

Elles vous rendent malades mais vous l'ignorez

Chère lectrice, cher lecteur,

Je peux évidemment me tromper, mais je crois qu'il s'agit de l'une des études scientifiques les plus spectaculaires qui ait été publiées récemment.

Une BOMBE qui souligne l'impasse complète dans laquelle nous conduit la médecine officielle, cantonnée au traitement du symptôme.

D'après l'Association Médicale Américaine (AMA), la plus importante association de médecins et d'étudiants en médecine des Etats-Unis, 75% des problèmes de santé sont causés par **nos...émotions**¹ !!! »

Je vous ai dit que c'était une BOMBE. Et le mot est faible !

Car cela veut dire que contrairement à ce qu'on répète partout depuis toujours, **la cause de l'immense majorité des maladies** n'est PAS uniquement extérieure à nous (pollution, perturbateurs endocriniens, génétique, malbouffe ou sédentarité...)

Ce sont nos émotions !

Des **émotions négatives** qui se coincent en nous comme des boules dans un flipper, et qui viennent heurter et heurter encore notre équilibre intérieur jusqu'à provoquer la maladie (**dépression, cancer, diabète, troubles de la libido, du sommeil** etc.).

Un exemple ? Regardez la colère, dont les conséquences physiques sont visibles et immédiates : le cœur s'accélère, les muscles des bras et des mains se crispent, les joues deviennent rouges...

Lorsqu'elle est occasionnelle et de courte durée, les effets physiologiques de la colère s'estompent rapidement. Mais lorsqu'elle revient trop souvent, le problème est plus grave : « *les hommes coléreux*

se font à eux-mêmes un lit d'orties » disait l'écrivain anglais du XVIIIème siècle Samuel Richardson.

Là encore, la science confirme aujourd'hui ces propos :

- Des chercheurs américains ont montré en 2014 qu'un tempérament colérique et des accès de colère augmentaient le risque de crise cardiaque ou d'AVC²
- Une étude australienne a confirmé que la crise cardiaque peut être déclenchée par un accès de colère intense. Les chercheurs concluent même qu'une grosse colère multiplie par 8,5 le risque de crise cardiaque dans les deux heures qui suivent³.

Malgré ces études, et un début de prise de conscience, le lien entre émotions et maladies demeure assez anecdotique – pour ne pas dire folklorique - aux yeux de la médecine conventionnelle.

On est bien loin de la médecine chinoise, qui estime que les émotions *« font partie intégrante de notre physiologie, comme des substances produites par le corps, au même titre que le sang par exemple »*.

Là encore, des chercheurs occidentaux ont pourtant confirmé cette « hypothèse », en examinant notamment des patients qui se **plaignaient régulièrement d'avoir peur**.

Ils ont découvert que le cerveau et les glandes surrénales de ces patients produisaient des substances chimiques, l'adrénaline et la noradrénaline, en quantité anormale.

Mais ce qui est encore plus étonnant, c'est qu'ils ont retrouvé des concentrations anormales de ces substances dans les plaquettes sanguines, ce qui veut dire que les cellules sanguines de ces patients étaient également marquées par la peur⁴.

On comprend ainsi mieux pourquoi, lorsque les émotions qui circulent en nous sont viciées, il est parfaitement logique qu'elles affectent notre santé.

Avec des bouleversements physiques et mentaux totalement incroyables, ainsi qu'en témoignent les cas que je voudrais aborder maintenant.

Je vous préviens : il faut une certaine ouverture d'esprit pour lire ce qui suit. C'est proprement stupéfiant. Mais rigoureusement exact.

Elles deviennent aveugles par simple...décision mentale !

En 1984, Gretchen Van Boemel, médecin et directrice adjointe à l'institut de l'œil Doheny de Los Angeles, a fait une découverte sensationnelle au sein d'un groupe de patientes cambodgiennes qui venaient la consulter⁵.

Ces femmes étaient atteintes de graves problèmes de vision, dont la cécité, dans des proportions alarmantes. Pourtant sur le plan physique, les yeux de ces femmes étaient parfaitement sains !

« Le Dr Van Boemel procéda à des scanographies cérébrales pour évaluer comment fonctionnait leur système visuel, qu'elle compara ensuite à leur acuité visuelle. »

« Elle découvrit alors que chacune de ces femmes avait une acuité visuelle parfaitement normale mais que, lorsqu'elles essayaient de lire à distance sur un tableau optométrique lors des tests, leur vision était semblable à celles des aveugles ou des malvoyants. »

« Certaines de ces femmes n'avaient absolument aucune perception de la lumière et ne pouvaient même pas détecter les ombres – bien que leurs yeux ne soient affectés d'aucune carence physique particulière. »⁶

En conduisant des études complémentaires, le Dr Van Boemel mit le doigt sur l'explication incroyable de ce phénomène : les femmes qui présentaient la vision la plus déficiente étaient celles qui avaient passé le plus de temps sous le régime communiste des Khmers Rouges, qui tua près de deux millions de cambodgiens.

70 % de ces femmes furent forcées d'assister à l'assassinat de membres de leur famille, parfois leur mari et leurs enfants.

Toutes avaient été battues par leurs tortionnaires, violées, avaient connu la famine, les tortures, et le travail forcé jusqu'à 20 heures par jour.

Vous commencez à comprendre ??

« **Ces femmes ont vu des choses** que leur esprit ne pouvait pas accepter.

Alors leur esprit s'est fermé et elles ont refusé de continuer à voir » !

L'amplitude émotionnelle immense qu'elles avaient du éprouver en assistant à des spectacles insupportables leur avait enlevé toute envie de voir.

Ces événements tragiques ont entraîné dans leur biologie – pas dans leurs yeux, mais probablement dans leur cerveau – ce qui a altéré la perception de la réalité pour le restant de leurs jours.

Evidemment, il s'agit d'une situation **TOTALEMENT EXTREME**, mais qui souligne le pouvoir presque sans limite des émotions sur notre physique, et la nécessité, en cas maladie, de restaurer son équilibre émotionnel pour retrouver la santé.

La question est bien sûr de savoir **COMMENT** y parvenir ?

L'endroit précis où se joue la VRAIE guérison

Et là, c'est le célèbre Dr Deepak Choprah, dans son livre *Le Corps Quantique*, qui propose une réponse absolument fascinante.

Il nous fait découvrir le cas d'un de ses patients, un nommé Walter, vétéran de la guerre du Vietnam d'où il est revenu particulièrement « abîmé » psychologiquement, au point de sombrer dans la drogue.

Après des années de lutte, Walter parvient à se désintoxiquer, à remonter la pente et à trouver un emploi. A vivre une vie *normale* pour la première fois de son existence.

Seulement tout va basculer, dans des circonstances particulièrement troublantes ; un jour, Walter tombe en panne de voiture alors qu'il se rend à son travail. Le voilà obligé d'abandonner sa voiture, de rejoindre en courant une gare voisine, et de monter en catastrophe dans un train bondé, où règne un vacarme insupportable.

On est en plein juillet, il fait une chaleur terrible.

Les gouttes de sueur coulent sur son front, les battements de son cœur s'accélèrent, tout se trouble autour de lui... Il s'agite de plus en plus, incapable de maîtriser son corps, comme s'il devenait fou... Et bientôt il ne parvient plus à se maîtriser.

Lorsqu'il descend du train, rien ne peut plus calmer l'ancien soldat. Il saute, hurle, agresse violemment un passant avant de prendre la fuite.

Deux jours plus tard, Walter a replongé dans la drogue.

Ce qui s'est passé ?

Pour le Dr Choprah, ce n'est pas la seule « chimie du cerveau » (une montée en flèche du *taux d'adrénaline* ou de *noradrénaline* par exemple) qui permet de comprendre. C'est un phénomène qui a lieu encore plus profondément en nous.

Dans la **mémoire fantôme**, comme l'appelle ce médecin.

C'est-à-dire « l'information qui circule en nous et qui se souvient de la maladie, de la dépendance, de la souffrance, même lorsque celles-ci ont disparu ».

Une souffrance qui demeure même lorsque la maladie a disparu ???

« Oui, poursuit Choprah. D'une manière que la médecine commence à peine à entrevoir, la mémoire d'une cellule morte semble capable de survivre à la cellule elle-même » !

En d'autres termes, cela veut dire que « l'information » qui circule avec la maladie est toujours présente même lorsque la maladie disparaît. Elle a simplement cessé de circuler.

Mais elle demeure en nous, mémoire *fantôme* prête à resurgir.

En suivant ce raisonnement, on comprend que c'est là, dans cette mémoire, que se joue la **guérison véritable**.

Ceux qui apprécient l'homéopathie retrouveront d'ailleurs la même idée qui permettrait d'expliquer l'efficacité des granules d'homéopathie, des petites billes qui conservent la « mémoire soignante » de la plante

malgré les dilutions successives.

On comprend aussi pourquoi la médecine chimique ne parvient pas à nous guérir pour de bon, elle qui doit se contenter de traiter la maladie en surface (les symptômes), et non sur le fond.

Mais justement alors, comment agir sur le FOND, et s'attaquer pour de bon à notre *fantôme intérieur* ?

Affronter son fantôme intérieur

J'aborde ici quelques pistes, assez différentes, qui permettent de plonger en soi et d'affronter ce fantôme intérieur. Il ne s'agit évidemment pas d'une liste complète, et si vous avez expérimenté vous-mêmes des techniques intéressantes, je vous serais très reconnaissant de les partager en commentaire de cette lettre. Nous touchons ici un domaine où la science est encore balbutiante et laisse une place importante à l'expérience vécue par les patients.

Gymnastique chinoise ré-équilibrante

Le *Qi Gong* (prononcer chi kong, ce qui signifie entraînement énergétique) est une discipline d'exercices physiques associés à la respiration et à la concentration mentale, qui est considérée comme essentielle sur le chemin de la bonne santé. L'exercice de ré-équilibrage suivant peut se pratiquer couché (sur le dos), assis ou debout.

1. Massez votre plexus solaire en faisant une trentaine de cercles en maintenant une légère pression. Petit à petit vous pouvez aller de plus en plus profondément dans votre corps sans pression excessive.
2. Enchaînez avec des respirations abdominales. Inspiration lente, tranquille, vous gonflez l'abdomen. Puis vous videz l'abdomen. Cette respiration se fait lentement et uniquement par le nez. On n'utilise pas la bouche. Faites ces respirations pendant 3 minutes au moins. Essayez dans le même temps de vous visualiser vous-même, souriant, détendu.
3. Puis frottez énergiquement avec le plat des mains les deux côtés de votre thorax simultanément, sous l'aisselle, jusqu'à provoquer un léger réchauffement de la zone. Ensuite tapotez avec les poings fermés cette même zone durant 1 à 2 minutes.

4. Inspirez profondément en visualisant de l'air vert bleu qui entre dans votre foie et expirez en prononçant le son « Shuuuuuu ». Il s'agit d'un son « nettoyant », qui relance la circulation de son énergie du foie et favorise son bon fonctionnement. Vous pouvez pratiquer cette étape 3 à 5 minutes.

Et maintenant, pour ceux qui voudraient aussi des solutions plus « classiques » pour tempérer leurs émotions, voici quelques pistes intéressantes :

Huiles essentielles

Certaines huiles essentielles bien sélectionnées peuvent jouer un rôle calmant.

En cas de brusque bouffée de colère : masser 1 goutte d'huile essentielle de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, diluée dans un peu d'huile végétale, par exemple de l'huile d'amande douce au niveau de la face inférieure du poignet pour faire retomber la pression.

S'il s'agit d'une **colère sourde**, en lien avec une sensation de frustration et de vengeance : masser 1 goutte d'huile essentielle de **Camomille noble**, *Chamaemelum nobile*, au niveau du dos de la main entre le pouce et l'index, pour aider à lâcher la rage intérieure.

A l'hôpital de Poitiers, par exemple, une aromathérapeute passe chaque matin dans les chambres des malades pour leur proposer des huiles essentielles pendant leurs traitements de chimiothérapie. On leur suggère de l'huile essentielle de **marjolaine** s'ils ressentent de la colère face à la maladie.

Emotional Freedom Technique (EFT)

Jean-Michel Gurret, fondateur de l'Institut Français de Psychologie Energétique Clinique, est l'un des tous meilleurs praticiens de cette technique. Découverte dans les années 1980, elle consiste à agir sur l'énergie corporelle en stimulant avec les doigts des points sur les méridiens décrits par la médecine traditionnelle chinoise, les mêmes que pour l'acupuncture.

Il propose sur Internet une vidéo en accès gratuit pour faire découvrir

cette pratique et apprendre à l'utiliser soi-même
(<http://youtu.be/W7ZHcO-jHsY>)

L'EFT s'avère particulièrement efficace pour libérer des personnes qui souffrent de phobies, de peurs ou d'autres émotions handicapantes. C'est aussi un outil qui a montré, dans de nombreuses études scientifiques, des résultats excellents en cas de troubles de **l'humeur, d'anxiété ou de traumatisme.**

Le secret d'un chaman pour faire parler l'âme

Certaines expériences « rituelles », conduites par les chamans péruviens notamment, utilisent un breuvage traditionnel qu'on appelle l'**ayahusaca**, composé à partir de lianes de *Banisteriopsis caapi*, et surnommé « la vigne de l'âme ».

D'anciens soldats marqués par des expériences traumatiques, des personnes ayant vécu des drames, d'autres qui se sentent « débordés par leurs émotions » se retrouvent ainsi en pleine jungle pour suivre ce rituel de l'ayahuasca, qui va les confronter au passé qui les hante⁷.

Le récit de leur expérience est particulièrement saisissant : la personne se voit propulsée dans son passé, au moment du traumatisme. Ainsi un soldat raconte qu'il s'est retrouvé à l'endroit même où il avait failli mourir :

« Il y a des traces de balles dans un mur, une femme morte qui gît au sol et soudain, un engin explosif dont la détonation inonde toute l'atmosphère de sa violence... »

Mais contrairement à ce qui se produisait dans ses cauchemars, il ne se sent plus « prisonnier » de cette scène de guerre qu'il a vécue. Peu à peu, il s'en libère.

« Pour la première fois depuis longtemps, je me sentais à l'aise ».

Et ce n'est pas qu'un *sentiment*.

Grâce à l'imagerie médicale, on sait que la *psilocybine* contenue dans les lianes de *Banisteriopsis caapi*, agit sur des zones bien précises du cerveau, qu'elle « *active notamment les connexions entre les neurones et qu'elle augmente la croissance des cellules nerveuses, ce qui permet*

au patient de créer de nouvelles pensées et émotions. »⁸

Et donc de sortir progressivement des pensées négatives où il était enfermé.

Les scientifiques ont également découvert que la psilocybine agit sur les mêmes récepteurs à la sérotonine que le Prozac ou les antidépresseurs, avec un effet durable en quelques prises seulement.

De nombreuses études conduites à partir des années 1960 ont montré des résultats intéressants sur l'anxiété, la dépression, le traitement des névroses et plus récemment sur les troubles obsessionnels du comportement.

Pour ceux qui ne veulent pas aller crapahuter dans la jungle

Il est certain que tout le monde ne peut pas - et ne souhaite pas forcément, d'ailleurs - aller crapahuter dans la jungle péruvienne pour affronter ses émotions.

Plus proches de nous, des méthodes comme la **méditation** ou la **visualisation** peuvent elles aussi obtenir des résultats remarquables pour ré-équilibrer les émotions, prévenir et soigner des maladies graves.

Le cas du Pr Simonton, qui a soigné un patient atteint d'un cancer de la gorge jugé irréversible, est à cet égard le plus souvent cité⁹.

Ce médecin apprit à son patient à se « figurer » son cancer ainsi que son système immunitaire, à les visualiser de la façon la plus imagée possible.

Le malade se prit si bien au jeu qu'il ne parlait bientôt plus de « cancer » ou de « tumeur », mais décrivait à la place de véritables scènes d'apocalypse, où le tourbillon des particules blanches représentant le système immunitaire recouvrait progressivement, jusqu'à l'ensevelir, un rocher noir menaçant, symbole de la maladie.

Dans cette guerre du bien contre le mal, du pur contre l'impur, le patient devenait un acteur déterminé à vaincre. Et lui que les médecins avaient condamné vit sa tumeur régresser au bout d'une semaine et disparaître entièrement après deux mois !

Un miracle ? Peut-être. Mais qui repose sur des bases solides, que sont la méditation et la concentration sur des pensées positives.

« *Je vais guérir* », « *La blancheur va recouvrir la noirceur* », « *La vie triomphera* ». Le patient du Pr Simonton vivait sa guérison en la visualisant.

Ce **tourbillon positif**, la science le démontre aujourd'hui, a des conséquences physiologiques remarquables.

C'est notamment ce qu'a montré la célèbre étude de la Mayo Clinic, poursuivie pendant près de 30 ans : les personnes optimistes vivaient 19 % plus longtemps que les pessimistes, avec des capacités physiques et une qualité de vie meilleures !¹⁰

Quant à la méditation, elle est l'objet de très nombreuses études depuis qu'elle est redevenue « à la mode », et les chercheurs ont notamment montré ses bienfaits contre le stress, l'anxiété, les problèmes cardiaques, les maux de tête, troubles du sommeil, douleurs chroniques, troubles respiratoires etc¹¹.

Voilà. J'arrête ici cette lettre déjà trop longue. Le sujet me paraît si vaste et si important que je vous renouvelle mon appel à témoigner de ce qui est, selon vous, le meilleur moyen de retrouver notre équilibre émotionnel, ce précieux fil de funambule qui relie la santé au bonheur. J'attends vos témoignages [ici](#).

Merci !

Gabriel Combris