Nous ne sommes pas emprisonnés dans un espace limité. Arrêtons d'écouter les connaissances et rentrons dans l'expérience du moment présent.

S'inspirant de la phénoménologie, la déshypnose invite par diverses pratiques à mettre l'attention au-delà du mental, à sa source : la conscience pure, sans objets. Elle permet, grâce à des expérimentations directes de première main, de réaliser notre vraie nature et ainsi de se libérer des sentiments de séparation, d'insécurité et de finitude qui créent une insatisfaction de fond dans chaque être humain.

Pour les thérapeutes et hypnothérapeutes, la déshypnose permet, avec des protocoles novateurs, d'accompagner plus en profondeur les personnes pour les aider à se libérer de la souffrance existentielle.

L'ÉVEIL

L'éveil n'est pas réservé à des personnes exceptionnelles. L'éveil est le développement naturel des facultés de l'esprit humain. L'expérience du présent change la vie en profondeur et apporte une liberté et une paix nouvelles. L'expérience spirituelle est une solution pour l'humanité qui a besoin de sortir d'une vie d'égoïsme et d'expérimenter la compassion. Cet éveil est le but ultime des traditions spirituelles tant d'Orient que d'Occident. Il nécessite un basculement de la conscience auquel s'intéressent aujourd'hui les neurosciences, la psychologie et la philosophie. Du développement personnel, nous passons au dépouillement impersonnel. Loin de l'ego spirituel (qui guette chacun à tout moment), le chemin de l'éveil passe du personnage en souffrance à l'essence de la personne, jusqu'au dépouillement où d'être personnel, séparé, nous passons à l'être universel, impersonnel.

« L'éveil est un événement, la plus colossale et la plus décisive des révolutions que puisse connaître le "dedans" d'un homme. » Stephen Jourdain.



ÉRIC REMACLE

École de thérapie brève : <https://iges.one/>

www.ericremacle.net

Éric Remacle enseigne dans différentes écoles en Suisse. Il est diplômé en psychologie appliquée de l'Université libre de Bruxelles, de l'Institut des hautes études de Belgique et de l'Institut Milton Erickson de Belgique avec une spécialité en psychothérapie des traumatismes réassociative (PTR), programmation neuro-linguistique (maître praticien diplômé de la Communauté française de Belgique), thérapie brève (diplômé de l'Institut Milton Erickson de Belgique), changement rapide (maître praticien diplômé de l'Institut Zéro mental) et formateur depuis 1998, spécialisé dans les domaines de l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress et la déshypnose.

Bibliographie

D'Éric Remacle

- *Le bonheur ou le stress : la décision de chaque instant*, Broquet Marcel, 2009.
- *Aimer ou juger : la décision de chaque instant*, Dangles, 2013.
- *Libérez-vous avec DÉMO : une approche non duelle pour lâcher prise avec la souffrance*, Maïa, « Psychologie », 2025.

Thérapies brèves

- Bill O'Hanlon et Sandy Beadle, *Guide du thérapeute au pays du possible : méthodes de la thérapie du possible*, Satas/ Le Germe, 2009.
- Giorgio Nardone et Paul Watzlawick, *Stratégie de la thérapie brève*, Points, « Essais », 2015.

Hypnose

- Ronald A. Havens, *La sagesse de Milton Erickson*, Salas, 2015.
- Rhonda Byrne, *Le plus grand secret : sur le chemin du bonheur éternel*, Herper Collins, 2021.

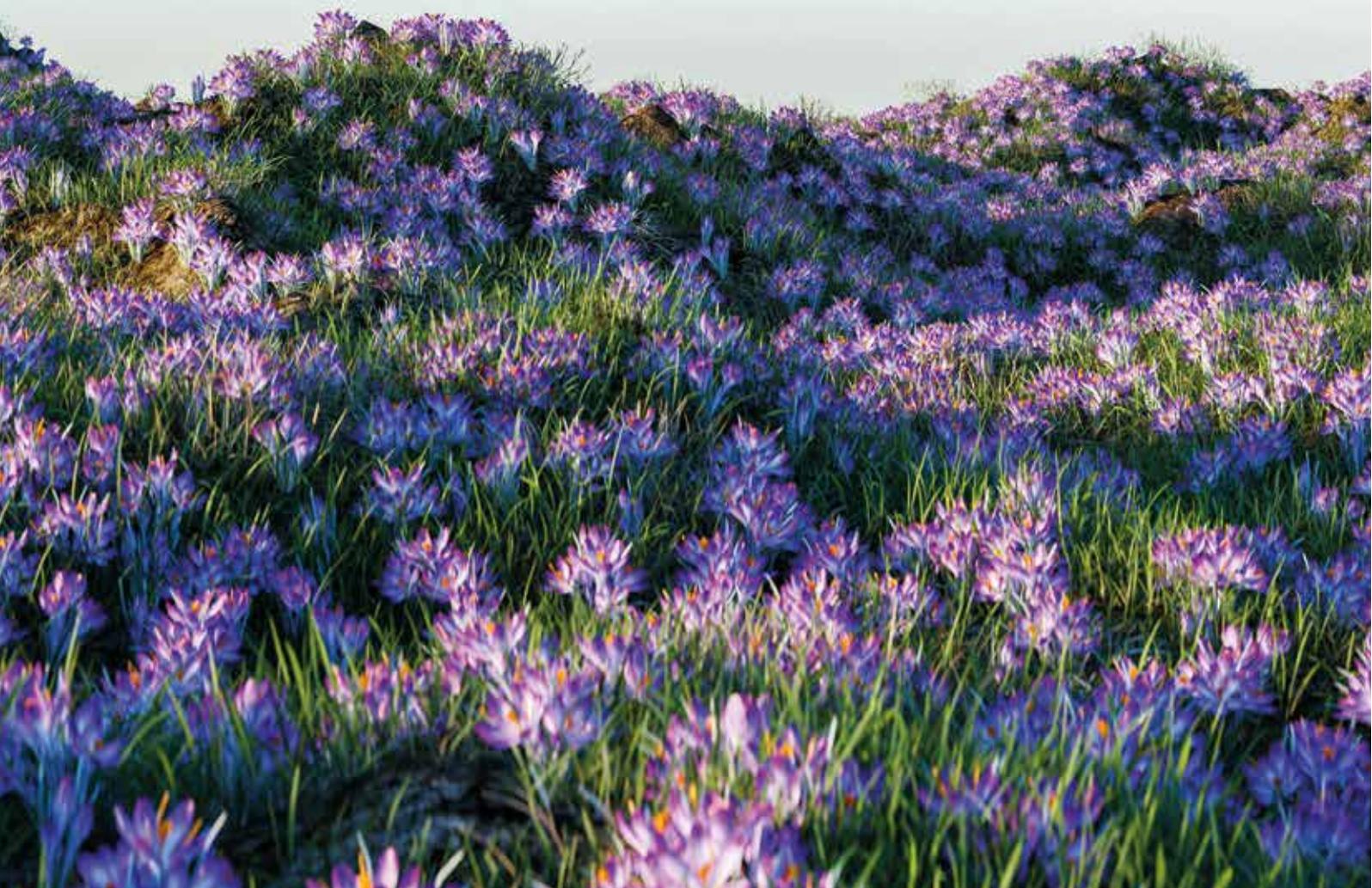
Spiritualité

- Steve Taylor, *Le saut quantique, psychologie de l'éveil spirituel*, Ada, 2019.
- José Leroy, *L'éveil spirituel : ce que nous disent de l'éveil la spiritualité, la philosophie, la science et la psychologie*, Almora, 2018.



CHANGER NOTRE ÉTAT DE CONSCIENCE

...et regarder notre monde bouger !



Il y a des moments dans la vie où, malgré tous nos efforts, malgré toutes les stratégies que nous avons mises en place, quelque chose semble résister. Comme si, à l'intérieur de nous, un autre dialogue se jouait – plus profond, plus subtil, plus silencieux. Cette sensation est parfois traversée dans le doute et la souffrance. Renouer avec l'essence même du changement durable et du retour à l'intérieur est essentiel pour retrouver ce mouvement plus juste.

Cet élan qui nous guide vient de l'intérieur. C'est lui qui va révéler notre état d'esprit – cet ensemble de pensées, de croyances et d'habitudes – sous forme d'attitudes que nous prenons face à ce que nous vivons ou croyons vivre. Car oui, il y a un doux mélange qui s'opère entre le dialogue que nous entretenons avec nous-même jour après jour, et ce qui se matérialise dans notre quotidien.

On passe souvent beaucoup de temps à chercher la meilleure stratégie pour réussir, que ce soit dans notre vie personnelle ou professionnelle, dans nos projets. On compare, on analyse, on perfectionne des plans d'action en croyant que la clé de la transformation réside là. Et pourtant, on peut avoir le meilleur plan du monde, si l'état d'esprit qui le porte est rongé par le doute, le contrôle ou la peur, alors rien ne se déploiera.

CHANGER DE GRILLE DE LECTURE

Dans ma pratique de coach en programmation neurolinguistique (PNL), d'hypnothérapeute et de formatrice dans ces deux disciplines, je constate chaque jour que l'alignement intérieur, la posture mentale et corporelle, la vision que l'on porte sur soi sont déterminants. Le *mindset*¹, loin d'être une mode, est une fondation. Un état d'esprit n'est pas une simple pensée positive ou un slogan de développement personnel. C'est une configuration intérieure globale, qui inclut des croyances, une posture corporelle, un dialogue interne desquels se libère un niveau d'énergie.

L'état d'esprit agit comme un filtre entre nous et la réalité. Il façonne notre manière de percevoir, de réagir, d'agir. Il est à la fois le point de départ et le moteur de nos attitudes. Beaucoup de personnes vont consulter avec une envie de changement : retrouver du sens, changer de voie, avoir plus d'abondance, trouver l'amour. Mais le point d'entrée n'est pas l'objectif, il est toujours l'état d'esprit.

Nous sommes tous nés avec un esprit ouvert à la découverte et à l'apprentissage. C'est comme cela que nous avons appris à parler, marcher et compter. Mais très tôt, à travers nos expérimentations, nous avons commencé à poser des filtres sur notre perception. À émettre un jugement, une pensée sur ce que nous faisons. Ce mécanisme de survie de notre mental, bien rodé pour nous garder en sécurité, certainement utile pour éviter de se faire chasser

par un lion, n'est pas notre meilleur atout au bonheur. Comme des lunettes qui colorent notre perception de nous-mêmes et du monde autour. Du rose au gris, ce filtre peut embellir autant qu'il peut noircir le tableau. La teinte, choisie inconsciemment, est alignée avec notre état d'esprit, construit par nos expériences.

Apprendre à **choisir consciemment nos filtres** pour percevoir ce que nous souhaitons voir émerger dans notre vie est un outil extrêmement puissant et utile en toute circonstance. La question est : sais-tu mettre les bonnes lunettes pour ce que tu veux voir apparaître dans ta vie ?

TON CERVEAU PEUT TRAVAILLER CONTRE TOI, OU POUR TOI

Quand on ne travaille pas son mindset, on se bat contre sa propre neurologie. On croit que la vie est difficile, qu'il faut mériter, qu'on n'y arrivera jamais... Et notre cerveau, dévoué, trouve des preuves pour valider cela.

Notre société et le système éducatif nous apprennent à développer un cerveau sur-normé et surpuissant, et accorde de l'importance à l'intelligence cognitive uniquement – les tests de QI, la critique et le jugement comme unique reconnaissance. On fait la part belle à cette partie du cerveau qu'est le cortex préfrontal, comme seule et unique source de notre intelligence. Qui parmi nous a appris à l'école à réguler ses émotions ou à faire part de sa vulnérabilité ?

Les maths et la lecture sont bien évidemment très utiles. Cependant, quand tu veux créer un concept, une entreprise, ta vie de rêve, tu vas te retrouver bloqué contre ta biologie de survie et la partie de ton cerveau qui veut que tout soit logique et explicable. C'est là que le cerveau s'emballe et qu'on entend souvent des phrases comme : *je pense trop, je rumine, ma tête tourne en boucle sur les mêmes problèmes.*

Nos programmes cérébraux se déclenchent inconsciemment, par un conditionnement appris qui est devenu un réflex. Ce même réflexe est maintenu par un système de pensée qui fait naître une chimie dans ta biologie endocrinienne – comme des hormones de stress et d'urgence, par exemple. C'est dans ces moments-là qu'il n'est plus possible de décrocher, de trouver le sommeil et de réfléchir posément, ni même d'avoir accès à cette partie préfrontale du cerveau. C'est pourquoi il est important, dans un premier temps, de reconnaître cet état de contraction menant parfois à la sidération.

Comme figé, nous refusons de reconnaître ce qui se passe. Impossible de comprendre ce que « la vie » tente de nous dire. Ce qui va nous permettre immédiatement, pour autant que notre conscience soit au clair sur cet aspect, de réagir, ce sont les émotions déplaisantes que nous allons ressentir. Pour ne nommer qu'elles, nous pouvons ressentir de l'énerverment, de l'agacement, de l'incompréhension, de la tristesse et de l'injustice.

1. État d'esprit.

Par plusieurs mécanismes bien rodés, menés par nos peurs et nos émotions, nous nous retrouvons frustré, angoissé et enfermé dans une lassitude qui nourrit un manque de sens et de confiance. C'est le point de départ de cycles de procrastination et de doutes qui nous font souffrir. Trop de pensées, de dispersions, d'attentes et d'exigences, souvent envers nous-même.

Einstein disait : « **Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés.** » Le monde que nous avons créé est le résultat de notre niveau de réflexion, mais les problèmes qu'il engendre ne sauraient être résolus à ce même niveau. C'est un peu comme si nos décisions étaient dictées par un passé qui continue de peser sur nos choix présents. Comme si **notre mental, lui, voulait nous emmener dans la direction opposée à celle que veut prendre notre cœur.**

PASSER À L'ÉTAT OUVERT

La transition vers un état ouvert repose sur un changement profond : passer d'une logique de « faire pour être » à une dynamique d'« être pour faire ». Ne plus faire pour être, mais être pour faire.

Dans le premier cas, on agit pour mériter, pour valider, pour se rassurer. On court derrière un résultat pour se sentir enfin bien. Dans le second, on aligne son état intérieur, et l'action devient l'expression naturelle de ce que l'on est. Ce changement d'origine du mouvement transforme tout : nos décisions, notre manière de nous mettre en mouvement, notre rapport aux obstacles. Il est fondamental de comprendre que les décisions, en soi, sont neutres. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision, c'est l'état d'esprit dans lequel nous prenons cette décision et passons à l'action qui compte. Cet état ouvert nourrit, comble les ambitions et donne de l'énergie.

LE CORPS COMME BOUSSOLE

Depuis une conscience ouverte, qui permet de faire du corps une vraie boussole, il s'agit de ressentir de la joie, de la gratitude, de la passion et toutes ces belles émotions qui nous élèvent. La conscience ne passant pas uniquement par l'information et la logique, la connexion au corps est indispensable pour passer à l'action.

Le problème est que nous avons fait passer le sentiment pour irrecevable, si bien que nous devons, tout au long de notre vie, réhabiliter nos sensations. Porter notre attention sur les mouvements inconscients (jusqu'ici) qui passent dans le corps et l'esprit permet de mettre de la conscience dessus. Les crispations, tensions et angoisses sont alors des curseurs que cet état de blocage et de fermeture qui s'est activé. N'étant pas une fatalité, cet état devient une invitation à accueillir et rediriger vers un état plus utile et soutenant.

CHANGER DE REGARD POUR CHANGER NOTRE MONDE

Changer notre état de conscience, c'est bien plus qu'adopter une nouvelle façon de penser. C'est choisir une nouvelle façon d'être. C'est passer de la résistance à l'accueil, du contrôle à la confiance, de la peur à l'élan.

Chaque jour, nous avons le pouvoir de décider quelle lentille poser sur notre réalité : celle qui amplifie nos limites ou celle qui révèle nos possibilités. Car ce n'est pas le monde extérieur qui doit bouger en premier, mais bien notre perception. Prendre



conscience du pouvoir de nos filtres ainsi que nos réels pouvoirs personnels. Lorsque nous alignons notre état d'esprit, notre corps et nos actions, la vie cesse d'être une bataille pour devenir un terrain de création.

Alors, la prochaine fois que vous vous sentez bloqué, demandez-vous : quelle partie de moi résiste encore ? Quel filtre puis-je changer pour voir autrement ? Parce que la vraie transformation ne commence pas dans le faire, mais dans l'être. Et c'est de cet espace intérieur, libéré et ouvert que naissent les mouvements les plus justes, les plus puissants... et les plus vivants.

Le *mindset* est un terrain. Travaillé avec conscience, il peut nourrir une vie pleinement alignée avec qui vous êtes.



MAUD BLATTER

Coach, hypnothérapeute, formatrice, praticienne en PNL et fondatrice de la méthode Mind Mastery Program

<https://www.human-equilibre.ch/>

Quand on ne travaille pas son mindset, on se bat contre sa propre neurologie.

Et si on passait directement à la pratique ? J'ai le plaisir de vous offrir une méditation hypnotique pour commencer à explorer une nouvelle version de votre réalité.



ÉCONOMISER SON ÉNERGIE VITALE

...la révolution du
«laisser-faire»!

Un jour, m'agaçant contre un collègue qui n'en faisait qu'à sa tête avec son équipe, ma responsable directe me dit : « Dans chaque situation, il n'y a que trois possibilités ! Soit tu l'aimes, soit tu la changes, soit tu la quittes. » Mais quand nous ne l'aimons pas, que nous ne pouvons pas vraiment la quitter et que nous n'avons pas le pouvoir de la changer, que faisons-nous ?

L'impuissance a le don de drainer toute mon énergie. Il est clair qu'il fallait changer quelque chose.

Il existe un principe méconnu, souvent confondu avec le fameux « lâcher-prise », qui pourrait transformer radicalement notre rapport au monde : la capacité à distinguer, avec une lucidité impitoyable, ce qui mérite véritablement notre énergie de ce qui ne la mérite pas. Dans une société obsédée par le contrôle et l'optimisation permanente, cette idée simple – mais profondément subversive – ouvre la voie à une liberté intérieure.

Mel Robbins l'appelle la « *Let Them Theory* » – « la théorie du *laisse-les-faire* » ! Mark Manson en a fait « l'art subtil de s'en foutre ». Derrière ces formulations volontairement provocatrices se cache une vérité psychologique fondamentale : **notre bien-être dépend moins de notre capacité à tout maîtriser que de notre courage à accepter ce que nous ne pouvons changer.**

Cette philosophie ne prône ni la passivité ni l'indifférence, mais un engagement radicalement différent : investir pleinement dans les domaines où nous avons un réel pouvoir d'action, et cesser de gaspiller nos ressources mentales dans des batailles perdues d'avance.



L'ILLUSION DU CONTRÔLE

Notre société nous berce d'une dangereuse illusion : celle que nous pourrions tout maîtriser si nous nous investissions suffisamment. Nos relations, nos émotions, notre alimentation, notre santé et, surtout, le comportement des autres, jusqu'aux aléas du quotidien. Nous nous comportons comme des dieux minuscules, persuadés que nos ruminations et nos inquiétudes peuvent influencer le cours des choses. Comme si connaître toutes les mauvaises nouvelles du monde, relayées par des médias anxigènes aux millions de fans sur les réseaux, allait changer le monde.

Pourtant, comme le souligne Mel Robbins dans ses conférences, « votre pouvoir ne commence pas avec votre capacité à tout changer, mais avec votre courage à reconnaître ce que vous ne pouvez pas modifier ». Cette prise de conscience n'a rien d'une capitulation. C'est au contraire le premier pas vers une forme de liberté plus authentique.

LE POIDS INVISIBLE

Imaginez porter un sac à dos rempli de pierres. Chaque pierre représente une situation que vous ne contrôlez pas, mais que vous refusez de lâcher : l'opinion de votre belle-mère, les retards chroniques de votre collègue, les décisions de votre patron, la nouvelle taxe inventée par les politicards, etc. Jour après jour, vous ajoutez de nouvelles pierres sans jamais en retirer. Le résultat ? Une fatigue chronique, une irritabilité constante, ce sentiment d'être perpétuellement submergé. De plus, passer à l'action ou exprimer son réel sentiment de fond est un vrai challenge : *Que va penser mon entourage ?... Et si j'étais le seul à penser cela ?... Je dois être trop bête pour trouver cela normal !*

Mark Manson propose une solution radicale : « Demandez-vous : est-ce que cela affectera radicalement ma vie dans cinq ans ? Si la réponse est non, alors vous savez ce qu'il vous reste à faire. » Non pas s'en foutre au sens d'être indifférent, mais cesser d'accorder de l'importance à ce qui n'en mérite pas.

Une fois cette « fuite d'énergie » identifiée, posez-vous cette question : *Que vais-je pouvoir faire avec ?* Personnellement, ce sont tous ces projets inaccomplis qui m'ont mis la puce à l'oreille. Je n'en pouvais plus de me demander si un jour je pourrais enfin m'y adonner. Reprendre le sport, écrire un livre, peindre ou que sais-je, me pesait alors que je ne le faisais pas. Et c'est après avoir compris que toute mon énergie partait dans le souci que je me faisais pour certains amis, dans l'inquiétude et l'agacement que me provoque ce monde, dans l'aide que je donnais à certains qui ne m'avaient rien demandé, et dans de nombreuses choses de ce genre, que j'ai pu la rediriger.

L'EXERCICE QUI LIBÈRE

Voici ce que j'ai commencé à pratiquer : avant de sortir du lit, en allant me coucher ou simplement quand je rumine du négatif, je visualise ma journée ou mes heures à venir. Je repère les situations où mon instinct me poussera à vouloir tout contrôler ou m'énerver sur des situations qui ne me concernent pas vraiment. Puis je me murmure cette phrase simple : « Je les laisse faire. » Je laisse mon patron avoir ses lubies. Je laisse mon voisin garer sa voiture comme un malappris. Je laisse mon ami avoir ses croyances douteuses.

Le résultat ? Une énergie mentale décuplée. Comme si j'avais soudain accès à des réserves cachées de patience et de créativité. Mel Robbins explique ce phénomène par un simple transfert d'énergie : « Quand vous cessez de dépenser votre carburant mental à vouloir changer les autres, vous découvrez soudain tout ce que vous pouvez accomplir sur ce qui compte vraiment. »

1. Un locus de contrôle interne fait référence à la croyance selon laquelle les individus ont le contrôle de leurs propres actions et résultats, tandis qu'un locus de contrôle externe fait référence à la croyance selon laquelle des facteurs externes ou la chance dictent le destin d'une personne.

LE PARADOXE DE L'INFLUENCE

Ce qui semble contre-intuitif au premier abord devient une évidence avec le temps : plus vous lâchez prise sur ce qui ne dépend pas de vous, plus vous gagnez en influence réelle. Les relations se fluidifient. Les conflits s'apaisent. Votre entourage commence même, parfois, à venir vers vous avec une ouverture nouvelle. Et vous avez plus de facilité à passer dans une action concrète dans les domaines qui comptent pour vous !

Comme l'a confié un chef d'entreprise qui a appliqué ces principes : « Le jour où j'ai arrêté de micro-manager mes équipes, deux choses se sont produites : mon stress a chuté de 80 %, et la productivité globale a augmenté de 15 %. Certains ont fait des erreurs, bien sûr. Mais ils ont surtout pris des initiatives que je n'aurais jamais imaginées. » Reconnecter avec sa puissance et ce qui est vraiment important pour nous nous aide aussi à relativiser sur la peur de l'erreur, de la perte ou de l'échec.

Apprendre à distinguer entre ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas est peut-être la compétence la plus précieuse du XXI^e siècle. Les stoïciens parlaient de « dichotomie du contrôle ». Les psychologues modernes évoquent le « locus de contrôle interne¹ ». Peu importe le nom. L'important est ce résultat tangible : quand nous cessons de vouloir tout contrôler, nous découvrons soudain que nous avons bien plus de pouvoir que nous ne le pensions – sur les choses qui comptent vraiment pour nous.

ET MAINTENANT ?

La prochaine fois que vous sentirez cette tension monter face à une situation ou une information frustrante, essayez ceci : prenez une grande respiration. Demandez-vous si cette situation dépend vraiment de vous. Si ce n'est pas le cas, répétez cette phrase simple : *Je choisis de laisser cela là où cela appartient.*

Vous pourriez être surpris de découvrir combien le monde continue de tourner – et mieux encore, combien vous vous sentirez plus léger, plus concentré, plus vivant. Car, comme le résume si bien Mel Robbins : « La liberté commence là où s'arrête votre besoin de tout contrôler. » Est-ce que cela fait de vous une personne « défectueuse » si vous n'arrivez pas à le faire ou à la ressentir ? Oh que non ! Mais de savoir que vous pouvez, jour après jour, décider de l'utilisation de votre énergie est votre superpouvoir. Il est clair qu'au fond, vous savez tout cela ! Mais nous avons tous besoin d'un petit rappel de temps en temps. SURTOUT MOI !



DANNY MARQUIS

Rédac' chef



**L'HARMONIE
DE L'ESPRIT
SE TROUVE
AU CENTRE**



Dans un monde où le développement personnel et la quête de bien-être sont devenus des parcours de combattant de surface, Mischa Harmeijer nous invite à une réflexion bien plus profonde : et si la véritable liberté résidait, non pas dans l'accumulation de techniques pour « être heureux », mais dans une remise en question radicale de notre perception ? Médium, psychiste, écrivain, conférencier et fondateur du Centre EPÉU¹, il déconstruit avec lucidité les illusions du mental, de l'ego et des polarités qui gouvernent nos vies. Avec nous, il explore des questions essentielles : comment sortir de nos prisons inconscientes ? Existe-t-il un libre arbitre, ou ne sommes-nous que le produit de nos conditionnements ? Et surtout, comment retrouver l'humilité nécessaire pour s'aligner avec les lois universelles ? Avec une franchise décapante, Mischa Harmeijer propose une voie vers le centrage, loin des dogmes superficiels et des pièges de la société moderne. Une plongée troublante et inspirante vers l'essence même de l'expérience humaine.

QU'EST-CE QUE L'ÉTAT D'ESPRIT ?

Avant tout, qu'est-ce que le mental ? Il est influencé par notre vécu, notre éducation, mais aussi par notre prise de la réalité autour de nous. Donc, c'est cela qui nous communique une sorte de vérité pour nous, une certaine perception de la réalité. Ce mental peut percevoir des choses, est capable de créer des idées, de créer peut-être même une conscience. Et c'est là où ça devient compliqué : est-ce le mental qui crée ou est-il seulement observateur ? Est-ce qu'il y a autre chose à côté ? Ainsi, c'est compliqué, de mon point de vue, de dire exactement ce qu'est un état d'esprit.

COMMENT UNE PERSONNE PEUT-ELLE RÉALISER QU'ELLE A LA POSSIBILITÉ DE REGARDER AUTREMENT SA PROPRE HISTOIRE ET, DE FAIT, D'INFLUER SUR SES PENSÉES ?

D'abord, il y a une prise de conscience : Je ne me sens pas bien. Quelle est la cause ? Et souvent, je constate qu'il y a toujours une phrase qui revient : Je me sens bloqué. C'est-à-dire qu'il y a une volonté d'aller plus loin, mais il y a quelque chose qui bloque. Il y a des gens qui disent que ça vient de l'extérieur, ils se sentent influencés par de mauvais esprits, ou leur conjoint les freine, etc. Mais en fait, le blocage est en nous-même et provoque un emprisonnement. Cela se trouve dans l'inconscient qui crée quelque part un traumatisme. Une des façons de modifier cela est l'état hypnotique, c'est-à-dire de couper la personne de son activité cérébrale – donc couper son ego ! Le cerveau est un système très facile, qu'on peut rééduquer. C'est une construction de neurotransmetteurs, de toutes petites connexions, de liens. Ils sont nourris par notre propre volonté.

1. Centre d'enseignement de la philosophie éternelle et universelle.

C'EST DONC L'INCONSCIENT QUI NOUS DIRIGE ? OÙ EST LA PART DE LIBRE ARBITRE ?

Oui, l'inconscient est très méchant et, selon moi, le libre arbitre n'existe pas. Je pense que nous sommes un choix. Par l'expérience à l'extérieur et à l'intérieur, nous sommes influencés chaque jour par le jugement. J'aime, je n'aime pas. Quelqu'un qui est complètement libre doit marcher sans savoir où il va et adorer tout ce qu'il fait. Peut-être que c'est ça, l'être humain parfait. De manière globale, on parle surtout de l'individualité aujourd'hui. Il y a beaucoup de supports, de livres d'accompagnement, dans le sens de pouvoir évoluer dans son individualité, de se sentir mieux. Pour certains, ça va être de retrouver de l'abondance, pour d'autres de s'accomplir, etc. Cela reste toujours à un niveau de soi avec soi-même ! Mais si on parle d'état d'esprit, c'est aussi savoir où l'on veut se situer : d'un point de vue individuel ou d'un point de vue collectif ? Comment puis-je agir pour le collectif ? N'est-ce pas aussi une manière de se trouver dans un état d'esprit qui nous permet de sortir de l'ego, de mettre en action notre volonté, d'agir sur quelque chose qui englobe le tout ? Quelle est l'importance de la volonté là-dedans ?

Une prise de conscience qui aide beaucoup tient en une simple phrase : **Je suis un être spirituel avec une expérience humaine.** Ça change tout. Je crois que la réincarnation, c'est comme un grand toboggan, qui dure plusieurs vies dans lesquelles on a une expérience humaine. La vie est une continuité d'expériences dans un corps. Dans cette vie, je suis Mischa, nommé par mes parents, et je crois que je suis Mischa. Mais en réalité, je ne suis rien, je suis juste une expérience en permanence. Comprendre cela, c'est aussi réaliser que le cerveau peut servir comme un instrument. Alors, comment puis-je me reprogrammer, changer mes habitudes ? Il y a un lien avec le corps et la force de notre corps peut aider notre mental. Cela commence par l'humilité, afin de sortir de notre petit ego...

COMMENT ENTRER DANS CETTE HUMILITÉ ?

Être humble, c'est comprendre les lois de la nature, les lois de l'univers qui nous apprennent une chose extraordinaire : tout passera à autre chose. Rien ne reste dans le même état et c'est à nous de décider à quel moment on veut changer cet état, à quel moment on veut marcher dans une autre dimension, à quel moment on veut parler autrement, à quel moment on veut aimer. Le principe est de se remettre en harmonie avec tout. Re-devenir humble. Il y a une certaine arrogance à penser que notre vie est très importante, qu'il faut donc accumuler des richesses, des connaissances, ou en tout cas se concentrer uniquement sur l'aboutissement d'une vie. **Si on parle en termes de réincarnation, l'aboutissement d'une seule vie ne se mesure pas du tout dans des considérations matérielles !**

La finalité de la spiritualité humaine est de rentrer dans un état de non-jugement : c'est prendre tous les extrêmes, les mettre ensemble et dire que tout est même chose – seulement une extrémité différente. L'harmonie se trouve au centre. Donc, en harmonie, on n'a plus de jugement, on prend toute l'expérience et toute situation de l'extérieur et on ramène tout vers l'harmonie en soi. Je crois que c'est exactement le but de cette expérience humaine, pour tous. Aller vers ce centre où se trouve l'Amour avec une majuscule. Donc, l'expérience humaine nous divise, vous et moi, et je crois que la finalité de cette expérience est de revenir vers cette unité. La spiritualité nous dit que tout est bon parce que tout est une expérience. C'est seulement l'ego qui juge mal. Il faut ainsi se programmer soi-même, être toujours émotivement au centre et rediriger toute chose à son opposé. C'est une des lois de l'hermétisme² que l'on peut retrouver dans *Le Kybalion*³.

L'ÉTAT D'ESPRIT, EST-CE ALORS UNE QUESTION DE VOLONTÉ ? UN PEU COMME UN MAÎTRE INTÉRIEUR QUI VOIT PASSER LES PENSÉES ET LES RÉAJUSTE ?

Oui, en faisant cela, vous réajustez les polarités. Je reviens à cette idée de dualité : si on sent qu'on est intérieurement dans quelque chose de très négatif, on rééquilibre avec le positif pour revenir à quelque chose qui soit neutre. Il faut comprendre que, quand je suis dans la joie, je dois me rectifier pour être au centre, parce que la joie va déclencher son opposé : la tristesse. C'est le principe des polarités ! Exemple : je suis dans une joie énorme et cette joie va vers l'orgueil, vers une certaine fierté. Et deux jours après... j'ai un énorme échec ! Ça, c'est une loi universelle. C'est-à-dire qu'en fait, dès qu'on est dans une polarité, quoi qu'il arrive, les opposés se réveillent. Il y a toujours un jeu des opposés, on les attire. Un autre exemple : l'admiration. Son opposé est le rejet, la détestation, la haine. Mais quand nous sommes les deux en nous, nous sommes au centre. Par ailleurs, beaucoup de gens pensent que l'opposé de la haine, c'est l'amour. Mais c'est faux. L'amour, lui, est au centre, c'est le parfait contrôle de toute émotion. Ainsi, analyser puis rectifier en soi une situation, c'est être maître de soi-même. On est presque dans un état où on ne réfléchit plus à tout va : tout va bien. C'est le mental centré. Pour les enfants, c'est différent : ils sont en général dans une grande joie, mais ils sont humbles par nature, il n'y a pas d'orgueil ou d'arrogance, donc il n'y a pas de problème. En considérant cela, vous allez comprendre maintenant que la société, c'est en fait l'opposé de la spiritualité...

2. L'hermétisme est une philosophie, une religion, un ésotérisme ou une spiritualité en quête du salut par l'esprit, mais supposant la connaissance analogique du cosmos.

3. Publié en 1908, *Le Kybalion* est l'étude de la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce. Les sept principes fondamentaux du *Kybalion* sont : le mentalisme, la correspondance, la vibration, la polarité, le rythme, la cause et l'effet et la génération. Ce principe établit qu'il existe une harmonie, une entente et une correspondance entre les différents plans d'existence qui se déclinent aux niveaux physique, mental et spirituel.

COMMENT RESTER CENTRÉ ALORS, DANS UNE SOCIÉTÉ MALADE ?

Eh bien, disons que toute expérience est nécessaire pour l'homme dans ce toboggan de vie... Le pouvoir de la personnalité est très fort en général. Donc, avant tout chose, entrer dans la démarche de ne plus croire à ça, se dire que nos perceptions sont peut-être fausses, que nos croyances peuvent aisément être remplacées par d'autres croyances, ou en tout cas, qu'elles ne sont pas notre vérité ! La question est : où se situer ? Tout ce qu'on voit aujourd'hui dans cette culture du bien-être, notamment dans le développement personnel qui est très à la mode et qui nous dit : Soyez heureux, cultivez la joie, ce n'est pas du tout la bonne idée, la bonne solution ! C'est comme si on essayait de rassurer les gens sur le fait qu'ils peuvent sortir toutes les négativités, grâce à une culture de la joie qui en fait n'est pas la bonne réponse... On parle de bien-être, mais quelle dangereuse chose de le dire ! Parce que quelqu'un qui est dans le bien-être provoque le mal-être. On devrait dire : **Je suis dans l'être**. Le développement personnel, ça ne marche pas : c'est une industrie qui rapporte des milliards d'euros... Sortir de ces injonctions à la mode, sortir des polarités, cela demande d'entrer profondément en soi, notamment de s'offrir des moments de silence, de méditation, chaque jour ; malheureusement, il y a maintenant Netflix, Amazon Prime et les réseaux sociaux... On continue d'être hypnotisés dans cette société de zombies ! Il faudrait éviter le trop-plein d'informations. Enfin, notre expérience va souvent vers une extrémité pour ensuite expérimenter l'autre côté. Ainsi, la meilleure chose à faire, c'est simplement de rester le plus possible dans l'être, dans l'amour, au centre, dans une sorte de neutralité.



**PROPOS RECUEILLIS
PAR SOPHIE DI MALTA**

Rédactrice et auteure

www.sophie-dimalta.com

[sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)

Mischa Harmeijer est psychiste et auteur, reconnu pour ses capacités en vision à distance, influence mentale et prédictions stratégiques. Son expertise repose sur l'exploration des états de conscience modifiés, la perception extra-sensorielle et des protocoles d'analyse avancés. Il est également gérant du Centre EPÉU – épaulé par sa merveilleuse femme, Sophie Harmeijer – dédié à l'étude des capacités humaines avancées, du paranormal et de la conscience. Mischa organise également des soirées paranormales, en France, en Belgique et au Luxembourg.

www.mischaharmeijer.com

**Quelqu'un
qui est
complètement
libre doit
marcher sans
savoir où il va
et adorer tout
ce qu'il fait.**



UN MIRACLE

Qu'on y croit ou
qu'on n'y croit pas !

Romancier, auteur dramatique, scénariste, librettiste, Didier van Cauwelaert cumule depuis ses débuts prix littéraires et succès publics. Souvent qualifié « d'écrivain de la reconstruction », il est l'un des rares romanciers à avoir été adaptés au cinéma à Hollywood. Traduit dans une trentaine de langues, il a publié plus de quarante livres, qui ont dépassé les six millions d'exemplaires vendus. Il a publié plusieurs essais allant dans les territoires de l'au-delà et des miracles.

LE CHOU N'AVAIT QU'UNE QUESTION À LA BOUCHE : « EST-CE QUE LES PERSONNES QUI VIVENT LA GUÉRISON PAR MIRACLE CROIENT TOUJOURS EN CE MIRACLE ? AUTREMENT DIT, QUELLE EST LA PLACE DE LA CROYANCE DANS LA GUÉRISON MIRACULEUSE ? »

Il faut distinguer les guérisons miraculeuses qui ont lieu dans un contexte de foi religieuse et celles qui sont liées à une illusion, comme dans l'effet placebo. Les premières peuvent être obtenues par la prière du malade ou celles d'autrui, mais également

se produire chez des incroyants. Il y a de nombreux exemples, notamment à Lourdes, comme celui de Gabriel Gargan. En 1899, ce cheminot victime d'une collision ferroviaire est jugé incurable par les médecins : atteinte de la moelle épinière, infirmité permanente, gangrène. Il ne croit en rien, et ne demande qu'à mourir pour abrégé ses souffrances. Mais sa mère veut à toute force l'emmener à Lourdes. Il finit par céder pour lui faire un dernier plaisir. Dès son premier contact avec l'eau, paralysie et gangrène disparaissent instantanément. Soixante médecins présents attestent la guérison spontanée, la cicatrisation immédiate, la reprise de poids accélérée. Comment ne pas croire à la réalité du miracle lorsqu'on en reçoit la preuve absolue dans son corps ? Mais Gargan restera athée : il attribuera le miracle à la puissance de l'amour maternel. Le cas des guérisons inexplicables chez les bébés pose le même problème : difficile de l'imputer à leur foi personnelle... L'énergie divine, la prière des familles, l'espoir des médecins ?

Prenons maintenant le cas des guérisons obtenues par un leurre, quand un patient croit qu'il a pris un médicament miracle alors qu'il s'agit d'un placebo. Le cas le plus édifiant est rapporté par le psychologue Bruno Klopfer. Un de ses patients, nommé Wright, était atteint d'un cancer des ganglions lymphatiques qui ne lui laissait qu'une semaine à vivre. Son médecin lui annonça alors



POUR ALLER PLUS LOIN :

- *Dictionnaire de l'impossible*, Plon, 2013
- *Les abeilles et la vie*, Michel Lafon, 2013, photos de Jean-Claude Teyssier – Prix du Livre Environnement 2014
- *Le nouveau dictionnaire de l'impossible : expliquer l'incroyable*, Plon, 2015
- *Les émotions cachées des plantes*, Plon, 2018
- *La bienveillance est une arme absolue*, Éditions de L'Observatoire, 2019
- *L'insolence des miracles*, Plon, 2023



qu'il allait le traiter au Krébiozène, un nouveau remède miracle. Ses tumeurs, de la taille d'une orange, disparurent immédiatement. Or, on ne lui avait donné que des cachets de sucre. Totalement guéri, il lut des mois plus tard dans une revue médicale que le Krébiozène, finalement, ne tenait pas ses promesses. Il rechuta aussitôt et mourut en huit jours. Bel et triste exemple d'un miracle autodéclenché qui disparaît lorsqu'on cesse d'y croire.

Ce pouvoir a souvent été mis en scène par des charlatans. Il n'empêche que de nombreuses expériences en laboratoire et des études en milieu hospitalier ont prouvé la réalité de l'action mentale, depuis la psychokinèse des poussins attirant à eux le robot qu'ils prennent pour leur mère (thèse de doctorat en médecine du Dr René Péoc'h, 1986), jusqu'aux protocoles hospitaliers où, comme je le raconte dans *L'enfant qui sauva la Terre*, on demande à des volontaires de se concentrer à distance sur des numéros de lits. On observe une réelle amélioration de l'état général des patients qui s'y trouvent. Ces groupes d'action spirituelle sont tantôt composés de croyants qui prient leur Dieu, tantôt d'athées qui envoient des pensées bienveillantes. Leurs résultats sont équivalents.

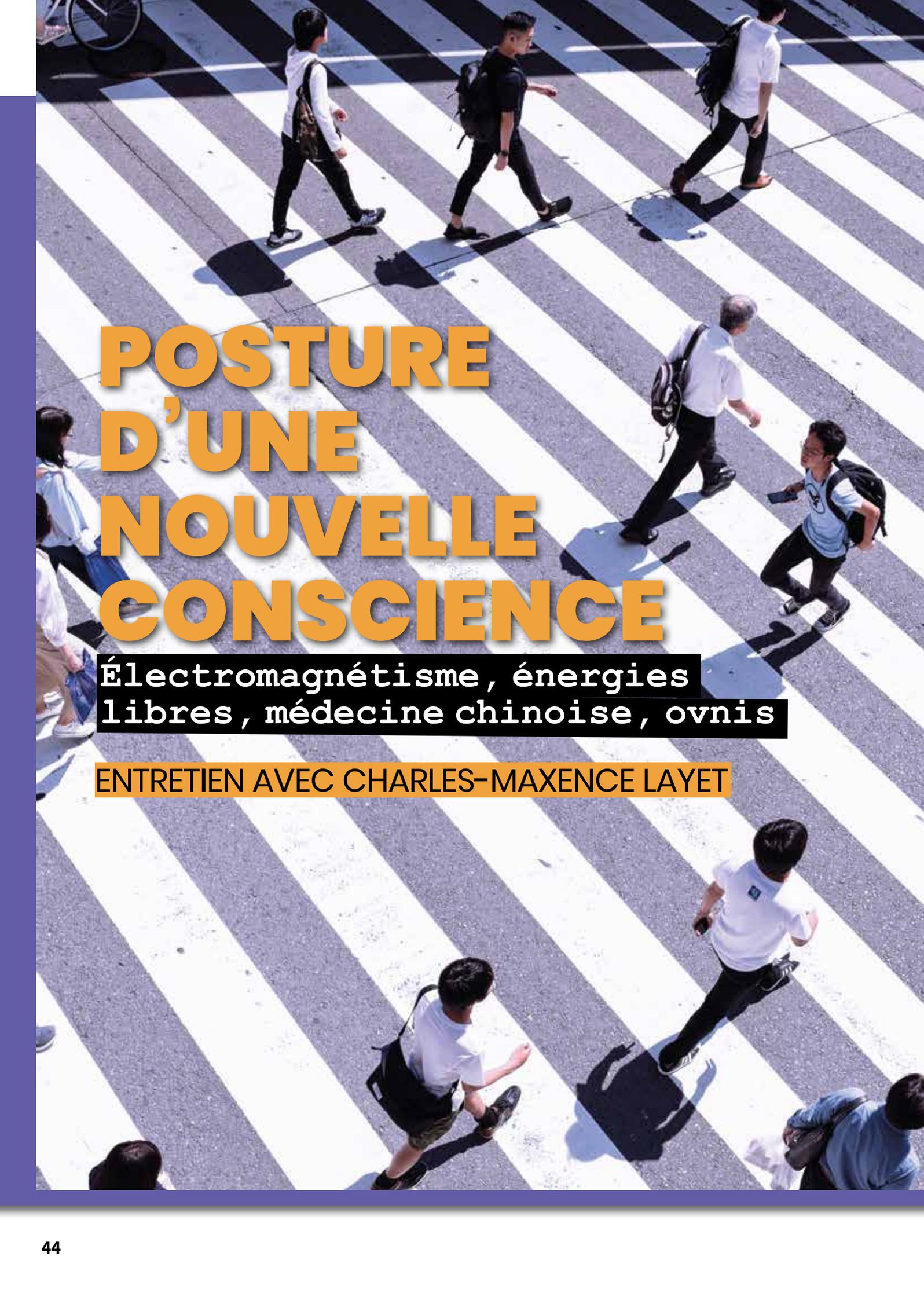
Le pouvoir de l'amour à distance, pour contrebalancer celui de la haine qui, hélas, fonctionne tout aussi bien. Et la faculté d'influencer notre futur. Comme l'écrivait Philip K. Dick : « Si cette réalité ne vous plaît pas, changez-en. » Pour revenir aux guérisons miraculeuses, le Comité médical international de Lourdes a mis en évidence, dans de très nombreux cas authentifiés, une fringale gigantesque concomitante au processus de rétablissement instantané d'un organe ou d'une fonction. Les ex-malades dévoieraient durant des heures, telle Jeanne Fretel en 1948, alors que son intestin détruit par un cancer venait tout juste de se reconstruire. C'est comme si toute l'énergie disponible dans le corps était mobilisée pour accomplir le miracle. L'étude de ce fonctionnement inexplicable de notre organisme est au cœur des recherches médicales les plus prometteuses.



DIDIER VAN CAUWELAERT

Auteur, conférencier

🌐 <https://www.didiervancauwelaert.fr/>



POSTURE D'UNE NOUVELLE CONSCIENCE

Électromagnétisme, énergies
libres, médecine chinoise, ovnis

ENTRETIEN AVEC CHARLES-MAXENCE LAYET

Charles-Maxence Layet est journaliste scientifique, spécialiste en nouvelles technologies de l'énergie, de la santé et de l'environnement électromagnétique. Il a écrit et coécrit de nombreux ouvrages et documentaires de référence, comme *L'énergie secrète de l'univers* (Guy Trédaniel, 2006), *Quinton, le sérum de la vie* (Le Courrier du Livre, 2008) ou encore dernièrement *Le printemps des ovnis* (First édition, 2025). Ce dernier livre explore l'impact du phénomène ovni sur les humains. Charles-Maxence Layet a reçu une formation en sociologie, ethnologie, prospective et relations publiques, appliquant des méthodes du journalisme scientifique à des sujets « exotiques », c'est-à-dire paranormaux et parascientifiques. Il est aussi directeur fondateur de la revue encyclopédique d'avant-garde *Orbs, l'autre Planète*, et à l'origine du podcast « Nous sommes forêt », qui donne la parole aux ambassadeurs et boucliers humains des arbres. Il a été assistant parlementaire pendant près de dix ans au Parlement européen, sur des dossiers de santé et d'environnement. Bref, un personnage aussi complet que passionnant.

TU T'INTÉRESSES AUX EFFETS DES ONDES SUR LE VIVANT, À L'ÉNERGIE SECRÈTE DE L'UNIVERS, À L'EAU, À L'ÉLECTROCULTURE ET MAINTENANT AUX OVNIS. APRÈS TOUTES CES ANNÉES DE RECHERCHES, À QUELLE QUESTION PRINCIPALE TON ÊTRE DE CURIOSITÉ ESSAIE-T-IL DE RÉPONDRE ?

Il y a d'abord, je crois, une envie profonde de comprendre **comment fonctionne le monde, le système. Y compris dans des dimensions invisibles, méconnues, légendaires ou refoulées**. C'est ce que je postule à travers l'expression de la « variable cachée » : il y a toujours, dans tout phénomène, une variable cachée, un facteur x , que nous ignorons ou qui échappe à notre entendement. L'histoire des chercheurs, mais aussi des techniques, des inventions, sans oublier celle des médias qui nous informent, **regorgent de faits méconnus, qui révèlent d'autres sens à l'histoire officielle**. Ainsi, Hans Berger, le médecin et neurologue allemand que l'on considère comme l'inventeur de l'électroencéphalogramme, expérimenté dans les années 1920 pour mesurer l'activité électrique du cerveau, a mis au point cet appareil parce qu'il souhaitait mesurer l'énergie psychique et les communications télépathiques entre êtres humains. Qui se souvient que le pionnier des recherches n'est autre que l'ingénieur Nikola Tesla, l'inventeur du courant alternatif et des premiers brevets qui donneront vie à la radio, alors qu'il souhaitait détecter des intelligences extraterrestres dans l'espace à partir de communications et d'émissions de signal radio (il utilisait ses antennes radioélectriques pour émettre en direction de Mars) ?

Plus largement, au-delà de cette histoire des sciences enrichie – pour ne pas dire « augmentée » –, c'est une façon de renouer avec ce que l'on appelle **le merveilleux scientifique et le réalisme fantastique**. C'est-à-dire **un monde où l'impossible, le miraculeux, l'improbable, l'extraordinaire existe... et où, peut-être, cultiver cette ouverture est une nécessité dans le cadre de notre évolution !** Souvenons-nous que nous vivons dans un monde de miracles, au sens propre, avec des dizaines de cas dûment authentifiés et reconnus par le Bureau des constatations médicales de Lourdes. Ces malades à l'agonie se sont retrouvés remis sur pied, parfaitement guéris, en quelques heures. On a compté à Lourdes, début 2025, 72 miracles et 7500 guérisons inexplicables. Comment est-ce possible ? Le phénomène est donc réel et surtout possible. **Nous l'appelons miracle, foi, psychosomatique ou paranormal simplement parce que nous ne savons pas encore l'expliquer**. L'intérêt d'un phénomène extraordinaire – on pourrait encore parler de la lévitation des saints par exemple, observés à plusieurs reprises au fil des temps – est qu'il nous montre un chemin, pour comprendre un ressort ignoré du monde. C'est pourquoi, du strict point de vue de la rationalité des sciences, nous avons besoin de recherches dans des directions impossibles ou improbables, des « **savanturiers** » pourrait-on dire, afin d'éclairer les faits que l'on a étiquetés comme « maudits » ou paranormaux.

C'est la même chose dans le domaine des ovnis ou de la parapsychologie. Comment les comprendre et les rendre plus probables ? Voici autant de défis scientifiques qui donnent envie d'emprunter ces chemins. Certains affirment que la connaissance libère, d'autres que savoir, c'est pouvoir. L'information n'est pas simplement un but, c'est une voie de connaissances, et donc de sagesse. Et donc d'apaisement face aux peurs et aux tumultes, connus ou inconnus, du monde dans lequel nous sommes plongés.

EN QUOI NOTRE ÉTAT D'ESPRIT INFLUENCE-T-IL NOTRE RÉALITÉ ET, À TON AVIS, LE COSMOS ? NOUS SEMBLONS ÊTRE SOUS INFLUENCE PERMANENTE.

La première chose, je dirais, est de ne rien exclure a priori. Le pire est possible. Le meilleur également, et l'improbable aussi. **Il faut savoir qu'admettre la possibilité d'un phénomène augmente dans une certaine mesure la probabilité de son existence**. Comment cela ? En créant en quelque sorte des potentiels « informationnels » qui participent de la manifestation du phénomène. Les sciences de l'information et la cybernétique, cette discipline qui date des années 1950 et dont l'approche systémique a essaimé dans quantité de domaines, nous aident à penser comment les phénomènes entrent en interaction et s'influencent les uns les autres. Tandis que la physique quantique, elle, décrit les phénomènes subatomiques, à des échelles et des dimensions inférieures à celles des atomes.

Concrètement, au-delà des approches ésotériques ou occultes qui se préoccupent de rituels et de magie, **les neurosciences, par exemple, ont montré que le simple fait de visualiser une image, d'imaginer une sensation, de se projeter dans une situation illusoire, modifie dans le réel la biologie du corps, l'activité cérébrale et le fonctionnement de l'organisme.** Cela se mesure via des marqueurs biologiques tels que des anticorps, des hormones ou des neurotransmetteurs. Et aussi avec le tracé des ondes cérébrales, bien sûr.

Il est probable que ces effets résultent d'une somme de réactions et d'interactions qui prennent naissance dans ce qu'on appelle des potentiels quantiques. Autrement via des particules fantômes, immatérielles que nous créons et manipulons dans nos pensées intimes, dans nos rêves ou avec l'inconscient. Des auteurs modernes comme Bruce Lipton ou Joe Dispenza ont trouvé des formules choc : la biologie des croyances, la super-conscience... pour populariser ces phénomènes que la science redécouvre.

N'oublions jamais en effet que le monde, l'univers, le vivant, n'a pas attendu la science contemporaine occidentale pour fonctionner ainsi. Le cosmos, la nature, fonctionnent déjà ainsi depuis toujours. La science ne fait que constater ces fonctionnements, y compris aux échelles de l'infiniment petit et de l'infiniment bref. C'est d'ailleurs parce que le fonctionnement du monde repose sur ces mécanismes « discrets » que nous pouvons les découvrir. La science, autrement dit, aide à prendre conscience du réel, quitte aussi à le modifier en y ajoutant des créations imaginées par les êtres humains. **Si l'on regarde autour de nous, ce magazine, ces mots, les meubles, voire le paysage, tout notre environnement en réalité a été façonné par l'esprit humain.**

Même l'atmosphère terrestre de nos jours voit ses équilibres gazeux bouleversés par l'activité humaine... Notamment le rythme désormais effréné des lancers de fusées pour mettre des satellites en orbite et dont les déchets, la pollution due en particulier à la combustion de ses carburants, perturbent la composition chimique de l'atmosphère terrestre. Mais, avant tout cela, si l'on remonte à « la cause des causes », comme dirait Étienne Chouard, d'où est venu l'idée de créer, d'inventer, d'imaginer des machines extraordinaires ou des fables traversées de mythes immémoriaux ?

Pour ma part, j'ai pris conscience du potentiel de la vision imaginaire lors de mes années de sociologie, en 1989. Notre professeur a eu la bonne idée dès le premier cours de nous poser plusieurs questions, sous la forme d'un sondage à main levée dans l'amphi. Il questionnait en réalité nos idées reçues. Parmi celles-ci, il y avait cet axiome instructif : « La liberté se situe à la charnière de nos déterminismes. » La plupart des étudiants furent choqués de cette proposition pourtant irréfutable. Il ne s'agit pas de rejeter les forces en présence, celles qui s'imposent à nous. Il s'agit d'envisager les marges de manœuvre et les degrés de liberté que nous pouvons investir et incarner. Apprendre,

par exemple, que le simple fait, à l'âge de 15 ou 16 ans, d'avoir un projet professionnel dans la tête augmente, bien des années plus tard, la situation professionnelle réelle, tangible et vécue par le même individu, fut pour moi une révélation. Je découvrais que le simple fait de penser et d'envisager des options avait des répercussions sur le futur, sur mon propre futur. Cela nous redonne du pouvoir, celui d'influencer notre destin... **même si nous ne sommes et nous n'agissons que comme des grains de sable distincts, ces grains de sable, ensemble, au fil du temps, sont capables de faire pencher la balance.** C'est plutôt réjouissant, non ?

QUAND ON TOUCHE OU QUE L'ON ÉVOQUE L'ÉLECTROMAGNÉTISME, UN CONCEPT DE BIEN ET DE MAL ÉMERGE SOUVENT. TOI-MÊME, TU T'ES INTÉRESSÉ AUSSI BIEN AUX ONDES POSSIBLEMENT NÉFASTES (TÉLÉPHONE) QU'ÀUX ONDES POSSIBLEMENT POSITIVES (ÉLECTROCULTURE). ADHÈRES-TU À CETTE CONCEPTION DU BIEN ET DU MAL DANS LE DOMAINE DE L'ÉLECTROMAGNÉTISME ?

C'est bien parce que nous sommes des êtres électromagnétiques, électrochimiques et générateurs de champs électromagnétiques, que les ondes artificielles ont un effet sur nous. Je privilégie pour ma part **une approche fondée sur la quantité, sur le manque ou sur l'excès.** C'est un peu l'idée de la médecine traditionnelle chinoise des énergies perverses, qui posent problème dès lors qu'elles sont en excès : trop de sec, trop d'humide, trop de vent, etc. Ou encore une vision avec des « vides » et des « pleins », qu'il faut donc remplir ou drainer.

Sur le plan de l'électromagnétisme, on ne cesse de saturer notre environnement d'ondes artificielles, plus rapides, plus puissantes, plus énergétiques... C'est-à-dire que les particules de lumière échangées entre un téléphone sans fil et une antenne relais peuvent être plus ou moins véloces, et donc plus ou moins nombreuses dans un même laps de temps. Au lieu d'envoyer du texte, vous pouvez envoyer une image, et à la place d'une image, vous pouvez envoyer du son, de la vidéo, et demain, on nous promet des hologrammes animés en temps réel... Le problème est que le système en place, industriel, ne se préoccupe pas, ou très mal, de l'impact de ces ondes sur l'environnement et sur les humains. Et encore moins de l'effet cocktail de ces ondes ! **On se fabrique de l'aveuglement via des politiques de déni et de fabrique du doute.** Ce n'est pas très futé, ni efficace, ni même responsable. Remettre à plus tard l'arrêt des pesticides ou la réduction des pollutions électromagnétiques, c'est continuer de saccager la planète, de fabriquer des maladies, mais c'est aussi se priver, au niveau d'une commune ou d'un territoire, d'em-



L'urgence est de rester humain, voire peut-être de le redevenir.

lois de proximité, doux, lents et non délocalisables. Ce que le spécialiste en prospective et économiste Michel Godet appelle « l'économie présenteielle ». C'est donc se priver de possibilités d'épanouissement collectif. Au lieu de tous y gagner, on laisse quelques-uns profiter. **Peut-être ne sommes-nous pas encore assez malades...**

QU'EST-CE QUE LA PRISE DE CONSCIENCE DE NOTRE VÉRITABLE POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE (MÉDECINE CHINOISE) ET D'UN NOUVEAU POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE (ÉLECTROCULTURE) POURRAIT CHANGER POUR NOUS ?

Pratiquer et se sentir totalement relié avec les flux du monde permet, je crois, **une relation plus complète et plus saine avec le vivant**. Regarder le ciel du matin et se réjouir de la lumière qui vient nourrir notre peau et nos yeux favorise le sentiment d'être en phase avec le monde. Installer des piquets métalliques dans son potager et constater que les nuisibles s'éloignent ou que les légumes poussent mieux est un facteur de joie. S'exercer au qi gong ou au yoga quotidiennement nous montre que nous sommes capables d'influencer le cours de notre journée au lieu de nous contenter de répondre à des stimuli extérieurs. Ces instants du quotidien sont autant de portes pour toucher notre destinée, ainsi que les courants électromagnétiques qui traversent le monde à chaque instant. Et nous avec.

QUEL CHANGEMENT D'ÉTAT D'ESPRIT L'HOMME EST-IL EN TRAIN DE VIVRE FACE AUX PRISES DE CONSCIENCE DE L'ÉNERGIE LIBRE ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES ? QUELS SONT LES PLUS GRANDS ENJEUX ANTHROPOLOGIQUES QUE L'HOMME EXPÉRIMENTE ACTUELLEMENT ?

À mon sens, **le plus grand défi actuel porte sur l'emprisonnement numérique**. S'en sortir va participer de faire évoluer le rapport de forces en présence. Autrement dit, l'urgence est de rester humain, voire peut-être de le redevenir. Je m'explique. Les rapports de forces en présence privilégient le profit immédiat, la destruction et l'exploitation de l'environnement – ce que l'on appelle aussi « l'extractivisme » – au bénéfice d'une poignée qui concentre les richesses. Pour se maintenir, le système nous incite à nous transformer en des consommateurs impuissants, spectateurs du spectacle du monde. Les gains à moyen ou long terme, partagés équitablement et servant l'intérêt général, sont à ce jour des horizons virtuels. Comment marquer des points en ce sens ? Via des conférences internationales qui ne servent, à ce jour, qu'à se donner bonne conscience ? Faut-il quitter les réseaux sociaux, relever la tête de son écran, sortir à l'air libre et retourner cultiver son jardin ? Le changement peut-il venir de l'intérieur du système ? Peut-on croire et s'en remettre au solutionnisme technologique ? Ou faudra-t-il un déclencheur extérieur, brutal et soudain, une guerre ou un cataclysme, pour faire s'effondrer le système ? Je n'en sais rien.

Ce que je peux vous dire, c'est que les études nous disent que nos enfants, en France et dans les pays dits « riches », sont de plus en plus à l'intérieur et de moins en moins dehors. Ce manque de lumière et d'activité affecte leur santé et le développement de leur vision, carencés en lumière solaire naturelle. Et plus l'on passe de temps sur les réseaux sociaux, plus l'on perd en santé mentale et en estime de soi. Sur le plan des nouvelles technologies de l'énergie, j'ai appris aussi que des moteurs carburant avec 1 litre aux 100 km avaient déjà été inventés en France. Les constructeurs, les pétroliers, et disons aussi l'État qui allait y perdre en termes de taxes sur les carburants (la TIPP), n'ont pas cherché à exploiter ni diffuser cette trouvaille. Ni celle d'ailleurs de l'air comprimé, une technologie encore imparfaite certes, mais qui permettrait de stocker à grande échelle l'énergie électrique intermittente produite par les panneaux solaires ou l'hydroélectrique. Enfin, des représentants de peuples autochtones maltraités par des décennies

de domination par l'homme blanc m'ont dit, lorsque je leur ai demandé quel était leur rêve, leur souhait le plus cher : « **Que les hommes blancs ne deviennent pas des militants écologistes, mais des êtres humains** ».

Tout ceci suggère pourquoi, à mes yeux, **se sortir des écrans et se reconnecter au cosmos et à ses expériences de nature révèle un potentiel profondément libérateur et émancipateur**. Il ne s'agit pas de faire de grands discours, il s'agit de vivre. **Renouer avec cette hygiène de vie directe demande de rompre avec des anciennes habitudes, de confort et de vie par procuration « télédistante »**. Cela demande du courage, mais on y gagne en qualité d'existence. À partir de là, on ne peut pas prédire ce qu'il en sera. Mais ce facteur x, cette variable cachée, est pour moi une évidence.



**L'information
n'est pas
simplement
un but, c'est
une voie de
connaissances,
et donc de
sagesse.**

TU PARLES SOUVENT DANS TES LIVRES DU « DÉPASSEMENT DE NOS CROYANCES », DE « L'INSURRECTION DE NOS CONSCIENCES », DE « L'INFLUENCE SUR NOS CONSCIENCES ET SUR NOS SCHÉMAS DE PENSÉE », DU « BOULEVERSEMENT DE NOTRE CONCEPTION DU MONDE ». QU'ENTENDS-TU PAR LÀ ?

Prendre en compte la variable cachée, l'invisible, l'imperceptible et l'insu, change en profondeur notre manière de penser. Plus concrètement, faire sienne l'idée que des changements de conscience infimes, cumulés, puissent peser sur la balance et fabriquer des conséquences décisives ou monumentales donne confiance dans notre capacité à influencer un système qui fait tout pour nous faire croire le contraire. Cette « impuissance apprise » est un état psychologique « infantilisateur » installé par conditionnement, et ce vécu trompeur fait le lit à l'échelle collective d'une « impuissance organisée ». Philosophie politique toxique que nous sommes de plus en plus nombreux à dénoncer. **Dès lors que vous en prenez conscience, c'est une forme d'envoûtement que vous pouvez défaire.**

CONSIDÈRES-TU QUE CE QUE NOUS NOMMONS ESPRIT ET/OU CONSCIENCE EST DE L'ÉNERGIE ?

Je ne sais pas. Les pionniers de l'électricité ou de l'éther le voyaient ainsi. Je dirais plutôt qu'il est certain que la conscience se manifeste à l'échelle humaine et à celle du monde matériel par de l'énergie. C'est-à-dire par des flux de particules, des courants électriques ou protoniques et des processus de chimie quantique, d'intrication. Mais la conscience peut-elle se réduire à cela ? Depuis que nous rêvons de la mise au point d'ordinateurs quantiques, dont le fonctionnement des qubits en situation de superposition d'états permet de démultiplier la puissance de calcul du bidule, certains comparent le fonctionnement du cerveau humain à un ordinateur quantique. Le raisonnement est frappant. Qui sait quelle métaphore nous emploierons, plus tard, dans vingt ou trente ans ? Et dans deux cents ans ? Sommes-nous encore capables de nous projeter à ces distances ?...

Dans mes prises de parole, même lorsque j'aborde les travaux de recherche et l'histoire universitaire de la télékinésie – comprise comme l'influence de la pensée, de l'intention et de l'attention sur la matière –, j'ai coutume de dire que j'enquête sur « **l'énergétique matérialiste** » : à base de photons, d'électrons et de bosons de Higgs, pour citer l'une des particules fantômes, sans masse, que spéculait la théorie actuelle du modèle standard de la physique des particules. Je n'aborde pas « l'énergétique spiritualiste », celle où cohabitent des anges, des esprits, des égrégores et autres entités désincarnées. Ces entités d'ailleurs, si l'on reprend les comparaisons en vogue, peuvent-elles être considérées comme des entités « informationnelles » ? Comme des intelligences sans fil, cohabitant autour de nous ?

COMMENT ENVISAGES-TU QUE DES CHANGEMENTS VERS UNE GRANDE ALLIANCE DU VIVANT OU VERS UNE TECHNOLOGIE RÉGÉNÉRATIVE PUISSENT SE FAIRE ? PAR LA POLITIQUE ? PAR LES CITOYENS ?

L'être humain est un animal politique du fait de sa capacité à imaginer un monde meilleur, et donc à fabriquer du potentiel. **Se désenvoûter de conditionnements d'impuissance permet de générer de nouveaux potentiels, d'une qualité différente. De là, il faut bien comprendre que la politique n'est qu'un moyen, un curseur révélateur de notre conscience collective.** Le politique est l'expression d'un rapport de forces préexistant. Pour changer les choses, il faut donc créer un nouveau rapport de forces préalable... C'est ici que les chemins se divisent. À mes yeux, ce qui prime, c'est le citoyen, l'individu, l'être humain terrestre. Les sciences du chaos nous ont appris l'effet papillon : une influence infime crée une chaîne d'événements imprévisibles. Les sciences politiques nous disent que, dans nos systèmes politiques actuels, avec un suffrage universel, mobiliser une majorité d'environ 28 % des électeurs suffit à remporter une élection... Que nous enseigne l'histoire ou la sociologie des révolutions ? Le succès d'une révolution, c'est-à-dire sa pérennité, suppose une alliance de groupes différents (étudiants, agriculteurs, bourgeois, policiers...) partageant des intérêts communs. Il faut des intérêts communs pour se retrouver et agir ensemble. Le système a sa propre force d'inertie, sa lourdeur et ses routines, pour éviter d'être remis en cause. La peur du lendemain, la désignation d'un ennemi commun, des situations de crise et d'urgence qui s'enchaînent... L'un de ses secrets de polichinelle est de cultiver la division pour justifier de son existence. Autrement dit, à chaque fois que le corps social se fragmente ou se morcelle, c'est le système qui se renforce.

En tant que révélateur des rapports de forces en présence, des rapports de pouvoir qui structurent les relations entre les citoyens et les élus, et les élites, la politique est donc à la fois un symptôme, un lieu d'exercice et un moyen d'action concret pour changer les choses. Mais sans éveil des consciences individuelles de masse, le système aura tendance à se reproduire et à se pérenniser. **Sans la volonté souveraine des citoyens du monde, sans la grande alliance du vivant,** les forêts anciennes vont continuer à être brûlées ou abattues par les machines, l'air de la planète se charge de poussières de plastique et les eaux douces se gorgent de résidus médicamenteux... Est-ce vraiment le devenir que nous voulons voir ou l'avenir que nous désirons construire ? L'approche gandhienne de l'action politique nous invite à « devenir le changement que nous voulons voir ». Il existe un autre chemin que la passivité silencieuse. **Que gagnons-nous, au fond, à continuer d'attendre ?**

SANS PREUVE AUCUNE, QUELLE INTUITION AS-TU SUR L'EXISTENCE D'UNE AUTRE FORME DE VIE DANS LE COSMOS ?

Bien sûr que d'autres formes de vie existent, ici ou ailleurs. Des intelligences non humaines sont déjà là, autour de nous. La science nous dit que d'autres formes de vie existent, bactériennes ou virales, ailleurs, dans notre système solaire, mais aussi sur des exoplanètes à des années-lumière. La découverte ici, sur Terre, à la fin du siècle dernier, des bactéries « extrémophiles », certaines résistantes à la radioactivité et capables de digérer des particules radioactives, a sidéré la communauté scientifique. Certains exobiologistes postulent sérieusement que la pieuvre, dont les capacités cognitives épatent les spécialistes, est issue d'un ADN extraterrestre. La science n'a donc pas de problème à envisager des formes de vie non terrestre élémentaires, mais lointaines ou anciennes. L'hypothèse d'une forme de vie non terrestre proche et sophistiquée reste, elle, gênante, voire taboue. Ce n'est pas grave. **Les consciences avancent et la science suivra.** La question des ovnis est, rappelons-le, une question distincte de

celle des extraterrestres. Même si, par habitude ou par facilité, Hollywood oblige, nous avons tendance à les confondre.

POUR FINIR, DE QUELLE PLANÈTE ES-TU ? L'AUTRE ? LAQUELLE ?

« Il y a assurément un autre monde, mais il est dans celui-ci ». Cette pensée du Suisse Ignaz Vital Troxler est aussi attribuée au poète surréaliste Paul Éluard, considéré comme un auteur d'avant-garde. Cet engagé a signé en 1942, en pleine Occupation, le célèbre texte « Liberté, j'écris ton nom ».



PROPOS RECUEILLIS PAR BÉATRICE ALBERT

Auteure, cuisinière, voyageuse, artiste

www.bea-a.fr

Depuis 2018-2019, **Charles-Maxence Layet** s'exprime dans un cadre de politique générale faisant référence à **la grande alliance du vivant**. Seule l'alliance des quatre échelles ou règnes du vivant : les humains, les animaux, les végétaux et les micro-organismes (mitochondries, virus, microbiotes, virum, les bouts d'ADN dans les océans...), peut faire trébucher le projet néfaste et délétère du chiffre et de la machine. Si un seul de ces règnes est exclu, nous n'y parviendrons pas. C'est en reconnaissant l'infiniment petit longtemps ignoré que nous parviendrons à cette alliance.

Depuis 2015-2018, la notion de régénération est très présente dans les différents vocables : économie régénérative, agriculture régénérative, technologie régénérative, coaching régénératif, au sens où on restaure l'écosystème. Ces expressions d'un point de vue lexical, terminologique ou sémantique sont l'expression de prises de conscience. Il y a une prise de conscience avec un nouveau paradigme qui émerge vers un basculement des technologies régénératives. **La technologie régénérative** est à la fois responsable, économe et sur-unitaire. On consommera moins de ressources qu'on en générera, on consommera moins d'énergie que ce que ça rapportera, on générera moins de destruction que ce que ça rapportera de construction. Cette approche contrecarre l'approche de la croissance sans limite. (L'électroculture, par exemple, s'inscrit dans ce mouvement de fond lié à la notion de technologie régénérative.)





**Se désenvoûter de
conditionnements
d'impuissance
permet de générer
de nouveaux
potentiels.**

L'IMMORTELLE EN MOI

Avec Frédérique Lemarchand



Fédérique Lemarchand est artiste-peintre et auteure. Dans son ouvrage *Cantique du Cœur*, elle retrace les épreuves depuis une enfance opprimée, vouée à la mort, jusqu'à sa renaissance à 34 ans grâce à une transplantation cœur-poumons, avec la manifestation d'une expérience de lumière aux frontières de la mort¹. Cette expérience lui a valu un grand retournement intérieur ; depuis, elle épouse « le mouvement subtil de la vie où être n'est plus simplement suivre l'écoulement d'une existence. C'est continuellement faire acte d'être ».

POUVEZ-VOUS REVENIR SUR CE MOMENT DE VOTRE VIE OÙ « TOUT A BASCULÉ » ?

Quand je suis allée aux frontières de la mort, j'ai senti qu'à l'intérieur de moi, il y avait un être qui, lui, ne souffrait pas de mortalité. Dès lors que j'ai rencontré cette présence éternelle en moi, cela a tout transformé. Car dès que je me relie par le souffle, je porte un regard sur le monde qui est ontologique, c'est-à-dire qui est relié à l'être profond, qui voit les choses avec hauteur, qui n'est pas confondu par la vision temporelle de la créature². En fait, cela m'a fait faire un retournement à l'intérieur pour voir, entendre depuis le Créateur, et ça change complètement l'entendement, retourne totalement notre façon d'appréhender la vie. Que l'on vive ou que l'on meure, nous sommes vivants, donc débarrassés de la peur de mourir. Il y a quelque chose d'inaliénable ensuite, cela transforme notre rapport au monde. On va vers soi. C'est la fameuse phrase « va vers toi » d'Abraham : on va vers soi, c'est-à-dire **qu'on quitte les conditionnements, on quitte le bocal du connu, des certitudes pour aller vers le tout nouveau.**

COMMENT VOUS RELIEZ-VOUS PAR LE SOUFFLE ?

Le souffle est le moyen d'être relié à l'esprit. L'Esprit saint, je dirais même. C'est-à-dire que celui qui respire en moi, soit c'est la créature mortelle – et, compte tenu de ma pathologie personnelle, ça ne ferait pas long feu – soit c'est justement ce souffle dont on ne sait pas d'où il vient ni où il va, mais qui nous traverse tous et prend forme en incorporant un corps. Quand on se relie à ce souffle profond, ce souffle dans le souffle qui est pour moi imperceptible aux machines (parce que la machine respiratoire ne le détecte pas ; à chaque fois, elle pronostique que je suis en dessous de la capacité vitale alors que je n'ai aucune difficulté à grimper la colline de Vézelay où j'habite), c'est quelque chose qui respire en nous-même, qui est la Présence, qui est le Créateur, qui est la Vie par-delà la mortalité, cette vie illimitée. Eh bien, après, la seule chose à faire, c'est se relier. Cela se fait dans le grand silence qui peut être au milieu du bruit, c'est en fait le silence du

corps. Ce n'est pas le museler, c'est attendre qu'il se calme pour contacter le souffle à l'intérieur. Ce souffle qui fait battre le cœur, qui vient du cœur de la terre et va aux confins du cosmos. **C'est un souffle qui me verticalise ; quand je respire dans cette conscience-là, je respire du plus profond de la terre jusqu'à mon cœur ; puis j'expire de mon cœur jusqu'aux confins de l'univers.** Ensuite, j'inspire des confins de l'univers jusqu'à mon cœur et j'expire de mon cœur jusqu'aux confins de la terre. Quand j'ai conscience de cette grande respiration qui m'ancre et m'ascensionne, le cœur rayonne par-delà le corps, par-delà ce qu'on pourrait connaître.

LA MALADIE AVAIT JUSTEMENT ATTEINT VOTRE RESPIRATION... CELA VOUS A OUVERT LES PORTES D'UN « SOUFFLE SUPÉRIEUR ». EST-CE QUE LE VIVANT VA AU-DELÀ DE LA SIMPLE CONDITION PHYSIQUE ?

Mon corps biologique était cassé, il se brisait. Quand on est accompagné de la confiance et qu'on ne panique pas dans cette sorte de noyade où l'on suffoque, c'est comme des ailes qui s'ouvrent. Il y a quelque chose, quand on est dans l'abîme et qu'on saute, qui se déploie. C'est cela que j'ai contacté en moi et à chaque prière que je fais, c'est une façon de m'y relier. C'est ça, pour moi, la prière : me relier. Cela démontre quand même que les savoirs, même aujourd'hui, avec les nouvelles technologies, restent quelque chose de très limité. En fait, nous sommes dépositaires dans chaque cellule d'un potentiel quantique qui est imprédictible, inattendu. Mais pour le laisser se déployer, il nous faut justement passer ce seuil de **mourir à toutes nos peurs** pour que ce potentiel puisse se déployer, parce que cette énergie ne nous violera jamais. C'est-à-dire qu'elle va venir en nous quand nous sommes prêts à l'accueillir. Et pour cela, il faut être prêt à tout perdre de ce monde-là, afin que quelque chose qui n'est pas repérable par les radars, que tous nos calculs ne peuvent pas atteindre, que ce quelque chose puisse prendre essor. Ça ne demande que ça. C'est aussi le but de notre incarnation : pour la laisser se déployer, cette énergie-là, cette énergie quantique, cette information nouvelle, cette bonne nouvelle ! Je conseillerais de lire Christiane Singer, Derniers fragments d'un long voyage. Elle dit qu'il n'y a rien à craindre. J'en ai fait l'expérience. Quand on est sur une table d'opération, qu'on n'a plus le cœur ni les poumons, je peux vous le dire, c'est la grande crucifixion. Et au creux de cela, les portes du temps étaient bloquées et j'ai goûté l'extase. J'ai été foudroyée d'amour. Ce que dit Christiane Singer est vrai : derrière le pire, il n'y a rien à craindre. Rien.

1. Ou EMO, expérience de mort imminente.

2. L'homme.



COMMENT TRADUISEZ-VOUS VOS EXPÉRIENCES SPIRITUELLES SUR VOS TOILES ?

C'est complètement infigurable... En revanche, tout est aimé par cet Infini avec un grand I. Ma façon de peindre est plutôt une fréquence, comme on dirait au niveau sonore. C'est pareil avec les couleurs, il y a des fréquences. Donc l'alliance de certaines compositions et de certaines couleurs mettent en résonance quelque chose qui donne une certaine vibration. Cela me dépasse, je n'y connais rien, mais je laisse peindre mon cœur. Et ce que je constate, c'est que beaucoup de personnes qui ont fait des expériences de mort imminente viennent à mes expositions et me disent : « Ah oui, on sent ce que tu as contacté », parce que c'est une vibration et ils la ressentent devant ma toile. Mais ce n'est pas figurable. C'est-à-dire que ce que je peux avoir dessiné, c'est une image taillée quelque part, c'est quelque chose qui fige alors que ce n'est pas ça. Non, parce qu'ici on n'a que des choses périssables pour montrer ce qui est impérissable, ce qui est éternel. Ainsi on ne peut pas le montrer : on ne peut que l'incarner. Et quand je peins en l'incarnant, en étant reliée à ce souffle profond qui vient depuis la nuit des

temps, passe à travers moi ce quelque chose. **Je ne pourrais même pas dire ce qui fait que toutes les personnes qui ont fait la même expérience le ressentent devant la toile en disant : « On a vécu la même chose, tu sais. »** C'est juste une vibration, qu'on ne peut pas enfermer parce qu'on n'a rien pour la transcrire. C'est ça qui est magnifique, elle ne pourra jamais être abîmée.

VOUS AVEZ MENTIONNÉ QUE LA CRÉATION ÉTAIT UNE MANIÈRE DE CÉLÉBRER LE MIRACLE DE LA VIE. CETTE CÉLÉBRATION-LÀ SE MANIFESTE-T-ELLE DANS VOTRE QUOTIDIEN ?

Je crois bien que oui. Quand on a fait ce retournement, celui de prendre conscience de ce qui nous habite et que ce qui nous habite fait juste une expérience d'incarnation, là, dans ce monde, **tout est merveilleusement béni, parce que tout est là pour être goûté.** Quand je suis au meilleur de ma forme, c'est-à-dire quand je suis vraiment à l'intérieur de cette présence, **je célèbre tout parce que tout est célébration du**

Célébrant. Tout est là pour être goûté. Il n'y a plus de bien et de mal. Tout est festin ! On ne chipote plus dans l'assiette de la vie. On sait que notre conscience vient goûter chaque expérience. Il est arrivé que certains médecins m'aient administré un mauvais traitement qui a tout aggravé et aurait pu me coûter la vie. Je l'ai pris comme une nouvelle expérience. Selon moi, ce qui était à vivre ici, c'est ce que dit le Christ : ce n'est pas ce qui rentre en vous, c'est ce que vous en faites. Alors, est-ce que je panique en me disant que ça peut tourner mal ? Ou alors j'en fais l'occasion d'une nouvelle expérience ? Tout est « corps et sang » du Christ pour moi, donc, j'« eucharistie » un peu plus loin... Et comment je fais ? C'est-à-dire que la créature, évidemment, elle panique. Eh bien tout de suite, ce ressenti que j'ai, je le confie au Christ. Cette colère que j'ai, je la confie au Christ. Je confie toutes ces émotions qui pourraient me dévorer à celui qui transmute tout. Et j'ai fait l'expérience en direct que ce mauvais traitement ne s'est pas transformé en poison. **Il s'agit toujours de se relier à celui qui en nous ne souffre pas de mortalité, qui, lui, est capable de tout transmuter.** Car la vie n'est qu'une grande transformation, que l'on traverse de métamorphose en métamorphose. Dans la forme incarnée, ça a transmuté dans mes cellules et m'a permis de continuer encore dans ce corps. Ça dépend toujours de notre regard. Il suffit de se retourner à l'intérieur, en celui qui est toujours en train de nous conduire vers le tout nouveau, vers la beauté. À l'intérieur, on a tout.

**J'ai ressenti
qu'à l'intérieur
de moi, il y avait
un être qui, lui,
ne souffrait pas
de mortalité.**

VOUS ANIMEZ DES ATELIERS DE PEINTURE INTUITIVE ET DE CALLIGRAPHIE. CES DISCIPLINES CONTRIBUENT-ELLES À CE « GRAND RETOURNEMENT » DES PARTICIPANTS ?

À chaque fois, les participants contactent ce souffle à l'intérieur du souffle, cet être créateur et après, dans leur vie, ils arrivent à s'y relier pour livrer passage à cette énergie-là, et cette vibration qui leur donne les bonnes intuitions et les amène à leur juste place. Ensuite, on connaît le chemin, le corps connaît le chemin ! C'est pour ça que je les fais peindre, pour que les corps puissent faire l'expérience concrète dans la matière. Ainsi, on l'a traversé dans les entrailles, dans les cellules et de fait, on sait refaire ce chemin. Quand ils restent dans cet état d'accueil de quelque chose de plus grand qu'eux – mais qui déstabilise énormément l'ego qui sort toutes ses défenses –, s'ils arrivent à traverser, c'est le lion qui traverse le cerceau de feu. Après, c'est bon, ils ont fait le passage, ils n'ont plus peur. C'est fini. Ils sont dans le « va vers toi », ne s'encombrent plus, n'ont plus les mêmes oreilles ni le même regard sur le monde. Ils ont changé d'entendement. Ce qui leur paraissait absurde s'est retourné parce que là, ils le lisent à la lecture ontologique, et alors tout prend sens et c'est merveilleux. Ils ne peuvent plus paniquer par rapport à ce qui se passe. Tout devient sens. Les cellules du corps ont bu le chemin, elles peuvent le frayer de nouveau à n'importe quel moment. Cette expérience est charnelle, pas intellectuelle.

POURQUOI SI PEU DE GENS SE SOUVIENNENT-ILS DE CELA ET PEUVENT LE GOÛTER ?

Ce monde est très fort pour nous détourner, pour nous mettre en esclavage et nous éloigner de la source de vie. Mais en même temps, **c'est le chemin de l'âme ; celle-ci a volontairement endossé cet esclavage pour pouvoir s'en délivrer** et retrouver ses ailes. Donc peut-être qu'il y en a qui veulent aller très loin dans l'expérience en s'enfonçant dans le monde de l'oubli... Pour moi, tout est initiatique, c'est-à-dire que même des enfants qui naissent dans des familles très déviantes – ce qui n'est absolument pas à cautionner –, j'ai bon espoir que ça leur fera une initiation pour pouvoir obliquer rapidement dans un chemin spirituel. Parce que, quand la famille est déviante, ce qui a été mon cas, on n'a aucun soutien extérieur. De ce fait, on ne peut que se retourner vers l'intérieur, vers le socle ontologique. Dès lors qu'on touche à cette vibration, tout change. Et quelque part, cette fontaine-là, elle a besoin de circuler et elle demande à ce que nous buvions à sa source et que nous puissions la regarder dans son vivant, c'est-à-dire qu'elle va être vivante à mesure où nous sommes vivants. Parce qu'on n'est pas toujours vivants...

Mais quand on l'est, elle se donne abondamment et elle fait de nous des parlants qui n'ont pas fini de parler. C'est-à-dire qu'elle n'a jamais fini de s'exprimer. Cette source est gravée sur les tables de notre cœur. Mais cela dépend d'où nous en sommes, de notre propre dévoilement intérieur, c'est-à-dire de la traversée de nos ombres, pour pouvoir la lire avec des yeux qui ont perdu des écailles. Nous ne sommes plus dans les conditionnements de nos animaux intérieurs, de nos instincts, de nos pulsions de mort... Cela va dépendre de savoir où nous en sommes intérieurement. Or, notre société nous pousse à grandir dans la peur, parce que ça fait de nous des consommateurs... Oui, tant qu'on réfléchit depuis notre être égotique, on sera toujours manipulable. Et puis, quand on a vécu le retournement, c'est fini, ce n'est plus possible. Et il y a de plus en plus de gens dont c'est le cas, même si évidemment les médias n'en parlent pas ! Elle s'effondre, cette société basée sur la toute-puissance de l'ego, elle est quasiment morte, elle vivote encore. Il y a actuellement un levain et toute la pâte de l'humanité est en train de lever.

Être attentif à la force du Verbe

Dernièrement, j'étais à l'hôpital et le médecin ne me regardait même pas, il tapait sur son clavier. Et à un moment, il appuie sur le bouton « intelligence artificielle » et je vois sur l'écran de l'ordinateur : « infarctus imminent ». Il bondit sur sa chaise et me dit : « On va vous opérer tout de suite. » Mais je me sentais très bien ! Il était hors de question de m'opérer. Je suis partie et je suis allée prier parce que je me suis dit : Attention, ce qu'il vient de m'envoyer, si mon corps l'a pris, si mon corps l'a entendu, je peux me fabriquer un mauvais truc. J'ai prié l'archange Raphaël pour qu'il me nettoie de cette injonction. Ensuite, je suis allée me coucher. Le matin, au réveil, le drap était déchiré à la hauteur de mon cœur. Alors je me suis dit, bon, c'est l'infarctus du drap ! Alors vous voyez, la parole peut être performatrice, elle peut tuer comme elle peut ressusciter. Ce diagnostic s'est finalement avéré être une erreur... Sauf que, si mon ego l'avait pris frontalement, je l'aurais cristallisé. Je me serais peut-être déclenché un problème. En priant, j'ai remis l'émotion de la colère et de la tristesse à celui qui transmute tout en moi. Parce que si je l'avais cristallisée cette colère, probablement que j'aurais eu un gros problème cardiaque cette nuit-là. Vous voyez la force d'un Verbe ? Il faut y être attentif, cela montre à quel point on s'influence les uns les autres. Cela veut dire : qui écoute en toi ? Est-ce la créature ou est-ce le Créateur ? Est-ce ton ego ou est-ce l'être intemporel ?

🌐 <https://www.lemarchand-peintre.com/>

QUE DIRIEZ-VOUS À DES PERSONNES QUI TRAVERSENT DES ÉPREUVES, AFIN D'AMORCER CE CHANGEMENT DE REGARD ?

De toutes les maladies, la plus sauvage est de mépriser notre être intérieur. C'est même la seule maladie. Je leur dirais alors de pas avoir peur de la mort, elle fait partie de la vie. Par exemple le cancer, qu'est-ce que c'est ? Ce sont des cellules qui ne veulent pas mourir. Les médecins disent voilà, tout est fini, c'est terminé. Ils n'ont rien compris. Parce que même si ça se termine pour le corps, rien n'est fini. On n'a jamais fini de mourir pour se parfaire et c'est infiniment vivant. Et donc, c'est surtout être conscient que, quelle que soit la configuration du scénario, si on vient goûter la fin du corps physique, si c'est le temps du trépas, on va vers la vie, toujours. Quand on intègre que nous sommes dans des processus de morts et de résurrections, pour aller de transformation en transformation jusqu'à la révélation finale, cela fait partie du chemin. Ça veut dire que tu accueilles ton être créateur, ton être de Lumière en toi qui, lui, est capable de créer et recréer le monde. Il ne va pas se laisser enfermer dans un pronostic. Ce serait formidable de pouvoir accompagner les êtres au temps du trépas, qu'on sache les accueillir et les préparer comme on prépare un accouchement en dilatant l'utérus : on dilate le cœur pour qu'ils accueillent la nouvelle dimension qui les attend. **Car on va toujours, toujours vers la vie.** Christian Bobin en parlait en disant quelque chose comme ça, qu'il y a la vie, puis il y a la grande Vie. Et la grande Vie, ce n'est pas vivre à grands frais, c'est sentir qu'il y a ce grand Vivant en nous. C'est infiniment beau et on peut l'apercevoir dans l'émerveillement. D'ailleurs, Christian Bobin m'a donné cette phrase extraordinaire : « Donnez sans hésiter votre cœur à tout ce qui est beau. Ainsi il battra éternellement. » En conclusion, je dirais que le beau, c'est le vrai, c'est croiser quelqu'un qui est dans sa vérité, qui va vers son être intérieur.



PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et auteure

🌐 www.sophie-dimalta.com

📷 [sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)



**Nous sommes
dépositaires dans
chaque cellule
d'un potentiel.**



RENCONTRE AVEC
ALEXANDRE JOLLIEN

**ÊTRE EN
GRANDE SANTÉ,
UN ART DE VIVRE**

Crédit photographique Aurélie Felli

VOTRE PARCOURS PERSONNEL A NOURRI VOTRE CONCEPTION DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ MENTALE. QUEL EST LE RÔLE DE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT ?

Parler de la santé, c'est parler d'un art de vivre. À ce sujet, j'aime énormément la distinction que fait Nietzsche, dans *Le gai savoir*, entre la bonne santé, qu'on pourrait qualifier d'un état sans handicap, sans pathologie lourde, et la grande santé, une dynamique qui intègre, qui fait feu de tout bois. **La santé mentale est évidemment un état d'esprit ; toute la tradition philosophique le rappelle.** Les Grecs parlaient d'*ataraxie*, d'absence de troubles. La fameuse paix de l'âme. Spinoza parle de béatitude. À mes yeux, il est aussi capital de dire que nous ne sommes pas – pour le dire dans les mots de Spinoza – « un empire dans un empire ». Autrement dit, la société, le milieu, le poste de travail, nous influencent énormément. La santé mentale doit être un objectif des politiques sociales. On ne doit pas renvoyer seulement à la responsabilité de l'individu, mais tout mettre en œuvre pour que la société soit plus douce. Des expressions comme *il s'est fait un burn-out* ou *elle s'est fait un cancer* sont horribles en ce sens. C'est comme une double peine. Non seulement on va mal, mais on est accusé d'être responsable de son mal. La grande santé mentale, c'est avoir la capacité de progresser. Il faut aussi réhabiliter la notion de chance. Nous ne sommes pas, hélas, tous égaux, d'où le défi majeur de construire une société plus solidaire.

VOUS PARCOURS EST MARQUÉ PAR L'ERRANCE ET LA DÉPENDANCE. EN QUOI CETTE EXPÉRIENCE VOUS A-T-ELLE PERMIS DE REDÉFINIR LA SAGESSE ET D'EN PROPOSER UNE VERSION PLUS « ESPIÈGLE » ?

Trop souvent, on a l'image du sage comme quelqu'un de rabougri, de jugeant. L'expérience de la fragilité, de la dépendance, m'a montré, justement, que **dans la vie, on ne maîtrise pas grand-chose et que c'est la solidarité qui nous sauve. La sagesse espiègle, c'est la grande pacification.** Se libérer de l'idée de guérir pour faire corps avec ce qui est, tout en m'inscrivant dans une dynamique. L'espièglerie rappelle l'enfance. Un enfant peut être dur. Qui a expérimenté la moquerie ne peut pas en douter. Mais c'est aussi l'ouverture, la disponibilité, la curiosité. Swami Prajnanpad dit quelque part qu'un sage est un enfant sans puérité. Le sage, s'il existe, regarde le monde sans les préjugés, sans la prétention, sans l'esprit de sérieux, il rigole de lui sans se moquer de quiconque. Une sagesse espiègle ne se prend jamais au sérieux. Elle nous plonge dans la non-fixation.

Alexandre Jollien est philosophe et écrivain. Dans le ventre de sa mère, il s'enroule par trois fois le cordon ombilical autour du cou ; s'en suit une infirmité motrice cérébrale. De 3 à 20 ans, il vit dans une institution spécialisée pour personnes handicapées. Très jeune, il se découvre une vocation pour « les choses de l'esprit ». À 18 ans, il trouve par hasard un ouvrage sur Platon qui invite à vivre meilleur plutôt qu'à vivre mieux. La révélation est inouïe, un projet naît : étudier la philosophie. Depuis, il inspire des millions de gens et publie notamment *Vivre sans pourquoi*, *La sagesse espiègle*, *Petit traité de l'abandon*, *La construction de soi*, ou encore *Le métier d'homme*. Rencontre avec un homme sage.

QUELLE PLACE ACCORDEZ-VOUS À L'HUMOUR DANS LE MAINTIEN D'UN ESPRIT EN GRANDE SANTÉ ?

C'est drôle, récemment, j'ai fait un petit *one-man show* et j'ai, comme projet, de faire un spectacle d'humour qui parlerait de spiritualité. Je me suis aperçu que ce n'était pas aussi facile que cela. À mes yeux, l'humour, c'est déjà rigoler de soi. Regarder avec bienveillance et auto-compassion, le personnage que l'on joue, la folie du mental, les psychodrames intérieurs. Il s'agit de bien distinguer l'humour de la moquerie. L'humour ne fait jamais de victimes, il ne rejette personne, il n'a pas besoin, pour exister, de rabaisser quiconque. L'humour, c'est aussi mettre une distance entre le rôle que je joue et qui je suis au fond du fond. Il y a du boulot...

DANS VOTRE OUVRAGE ÉLOGE DE LA FAIBLESSE, VOUS ABORDEZ LA VULNÉRABILITÉ COMME UNE FORCE. CETTE PERSPECTIVE PEUT-ELLE CONTRIBUER À LA GUÉRISON INTÉRIEURE ?

D'abord, il s'agit peut-être de guérir de l'idée de guérir. Peut-être que jamais, et ce n'est pas grave, nous ne terrasserons les fantômes, les blessures, les cicatrices et les traumatismes. Précisément, **la grande santé consiste à intégrer**. Être vulnérable, être faible fait sans doute partie de notre condition. Plutôt que de nourrir une spiritualité de la guerre, de la conquête, il s'agit d'entrer dans la grande pacification, de cesser toute guerre civile en nous pour accueillir le réel tel qu'il se propose. Sur ce terrain, Nietzsche est toujours un maître. Il invite à *l'amor fati*, l'amour du réel tel qu'il est, tout en nous conviant à nous dépasser sans cesse. C'est la fameuse distinction d'Épictète qu'il s'agit de faire sienne au quotidien : qu'est-ce qui dépend ou non aujourd'hui de mon pouvoir ? Quel acte puis-je poser pour aller mieux et à quoi dois-je dire oui sans retenue ? **La vulnérabilité n'est pas une prison, c'est un tremplin, un moteur, un appel constant à oser l'amour de soi.**

QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'ACCEPTATION DE SOI DANS LE PROCESSUS DE GUÉRISON ?

L'auto-compassion est un amour qui intègre tout. Personne n'est laissé sur le bas-côté. L'amour de soi n'a rien de narcissique, c'est *un dire oui joyeux* à ce qui est. Il ne s'agit pas de me regarder le nombril, mais plutôt d'épouser la réalité que je suis pour aller vers le progrès. Progresser, ce n'est pas haïr ce que je suis ici et maintenant, mais s'ouvrir toujours plus. **L'amour de soi est un moteur, il nous libère de toute passion triste. C'est l'acquiescement au réel.** Nulle complaisance, aucun narcissisme

dans cette dynamique. S'aimer soi-même, c'est à la fois exiger le meilleur de soi tout en accueillant avec une infinie bienveillance les faux pas, les faiblesses, les forces d'inertie, les blocages, les traumatismes. C'est un chemin de crête, et il s'agit de ne pas tomber dans le mépris de soi – qui est, selon les mots de Montaigne, « la plus sauvage » de nos maladies – ni d'idolâtrer l'ego qui est ultimement la source d'une immense souffrance.

VOUS ÉVOQUEZ UN « JOYEUX DIRE OUI » FONDÉ SUR LA DÉCULPABILISATION. COMMENT PARVENIR À CE LÂCHER-PRISE DANS UN MONDE QUI NOUS IMPOSE SOUVENT DES NORMES RIGIDES ET DES INJONCTIONS ?

Se libérer de la culpabilité, ce n'est pas débrider notre désir. Au contraire. C'est plutôt remplacer le devoir par l'amour. Oui, notre société nous impose des rôles. Nous avons peu droit à l'erreur, et c'est bien beau de lâcher prise quand, à la fin du mois, une pluie de factures nous rappelle à la « réalité » ! Mais précisément, c'est en connaissant les règles du jeu, les contraintes sociales, que nous pouvons oser le grand saut. Le lâcher-prise n'est pas un truc immense. Au quotidien, cent fois par jour, nous pouvons nous demander : « Là, tout de suite, qu'est-ce que je dois lâcher un petit peu pour aller mieux ? » L'injonction du lâcher-prise, quand elle est assenée du dehors, relève de la maltraitance. Encore une fois, il faut rappeler que, devant quelqu'un qui souffre, il ne s'agit pas de faire des discours sur le lâcher-prise mais plutôt de poser des actes, de l'épauler, d'aider à ce qu'il aille mieux. Et cela implique aussi soi-même, bien sûr.

DANS TROIS AMIS EN QUÊTE DE SAGESSE, VOUS PARLEZ DE LA RÉSILIENCE. COMMENT CULTIVER CETTE QUALITÉ FACE AUX ÉPREUVES DE LA VIE ?

Dans un récent livre, Boris Cyrulnik mettait en garde contre la récupération du concept de *résilience* quand il sert à véhiculer une idéologie néolibérale. À mes yeux, la résilience prend naissance dans une solidarité. Seul dans son coin, je ne crois pas qu'on puisse s'ouvrir à la grande santé. C'est dans ce sens qu'on parle de *tuteur de résilience*. La résilience est un immense chantier qui implique un chemin intérieur, une voie spirituelle et aussi mille liens aux autres. Être résilient, c'est peut-être déjà avoir la capacité de demander de l'aide quand nous nous sentons dépassés par les coups du sort. C'est oser ne pas se laisser dominer par les passions tristes et déjà s'ouvrir. Il ne s'agit pas d'en faire une injonction, une exigence. L'assenner comme un impératif procède de la maltraitance. Devant la souffrance de l'autre, nous sommes conviés, de toute urgence, à poser des actes pour l'aider à aller mieux.

DANS VIVRE SANS POURQUOI, VOUS PARLEZ DE « SE LAISSER ÊTRE » ET DU FAIT QUE « NOUS NE SOMMES PAS LES MAÎTRES À BORD ». COMMENT REVENIR DANS LA JOIE DU PRÉSENT ?

C'est un sacré défi, un immense et joyeux chantier d'oser le laisser-être alors que tout nous pousse à maîtriser dans la vie. Se laisser être, ce n'est pas démissionner. Il y a une immense différence entre se résigner et cesser de vouloir tout maîtriser. C'est du moment que j'expérimente que je n'ai pas les pleins pouvoirs – on revient à la fameuse distinction d'Épictète – que je peux me consacrer corps et âme à poser des actes pour entrer dans la grande santé. **Laisser être, c'est dire oui à l'ici et maintenant.** Ce n'est pas accepter l'injustice, la souffrance clé en main. Au contraire. Ce qui nous ouvre à l'ici et maintenant, c'est bien sûr le corps. Il est là. Il ne reste pas dans le passé. Il ne se réfugie pas dans l'avenir. Le corps est dans le présent. Bien souvent, c'est le mental qui nous exile et l'exercice, c'est de revenir. Qu'est-ce que j'ai sous les yeux ? Quelle est la réalité de l'ici et maintenant ?

QUE CONSEILLERIEZ-VOUS POUR ÊTRE EN GRANDE SANTÉ ?

La grande question, c'est de quoi je dois me libérer ici et maintenant pour avancer, pour accéder à la grande santé. C'est faire éclater les prisons. Épictète, quand on lui demandait qui il était, a répondu un jour : « Je suis un esclave en voie de libération. » J'adore ! Nous sommes invités à identifier tout ce qui nous plombe, nous tire vers le bas. La liberté intérieure n'est pas un concept abstrait qui errerait dans un ciel platonicien mais une réalité de tous les jours. J'aime beaucoup l'idée spinoziste, la liberté correspond à la nécessité. Autrement dit, **je suis libre quand je suis ma nature propre.** Quand je ne suis pas téléguidé par les caprices, les passions tristes, la culpabilité, la peur, le désespoir. Première étape, peut-être, repérer les télécommandes qui, du dehors comme du dedans, façonnent ma vision du monde, mon comportement et mon mode de vie.



PROPOS RECUEILLIS
PAR SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et auteure

www.sophie-dimalta.com

[sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)



L'amour de soi est un moteur, il nous libère de toute passion triste. C'est l'acquiescement au réel.



En savoir plus sur Alexandre Jollien :

<https://www.alexandre-jollien.ch/>



SYNTROPIE

LA PERTURBATION
QUI AIDE

Fille de paysans de génération en génération, je porte en moi le travail de la terre et il m'accompagne depuis mon enfance. Dans les années 1970, pour les pionniers du bio, se nourrir de la terre, des plantes et des fruits était une survie guidée par une idéologie et une action face au danger de l'agro-alimentaire industriel croissant. À l'époque, je ne savais pas encore que j'y consacrerai ma vie, de la reprise des terres familiales à l'appel des plantes, toujours en quête de recherches et de connaissances. « On naît jardinier, on meurt apprenti. »

Assurée par toutes mes recherches, formations et expériences de la terre, je ne pensais pas qu'un mot me ferait changer de paradigme. La syntropie est une vision plus profonde du vivant.

DÉFINITIONS

Le terme *syntropie* vient du grec ancien *syn*, « avec, en compagnie de », et *tropos*, « changement, réponse, mouvement ». La syntropie est ainsi l'action convergente de plusieurs facteurs. On dit aussi qu'elle est l'antonyme de l'entropie, phénomène qui tend au contraire au désordre, à la destruction, à la simplification.

Dans le cas de l'agriculture syntropique, il s'agit de créer un système de culture dense et complexe, pour aboutir à un équilibre entre les plantes et obtenir une production en profusion. En écologie, c'est la caractéristique même du monde vivant qui tend à plus d'organisation et à une complexification de plus en plus élevée du vivant.

La syntropie est expérimentée en agriculture, en maraîchage, en production fruitière et au potager, à la suite des résultats d'Ernst Götsch, agronome et fermier suisse allemand, qui fit en quelques années d'un désert au Brésil une forêt d'abondance. Au-delà d'être une pratique, la syntropie est une compréhension du vivant, tellement juste qu'elle ne nous laisse pas sans opérer un changement de regard sur les fondamentaux du vivant, ses cycles et son moteur vers l'abondance...

L'ÉVOLUTION DE LA VIE ISSUE DU MOUVEMENT

Quand la planète Terre n'était qu'eau, il n'y avait pas de bruit, excepté celui des tempêtes sur les mers et les océans. Les algues rejetées et privées d'eau séchaient et mouraient sur le sol. C'était il y a 800 millions d'années. Lorsque l'écran d'ozone¹ est devenu suffisant pour permettre à la vie de se développer, la décomposition des algues a permis d'enrichir les sols limoneux, préparant tranquillement le terrain pour former l'humus², dont dépend la vie végétale, ceci pendant des centaines de millions d'années...

1. La couche d'ozone stratosphérique sert de bouclier à notre planète contre les rayonnements du soleil. Élément vital de notre atmosphère, elle agit comme un filtre invisible qui protège toutes les formes de vie contre une surexposition aux rayons UV nocifs.

2. Terre provenant de la décomposition des végétaux.

Les algues se sont alors métamorphosées en mousses, puis en plantes dites « vasculaires », caractérisées par un nouveau système interne composé de vaisseaux, éléments indispensables à la photosynthèse, permettant le passage du gaz carbonique et de l'oxygène. Le mécanisme de la respiration ou le métabolisme de l'aérobie a engendré la vie terrestre. À l'ère du carbonifère, les forêts étaient peuplées de fougères gigantesques avant que les plantes à fleurs, et donc à graines³, n'apparaissent. La monotonie fit alors place à la diversification avec l'apparition des montagnes, offrant de multiples biotopes, et donc de nouvelles variétés floristiques et des paysages différents. L'évolution vers les plantes à graines correspond à l'apparition animale, d'abord les buveurs de nectar, puis les mammifères qui se sont diversifiés et sont partis chacun de leur côté à la conquête du monde...

Un peu d'histoire et de biologie nous replace à l'origine de la vie ! Je remercie au passage Jacques Brosse qui nous le raconte merveilleusement bien dans son livre, *La magie des plantes*⁴, et nous transmet à travers des exemples concrets l'incroyable intelligence du végétal pour s'adapter, se reproduire et cohabiter. Les plantes agissent, en modifiant sans cesse leur forme et leur composition chimique. Une plante peut bouleverser son métabolisme...

« Le vivant n'a de cesse de se diversifier, de se complexifier, de coopérer pour tendre vers toujours plus d'abondance. » Anaëlle Théry⁵.

Ainsi, le sol crée la vie végétale, et les plantes créent le sol par leur décomposition... Une interdépendance totale ! Le seul élément indispensable à ce processus est la photosynthèse, à la base de la nourriture de toutes les chaînes alimentaires. Cette compréhension est nécessaire pour appréhender ce qu'est la syntropie.

LA PERTURBATION AU SERVICE DU VIVANT

Plus les conditions sont extrêmes, plus les plantes sont résistantes et leurs besoins modestes ; elles sont alors en interaction avec de minuscules animaux qui gîtent dans des petits creux ou des petits nids, dans lesquels vient s'accumuler un peu de biomasse. Les arbres, dans leur système d'abondance, ont besoin des grands herbivores, des carnivores... autrement dit, les stratégies mises en place par les végétaux pour leur adaptation, leur survie et leur reproduction utilisent la masse animale, créant ainsi une collaboration systémique et essentielle.

3. Les plantes angiospermes.

4. Albin Michel, 2005.

5. Que je tiens à remercier pour son énorme travail de transmission et de messagère : Anaëlle est pépiniériste, formatrice, pionnière de la syntropie en France et auteure de *Bienvenue en syntropie ! Un jardin d'abondance, des principes au terrain* (Terre Vivante, 2024).

« L'animal est la plus grande conquête du végétal ! » Francis Hallé.

Cette « exploitation » des animaux par les plantes a entraîné la multiplication de nombreuses variétés végétales. Petit exemple concret : la bardane, avec ses légendaires boules piquantes, à l'origine de l'invention du velcro, a déployé cette stratégie pour que ses fruits (contenant les graines) s'accrochent et soient transportés par les gros animaux pour s'implanter au plus loin, dans un souci de conservation de l'espèce. Francis Hallé, botaniste et biologiste français de renom, explique : « Est intelligent tout être vivant qui parvient à résoudre les problèmes qu'il rencontre au cours de sa vie. Cela repose sur deux aptitudes, savoir apprendre et savoir garder en mémoire ce qui a été appris pour l'utiliser par la suite. »

Chaque vie dépend de la vie des autres, nous sommes un ensemble de composants en interaction et en co-évolution, chaque composant étant lui-même composé. La compréhension de la syntropie nous rappelle que, naturellement, il en va de même pour le végétal ! Les perturbations météorologiques, le vent, les orages, la neige font tomber au sol les branches des arbres qui apportent la matière organique et fertilisent naturellement le sol. Les animaux, par leurs mouvements, créent aussi une remarquable perturbation nécessaire à la production de biomasse⁶. Même les cataclysmes ou autres catastrophes naturelles ont généré un saut de relance du vivant. La colonisation des plantes à Tchernobyl après la pollution nucléaire est impressionnante. La zone d'exclusion autour de la centrale nucléaire, contaminée par les retombées radioactives après l'accident de 1986, a vu certaines espèces végétales s'adapter et coloniser l'environnement.

Plus le végétal est perturbé, plus il y a de décomposition et plus il y a de biomasse disponible, mais aussi davantage de lumière, de signaux d'information pour les champignons présents dans le sol, de photosynthèse, de résistance aux ravageurs et maladies, en définitive plus il y a de résilience. À condition, bien sûr, de créer une densification du végétal : aucun n'espace ne doit être vide, sinon, c'est le début d'une désertification... Nous avons perdu 85 % de la masse animale sur Terre, exterminée par l'action de l'homme, les monocultures, la mécanisation, les produits chimiques de synthèse, l'urbanisation, etc. **L'homme est le seul animal qui se comporte véritablement en prédateur, le seul qui détruit au lieu de perturber...**

À quoi pouvons-nous donc bien servir ? Vers où voulons-nous aller ? Que pouvons-nous faire ? Sommes-nous une prochaine espèce animale en voie d'extinction, éradiquée par nous-même ?

6. Elle remonte à la découverte du feu, à la Préhistoire. Elle résulte de la décomposition et de la combustion de matières organiques (bois, végétaux, déchets agricoles ou ordures ménagères organiques) ou du biogaz issu de la fermentation de ces matières.

LA MORT, COMPOSANT DU SYSTÈME VIVANT...

La décomposition des végétaux au sol est un élément indispensable à la fertilité de la terre pour la croissance des plantes. Prenons l'exemple de la consoude, avec ses racines allant jusqu'à deux mètres de profondeur : elle est une des rares plantes à aller chercher des minéraux dont le calcium, la potasse et le bore, en plus des vitamines qu'elle contient. En tant que vivace non persistante, sa décomposition annuelle enrichit le sol et nourrit les autres plantes compagnes, permettant même l'arrivée d'autres plantes. La mélisse, par sa constitution, est d'un excellent rapport carbone sur azote ; une fois taillée et reposée au sol, nous obtenons un paillage de luxe. Laissons le foin et la paille aux animaux, plantons des bordures densifiées de mélisse, de consoude, de sauge ou encore d'hélycrise dont le seul but est de créer une biomasse. En syntropie, on plante des cassissiers, des framboisiers, des glycines, des amélanchiers au potager ! L'objectif est d'atteindre un sol, non pas équilibré, mais mature. Densification des vivaces pérennes sur les bordures, implantation d'arbustes dans les cultures annuelles : aïe, aïe, aïe ! Ça se complique ! Choisir le meilleur emplacement, penser à l'exposition, au cycle de la plante, à sa hauteur, afin de lui attribuer son rôle pour les autres.

Le vivant doit être notre professeur absolu.

MON JARDIN EN SYNTROPIE

Je suis arrivée sur une terre de cailloux, des terres à vigne, comme on les appelle par chez moi. Il y a peu, c'était une terre pour les chèvres qui pâturaient, perturbaient et provoquaient la diversité des espèces typiques de ces milieux, des prairies d'une grande diversité. J'y ai d'ailleurs rencontré le galéga officinal lors de mon arrivée, quel cadeau ! Sans ces rochers sur la colline, sans ces chèvres, sa présence ne serait pas.

Mon jardin en syntropie m'offrira des légumes à condition de créer l'humus, alors je vais planter et densifier. J'ai commencé par les petits fruits (une vingtaine de framboisiers sur huit mètres de long). Ce ne sont pas les normes classiques et pourtant, ils vont me donner la biomasse, les résidus de la taille resteront au sol et nourriront la terre avant de me nourrir. Je vais planter non pas pour moi, mais pour les plantes. De la sauge et de l'hélycrise dans les bordures les plus chaudes (beaucoup, beaucoup, beaucoup !), des arbustes à croissance rapide. Je vais créer ma jungle. J'agenceraï le dessein à chaque saison, j'implanterai des plantes aux strates de croissance différentes pour créer des ombrages, des protections, comme le tournesol et le maïs. C'est Albert le Grand, un saint du 13^e siècle, qui disait que le tournesol était la première plante.

Les différentes hauteurs de végétaux me permettront de créer un cycle pour l'eau, afin de le rendre au maximum autonome, la transpiration des unes évitant l'évaporation des autres, et vice versa ! Je créerai les rivières du ciel. Comme un mode de cultivation de l'eau.

Je laisserai les plantes spontanées réparer, équilibrer. Les allées deviendront des passe-pieds... Certains qualifieront mon jardin de « punk », « permacole », d'autres le verront comme une « forêt comestible » ou un jardin-forêt. En fait, il y aura un peu d'agrobiologie, de permaculture, et surtout beaucoup de plantes et d'amour nourris d'une intention...

Humain et humus : et si nous ne faisons qu'un avec la terre ? Et si notre propre corps devenait source de fertilité ? Ne voulons-nous pas qu'il soit le plus en santé possible ?

La santé des uns dépend de la santé des autres, les santés humaine, animale et environnementale sont interconnectées.

Du désert à l'abondance et de l'abondance au désert, nous sommes capables des deux... Le chiffre n'est sûrement plus à jour, mais il y aurait plus de 12 millions de jardins privés familiaux en France, ce qui représente un million d'hectares... Je persiste et signe, ces jardins sont les gardiens du vivant. N'ayons pas peur, plantons, densifions et perturbons !

Et comme dirait Anaëlle Théry : « Si tu as peur, plante encore plus ! »

Pour en savoir plus, c'est là : <https://joala.fr>



ÈVE GAIGNARD

Experte en phytothérapie et jardins, auteure de plusieurs ouvrages dont *Elles poussent, elles soignent* (Larousse, 2021).

www.presdesplantes.com

C'est avec plaisir que je vous partage ce poème de mon père, Alain Gagnard, paysan en agrobiologie, chercheur, militant et fondateur du premier GRAB dans l'Orne. En fait, il parlait de synergie... autrement !

SOUS LES CAILLOUX

Terre remuée, terre retournée, herse métallique
Tas de cailloux, rassemblés au coin du champ par le paysan

Déposés à même la terre, entre la terre et le soleil,
Loin du soleil, tout près de la terre,

Chauds de la lumière soleillée.

Escargot sortant de sa coquille, rencontre Dame reinette

Histoire d'escargot, histoire de reinette :

Dame reinette sortira ce soir à la fraîche.

L'humus, libre, léger de la terre protégée, fraîche, chaude
Gazouillant de l'infini microbe.

Lézard vert de la roche brûlante, vert de la graine égarée,
Venue de là-bas, trouvant support, le temps d'une vie.

La roche, du froid, du chaud, est fouettée, du vent, du soleil

De la pluie est battue, s'envole un temps,

La neige enveloppe, ne pénètre pas.

La terre ici bas est douce, mélange intime.

Village anéanti : le paysan usé de ses mains de trop de cailloux

Déplaça le tas de cailloux vers un autre lieu.

Entre l'air et le sol, entre le ciel et la terre pour d'autres...

Rassemblements dispersés ;

Les araignées par dizaines affolées, s'éclatent à tout vent.

Nichait là une famille de crapauds, un gros, un petits,
un moyen et quelques autres encore

Des œufs tout plein partout

Des mulots qui gigotent dans le ventre des mamans mulots

Au gré du temps, ventre de cailloux, promontoire pour oiseaux de passage,

Lapin, je dépose trois crottes, scrute le ciel,

Tandis que se lève la nuit.

Lombrics en fusion, tranches de quartz dans un caillou de grès

Caresse de mulot, brindilles, tendresse de cloporte.

Entre le chaud et le froid,

Entre l'eau et le soleil,

Telles étaient les amours des reinettes amoureuses.

Îlot d'amour

Îlot de cailloux

Îlot je t'aime.

A photograph of an astronaut in a silver, reflective spacesuit floating in space. The astronaut is positioned diagonally across the frame, pointing towards the upper left. The background is a vast, light blue expanse of space with some faint, wispy clouds or nebulae. The overall tone is serene and futuristic.

Tribune

LA FIN DES GRANDS MENSONGES?

Lquoi servent les mensonges que les médias distillent jour après jour avec tant de dilige-
gence ? Il y a quelques décennies, la presse jouait encore un rôle d'information qui faisait place à plusieurs points de vue, et la radio et la télévision organisaient des débats contradictoires. Mais peu à peu, ceux qui veulent dominer le monde ont mis sous tutelle tous les médias et le mensonge a été érigé en dogme.

Cela s'appelle **la propagande**, et tout ce qui ose remettre en question ce que véhiculent les journalistes corrompus est censuré, banni, honni. On dénigre tous ceux qui osent être des « libres penseurs ». On les traite de « complotistes » de fabricants de *fake news*, voire d'antisémites ! Il faut savoir que la force du mensonge est souvent de détenir une part de vérité, mais une part seulement ! Car il s'agit de créer le doute et la confusion pour sidérer les cerveaux et les priver de tout effort de réflexion.

Un exemple de grand mensonge ? Bloquer toute info sur la toxicité des vaccins, comme censurer ou dénigrer le film *Vaxxed III – Ils ont été autorisés à tuer*¹. Ce documentaire rassemble un grand nombre de témoignages émouvants de victimes et de familles de victimes d'effets secondaires des injections contre le Covid, mais aussi d'autres protocoles pratiqués dans les hôpitaux sur des personnes diagnostiquées malades du Covid.

En 1889 déjà, l'ouvrage d'Alfred Russell Wallace, *Vaccination Proved Useless and dangerous*, couvrait quarante-cinq ans (depuis 1844 donc) de statistiques sur les échecs de la pratique de la vaccination, y compris l'augmentation des décès dus à d'autres maladies une fois que le sang a été empoisonné par la vaccination. Il compare l'état de santé des personnes vaccinées à celui des non-vaccinés. De très mauvaises nouvelles pour les personnes vaccinées... Elles mouraient davantage d'autres maladies telles que la rougeole, les oreillons, la variole et la diphtérie à cause de l'affaiblissement de leur état de santé globale, dû à cette nouvelle forme de « médecine » préventive. Ce sujet, abordé depuis cent vingt-huit ans déjà, n'empêche pas certaines personnes de continuer de répéter ce qu'on leur a inculqué perversement.

Les mensonges concernant les vaccins sont légion, mais ils sont faciles à démonter, car les études scientifiques non manipulées abondent et prouvent l'inutilité et la toxicité de tous les vaccins. Pour ma part, depuis plus de cinquante ans, je fais circuler le mieux possible ces informations qui font s'écrouler le château de cartes de la vaccinologie en secouant un peu la table ! Cela dit, il faut éviter le débat pour ou contre qui ne mène qu'à des guerres ! Si un ami vous demande votre avis sur la question, répondez par : *As-tu vu le film VAXXED ? J'aimerais bien avoir ton avis !* Vous ouvrez ainsi la porte à un échange constructif.

1. Documentaire disponible sur <https://www.medias-presse.info/>

2. Voir l'article de Tyler Durden, « Islands That Climate Alarmists Said Would Soon "Disappear" Due To Rising Sea Found To Have Grown In Size », du 10 avril 2024.

AUTRE EXEMPLE DE MENSONGE

Une nouvelle étude réalisée par des scientifiques chinois à partir des données de surface et des photos satellites révèle que les zones côtières des îles de la planète ont gagné 370 km² sur vingt ans. Une découverte qui vient contredire les prédictions alarmistes selon lesquelles le réchauffement climatique conduirait à la montée des eaux et ferait courir un risque de destruction à de nombreuses îles. À titre d'exemple, les îles de Tuvalu dans le Pacifique, souvent citées comme menacées, ont vu leur masse croître de 2,9 %. Idem pour les Maldives. D'après l'étude, la montée du niveau de la mer n'est pas une cause prédominante de la modification des reliefs côtiers².

Quand je pense qu'il y a quarante-cinq ans, alors que j'étais dans un hôtel situé sur une petite île des Maldives, le directeur m'avait dit, les larmes aux yeux : « Je ne pense pas vous revoir, car on annonce que d'ici un à deux ans, avec la montée des eaux, mon île n'existera plus ! » Réalisez-vous à quel point les mensonges au sujet de la montée des eaux, du réchauffement climatique et de la toxicité du CO₂ ont pu empoisonner la vie de millions et de millions de gens ?

Le but du mensonge est de nous pousser à ne plus croire quoi que ce soit ou qui que ce soit, d'anéantir notre capacité de passer l'information au crible de notre sagesse intérieure. Sagesse qui nous parle du dedans, de l'intérieur de nous-même, lorsque nous nous sommes relié à notre corps de lumière et non plus aux croyances de nos éducations, religions ou dogmes de toutes sortes. Toutes ces folies sont fondées sur la peur et le concept qu'il faut obéir à autrui pour être aimé et sauvé !

Une fois le pot aux roses découvert, une seule quête nous habite : nous relier à nouveau à cette guidance intérieure. La meilleure façon de nous libérer de ces programmations est de gérer nos émotions. C'est-à-dire, laisser couler à travers le corps et laisser partir toutes les émotions négatives : peur, colère, tristesse, désespoir, culpabilité, honte, sentiment d'être isolé ou abandonné, et toutes les variantes qui découlent de pensées limitées et façonnées par une éducation restrictive. **Car, tant que nous restons dans le mental intellectuel, un état d'esprit destructeur, nous tournons en rond avec des jugements, des critiques, des accusations, des coupables, des victimes et des guerres sans fin** entre ceux qui ont raison et ceux qui ont tort.

En réalité, chaque être humain fait du mieux qu'il peut pour vivre heureux, mais tant qu'il est soumis aux croyances limitées de son éducation, il ne peut pas se délivrer des émotions négatives. S'il comprend les mots du Christ : « Le royaume des Cieux est pour ceux qui redeviennent de petits enfants », alors il prend des « moments d'enfance » ou de « prière sauvage » pour s'exprimer avec tout son être.

Les mots de Johanne Razanamahay-Schaller

Les maîtres chamanes du village du sud de Madagascar dont je voulais suivre les enseignements m'ont envoyé, alors que je n'étais encore qu'une enfant, dans un endroit où des entités étaient prisonnières, sans m'avertir de ce qui m'attendait. De nombreuses âmes errantes arrivèrent alors vers moi, dans un silence sépulcral. Terrorisée et désespérée, je me mis alors à crier mes prières, poussée par un réflexe naturel. Je n'étais plus qu'un être sauvage, doté d'une intelligence et d'un instinct si intenses que je cessai d'être séparée de ce qui m'entourait. Avec une force incroyable, j'étais le ciel, la terre et tout ce qui vit. Je n'avais plus ni espoir ni désespoir. Plus rien n'était bien ou mal, juste ou faux, les divisions avaient disparu pour laisser place à une extraordinaire unité. J'ÉTAIS, un point c'est tout ! Alors, brusquement, ces êtres sombres qui se tenaient devant moi cessèrent d'avancer et montèrent vers les sphères célestes.

Beaucoup de gens prient d'une manière purement intellectuelle, alignant des mots et des phrases qui sont dépourvus de vitalité et de force. Répéter des prières apprises hier d'une manière machinale et sans conviction n'a pas de sens. Prier, c'est se livrer comme un enfant avec ses peurs, ses colères, ses frustrations et ses désespoirs. J'ai donc créé une nouvelle technique baptisée la « prière sauvage ». Il s'agit de s'adresser à Dieu, ou à la Vie, avec toute la force d'un enfant qui ne sait pas encore parler, mais ose crier, hurler, pleurer, geindre en faisant bouger tout son corps, sans avoir peur du ridicule ou du qu'en-dira-t-on. C'est la suite logique des exercices de défoulement émotionnel. Retrouver ce « langage du corps » est très libérateur. Car si Dieu est la force d'amour créatrice qui est à l'origine de toute forme de vie, comment avons-nous pu croire qu'il fallait s'adresser à lui en des termes fades et sans couleur, en lui parlant comme ces gens d'Église qui ne haussent jamais le ton et dissimulent toutes leurs émotions dans cette attitude hypocrite qui est le propre des gens castrés, bloqués ? Nous renouons avec la sincérité du tout petit enfant, et retrouvons l'authenticité de l'être global en alignant nos corps physique, émotionnel et mental avec le corps spirituel. Nous redevenons des êtres vivants, libres de tout exprimer avec tous leurs corps. Et notre prière devient un acte sacré.

À lire : *La chamane sauvage libérée des traditions*, Lanore, 2009.

SORTIR DE L'HYPNOSE COLLECTIVE

Dans plusieurs de mes ouvrages, j'ai passé en revue les plus grands mensonges dans lesquels nous avons été plongés dès l'école primaire et je suis persuadé que chacun doit faire un « travail sur lui-même » pour se délivrer des acquis éducatifs, des dogmes et des morales sociales de tel ou tel pays afin de s'épanouir dans la conscience. Nous cherchons tous à évoluer vers l'unité de tous les êtres vivants et l'harmonie avec toutes les formes de vie manifestées sur toutes les planètes, dans les milliards de galaxies qui forment l'Univers.

Nous sommes à la fin de l'ère des mensonges et chacun a son rôle à jouer dans la naissance d'une humanité consciente, solidaire, tolérante et bienveillante. Il s'agit de montrer à tous la folie de ceux qui veulent depuis des décennies tuer des milliards d'êtres humains et contrôler les survivants, en sachant que leur pouvoir ne repose que sur la peur et l'ignorance qu'ils entretiennent par leurs mensonges répétés et leur total irrespect des lois de la vie.

Regardez un enfant de 3 ans : ne vit-il pas dans l'authenticité, la liberté émotionnelle, la curiosité et la soif d'apprendre à vivre heureux ? Et si vous avez perdu la capacité de vous émerveiller devant la beauté du monde et sa sagesse évolutive, retrouvez votre regard d'enfant, vite... Vous pouvez avoir confiance en la vie, elle vous guide infailliblement vers ce que vous êtes vraiment !

Merci à tous ces grands menteurs qui nous poussent à oser dire NON à leurs idées limitées et OUI à notre guidance intérieure personnelle. Elle nous montre le chemin vers la paix et la liberté intérieure ! Alors, joyeusement, affirmons notre souveraineté spirituelle et osons vivre immortels, éternels et sans limites, car c'est ce que nous sommes dans notre réalité la plus essentielle.

Je dois vous avouer ce qui fait ma fierté : en plus de cinquante années où j'ai écrit une soixantaine de livres, je n'ai honte d'aucune phrase éditée. J'ai eu l'honneur, d'instinct, de m'appuyer sur les lois universelles de la vie, et non sur les modes de telle ou telle époque. Quel bonheur !

Tant d'écrits sont remis en question dès qu'on perçoit là où l'auteur est « victime des erreurs de son temps ». Près de l'Hôpital cantonal de Genève se trouve une plaque où est gravé : « Ici Jean Calvin, victime des erreurs de son temps, fit brûler le docteur Michel Servet, qui affirmait la circulation sanguine dans le corps humain ! »



Puisque **chaque jour, un peu plus d'êtres humains s'éveillent et retrouvent la joie de co-créer dans leur vie amour, lumière, harmonie et fraternité avec tous les êtres vivants**, notre futur s'annonce lumineux et glorieux !

La victoire de la lumière sur les ténèbres est assurée, parce qu'il est tout simplement dans la nature de la lumière de faire disparaître les ténèbres. À cause de ce fait, l'obscurité sur Terre est maintenant poussée dans ses derniers retranchements, désespérés, en s'accrochant à sa position dominante après la poussée réussie vers la lumière impulsée par des millions d'âmes.

Chacun peut maintenant affirmer avec confiance son pouvoir de s'élever au-dessus de tout plan de manipulation conçu pour le tirer vers le bas de sa grandeur en tant qu'expression vivante de la Source. À tout moment, jour et nuit, il peut laisser la grâce de la Source remplir son esprit, son cœur et son âme du flux inépuisable de l'amour qui fait prospérer et vivre l'univers tout entier.



DR CHRISTIAN TAL SCHALLER

www.santeglobale.world

**Nous sommes
à la fin de l'ère
des mensonges
et chacun a son
rôle à jouer dans
la naissance
d'une humanité
consciente.**





La chronique de Bea

JE PARS À LA RENCONTRE DE PRODUCTEURS ET « FAISEURS » DE VIVANT.

CRÉER UN PARADIS SUR TERRE !

A man with short dark hair is smiling and looking towards the camera. He is partially obscured by a large, vibrant green cabbage that fills most of the lower half of the frame. The background is plain white.

Rencontre avec
un électrojardinier,
Loïc Etcheberry

Crédit photographique Permafutur

Rencontre Loïc, c'est rentrer dans l'envie d'un monde meilleur et la recherche d'une plus grande et d'une plus belle énergie ! Curieux de nature, Loïc a grandi avec l'Internet, mais aussi avec un monde qui ne tourne pas rond, aux dysfonctionnements politiques et climatiques. Il n'a pas fallu longtemps à ce jeune, né en 1990, pour trouver des solutions et faire de sa passion d'enfance pour le jardinage une véritable mission innovatrice, allant du paysagisme à la permaculture, puis à l'électroculture !

Diplômé en gestion environnementale du paysage de l'École Du Breuil, du Museum d'histoire naturelle et de l'Université Paris Sud (Orsay), Loïc a acquis une expérience riche et variée. Il a notamment travaillé à l'Agence d'écologie urbaine de la Mairie de Paris, au Centre de recherche en agriculture urbaine de Montréal, ainsi que comme enseignant au lycée horticole Adriana de Tarbes, pour le ministère de l'Agriculture, de 2015 à 2022. En 2012, il découvre avec enthousiasme l'électroculture et perçoit immédiatement son immense potentiel pour un avenir écologique et durable. Acteur engagé de la transition agroécologique, il fonde en 2014 la chaîne YouTube Permafutur, sur laquelle il s'attache à promouvoir des solutions innovantes. Permafutur est à la fois une chaîne YouTube, une maison d'édition et une entreprise de production de matériel favorisant l'électroculture.

Loïc me reçoit chez lui. La veille, par mail, il m'a tenue en haleine en évoquant sa collection de vieux livres, de nouveaux livres et de magazines sur le sujet. L'enthousiasme se lisait entre les lignes, ni une ni deux, j'ai sauté dans mon véhicule. Je savais que j'allais me régaler et mieux comprendre cette intrigante électroculture. En route !

Pour tous ceux qui ne connaissent pas du tout, la première question est évidemment : qu'est-ce que l'électroculture ? À cette question, Charles-Maxence Layet¹ répond en quelques phrases : « L'électroculture permet de prendre en compte des forces électrochimiques et électromagnétiques naturelles, immanentes, que l'on peut canaliser pour stimuler ou renforcer le développement végétal. C'est aussi une approche écologique, au sens où, le simple fait de disposer des tiges métalliques ou un grillage de fer et/ou de zinc, va permettre de **réduire non seulement la quantité d'intrants chimiques, mais aussi la quantité d'eau nécessaires au développement des plantes.** Pratiquer l'électroculture, c'est à la fois découvrir, et donc **s'ouvrir, à la sensibilité électrique et magnétique des plantes, que nous partageons, avec tout le système du vivant.** C'est aussi renouer avec une forme d'émerveillement, celui de forces cachées, alliées, que l'on peut connecter pour des croissances et des récoltes 30 % plus importantes en moyenne. **Le choix politique du réenchante-ment du monde est possible, et à notre portée.** »

1. Charles-Maxence Layet & Roland Wehrlen, *Électroculture et énergies libres : les bienfaits de l'électricité et du magnétisme naturels pour des cultures écologiques* (2010), Le Courrier du livre, 2023.

Voilà qui nous remet l'eau à la bouche d'un monde meilleur sans intrants chimiques ! Les autres questions qui viennent sont : mais comment fait-on exactement ? Pourquoi est-ce que cette technique n'est-elle pas davantage connue et utilisée ? Les questions sont posées. Il nous reste à y répondre.

Je suis chez Loïc, face à des machines, des livres, des cônes verts imprimés en 3D, des sacs de petites pierres, des tiges métalliques... Comment cette histoire, cette passion, devenue une mission *de montrer un autre chemin*, a-t-elle commencé ? À partir du moment où Loïc a découvert sur YouTube Philip Forrer, ce fameux bonhomme qui plante des antennes en slip dans son jardin, il s'est mis à tout « poncer » du sujet sur Internet, mais aussi dans les bibliothèques, à Paris, à Bordeaux, au Royaume-Uni... Il peut être facile de passer pour un charlatan ou un fou lorsqu'on propose de se connecter aux énergies du sol et du ciel. Loïc a donc mis un point d'honneur à fouiller dans les archives de cette discipline, à mettre en avant les résultats obtenus depuis plus d'un siècle, littérature scientifique à l'appui. Comme il rencontre de nombreuses personnes qui lui disent : « Je suis comme Saint Thomas, je ne crois que ce que je vois », et quand bien même Jésus aurait répondu à Saint Thomas : « Parce que tu m'as vu tu as cru, heureux ceux qui n'ont pas vu et qui ont cru » (Jean 20, 29), Loïc s'attelle à leur faire voir d'abord. Reste à elles la part de se sensibiliser à une dimension plus subtile.

Rentrer dans la promesse de ce monde nouveau se mérite un peu, car il est important de comprendre en premier la *magnétosphère*, les lignes de champs magnétiques de la Terre qui nous traversent en permanence. Le magnétisme se crée au centre de la Terre et agit comme un aimant. Le pôle nord et le pôle sud sont les deux pôles différents d'un aimant permanent, sachant que les pôles magnétiques sont inversés par rapport aux pôles géographiques. Le champ magnétique part du pôle nord (le pôle Sud géographique) et s'étend vers le pôle sud (le pôle Nord géographique). Les lignes de champ se rejoignent ensuite à l'intérieur de l'aimant. Ces lignes de force agissent tout autour de la planète par un phénomène de type *tore* (bien que cette image soit une simplification, le modèle toroïdal reste une manière évocatrice et parlante de représenter les flux énergétiques dynamiques). C'est la différence de vitesse entre la rotation de la planète et son cœur liquide qui génère ce champ magnétique. La terre vit dans un tore. Chaque être vivant, d'ailleurs, vit dans un tore avec un courant ascendant et un autre descendant. Le tore est la force invisible qui permet à la vie d'exister. Le tore, c'est l'énergie qui arrive par une extrémité, circule autour du centre et ressort par l'autre extrémité. Le tore est autorégulé et toujours entier. C'est un modèle primaire utilisé par la nature pour la vie à tous niveaux. La nature déploie des systèmes auto-organisés.



Crédit photographique Permafutur

Nous pouvons observer la structure de ce système ou de cette géométrie dans une orange, une pomme, une courge potimarron, une tornade, un atome, etc. L'univers fabrique partout et en permanence des tores. Le tore est la respiration de l'univers et le cœur de la création de l'univers. Les cultures ancestrales ont intégré ce système et nous en avons retrouvé des traces (par exemple avec la fleur de vie brûlée dans la roche sur le temple d'Isis en Égypte, mais aussi à l'entrée de la Cité interdite en Chine où les gardiens de la connaissance ont une boule sous la patte droite avec le même type de géométrie). La terre est comme un immense aimant et elle se charge et se décharge tout le temps.

À cet instant, Loïc fait quelques exercices de kung fu avec le mannequin en bois et le nunchaku pendant que j'ai besoin d'intégrer ces premières informations ; nous reprenons avec ce mouvement où il m'explique, pieds nus sur son carrelage, par une gestuelle impeccable, comment nous sommes en permanence traversés par ces courants.

Loïc n'a pas hésité à voyager dans plusieurs pays pour repérer comment les « anciens » avaient la connaissance de ces courants et les utilisaient pour charger des graines ou fertiliser des sols. Les pyramides en Égypte, les tours d'énergie en Irlande... Les civilisations anciennes vivaient en harmonie avec la nature, et certains bâtis étaient pensés en fonction des énergies cosmo-telluriques de l'environnement.

Fort de cette connaissance électromagnétique et de ce système de tore, voyons comment l'électrojardinier intensifie les courants électromagnétiques dans son jardin. L'électroculture s'appuie sur une science exacte, mais procède aussi de l'expérimentation

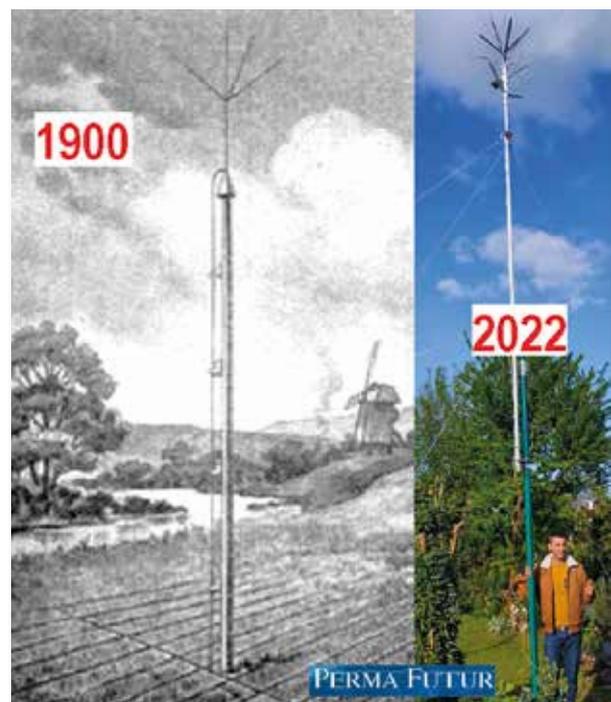
intuitive, car elle est en permanente évolution et doit prendre en compte l'environnement spécifique à chaque jardin. Il s'agit de capter ces courants électromagnétiques, de les intensifier et de les diriger vers les cultures ciblées. Il existe toutes sortes de possibilités pour intensifier un champ électromagnétique et le diriger vers les cultures. Je demande à Loïc de me parler de trois principales installations.

LES TOURS PARAMAGNÉTIQUES

Il existe des tours d'énergie en Irlande (une soixantaine), en Écosse et sur l'île de Man, construites au Moyen Âge. Elles mesurent entre 18 et 40 mètres de hauteur. Ces tours avaient plusieurs fonctions, mais elles interagissaient sans aucun doute avec le vivant. Elles pourraient être des « résonateurs naturels d'ondes électromagnétiques, cosmiques et terrestres [...] créant un bain multifréquentiel bénéfique² ». Pour aller plus loin, il faut s'intéresser à Philip Callahan, entomologiste et spécialiste des fréquences. Callahan a aussi mis en évidence que ces tours étaient calquées sur la position des étoiles. Ces antennes seraient comme des points d'acupuncture destinés à harmoniser le lieu et à enrichir sa connexion avec le ciel.

Les électrojardiniers d'aujourd'hui s'inspirent de ces tours en installant dans leur potager de petites tours en argile avec un dôme conique, dans lesquelles il est possible de mettre du basalte et des pierres de type améthyste ou autres selon les énergies que l'on souhaite déployer dans son jardin. La disposition de ces tours dans le jardin se choisit en fonction de l'orientation du champ magnétique terrestre question d'éviter d'envoyer cette intensification dans le jardin du voisin !

2. Loïc Etcheberry, *Électroculture, tours d'énergie et basalte paramagnétique*, Permafutur, 2022, p. 21.



LE BASALTE

La poudre de basalte est une roche volcanique naturelle ; elle interagit avec le champ magnétique terrestre lui conférant des propriétés paramagnétiques. Les tours anciennes en contenaient. Les électro jardiniers en mettent directement sur la terre, autour des cultures. Son dosage est proportionnel au niveau paramagnétique du sol. Il a même été retrouvé des coffres en basalte au Mexique qui devaient permettre de conserver les graines et de leur donner une plus grande vitalité.

LES ANTENNES

Les antennes « captent l'électricité de l'air ambiant et celle qui est dispersée dans les nuages de passage. Leurs vibrations, sous l'action du vent, produisent un petit foyer d'électricité³. Il s'agit de fabriquer un tube qui soit comme une pile thermo-électrique actionnée par les rayons du soleil avec deux métaux soudés : le cuivre et le zinc. Ce tube est surmonté d'une antenne aérienne vibrant sous l'action du vent. La hauteur de l'antenne s'adapte à la taille des plantes cultivées et à la grandeur de la parcelle. Il est ensuite possible de connecter ces antennes à des grillages circulaires, des treillis ou des planches de cultures⁴. Il est évidemment important de privilégier un sol vivant, paramagnétique, avec de la matière organique, du mycélium et un bon complexe argilo-humique ! « **L'électroculture ne dépend pas d'un seul et unique facteur. Une somme de réactions en chaîne, d'éléments et d'énergies libres, cosmiques, telluriques et biochimiques concourt à expliquer son effet propice⁵.** »

L'électroculture agit directement sur le magnétisme dans des environnements spécifiques comme les champs, les vergers, les potagers ou les vignobles. **Le végétal réagit à l'intensité du champ magnétique.** En électroculture, les plantes sont exposées à des champs magnétiques naturels ou artificiels. Justin Christofleau, membre de l'Association des inventeurs de France et Chevalier de l'Ordre du mérite agricole, a inventé un fertilisateur tellurique en fonte qu'il connectait à des fils de fer pour transmettre le magnétisme, ce qui a fait dire à la presse de l'époque : « Un jour viendra où nos champs seront fertilisés par du fumier en fil de fer extrait des mines du Pôle Sud. » Ce qui fait dire aujourd'hui que cela serait préférable aux engrais chimiques. « L'alignement avec le champ magnétique est donc une étape clé pour exploiter pleinement les forces naturelles et obtenir les meilleurs résultats possibles⁶ ». Pour la mise en

œuvre, je vous renvoie à tous les ouvrages de Loïc ainsi qu'au livre de Charles-Maxence Layet dont un second tome sortira bientôt, avec des cas concrets de personnes ayant une expérience et un recul d'au moins trois années.

Les résultats sont assez impressionnants et le rendement est 30 % plus important avec des végétaux gorgés d'énergie. Comment se fait-il que cette technique ne soit pas davantage utilisée ? Charles-Maxence Layet comme Loïc Etcheberry me confirment que l'électroculture est, depuis l'Internet et l'après-Covid, en train de se « re-développer ». En 15 ans, grâce aux forums et aux réseaux sociaux, les pratiquants de l'électroculture sont considérablement plus nombreux. Dans les années 2005-2010, les passionnés, notamment anglo-saxons, se sont partagé de nombreuses astuces sur les réseaux. C'est pourtant une pratique alternative et marginale qui était combattue dans les années 1930 par les fabricants d'engrais. Elle était à l'érotisme, comme la biodynamie. Une des raisons est qu'il n'y a pas eu d'enseignement structuré jusqu'à présent. Des personnes s'organisent peu à peu en proposant des stages. Il y a aujourd'hui plusieurs formateurs en France qui commencent à proposer des dispositifs et des appareils. Notre époque est aussi confrontée à la pollution électromagnétique et c'est dans ce nouvel environnement que l'électroculture connaît un nouvel essor. Charles-Maxence, dont le premier livre répond à la question *Pourquoi est-ce que ça peut marcher ?*, prépare un second livre sur des jardins électrocultivés. Loïc participe largement avec sa chaîne et ses livres à une meilleure connaissance et à une large diffusion du sujet.

Si nous interrogeons l'histoire, et sans vouloir être exhaustif, nous voyons bien que de nombreuses tentatives ont vu le jour. Dès 1749, l'Abbé Nollet comprend l'influence positive de l'électricité sur tout organisme vivant, y compris les sols, les graines et la production agricole. Au 18e siècle, Bertholon invente l'électro-végétomètre. Tout au long du 19e siècle et du 20e siècle, toute une série d'expérimentations prouve l'augmentation des productions par l'électricité atmosphérique. Il faut attendre toutefois l'appareil électro-magnétique-terro-céleste de Justin Étienne Christofleau, avec des faits avérés par acte notarié en 1920, pour constater la croissance des plantes, les rendements augmentés et une santé des végétaux renforcée. Une des poires de Christofleau pesait 1,2 kg !

3. Justin Étienne Christofleau, *Électroculture : fertilisation des terres par l'électricité atmosphérique*, Permafutur, 2025, p. 10.

4. Voir Loïc Etcheberry, *Secrets d'électroculture*, Permafutur, 2024.

5. Charles-Maxence Layet et Roland Wehrle, *Électroculture et énergies libres*, op. cit., p. 47.

6. Loïc Etcheberry, *Électroculture, antennes aériennes et magnétiques*, Permafutur, 2023.





Depuis le début de notre entretien, une machine ressemblant à une batterie, posée sur une étagère à ma gauche, trône et m'intrigue. Évidemment, je demande à quoi cette machine sert. Il s'agit d'un PCSM Soil Meter servant à mesurer la valeur paramagnétique d'échantillons de terre, sable, roche, gravier, poudre... Il a été mis au point par Philip Callahan, vous savez l'entomologiste spécialiste des fréquences ! Loïc a cette petite fierté très bien placée et justifiée d'en fabriquer à nouveau. Tester le sol est bien sûr une base !

Soyons clairs : l'électroculture répond à un meilleur rendement avec une énergie libre en supprimant l'agrochimie. « Les techniques basées sur le magnétisme peuvent ensuite être appliquées pour améliorer la croissance, le développement des plantes et cultures, la germination des graines, et la résistance des végétaux⁷. » Christofleau parle aussi de répondre à la nécessité de conserver une humidité des sols dans un pays où la sécheresse peut causer de grands dommages. Hormis le fait que l'électroculture ait rencontré des freins juridiques (procès contre Christofleau), lorsqu'on en parle autour de nous, il y a une interrogation sur le fait de pousser la nature à produire davantage. L'électroculture vient nous interroger sur nos véritables besoins et notre véritable nécessité d'abondance. À quoi cela sert-il d'obtenir des récoltes doubles ou parfois triples par rapport aux récoltes normales ? L'électroculture vient nous chercher sur cette réflexion entre le manque, l'abondance et l'équilibre à trouver pour répondre à nos simples besoins face à l'abondance de la nature. Oser voir plus grand ? Mais aussi, quelles sont nos limitations ? Loïc aime à dire : « L'esprit, c'est comme un parachute : il fonctionne lorsqu'il est ouvert. »

Je repars avec de nombreux ouvrages sous le bras et cette conviction que nous ne savons pas grand-chose de l'invisible, de toutes les possibilités de la nature. L'électroculture me semble un excellent outil pour repartir à la conquête de notre intuition et de la connexion à des forces qui soit, nous dépassent parfois, mais qui sont prêtes à jouer avec nous pour notre plus grand bien. Pour peu qu'on apprenne à les utiliser dans un sens constructif pour l'ensemble du vivant. Donnons-nous du temps pour intégrer dans nos cellules qu'un arbre est capable d'envoyer des textos et que son champ magnétique interfère avec notre présence ! La véritable passion, ça se transmet !

7. *Ibid.*, p. 124.



En savoir plus :

<https://permafutur.com>

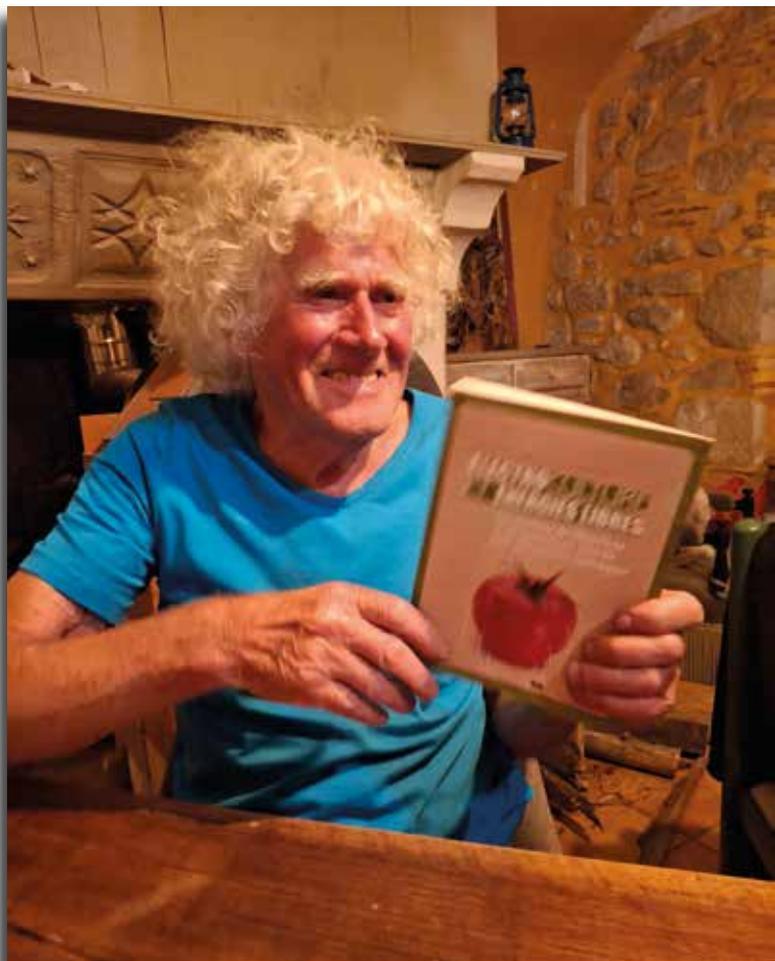
PERMAFUTUR TV

@PERMAFUTUR

PHILIP FORRER

À la vitesse de la lumière...

Je n'en avais pas tout à fait fini avec l'électroculture et d'ailleurs, je venais juste de commencer à faire quelques découvertes. Charles-Maxence Layet et Loïc Etcheberry m'avaient tous les deux parlé de ce bonhomme en slip dans son jardin : Philip Forrer. Le hasard de la vie, vous savez, ce *az-ahar* (« dé à jouer » en arabe) est venu toqué à ma porte, ou plus exactement est arrivé dans ma boîte mail : un stage de Philip Forrer le week-end prochain. Ni une ni deux, avec ma vieille roulotte bleue, me voilà repartie sur les routes. Huit heures de vieux camion aller-retour. À la vitesse de la lumière, c'est un peu moins. J'appelle Danny, vous savez, Danny Marquis, du CHOU, et je lui demande si je peux rajouter un encart à la chronique. L'enthousiasme du rédacteur en chef a permis au camion d'avancer plus vite. Si, si, je vous assure, cela aussi fonctionne très bien, l'enthousiasme ! C'est un bon carburant !



Dès le premier soir, je suis attablée en face de Philip. Je comprends tout de suite que les jours prochains ne vont pas être uniquement autour de l'électroculture. C'est tout un autre monde qui est là, en face de moi. Ce monsieur de 82 ans, qui effectivement adore jardiner à poil – parce qu'il considère que tout notre corps est un panneau solaire et que nos pieds captent les énergies du sol –, est une source d'électricité. Un ensemble de règles de vie lui permettent d'avoir cette pêche (bains dérivatifs à sa façon, respiration, vie à l'extérieur, ouvrages physiques, pas de téléphone portable...).

Pendant le week-end, nous avons construit une butte. Le gaillard est à son âge capable de construire une butte de 10 mètres tout seul, en une journée. Le principe de ses buttes est de reconstituer un arbre mort tombé dans une forêt attirant de nombreux micro-organismes. Nous avons posé au fond de la butte des troncs d'arbre morts (dont certains que nous sommes allés chercher dans la forêt) et avons fait plusieurs couches de broyats, de branches mortes plus ou moins petites, d'humus forestier jusqu'à remettre la terre initiale puis une dernière couche d'herbe tondue et de broyat. Est venue ensuite la phase de faire une rigole au centre pour y placer un fil de fer galvanisé relié à un aimant. Je ne vous expliquerai pas l'orientation décidée avec une boussole, car je n'ai pas tout compris (mais je comprendrai un jour tous les principes de la magnétoculture, ou pas). Il s'est mis à pleuvoir et nous sommes rentrés pour construire l'antenne. Nous avons passé pas mal de temps à couper et à détordre des fils de fer galvanisés de différentes tailles pour faire l'antenne principale. Les fils en forme de plumeau ou de bouquet de tiges de fleurs métalliques sont reliés par une bague de plombier avec un tuyau de cuivre pour bien serrer le bouquet. Certains avaient des doigts de fée pour détordre les fils avec l'astuce de les chauffer par la chaleur des mains. Une grande tige en osier de quatre mètres a suffi pour élever le plumeau de fer. L'averse s'est arrêtée et nous sommes allés planter l'antenne au milieu de la butte en rajoutant un fil de cuivre qui circule en spirale du haut de l'antenne jusqu'à la terre. Nous avons ensuite creusé de petites rigoles perpendiculaires à la colonne vertébrale du centre pour accéder à la terre et planter des oignons, des poireaux, des tomates, des salades, des poivrons... La butte n'a pas besoin d'être arrosée, mais les limaces sont à surveiller. Philip a toujours obtenu d'excellents résultats avec ce système, et ce, depuis cinquante ans. Quant au basalte, pour lui, le sol en reçoit tous les jours par les pluies d'étoiles.

Le soir, en dînant, nous parlons de la Greenbox (Food in Open Source) qui booste la croissance des plantes sans pesticides. Des études scientifiques approfondies ont démontré que les champs électrostatiques ont un effet naturel sur les plantes, améliorant ainsi leur rendement, leur résistance et leur apport en nutriments. Nous nous mettons à imaginer la construction d'une Greenbox pour les humains... Philip est persuadé que nous devrions en vieillissant gagner et non pas perdre en qualité d'énergie. Cela m'interroge sur la perte d'énergie de tout le système du vivant, nous y compris, et sur nos possibilités de renforcement.

Le lendemain, Philip sort ses albums photos et me montre les maisons qu'il a rénovées en Ardèche et dans l'Aude. Un faiseur de l'extérieur comme je les aime, qui a refusé le système des études ! Il sort ses livres du Dr Francis Lefebure et me demande ce que je pense du système de la roue avec dynamo pour réveiller la Kundalini en 45 minutes... nous parlons, nous parlons, mais ce que Philip aime, c'est faire ! Nous faisons une expérience sur les phosphènes pour améliorer la mémoire. Je capte justement une phrase dans un livre sur les phosphènes à propos du chant « Le langage est une barrière "satanique" pour la compréhension mutuelle entre les peuples. Certaines traditions très anciennes affirment que nos lointains ancêtres communiquaient par télépathie. » Je repars chargée en énergie et en me taisant. Oui, je fais silence en me demandant ce que je vais changer dans ma vie et ce que nous pourrions transmettre aux enfants. La vieille roulotte bleue fait le chemin retour dans un autre espace-temps, laissant mon âme en profonde exploration.



BÉATRICE ALBERT

Auteure, cuisinière, voyageuse, artiste

www.bea-a.fr





Zoom sur **LE PAPAYER**

Le papayer est une plante tropicale et subtropicale qui se trouve à l'état sauvage en forêt. Mais ce n'est pas un arbre : c'est en fait une plante vivace de type arborescente, c'est-à-dire qui pousse comme un arbre avec une tige principale et une canopée de feuilles, mais qui n'a pas de branches se ramifiant comme un arbre. Sa tige peut monter très haut, il est fréquent de voir des papayers de plus de six mètres... Et cela assez rapidement, car le papayer ne vit généralement que quelques années, environ 20 à 25 ans... Il n'est pas aisé de récolter ces fruits fragiles en hauteur sans les abîmer (il existe aussi des variétés naines de papayers). Ses fruits, les papayes, poussent directement sur la tige, entre les départs des feuilles sur la partie haute de la plante, ce qui lui donne un bel aspect avec de jolies « grappes » de fruits et un dégradé de couleurs dû à l'étagement de la maturité des fruits.

DES VERTUS MÉDICINALES

Les graines et les feuilles et les fruits du papayer ont également beaucoup à offrir, notamment en usage médicinal :

- Les graines peuvent se substituer aux graines de poivre, avec une saveur forte et piquante similaire, et un **fort pouvoir antiparasitaire**.

- Les feuilles sont utilisées **en infusions** ou sèches en poudre pour la **papaïne** qu'elles contiennent, **une enzyme facilitant la digestion et qui serait active contre les tumeurs**.
- Les fruits verts sont également consommés **en salade ou râpés, pour la papaïne**. Cette enzyme est présente en quantité dans le latex de la plante : au fil de la maturation du fruit, le latex disparaît, si bien que le fruit mûr ne contient que très peu de papaïne.

CULTIVER LE PAPAYER

La plante est très **sensible au froid**, et ne résiste pas à la moindre gelée. Bien que de durée de vie plus courte que la plupart des arbres fruitiers, le papayer présente l'avantage non négligeable de donner **des fruits dès la première année**, et aussi de **fructifier tout au long de l'année** si le climat le permet. Dans les zones climatiques limites pour sa culture, la production présente des variations au fil des mois, avec un arrêt notamment durant les mois d'été.

Les fleurs blanches du papayer apparaissent au sommet de la tige de la plante, directement sur la tige. Il existe des fleurs mâles et des fleurs femelles, avec des plantes mâles ou femelles, ou

bien hermaphrodites. Ces dernières sont celles qui se retrouvent cultivées majoritairement, car l'autofécondation rend la production plus facile et homogène. Le semis des graines donnera des plantes mâles ou femelles dans le cas de fruits de plantes sexuées, ou bien hermaphrodites ou femelles dans le cas de plantes hermaphrodites. Mais le semis n'est pas fidèle au type, donc propice aux surprises, les fruits de cette plante peuvent ne pas ressembler au fruit dont vient la graine. **Le papayer ne se bouture pas, et pas de marcottage non plus, et pas de greffe possible.** Si bien que la majeure partie des plantes sont issues de **clonages** afin de conserver la variété initiale.

Le papayer aime **les sols fertiles, pauvres en argile et drainants** ; les sols lourds sont propices à la propagation des attaques fongiques et au pourrissement des racines. C'est pourquoi la culture du papayer en serre ou en pot n'est pas forcément facile, et **une bonne maîtrise des arrosages est nécessaire.**

LA PAPAYE

Le papayer est apprécié pour son fruit, la papaye, qui fait partie de ces fruits que certains aiment beaucoup et d'autres pas du tout ! Il faut bien dire aussi que la plupart des papayes du commerce ne sont pas à la hauteur de ce que nous pourrions espérer. Elles sont récoltées trop tôt pour pouvoir voyager depuis l'Afrique ou l'Amérique du Sud, et **leur saveur est loin d'être celle que nous pouvons retrouver sur place au pied de la plante** : tendre, sucrée et rafraîchissante...

Il en existe de nombreuses variétés. La chair du fruit est rouge orangé plus ou moins sombre, et la peau devient jaune ou orange à maturité. La papaye se déguste telle quelle à la cuillère, en salade de fruits ou encore en smoothie. En Asie, la papaye verte est aussi consommée comme un légume. La peau du fruit est fine et fragile, et surtout sensible aux chocs et aux attaques

fongiques, si bien que les fruits importés en conteneur réfrigéré de l'autre bout du monde sont traités avec des **fongicides** pour pouvoir supporter les semaines de transport. Or, qui dit peau fine et fragile dit forcément migration des molécules depuis la peau à la chair dans une certaine mesure. Autre souci de la papaye dans certaines régions, et notamment à Hawaï (grande plateforme d'expérimentation des industries de biotechnologies), où **une variété de papayers transgéniques** (génétiquement modifiés) a été autorisée à la culture et à la commercialisation. Ces papayers avaient été modifiés pour résister à un virus dit Ringspot et cultivés depuis 1998. Certes, ils résistent à ce virus, mais moins bien à d'autres maladies, notamment d'ordre fongique, le grand ennemi de la papaye, si bien que **la culture de ces papayers se fait à grand renfort de fongicides chimiques**... Depuis, de nombreux pays (Brésil, Jamaïque, Thaïlande, Venezuela, etc.) ont embôté le pas et procédé à des tests, sachant que la contamination par pollen est facile et rapide, et que les graines de variétés OGM peuvent s'acheter facilement sur Internet. **À Hawaï aujourd'hui, il est très peu probable de trouver une papaye non « contaminée ».**

Mais la papaye n'a pas dit son dernier mot ! Les papayes bio existent, et dans des zones de culture où les OGM sont encore pour l'instant interdits, notamment en Andalousie où la culture se développe.

STÉPHANE CONTI

Ingénieur et docteur ès sciences, Stéphane (accompagné de sa femme), après plusieurs années de recherches en Californie, a décidé de changer de vie et de prendre un nouveau départ sur une ferme en pleine nature en Andalousie. Depuis, en famille, il plante des arbres fruitiers, introduit de nouvelles variétés, et organise aussi bien des commandes groupées de fruits d'Andalousie que le Raw Fruit.



PARASITES, CES HABITANTS QUI NOUS POLLUENT



On nous parle tous les ans de la détox de printemps. Les magazines et réseaux sociaux pulvulent d'articles sur le sujet. On nous explique à longueur d'année pourquoi et comment prendre soin de notre microbiote. Mais il est une autre pratique, moins répandue, dont l'organisme bénéficierait tout autant : la cure antiparasitaire.

Car non, le vermifuge, ce n'est pas que pour le chien ! Nos aïeux avaient d'ailleurs la sagesse de se vermifuger deux fois l'an. Ils envoyaient aux selles les mauvais parasites comme au Diable les incroyants. Et il est à parier que se nichait dans cette pratique l'une des clés de leur santé. Mais il faut savoir que les parasites sont bien loin de se limiter aux seuls vers intestinaux. Voyons donc de plus près ces vilains habitants qui pourraient bien être la source de plus d'un désagrément.

QU'EST-CE AU JUSTE ?

Un parasite est un organisme qui vit aux dépens d'un autre organisme dit « hôte ». Sa survie et sa reproduction dépendent de lui. Au même titre que les bactéries, les parasites peuvent vivre en symbiose avec leur hôte, ou au contraire, l'affaiblir, l'infecter et causer diverses maladies, ou parasitoses.

On recense trois catégories de parasites :

- les **protozoaires** (unicellulaires), par exemple à l'origine du paludisme ou de la toxoplasmose ;
- les **métazoaires** (pluricellulaires), qui comptent les vers plats, comme le ténia ou la douve du foie, et les vers ronds, comme l'ascaris ;
- les **arthropodes**, parmi lesquels des arachnides comme le sarcopte (gale), des insectes comme les tiques (maladie de Lyme), poux, moryons et autres puces, qui sont souvent eux-mêmes transporteurs d'autres parasites.

Autrement dit, il existe des endoparasites qui vivent à l'intérieur de l'hôte, par exemple dans le sang, et des ectoparasites qui vivent à l'extérieur de l'hôte, peuplant notamment la chevelure des enfants pour ce qui est des poux. La gravité de leur infection est variable : elle peut être silencieuse, les symptômes bénins ou, au contraire, mener à des pathologies graves et potentiellement mortelles.

Qu'ils soient détectables (œufs dans les selles, présence dans le sang) ou non, les parasites sont bien là, chez nombre d'entre nous, et affaiblissent l'organisme. Leur propre métabolisme libère des déchets (féces, urines, gaz) que l'hôte devra à son tour évacuer, au prix d'un effort des émonctoires foie, reins, poumons, peau et intestins. Pour se nourrir également, ils puisent dans les nutriments de l'hôte qui s'en trouve privé pour son propre fonctionnement. À long terme, nous pouvons voir apparaître une

série de symptômes plus ou moins importants, qu'il est généralement difficile d'attribuer à une parasitose, et pourtant ! Quelques exemples pêle-mêle :

- **Troubles généraux** : démangeaisons et/ou éruptions sur le nez et l'anus, fièvre légère, faiblesse, fatigue, vertiges, sueurs nocturnes.
- **Système nerveux central** : sautes d'humeur, nervosité, dépression, troubles de la mémoire et/ou du sommeil, anxiété, maux de tête.
- **Système respiratoire** : essoufflement, respiration sifflante, toux (parfois hémorragique).
- **Système gastro-intestinal** : douleurs d'estomac, diarrhée chronique, constipation, selles gluantes, crampes intestinales, vomissements, flatulences malodorantes, ballonnements, allergies alimentaires, obstruction biliaire, perte de poids.
- **Douleurs musculaires et articulaires**.
- **Peau et cheveux** : éruptions cutanées, peau sèche, eczéma, ulcères, cheveux cassants, perte de cheveux, sensation de quelque chose qui rampe sous la peau.
- **Infections urinaires**, lésions rénales.
- **Sang et lymphes** : anémie et carence en fer, augmentation des IgG (réponse immunitaire), rétention d'eau, atteinte du système lymphatique, etc.

DIFFICILE DE LEUR ÉCHAPPER !

Si la plupart d'entre nous sommes touchés par une infection parasitaire, c'est qu'il est bien difficile d'échapper tout à fait à ces organismes. En effet, leurs voies de contamination sont variées. À chaque parasite sa porte d'entrée.

La contamination par voie orale reste la plus fréquente. Il suffit de toucher un objet ou un aliment contaminé et de porter la main à la bouche. Voyez si ça peut aller vite ! Et âme sensible s'abstenir : la transmission oro-fécale est très fréquente. On ne saurait donc trop vous rappeler :

- de vous laver les mains en sortant des toilettes, les selles étant un vecteur majeur de transmission, mais aussi en arrivant chez vous, où que vous soyez allé ;
- de laver vos fruits et légumes dans une eau filtrée avant de les consommer ;
- et de cuire les viandes et crustacés, si vous en êtes consommateur.

Toutes les eaux contaminées sont également vectrices de transmission. Vous y repenserez peut-être quand vous boirez la tasse à la piscine municipale ou en barbotant dans votre plan d'eau favori cet été.

La transmission des parasites par la peau est également possible, par piqûre ou par coupure. Certains parasites pénètrent par la plante des pieds lorsque vous marchez pieds nus sur certains sols, ou lorsque vous nagez dans une eau contaminée. Autrement dit, même avec une bonne hygiène personnelle et un bon antimoustiques, les risques demeurent. Fort heureusement, si la nature nous expose aux parasites, elle nous offre en contrepartie d'excellentes ressources pour nous en débarrasser.

SE DÉPARASITER NATURELLEMENT, C'EST POSSIBLE...

...et c'est bien ainsi que procédaient nos aïeux ! Et quotidiennement parfois, puisque l'ail et l'oignon qui agrémentent la gastronomie de certaines régions sont riches en composés sulfurés dont l'action antiparasitaire est reconnue. Vous pouvez tout à fait envisager une petite cure d'ail cru. Si vous le portez en horreur, optez pour des gélules d'ail, ou tournez-vous vers les graines de courge dont l'utilisation comme vermifuge est séculaire. Selon l'état actuel de la recherche, les graines de courge diminueraient l'éclosion des œufs, le développement larvaire et la motilité des vers adultes. Leur efficacité serait due à leur composition en cucurbitacine, en berbérine et en palmitine.

Malheureusement, les parasites aiment à se loger un peu partout dans l'organisme, et ces aliments remèdes contre les vers intestinaux ne suffisent pas toujours. Certaines plantes, aux actifs puissants, peuvent alors être d'un grand secours. La phytothérapie recense en effet de nombreuses espèces et variétés aux propriétés antiparasitaires, parmi lesquelles l'absinthe (*Artemisia absinthium*), l'armoise (*Artemisia vulgaris*), la ballote fétide (*Ballota foetida*), le laurier noble (*Laurus nobilis*) ou encore le thym (*Thymus vulgaris*) – pour ne citer qu'elles. L'intérêt de recourir à certaines de ces plantes en synergie, c'est que leur spectre antiparasitaire est large, offrant une action simultanée contre de multiples parasites, et pas seulement intestinaux. C'est précisément dans cette visée que le Dr Hulda Clark a élaboré sa cure antiparasitaire.

FOCUS : LA CURE ANTIPARASITAIRE DU DR HULDA CLARK

Hulda Clark, docteur en physiologie et naturopathe (Canada), est connue pour ses recherches approfondies et de long cours sur les parasites et leur incidence sur la santé humaine. Elle s'est également intéressée de près aux bactéries, virus et champignons, à la pollution aux métaux lourds, à la radioactivité, à la biorésonance et à la thérapie à fréquences (zappeur), à l'eau informée (homéographie), ainsi qu'à la magnétothérapie. Tous ces domaines de recherche avaient pour point commun de détecter les perturbateurs de l'organisme pour l'aider à les éliminer et à retrouver son équilibre. Ils ont abouti à plusieurs protocoles – ou « cures de nettoyage » – élaborés par Hulda Clark elle-même, dont la cure antiparasitaire.

Selon le Dr Clark, tests à l'appui, cette cure traiterait à elle seule une centaine de parasites différents, en particulier ceux logés dans les intestins, le foie, la région du cerveau et d'autres organes, là où les antiparasitaires chimiques ne ciblent qu'une ou deux variétés. Comme souvent en phyto- et aromathérapie, c'est l'association de plantes bien choisies qui fait la puissance du traitement. Ici, Hulda Clark a sélectionné trois plantes : le brou vert de noix noire, l'absinthe et le clou de girofle. Cette synergie permet de déparasiter globalement l'organisme à tous les stades d'évolution des parasites : œufs, larves, mues et adultes¹.

Conseillée à partir de 17 ans, la cure antiparasitaire de Clark est progressive, sur une quinzaine de jours, et renouvelable plusieurs fois par an, selon votre état de parasitose. Il est recommandé de bien suivre le rythme de la cure, car lorsqu'ils meurent, les parasites libèrent des gaz, en particulier de l'ammoniac. Si les doses de plantes sont trop importantes et le déparasitage trop rapide, cela peut entraîner des nausées et maux de tête peu agréables, parfois causer de l'insomnie. De plus, ces mêmes déchets libérés par les parasites devront être traités par le foie : ménagez-le, allez-y doucement. La prise conjointe d'arginine et d'ornithine est parfois conseillée pour favoriser l'élimination de l'ammoniac et le sommeil.

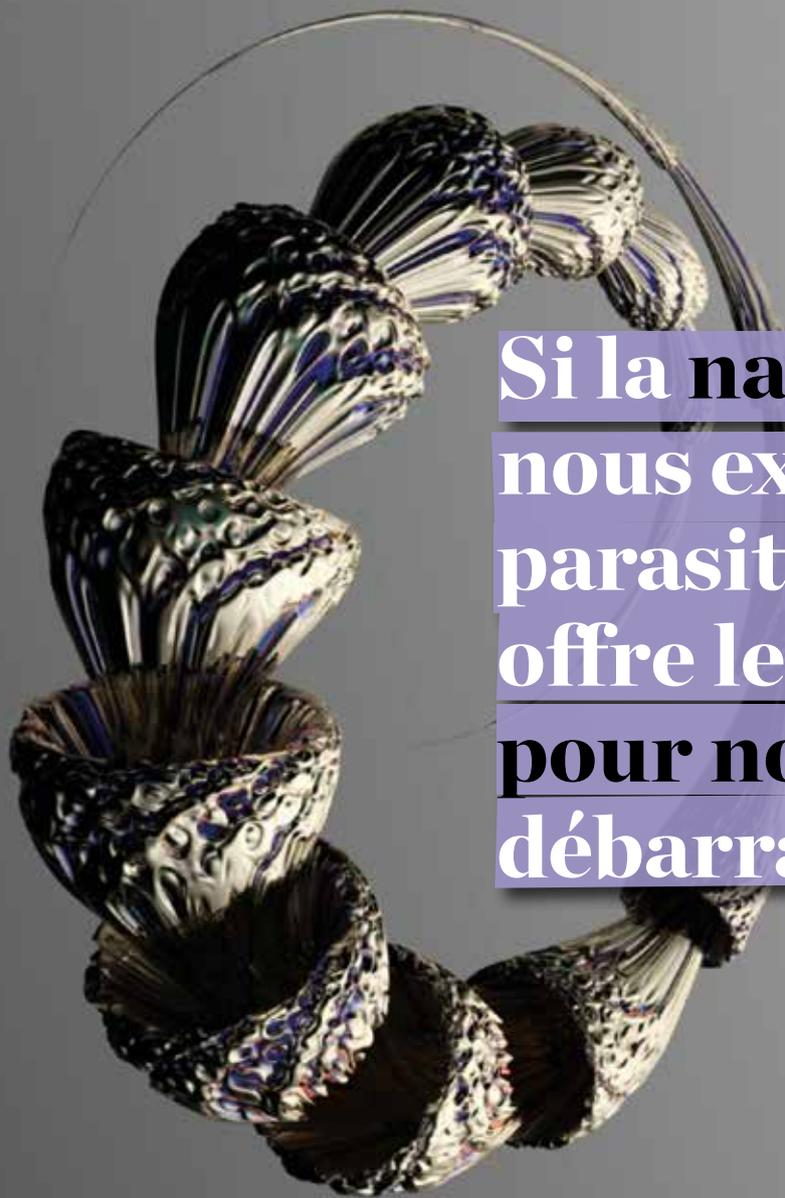
Pour plus d'information sur le déroulé et le contenu de la cure antiparasitaire de Clark, rendez-vous sur le site Cures Hulda Clark. Vous y trouverez des articles de fond sur le parasitisme et toutes les cures de Clark : <https://curesclark.com>

1. À noter que le large spectre d'action de ces plantes permet également de lutter contre certains champignons et bactéries.



SANDY RÉMY

Éditrice spécialisée en santé naturelle, bien-être et nutrition



**Si la nature
nous expose aux
parasites, elle nous
offre les ressources
pour nous en
débarrasser.**

La vitamine

Entre mythes et réalité



Les vitamines, nous savons qu'elles sont importantes pour notre organisme, et la plupart d'entre nous y portent une attention particulière. Les vitamines C, D et E sont les plus connues, alors que la vitamine B12 n'arrive sur la scène que depuis l'augmentation du nombre de végétariens, végétaliens, véganes et autres « raw ». Cet intérêt croissant pour la vitamine B12 est très intéressant, car elle a un rôle essentiel pour notre santé physique et physiologique.

POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE LA VITAMINE B12 ?

Une bonne alimentation apporte à notre organisme les vitamines nécessaires à son fonctionnement. Il existe deux catégories de vitamines : les liposolubles (solubles dans les graisses) et les hydrosolubles (solubles dans l'eau). La vitamine B12, ou cobalamine, est hydrosoluble. Elle participe au bon fonctionnement de notre cerveau, de la gaine qui préserve nos nerfs

(myéline), de la moelle osseuse, des cellules lymphoïdes (rate, thymus, globule rouge...), à l'entretien et au renouvellement des épithéliums (peau, intestin), et elle est un cofacteur dans le métabolisme des cellules du corps humain. Elle permet également à notre organisme de se détoxifier – l'**hydroxocobalamine** (et non le cyanocobalamine), par exemple, en se liant au cyanure pour l'éliminer dans notre organisme, et l'évacuer par les urines. Elle est stockée dans notre foie à hauteur de 1,5 g à 3 g, ce qui correspond à nos besoins pour 2 à 4 ans. Notre besoin quotidien est de 1,5 µg, avec un apport alimentaire de l'ordre de 2,5 µg. Il faut également savoir qu'aucun eucaryote (animaux, champignons, plantes) ne synthétise pas la vitamine B12. Seules les bactéries peuvent synthétiser cette vitamine dans des systèmes de digestion de 20 à 48 h. D'autres animaux herbivores, comme les lapins, les gorilles, sont coprophages... et mangent leurs crottes qui en contiennent, et peuvent alors en profiter. Pour l'homme, la fin du côlon dispose de bactéries qui en produisent... Mais nous ne sommes pas coprophages, non !

COMMENT SE PRÉSENTE-T-ELLE ?

On trouve naturellement la vitamine B12 sous forme d'hydroxocobalamine. Mais elle peut se présenter sous forme de cyanocobalamine (compléments alimentaires), de méthylcobalamine dans le cytoplasme (cellules) et de 5-deoxyadénosylcobalamine dans les mitochondries.

LE PARCOURS DE LA B12

Penchons-nous sur le fonctionnement de notre organisme pour découvrir le circuit de la cobalamine. Toutes les fonctions de notre corps reposent sur la dégradation de substrats par des enzymes et des cofacteurs. Ces protéines à capacité catabolique représentent plus de 96 % des fonctions, et seulement 4 % synthétisent des molécules nouvelles. Cela passe par la séparation de l'oxygène de l'air dans nos poumons, la génération des mouvements (myosine), et le métabolisme des aliments, par la transformation des amidons (amylases), des protéines (peptidases), etc. Je vous épargne la liste, elles sont plus de 2500 répertoriées ! Et Jean Seignalet les estimait à 16 000 ! Soyons rassurés, nous disposons de tout le capital nécessaire pour que notre corps fonctionne... Eh bien non, car des inhibiteurs et des activateurs viennent se mêler à cette belle mécanique. Les activateurs sont des micronutriments comme les minéraux (cations avec le calcium, le magnésium, le fer, le potassium, le phosphore, le sélénium...), mais aussi des coenzymes qui sont des cofacteurs construits à partir des vitamines. Et les inhibiteurs sont nombreux : pesticides, médicaments antibiotiques, radicaux libres, tabac, polluants... ces ennemis viennent bloquer certaines cascades enzymatiques et entraînent l'apparition de maladies d'encrassement.

Pour rappel, une protéine est un substrat qui se positionne dans une enzyme spécialisée pour sa transformation. L'enzyme serait une serrure, et le substrat une clé ! Cela signifie que si vous modifiez un substrat par hybridation, ou cuisson, vous modifiez la forme de votre substrat de sorte qu'il ne pourra être transformé par l'enzyme !!! De plus, certaines enzymes ne fonctionnent que dans un environnement donné :

- L'enzyme qui transforme l'amidon ne fonctionne que dans un pH alcalin et aux alentours de 37 °C ! Alors, évitez de le manger chaud ou avec un jus d'orange acide ! Autrement dit, pain et jus d'orange sont incompatibles !
- Cuire modifie un substrat qui ne s'adapte plus à son enzyme (en particulier avec le micro-ondes, même si la température reste vers 75 °C)
- Les molécules de Maillard que l'on retrouve dans la croûte du pain, viande grillée... comment notre organisme va-t-il pouvoir les traiter ? Il va surtout chercher à les éliminer...

Pour résumer, les cascades de fonctionnements de notre corps dépendent de la qualité de notre alimentation avec un apport.

C'est l'acidité de l'estomac qui va la séparer des substrats alimentaires. Elle se lie rapidement à une protéine de transport TC-1, la transcobalamine. Cette liaison va préserver la vitamine de l'acidité importante qui règne dans les premières parties de l'intestin grêle (Duodénum), où les enzymes protéolytiques vont dégrader cette protéine de transport pour libérer la B12 dans un environnement à PH moins acide. Nouvelle liaison avec la TC-2 pour arriver jusqu'à l'Iléon, et pouvoir enfin passer dans le sang dans la veine porte, après avoir transité au travers des cellules de l'iléon.

MAIS VOILÀ, TOUS CES MÉCANISMES NE FONCTIONNENT PAS TOUJOURS PARFAITEMENT

- Il semblerait qu'on ne puisse pas disposer d'une production de transporteurs suffisante pour convoier plus de 2 µg par repas, pour des besoins de 1,5 µg par jour
- Ensuite, nous pouvons ne pas disposer de productions de transporteurs (maladie de Biermer)
- Enfin nos intestins peuvent être en mauvais état avec des maladies cœliaques (intolérance au gluten)...
- Le vieillissement qui restreint notre potentialité à acidifier l'estomac pour décomposer les protéines et extraire la B12
- Et toujours pour la baisse de l'acidité de l'estomac, les sujets ayant subi une gastrectomie, ou qui sont traités par des IPP (inhibiteurs de pompe à proton)
- Et viennent se rajouter les consommateurs exclusifs végétaliens ou véganes, dont les apports peuvent être très limités (spiruline, algues, lactofermentation...)
- Un pancréas affaibli (diabète, excès de graisses) ne produira pas suffisamment d'enzymes protéolytiques

Ce qui est sournois dans ce mécanisme, c'est qu'avec un stock de base pour 3-4 ans, on ne voit pas arriver le déficit... et la reconstruction des réserves est difficile en raison du facteur limitant de l'absorption.

QUELLES SOLUTIONS ?

La première chose à faire est de reconstruire un microbiote sain en mangeant le plus naturel possible, cru à plus de 75 %, bio pour éviter les pesticides, le plus varié possible... Votre revue préférée vous propose bien des conseils dans ce domaine. En somme, **éviter toute agression pour notre intestin.**

Ne pas hésiter à consommer des produits qui contiennent de fortes quantités de B12 :

- Viandes et abats maigres : foie d'agneau, foie de génisse, foie de veau, foie de volaille, rognon d'agneau, rognon de veau, rognon de bœuf, rognon de porc, cœur de bœuf, lapin, cervelle d'agneau, langue de bœuf, rôti d'agneau, faisan, bœuf, œufs ;
- Charcuterie : saucisson sec, jambon sec type Pata Negra ;
- Poissons maigres et fruits de mer : huître, clam, palourde, bulot, bigorneau, moule, crabe, lieu noir, raie, bar, homard, seiche, éperlan, roussette, cabillaud, colin, haddock, carrelet, spiruline ;
- Poissons gras : hareng fumé, sardine à l'huile, thon rouge, hareng, sardine, maquereau en conserve, maquereau fumé, thon cru, truite, thon conserve, saumon, saumon fumé, hareng saur, thon, thon au naturel, filet d'anchois à l'huile ;
- Fromages : camembert, emmental, edam ;
- Le yaourt ne contient pas du tout de vitamine B12.

Les aliments d'origine végétale (fruits, légumes, noix, graines, sources essentielles de la plupart des autres vitamines) ne contiennent malheureusement que peu de vitamine B12. Quelques produits fermentés (contenant des bactéries), comme la choucroute, la bière et certaines algues contiennent de petites quantités de vitamine B12.

Je vous entends hurler ! Ce n'est qu'une liste pour choisir ce qui vous convient. Si votre chemin ne passe pas par-là, et que vous avez un déficit, il faudra passer par un apport en compléments alimentaires ou injections.

ET DU CÔTÉ DE LA SCIENCE...

Mais voilà que la science a découvert récemment qu'il existait d'autres voies de passage : le long du tube digestif, par une voie passive entre autres, le passage entre les cellules. Je fais référence à une publication de la revue *Docti News* (n° 96 de février 2017), qui est un magazine professionnel d'information médicale.

On y trouve également un référent dans les travaux du passage des molécules au travers des épithéliums : le Dr Bruno Eto. Grâce à une miniaturisation des chambres d'Ussing pour des biopsies jusqu'à 1 mm², il peut étudier les différentes voies de passage, et les métabolismes du passage à travers ces parois. Vous allez me dire qu'on est dans une situation *in vitro* et pas *in vivo* ! Mais cela permet de bien comprendre les mécanismes de base. Bien sûr, la réalité est bien plus interdépendante, mais on a pu confirmer que les voies de passage entre les cellules existaient pour la B12 tout au long de l'intestin grêle chez l'homme¹. On sait également que cette voie peut être amplifiée avec la présence d'extrait aqueux de Karkadé, ou *Hibiscus Sabdariffa*. Ainsi,

l'hydroxocobalimine pourrait passer dans le sang de manière plus importante, et permettre une reconstruction des stocks tout en aidant l'organisme à éliminer le cyanure. Une cure de 15 000 µg par jour pendant 10 jours permettrait de bien reconstituer les stocks, et de le vérifier avec un bilan sanguin.

CONCLUSION

Une fois de plus, on peut pallier un dysfonctionnement de notre organisme par un médicament ou un complément naturel. Certes, le complément naturel avec son totum (l'ensemble des molécules contenu dans l'extrait total aqueux de la plante) est mieux accepté par le corps, mais cela nécessite de s'interroger sur l'ensemble des molécules qui peuvent passer.

Dans notre cas, il s'agit d'un excellent moyen pour reconstituer rapidement le stock de B12 qui est indispensable au fonctionnement de notre corps.

On comprend avec les récentes recherches, que ces voies de passage entre les cellules existent, et pas seulement quand l'intestin est blessé. Ceci nous amène à penser qu'il est encore plus important de préserver notre corps de tous les intrants non naturels, ou modifiés. Faites une cure d'hydroxocobalimine, et soyez exigeants avec vos intrants !

Notre corps a besoin d'une variété importante d'aliments naturels, complémentaires et non cuits pour permettre un bon fonctionnement. Et dans ce cas, il est totalement autonome.

Mais si des excès apparaissent, les complications s'introduisent dans la partie.



THIERRY SCHMITT

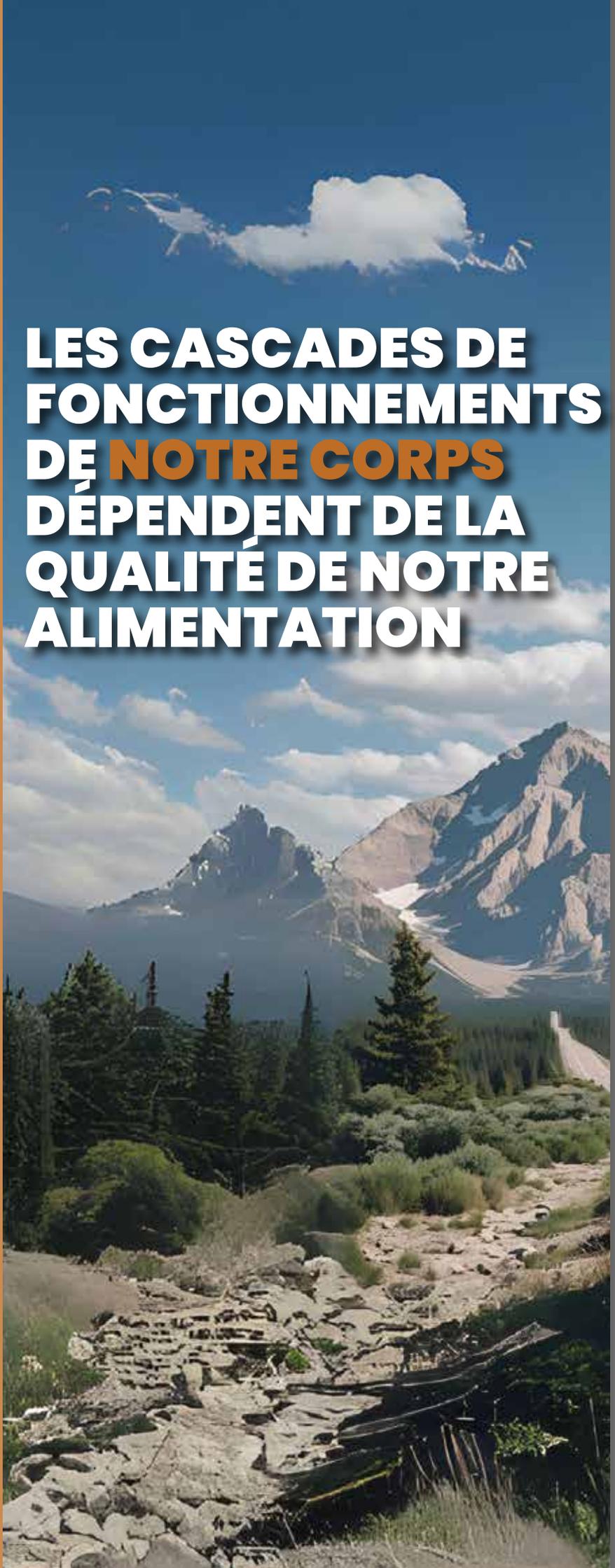
Responsable commercial PELIMEX, et de HealthRawd



BRUNO ETO

Professeur en science du médicament

1. Réf article FCP, doi : 10.1111/fcp.12220, 8 juillet 2016.



**LES CASCADES DE
FONCTIONNEMENTS
DE **NOTRE CORPS**
DÉPENDENT DE LA
QUALITÉ DE NOTRE
ALIMENTATION**

CUISINER LES PLANTES SAUVAGES DE L'ÉTÉ

*De la cueillette à l'assiette,
au rythme des saisons*

Cueillir des plantes sauvages, c'est renouer avec un rythme oublié, celui des saisons, des territoires et des gestes simples. Avant même de cuisiner, il y a l'observation, l'attention portée au vivant, le respect du lieu et le soin de prélever avec justesse. La cueillette devient un acte engagé et sensible, presque philosophique. Elle nous apprend la patience, l'humilité, la connaissance du vivant et la reconnaissance. Elle peut aussi inviter à ralentir, à profiter du moment présent et à recréer du lien avec notre environnement.

En cuisine, les plantes sauvages ne cessent de m'émerveiller et d'exciter ma créativité. Les goûts sont francs, les parfums singuliers et parfois déroutants. Ces plantes enrichissent nos assiettes de saveurs nouvelles, de textures surprenantes et d'une richesse en nutriments. À travers les recettes qui suivent, je vous propose de faire un premier pas dans ce dialogue avec le sauvage, d'explorer une cuisine originale, nutritive et gourmande, au fil de l'été.

L'été succède à l'abondance du printemps, et avec lui, le paysage change. Les couleurs, les textures, les odeurs évoluent : certaines plantes deviennent amères ou coriaces, d'autres disparaissent, se font discrètes, de nouvelles apparaissent. Cueillir, c'est aussi apprendre à composer avec ce qui est là, ici et maintenant, au fil des saisons. On ne peut pas tout avoir, tout le temps – et c'est aussi cela qui rend la cueillette précieuse à mes yeux. Il y a la joie des retrouvailles, parfois attendues toute une année, et celle, imprévisible, de la découverte. Ça peut être aussi un apprentissage du lâcher-prise, de l'émerveillement. Il faut apprendre à voir ce qui s'offre à nous et à en faire l'expérience sensible. S'approprier ces pratiques, c'est remettre du lien, du sens et du rythme dans notre quotidien.

LES BONNES PRATIQUES DE CUEILLETTE

Cueillez uniquement les plantes que vous avez identifiées avec certitude. Certaines espèces sont protégées selon les régions : informez-vous localement et abstenez-vous de les prélever, même si elles semblent abondantes.

Choisissez des lieux préservés, loin des routes, des zones industrielles ou des cultures traitées. Alternez vos lieux de cueillette d'une saison à l'autre pour permettre aux plantes de se régénérer. Prélevez avec soin : coupez les plantes plutôt que de les arracher, et adaptez votre geste selon leur cycle de vie (annuelle, vivace). Récoltez uniquement ce dont vous avez besoin. Laissez toujours de quoi assurer la reproduction et nourrir la faune.

Lavez vos plantes, triez-les et consommez-les rapidement pour profiter aux mieux de tous les nutriments. On peut conserver ses récoltes dans un torchon humide quelques jours. Vous pouvez également les conserver par séchage, fermentation, vinaigre ou congélation, selon le cas.

Pour les risques sanitaires, soyez vigilant sans être paranoïaque. Certains risques parasitaires existent : l'échinococcose, transmise par les déjections de canidés (renards, chiens), concerne principalement les plantes basses dans les régions où ce parasite est présent ; la douve du foie se trouve dans les zones pâturées par les ruminants, particulièrement près des cours d'eau en aval des pâturages. Ces parasites sont tous deux détruits par la cuisson, un simple rinçage ne suffit pas. Gardez à l'esprit que ces risques existent aussi dans l'agriculture traditionnelle. Une bonne cuisson des plantes à risque permet d'en profiter sereinement.

Avant toute cueillette, assurez-vous formellement de l'identification de la plante. Ne récoltez jamais une plante que vous ne connaissez pas avec certitude.



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR AU PESTO DE PLANTAIN LANCÉOLÉ

Un taboulé sans semoule, à base de chou-fleur cru râpé, relevé par un pesto aux plantes sauvages. **Idéal pour un pique-nique d'été : frais, cru, plein de saveurs et facile à préparer.**

Ingédients (pour 4 personnes)

- 1 chou-fleur
- 2 grosses poignées de noisettes (ou graines de tournesol)
- Quelques tomates séchées (réhydratées si besoin)
- Huile d'olive
- Un petit bol de feuilles de plantain lancéolé
- Quelques cuillères à soupe de levure maltée
- Vinaigre de cidre non pasteurisé
- Sel et poivre

Préparation

1. Le taboulé de chou-fleur

Détachez les fleurettes du chou-fleur et mixez-les finement avec un robot équipé d'une lame en S jusqu'à obtenir une texture de semoule. Ajoutez quelques cuillères à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé, mélangez et réservez au frais.

Le vinaigre apporte une note acidulée et favorise la conservation. S'il est non pasteurisé, il conserve aussi ses propriétés probiotiques.

2. Le pesto sauvage

- Mixez les noisettes (ou graines choisies) pour obtenir une texture grossièrement moulue. Réservez.
- Réhydratez les tomates séchées si besoin, ou découpez-les finement si elles sont conservées dans l'huile.
- Mixez le plantain et/ou autres plantes choisies, puis incorporez progressivement les oléagineux moulus, l'huile d'olive, la levure maltée, le sel et le poivre. Ajustez la consistance et l'assaisonnement selon les goûts.
- Ajoutez enfin les tomates séchées en petits morceaux.

3. Assemblage du plat

Mélangez soigneusement le pesto au taboulé de chou-fleur. Servez bien frais, seul ou accompagné d'un filet de jus de citron ou de fleurs comestibles ou de jeunes pousses pour décorer.

Les **plantains** (ici *Plantago lanceolata*), souvent négligés, sont pourtant des plantes nutritives. Ses feuilles sont riches en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux tels que le calcium, le magnésium et le potassium. Elles contiennent également des mucilages. Facile à reconnaître et présente presque partout, elle est pourtant rarement valorisée en cuisine.

La base du pesto peut évoluer selon les plantes disponibles et les saisons :

- **Alliaire** (*Alliaria petiolata*) : goût ailé, parfait en début de printemps ;
- **Origan sauvage** (*Origanum vulgare*) : sommités fleuries très aromatiques ;
- **Feuilles violettes** (*Viola spp.*) : donne une texture onctueuse grâce aux mucilages présents, riches en vitamine C, présentes toute l'année ;
- **Pimprenelle** (*Sanguisorba minor*) : note de concombre et noisette selon la maturité des feuilles.

Plantain lancéolé - *Plantago lanceolata*

Reconnaissance : Feuilles étroites en rosette, nervures parallèles bien visibles ; fleurs en épi brun, surmontées d'étamines blanches. Plante très commune dans les prairies et bords de chemins.

Apports : Riche en mucilages, silice, vitamine C, aucubine, zinc, ainsi qu'en vitamines A, B1, B2. Contient aussi fer, calcium, phosphore, magnésium, flavonoïdes, tanins et soufre.

Usages en cuisine : Feuilles jeunes crues ou cuites, boutons floraux sautés ou préparés en câpres végétales.

Petit + médicinal : Réputé pour apaiser les piqûres d'insectes, les irritations cutanées, et soulager la gorge grâce à son effet adoucissant.



KOSO ABRICOT ET ORIGAN

Le **koso** est une méthode de fermentation japonaise qui transforme des fruits crus en sirop sucré et vivant en une dizaine de jours. Ce procédé rapide permet de conserver une grande partie des vitamines, des enzymes et des antioxydants présents dans les fruits, tout en développant des arômes profonds et uniques.

La fermentation crée un sirop riche en enzymes bénéfiques pour la digestion, ce qui en fait un excellent allié pour stimuler le système digestif de manière naturelle. Le koso est également une méthode de conservation sans énergie, idéale pour prolonger la saison des fruits frais tout en préservant leurs bienfaits nutritionnels.

Simple à réaliser, le koso offre un concentré de saveurs et de bienfaits, que ce soit pour aromatiser des boissons, des desserts ou même des plats salés.

Ingédients

- 500 g d'abricots
- 550 g de sucre (sucre blanc de betterave issu de l'agriculture biologique ou sucre de canne, évitez le sucre roux trop aromatique)
- Quelques sommités fleuries d'origan sauvage (selon votre goût, environ 1 à 2 cuillères à soupe)
- Un bocal en verre propre et hermétique

Vous pouvez adapter la recette à la quantité de fruits que vous avez, en comptant 1,1 fois leur poids en sucre.

Préparation

1. Préparation des fruits : lavez soigneusement les abricots, coupez-les en deux et retirez les noyaux. Tranchez-les en morceaux ou laissez-les en quartiers, selon votre préférence.

2. Disposition dans le bocal : placez les morceaux d'abricots dans un bocal propre et sec, en veillant à ce qu'il soit suffisamment grand pour contenir les fruits et le sucre, tout en permettant une légère aération pendant la fermentation.

3. Ajout du sucre et des herbes : alternez les couches de fruits et de sucre dans le bocal. Ajoutez les sommités fleuries d'origan entre les couches de fruits et de sucre. Vous pouvez ajuster la quantité d'origan selon l'intensité que vous souhaitez pour le goût. Fermez bien le bocal.

On choisit les sommités fleuries d'origan plutôt que les feuilles car elles ont des arômes plus forts et floraux, ce qui donne plus de saveur au sirop. De plus, elles contiennent davantage d'huiles essentielles, ajoutant un parfum agréable et des bienfaits supplémentaires.

4. Fermentation : laissez le bocal dans un endroit chaud, à l'abri de la lumière, pendant environ 7 à 10 jours. Le sucre va progressivement se dissoudre et les fruits libéreront leur jus. Remuez le mélange une à deux fois par jour pour aider à la dissolution du sucre.

5. Filtration : après 7 à 10 jours, lorsque la fermentation est terminée, filtrez le sirop pour éliminer les morceaux de fruits et les sommités d'origan. Vous obtiendrez un sirop clair et parfumé.

6. Conservation : transférez le sirop filtré dans une bouteille en verre propre et hermétique. Conservez-le au réfrigérateur. Le sirop peut être utilisé dans des boissons, des desserts ou même pour accompagner des plats salés.

Ce koso peut être servi avec de l'eau pétillante pour créer une boisson fraîche et sans alcool, à la fois savoureuse, gourmande et nutritivement intéressante, idéale pour une table d'été ou un apéritif.



Origan - *Origanum vulgare*

Reconnaissance : Tiges dressées, feuilles ovales opposées, fleurs roses à pourpres très aromatiques. Pousse en touffes sèches, terrains ensoleillés.

Apports : Huiles essentielles (carvacrol, thymol), antioxydants et flavonoïdes. Saveur intense.

Usages en cuisine : Feuilles fraîches ou séchées en condiment, huiles aromatiques, sauces, pestos.

Petit + médicinal : Traditionnellement utilisé comme tonique digestif et antiseptique des voies respiratoires.





CHEESECAKE SANS CUISSON À LA REINE DES PRÉS

Ce cheesecake sans cuisson célèbre la reine des prés, une fleur sauvage au parfum puissant qui évoque la vanille et l'amande amère. Une infusion bien dosée permet d'obtenir un dessert élégant et délicatement aromatisé.

Ingédients

Pour le fond biscuité

- 130 g de biscuits sablés nature (avec ou sans gluten)
- 65 g de purée d'amande blanche

Pour la crème à la reine des prés

- 2 à 3 poignées de fleurs de reine des prés fraîches (effleurées, non fanées)
- 250 ml de lait de riz (ou autre lait végétal neutre en goût)
- 500 g de yaourt végétal nature
- 100 g de sucre blond de canne
- 50 g de purée d'amande blanche
- 4 g d'agar-agar

Préparation

1. Infusion florale

Effleurez la reine des prés pour ne garder que les fleurs, les tiges peuvent donner de l'amertume. Retirez les tiges épaisses des fleurs de reine des prés. Placez-les dans une casserole avec le lait de riz. Chauffez doucement jusqu'aux premiers frémissements, puis coupez le feu, couvrez et laissez infuser 30 minutes à 1 heure.

Le parfum de la reine des prés étant intense, goûtez au bout de 30 minutes : l'infusion doit être aromatique sans être trop forte, en gardant à l'esprit qu'elle sera ensuite mélangée à un yaourt végétal nature.

2. Base biscuitée

Tapissez le fond d'un moule (à charnière de préférence) avec du papier cuisson. Écrasez les biscuits, incorporez la purée d'amande et mélangez bien. Répartissez cette pâte au fond du moule en la tassant avec le dos d'une cuillère. Réservez au frais.

3. Crème florale

Dans un grand saladier, mélangez le yaourt végétal avec le sucre et la purée d'amande. Filtrez le lait infusé, en pressant bien les fleurs pour en extraire tous les arômes. Versez ce lait dans une casserole avec l'agar-agar. Portez à ébullition en fouettant constamment, laissez frémir 30 secondes, puis incorporez-le à la préparation au yaourt en fouettant énergiquement. Versez sur le fond de biscuit et placez au frais pendant plusieurs heures (minimum 4 heures).

Suggestions

La crème florale s'accorde à merveille avec :

- des fruits jaunes, comme la pêche blanche ou jaune, à ajouter sur le dessus, sur le biscuit avant de verser la crème ou à intégrer dans l'appareil ;
- des mûres, entières ou en coulis, bien mûres, notamment en août ;
- une confiture de fruits de sureau noir, au goût profond et sauvage ;
- de la verveine citronnée, en sirop ou en jeunes feuilles ciselées ou entières en décoration : sa fraîcheur vive crée un très beau contraste avec les arômes de la reine des prés.

À savoir sur la reine des prés

La reine des prés contient des dérivés salicylés, proches de l'aspirine. Sa consommation est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes allergiques ou sensibles à l'aspirine.

Si vous la cueillez fraîche et que vous ne souhaitez pas l'utiliser immédiatement, faites-la sécher rapidement dans un endroit chaud, sec et bien ventilé. Une fois bien sèche, conservez-la dans un contenant hermétique, en notant le nom de la plante et la date de récolte. Vous pourrez ainsi profiter de ses arômes toute l'année.

Reine des prés - *Filipendula ulmaria*

Reconnaissance : Grandes feuilles composées, dentées, blanchâtres en dessous ; fleurs blanc crème en inflorescences odorantes. Milieux humides.

Apports : Riche en dérivés salicylés (précurseurs naturels de l'aspirine), flavonoïdes.

Usages en cuisine : Fleurs en infusion, desserts, sirops, gelées. À utiliser avec parcimonie.

Petit + médicinal : Anti-inflammatoire naturel, utilisé pour soulager douleurs articulaires et états fébriles. Diurétique.



ÉMILIE MICOLLE

Installée à Grenoble, elle propose des ateliers créatifs et sensoriels de reconnaissance, de cueillette et de cuisine des plantes sauvages en Isère

🌐 <https://fleurdeveve.com/>

Cuisine Orgasmique
Cru – Été indien

TABOULÉ BLANC



Il fait beau, nous avons encore des tomates, des concombres et des herbes fraîches. Et pourtant, l'automne arrive et nous avons aussi des choux. Voici une salade idéale de l'été indien.

Le chou est de la famille des Brasicacées. Nous mangeons l'inflorescence et les feuilles.

Le chou-fleur peut aussi être orangé (variété Cheddar ou Sunset) ou violet. Le jus de citron éclaire le violet et le fait devenir rose.

Ingédients

- Chou-fleur blanc
- Tomates
- Concombre
- Cébettes
- Citron
- Huile d'olive
- Persil
- Coriandre
- Menthe
- Robot lame en S
ou couteau ou hachoir main

Préparation

1. Coupez le chou-fleur en morceaux moyens et les mettre dans le robot lame en S. Vous allez obtenir une graine comme la graine de blé de couscous. Veillez à ne pas obtenir une bouillie. Une graine fine est appréciable. Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez faire cette graine au couteau. Mettez-la dans un cul de poule et versez le jus de citron. Mélangez.

2. Coupez en tout petits dés le concombre, la tomate et les cébettes. Mélangez à la graine de chou-fleur délicatement.

3. Hachez finement les herbes au couteau et mélangez-les à la graine. Laissez reposer quelques heures au frais pour que le citron et les herbes donnent toutes leurs saveurs au chou-fleur.

4. Avant de servir, rajoutez quelques filets d'huile d'olive, mais pas trop pour garder la fraîcheur du plat. Servez dans un joli plat et décorez.

Cette recette est aérienne, légère et fraîche.



Crédit photographique Estelle Sovana



BÉATRICE ALBERT

Cuisinière, voyageuse, artiste, auteure de *Cuisine orgasmique : voyage culinaire et alchimique de la terre à l'extase*



Livre disponible sur www.bea-a.fr

L'ÉTÉ, LA SAISON DE LA VITALITÉ !

L'été est la saison parfaite pour prendre soin de son corps en douceur, tout en se faisant plaisir. Chaleur, soleil, transpiration, soirées plus longues... notre organisme a besoin d'hydratation et de légèreté. Et c'est là que les jus de fruits et légumes frais prennent tout leur sens ! Riches en vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants, ils permettent de se **reminéraliser**, de **détoxifier naturellement** l'organisme et de **retrouver de l'énergie**, sans alourdir la digestion. Une bonne minéralisation et une inflammation réduite, c'est aussi **une peau plus résistante**... et **moins de coups de soleil** !

Dans ce dossier, je vous propose trois recettes de jus estivaux élaborées à partir d'aliments de saison, frais, colorés, pleins de vitalité :

- un jus salé façon gaspacho, original et très reminéralisant ;
- un jus détox rouge aux fraises, coriandre et betterave ;
- et un jus vert alcalinisant à base d'ananas et de chlorophylle.

JUS « GASPACHO VITALITÉ »

Le céleri branche est l'un des légumes les plus reminéralisants qui existent. Riche en sodium organique, potassium, magnésium et chlorure, il soutient à la fois l'équilibre acido-basique, l'hydratation et les fonctions rénales. Il est aussi un excellent anti-inflammatoire naturel.

La tomate est particulièrement riche en lycopène, un puissant antioxydant protecteur de la peau et du système cardiovasculaire. Grâce à sa teneur en eau et en minéraux, elle est idéale pour les jus estivaux salés et participe à la réhydratation en cas de forte chaleur.

Le concombre est un légume très hydratant, riche en silice et en potassium. Il rafraîchit, draine et soutient la santé de la peau.

Le poivron rouge apporte de la douceur, mais surtout une belle dose de vitamine C, de bêta-carotènes et d'antioxydants, particulièrement utiles pour renforcer la peau contre les agressions du soleil.

L'eau de mer filtrée (ou plasma marin) complète ce jus en apportant une synergie naturelle d'oligo-éléments et de minéraux parfaitement assimilables, qui soutiennent la vitalité cellulaire et l'équilibre électrolytique.

Ingédients pour 1 verre

- 2 tomates bien mûres (ou des tomates cerises)
- ½ concombre
- ½ poivron rouge
- 1 branche de céleri
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 tranche de gingembre frais et 1 petit tronçon de curcuma frais (juste pour relever un peu)
- 50 ml d'eau de mer filtrée (pour un verre d'environ 200 ml) (soit environ ¼ du verre)

En option : si vous les aimez, vous pouvez ajouter une petite gousse d'ail et un peu de piment d'Espelette.

Préparation

- Lavez soigneusement tous les ingrédients.
- Passez tous les ingrédients dans l'extracteur de jus (sauf l'eau de mer filtrée), en commençant par le céleri et les feuilles de basilic.
- Dans un verre, mettez ¼ d'eau de mer filtrée, complétez avec le jus fraîchement extrait.
- Servez immédiatement.

À savoir

Ce jus est idéal pour les journées très chaudes, en remplacement d'un repas léger ou à l'apéritif. Il combine hydratation, détox douce, alcalinisation et apport minéral. C'est une alternative parfaite aux jus sucrés pour celles et ceux qui préfèrent une saveur salée, mais pleine de vitalité.



JUS « VELOURS VERT »

Le concombre est l'un des légumes les plus hydratants qui existent. Il est composé à plus de 95 % d'eau et contient de la silice, un minéral essentiel pour la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Le concombre est également riche en potassium et en magnésium, ce qui en fait un excellent légume pour équilibrer l'hydratation du corps pendant les chaleurs estivales.

Les épinards sont une véritable mine d'or nutritionnelle. Riches en fer, en vitamines A, C et K, ils apportent une dose significative de chlorophylle, excellent purificateur sanguin. La chlorophylle présente dans les épinards aide à oxygéner le sang et favorise la détoxification.

L'ananas ajoute une touche de douceur tropicale à ce jus tout en apportant ses enzymes digestives, notamment la bromélaïne. Ces enzymes aident à la digestion des protéines et réduisent l'inflammation, ce qui fait de ce jus un excellent allié digestif ou après une séance d'exercice.

Ingédients pour 1 verre

- 1 concombre moyen
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 tranche d'ananas (environ 2 cm d'épaisseur)
- ½ citron
- 1 tranche de gingembre frais (à doser selon les goûts)
- 1 petit tronçon de curcuma frais (à doser selon les goûts)

Vous pouvez ajouter du plasma marin (ou eau de Quinton ou eau de mer filtrée) : il apportera beaucoup de sels minéraux, ce qui augmentera l'activité du métabolisme et aidera à détoxifier encore plus l'organisme.

Préparation

- Lavez soigneusement le concombre, les épinards et l'ananas.
- Ôtez la peau du citron (vous pouvez en laisser un peu s'il est bio et si vous aimez son goût ; dans tous les cas, laissez la partie blanche de la peau).
- Coupez tous les ingrédients en morceaux adaptés à l'extracteur (pour l'ananas, vous pouvez conserver la peau s'il est bio et si votre extracteur est assez puissant).
- Passez tous les ingrédients dans l'extracteur de jus.
- Servez immédiatement.

À savoir

Ce jus est particulièrement hydratant et reminéralisant, parfait pour les journées chaudes où le corps perd beaucoup de minéraux par la transpiration. Le concombre contient également des composés qui peuvent aider à réduire la température du corps, ce qui en fait un aliment parfait pour l'été.

La peau d'ananas est une source concentrée de bromélaïne, une enzyme aux propriétés anti-inflammatoires et digestives exceptionnelles. Elle contient également plus de manganèse, de vitamines C et B que la chair, ainsi que des composés phénoliques aux propriétés antioxydantes. Bien nettoyée, elle peut renforcer l'effet détoxifiant de tes jus.

L'albédo du citron (partie blanche sous le zeste) est particulièrement riche en flavonoïdes, notamment en hespéridine et en naringine, qui renforcent les vaisseaux sanguins et réduisent l'inflammation. Cette partie contient aussi plus de fibres solubles et de vitamine C que la pulpe, ce qui renforce le système immunitaire.

JUS « DÉTOX MÉRIDIONALE »

La coriandre est bien plus qu'une simple herbe aromatique ! Elle est reconnue pour ses remarquables propriétés détoxifiantes, notamment sa capacité à éliminer les métaux lourds du corps. Riche en antioxydants, en vitamines A, C, K et en minéraux, comme le potassium et le magnésium, la coriandre est un véritable concentré de bienfaits nutritionnels.

La betterave est l'un des meilleurs légumes pour soutenir la détoxification du foie et purifier le sang. Sa haute teneur en bêtaïne aide le foie à éliminer les toxines, tandis que ses nitrates naturels améliorent la circulation sanguine et peuvent même aider à réduire la pression artérielle. C'est le légume parfait pour une détox de printemps !

La pomme et la fraise ajoutent une douceur naturelle qui équilibre parfaitement le goût terreux de la betterave, rendant ce jus à la fois délicieux et thérapeutique. Les fraises apportent également une dose supplémentaire d'antioxydants et de vitamine C, renforçant ainsi les propriétés détoxifiantes de ce jus.

Ingrédients pour 1 verre

- 1 petite betterave crue
- 1 bouquet de coriandre fraîche (tiges comprises)
- 1 pomme rouge (type Gala ou Pink Lady)
- 5-6 fraises
- ½ citron
- 1 tranche de gingembre frais (à doser selon les goûts)
- 1 petit tronçon de curcuma frais (à doser selon les goûts)

Préparation

- Lavez soigneusement tous les ingrédients.
- Brossez la betterave et coupez-la en quartiers.
- Ôtez la peau du citron (vous pouvez en laisser un peu s'il est bio et si vous aimez son goût ; dans tous les cas, laissez la partie blanche de la peau).
- Passez tous les ingrédients dans l'extracteur de jus, en commençant par la coriandre, à intercaler entre des morceaux de pomme et de betterave pour en extraire le maximum de jus.
- Servez immédiatement.

À savoir

La coriandre est l'une des meilleures plantes pour éliminer les métaux lourds et autres toxines du corps. Son utilisation dans les jus permet d'obtenir tous ses bienfaits de manière concentrée. La betterave, quant à elle, est l'un des légumes les plus alcalinisants qui soient. Cette combinaison est donc parfaite pour une détoxification en profondeur.



LISE BURGAUD

Coach spécialisée dans la détoxification et le bien-être naturel

Ses programmes phares : REMINÉRA'LiSE, une méthode naturelle pour recharger votre corps en minéraux, calmer l'inflammation et retrouver votre vitalité au quotidien.

ViTA'LiSE Perte de poids : un retour à l'essentiel.

À vous. À votre vitalité. À un corps qui se libère, qui s'allège... naturellement.

lise.burgaud@gmail.com

[liseburgaud](https://www.instagram.com/liseburgaud)

<https://liseburgaud.podia.com>



UNE NOUVELLE VIDÉO PAR SEMAINE ?

Retrouvez encore plus de ressources,
de vidéos, de bonus et d'interviews
sur l'espace membre du CHOU.



UN ESPACE **SANS PUBLICITÉ** ET **SANS CENSURE**
OÙ J'AI LE PLAISIR D'ACCUEILLIR UN INVITÉ PAR
SEMAINE AUTOUR DES SUJETS DU VIVANT !



Et pour ceux qui, comme moi, sont allergiques aux QR codes,
RDV sur www.lechou.fr/espace-membre/