

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNERMIE - NUMÉRO 1 - JANVIER 1981

*Le vent pur souffle à l'infini.*



**HELLIADES**

Revue trimestrielle du Synermie  
Numéro 1 - Janvier 1981  
Directeur de publication : J. ROPARS

Imprimé par ISTAR  
17, ave de Paris 94300 Vincennes  
Dépôt légal Janvier 1981



# Adhésion au **SYNERGIE**

SYNDICAT NATIONAL DES ENSEIGNANTS

DE LA RELAXATION ET DU BIEN-ETRE

MEMBRE CORRESPONDANT 50 F

MEMBRE BIENFAITEUR 100 F

(ENVOI GRATUIT DE LA REVUE)

ENVOYER CCP ou CB à l'ordre du SYNERGIE

A  Correspondance : 4, ave du Val Roger  
94420 Le Plessis-Trévisse. Tél. 374-56-93



Siège social : 20, rue Poissonnière  
75002 Paris

## Sommaire

p 3: *Editorial*

p 9: *Une naissance réussie*

p 13: *La diététique*

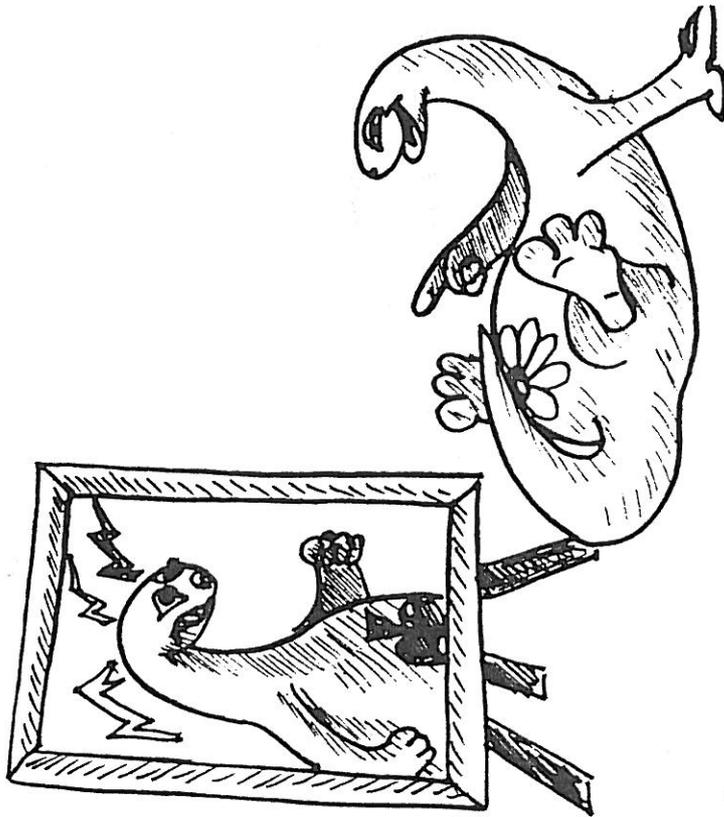
p 17: *Les 5.0.0.5*

p 19: *En libris*

p 23: *La fatigue*

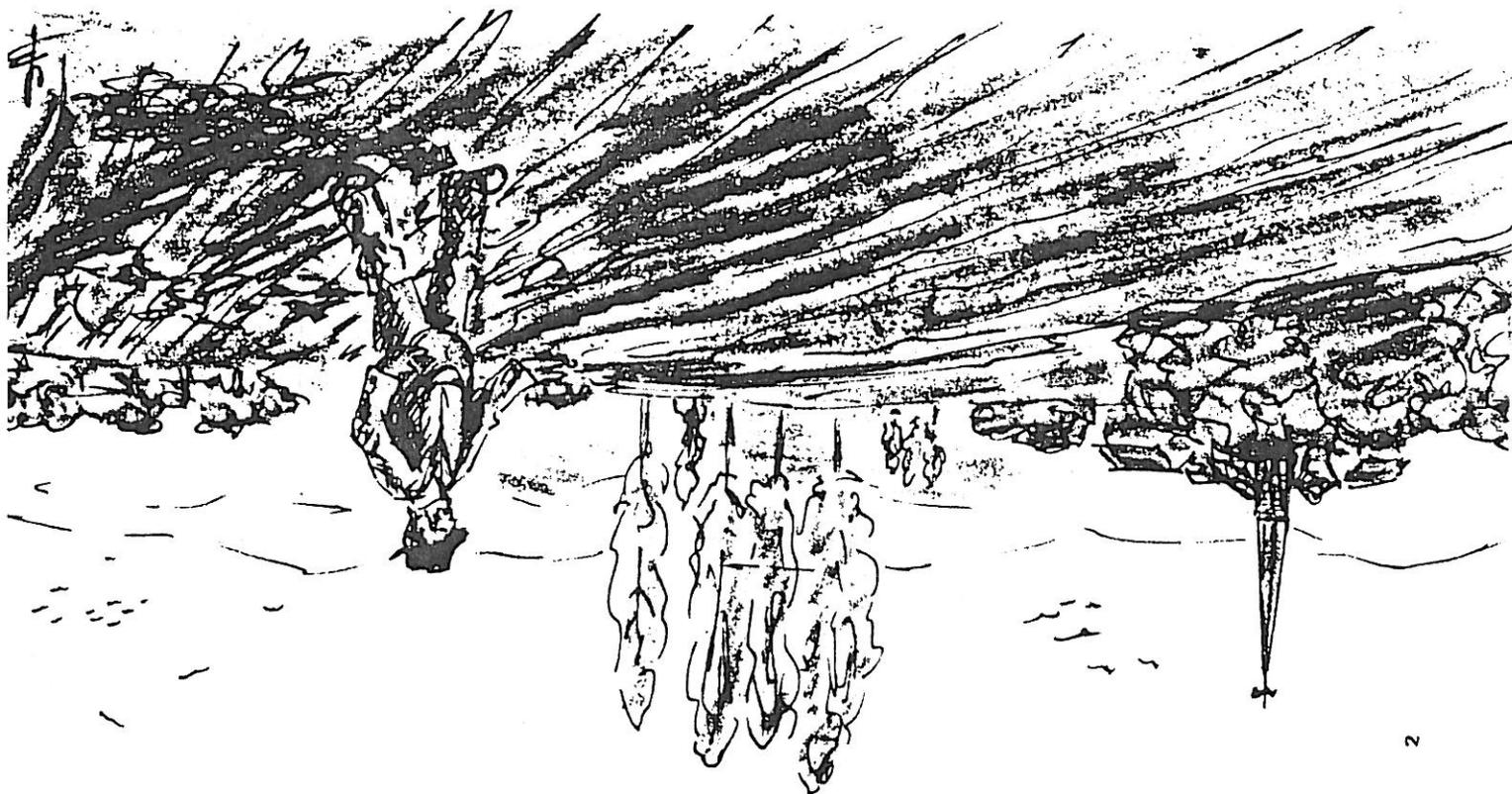
p 33: *Recherches*

Dessin sur la colère et ses palliatifs  
"l'humour"



- Si tu voyais comme t'es pas beau  
quand t'es en colère

J.P.



- obsession de la solitude,
- insomnie,
- troubles sexuels,
- orientation professionnelle,
- désorientation du schéma corporel.

Cette liste qui n'est pas exhaustive se voulait être simplement le reflet de la demande des patients. Mais c'est derrière la demande qu'est le vrai besoin.

Et le vrai besoin, c'est de se connaître, de se reconnaître, d'être reconnu, pour enfin renâître ou plus exactement *naître à la vraie vie*.

Alors, le relaxologue que je suis se souvient des paroles ISTORIQUES : *vous êtes condamnés à réussir !* Tous les patients se sont améliorés et ont vu leurs symptômes diminuer notablement et disparaître.

Chaque relaxation individuelle nous a permis — à chaque patient et à moi-même — de vivre une aventure humaine très riche, vivante, dans le calme et la détente. Du relaxant et du relaxé, il y a une sorte de symbiose du positif qui devient une manière d'être où chacun devient de plus en plus conscient de ce qu'il est.

Détente amicale à tous.

Philippe BERGERON.

---

# Editorial

---

## LE POURQUOI D'UNE NOUVELLE REVUE.

Si la recherche incessante de l'amélioration de sa condition paraît bien être la caractéristique de l'espèce humaine dès son apparition sur cette terre, c'est aujourd'hui la recherche spécifique du mieux-être qui semble plus que jamais se présenter comme le souci quasi permanent de l'homme contemporain.

Les solutions les plus diverses se voient proposées à tout moment dans de nombreux domaines : les nombreux équipements ménagers, les outillages sophistiqués, les appareils audio-visuels — dernier cri — ou tout simplement les programmes de voyages qui promettent 10 jours d'évasion et de rêve à Bangkok ou aux Caraïbes. A cela, ajoutons les innombrables améliorations apportées dans le cadre de la vie professionnelle par les ergonomistes qui se préoccupent d'adapter la machine à l'Homme et non l'inverse : vouloir soumettre l'Homme à la machine, comme cela a pu se constater pendant si longtemps.

Cependant ces solutions, dont il ne faut pas nier l'intérêt, sont-elles suffisantes ? Sont-elles réellement satisfaisantes ?

Plus personne ne semble contester aujourd'hui l'évolution plus ou moins grande d'un sentiment d'insatisfaction, et s'il fut un temps où le recours aux tranquillisants

permet de constater très provisoirement un certain apaisement, force est de constater que le malaise réapparaît à la fois d'une manière plus insidieuse et plus sournoise, comme une marée noire psychique, mais également avec une ampleur et une persistance qui ébranlent les fondations de la civilisation actuelle en remettant en cause l'efficacité des institutions officielles, le rôle des entreprises et du travail dans la vie économique et sociale et contestant fortement les valeurs morales et spirituelles traditionnelles.

Les conséquences de cette situation génératrice de morosité et de sinistrose se traduisent au niveau individuel par une impression de lassitude permanente conduisant à un sentiment d'isolement, de découragement et d'abandon.

Si beaucoup se résignent et attendent le pire, certains autres dans leur quête continue de mieux-être, se tournent vers les solutions de détente proposées par les nombreux ouvrages qui traitent des questions de forme, d'épanouissement, de communication, voire de sexualité.

Tous ces ouvrages proposent généralement des moyens fort valables sans aucun doute, à condition cependant qu'ils soient appliqués *en connaissance de cause*.

Si l'on prend l'exemple de l'apprentissage du Yoga au moyen d'un ouvrage, il peut en résulter des conséquences affligeantes : combien de genoux abîmés pour avoir tenté de prendre et de maintenir la position du lotus ? Combien de vertèbres cervicales lésées pour avoir voulu réaliser la posture inversée sans précautions suffisantes ?

*une année de pratique :*

## **Relaxologie**

### A QUI LA RELAXATION S'EST-ELLE ADRESSEE ?

A des hommes et des femmes qui ont eu le mérite de se poser des questions quant à leur manière d'être et, surtout, qui en attendaient des réponses vraies.

Leurs demandes ou symptômes étaient divers mais leur dénominateur commun était un *mal-être* tel que :

- angoisse d'une tumeur cérébrale,
- évènements répétés sans raison médicale décelée,
- déséquilibre de la personnalité entraînant un manque de confiance en soi,
- retrouver la Vie après autolyse par arme à feu, la personne disant : *je me suis naturellement râtée !*
- retrouver la santé après opération mutilante,
- problème de communication dans le couple,
- obésité,
- surmonter une crise importante au niveau du couple,
- crises de tétanie,
- réussir un examen,
- vaincre la fatigue,
- mettre du calme à la place de la nervosité,
- angoisse de la retraite et de la mort,
- trouver sa *voie*,
- striction de gorge,

## notes de

- (1) Nyoiti Sakurazawa (Georges Ohsawa) :  
le Zen macrobiotique.  
Librairie philosophique J. Vrin
- (2) Linda Penbrook :  
Comment vaincre la fatigue  
Editions Le Hameau
- (3) Edmond Jacobson :  
Biologie des Emotions.  
Editions E.S.F.



Il en va de même de certains régimes alimentaires. Des régimes, même parmi les meilleurs, appliqués trop longuement, conduisent à des déséquilibres physiologiques et psychiques provisoires mais parfois aussi — hélas — définitifs.

Alors que faire ?

Une conclusion s'impose : les personnes souffrant du mal à l'aise n'ont généralement ni le temps ni les connaissances pour trouver des réponses satisfaisantes à leurs difficultés personnelles.

*Qui détient ces connaissances ?*

*Qui peut m'aider ?*

*— La médecine ?*

*Oui, quand la souffrance est réelle au niveau physiologique et psychique. Mais le médecin s'intéressera-t-il à mes problèmes affectifs ? A-t-il une solution concrète à me proposer autre qu'un médicament et éventuellement de bonnes paroles ?*

*— Le prêtre ?*

*Peut-être pour certaines catégories de problèmes. La foi et l'espérance sont indispensables mais je ne sais plus quel crédit leur accorder et croyez-vous que la prière puisse m'aider à résoudre mes problèmes ?*

*— Alors il reste le psychologue, le psychanalyste et le psychothérapeute. A vrai dire je n'en connais pas et il paraît que les démarches proposées sont parfois longues, coûteuses et que le résultat n'est pas toujours certain.*

*Or je suis pressé ; je ne puis plus attendre car le climat familial se détériore. J'ai besoin d'être aidé rapidement*

*mais je dispose de peu de moyens. Existe-t-il réellement une personne de bon conseil pour ma famille et moi-même ?*

*Ce quelqu'un existe-t-il ?*

Eh bien oui, ils existent. Ils et Elles existent, ces hommes et ces femmes ; ils portent le nom de relaxologues. Ils se sont préparés très sérieusement à apporter des réponses spécifiques à vos problèmes personnels.

S'ils ne remplacent en aucun cas dans leurs fonctions le médecin, le prêtre, le psychanalyste, ils apportent cependant des solutions réelles de *détente durable* aux personnes qui les interrogent. En effet les solutions proposées s'appuient sur une analyse critique des causes, tenant compte des besoins spécifiques de chacun des plans de la personnalité (physique, affectif, mental, spirituel) et du besoin d'harmonie entre ces plans.

Ce sont des professionnels de la relaxation et du mieux-être. Ils se sont regroupés en syndicat professionnel légalement constitué qui porte le nom de SYNERME. (SYndicat National des Enseignants de la Relaxation et du Mieux-Être).

Cette revue a été créée pour eux. Elle souhaite apporter des réponses sur des sujets importants tels que la fatigue, la nutrition, les différentes méthodes de relaxation et d'épanouissement personnel, la relaxation des adolescents, des femmes enceintes, etc...

Ces études feront l'objet de synthèses et pourront servir de sujets de conférences, d'exposés pour

sont très proches des ondes émises en état de relaxation : dans les deux cas il y a prédominance des ondes alpha. De plus les périodes REM sont les plus près de l'état d'éveil et la relaxation est un état d'éveil avec attention flottante ou vigilance détendue.

S'il est admis que le rêve est un moyen de communication à la disposition de notre inconscient, on peut alors penser que le cerveau effectue le même travail pendant l'état alpha de relaxation.

Et ce qui est extraordinaire alors, c'est de penser que pendant l'état de relaxation, le corps physique se régénère de la même manière que pendant le sommeil profond : pouls faible, respiration ralentie, pression sanguine modérée, ce qui n'est pas le cas pendant les périodes REM.

Ainsi il serait plus profitable de se relaxer que de dormir. Néanmoins le sommeil reste nécessaire. Pourquoi ? Nous n'avons sûrement reconnu encore — malgré nos nombreuses relaxations — qu'une infime partie de notre inconscient et de notre cerveau en général. Nous ne savons encore que peu de choses sur notre récupération énergétique cellulaire. Et, qui sait, peut-être dormons-nous pour apprendre l'éternité...



Chantal ROPARS.

## RELAXATION — IMAGES — SOMMEIL

Toujours selon Jacobson — mais c'est chose reconnue désormais — *il est très important que le médecin comprenne la fonction des images dans la vie de l'individu, images qui contiennent ses buts et ses actes. Les images sont comme des outils pour une action et une réaction efficaces. Elles font partie des mécanismes utilisés pour la représentation intérieure de la réalité et de ce qu'il faut en faire.* (3)

Ainsi nous avons associé aux différents stress différentes images. Et si nous ressasons ces images sans rien pouvoir changer aux stress, notre taux d'adrénaline dans le sang augmente sans trouver d'autre exutoire que la colère ou la maladie. Si nous focalisons notre être sur ces questions, nous empêchons par là-même d'autres découvertes et expériences sur nous-même. Nous dressons une barrière entre notre inconscient qui vit 24 heures sur 24 et notre conscience qui s'en détourne. La seule ressource de notre inconscient devient... le sommeil.

Le sommeil reste alors le seul moyen pour s'exprimer et c'est peut-être la raison pour laquelle la fatigue exprime notre degré d'aversion ou d'inaptitude pour la vie que nous menons.

Il est alors réellement très intéressant de remarquer que les ondes cérébrales émises pendant les périodes de rêve (périodes appelées REM ou rapides mouvements pour les petits et rapides mouvements oculaires qui se font pendant cette phase du sommeil)

apporter des réponses valables aux préoccupations spécifiques des personnes qui confient leur demande de mieux-être aux relaxologues.

Dans chaque numéro de la revue, quelques pages seront prévues pour ceux qui exercent l'activité à temps plein afin qu'ils fassent part de leur expérience et des résultats obtenus. (Sans aucun doute ces pages seront empreintes de richesses et d'émotions.)

Enfin un emplacement sera réservé à des indications sur le contenu d'un ou plusieurs ouvrages venant de paraître.

Dans toute la mesure du possible également, il sera donné des informations sur des adresses importantes : tous les numéros d'appels des SOS, des centres d'orientation professionnelle, scolaire, des adresses utiles pour adolescents en difficulté, pour les femmes seules, les personnes âgées, etc...

Car le relaxologue participe de plein pied à la vie ; il s'intéresse à tout problème humain. Avant tout il écoute et informe. C'est souvent le premier service qu'il rendra à celui qui vient frapper à sa porte.

Par le canal de la relaxation et de ses enseignants regroupés en association professionnelle, avec le support de cette revue, c'est une tentative de réponse qui se propose à l'isolement, à la dépression, à la négativité.

C'est une organisation qui se met en place avec le concours d'Hommes et de Femmes de bonne volonté.

Aussi nous tenons à remercier tout particulièrement :

- la longue lignée de ceux qui ont bien voulu nous apporter leurs lumières dans nos recherches,
- ceux qui participent directement à la mise en place de cette organisation et de ses structures,
- et ceux qui, conscients de l'enjeu de cette démarche, joindront leurs aptitudes et leurs connaissances pour son essor harmonieux.

A HÉLIADES,

à cette revue qui se veut vivante, utile et spontanée,  
à ses enfants (les enfants du soleil) qui lui apporteront  
beaucoup d'animation,

nous souhaitons une belle et riche carrière.

Yves ROPARS.  
Secrétaire du Syndicat.

soleil lune  
日 月

MIN

DEMAIN

le jour qui brillera  
autant que lune et  
soleil réunis

天  
jour

TIEN



amusant d'imaginer que le vœu de ces personnes vienne à se réaliser : elles tomberaient... de sommeil !

Des savants qui observaient des appareils de contrôle scientifiques dans l'Antarctique pendant une année entière perdaient la mémoire et devenaient incapables de se concentrer ou de rester bien éveillés. Ceci fut à tel point que le médecin C.S. Mullin rapporta dans une revue psychiatrique que sans doute le manque d'énergie (stimulation) intellectuelle et la vigilance compromise ont ici un rapport avec le facteur de l'exposition prolongée à la « mêmété »... ou, en bref, l'effet de la réduction de quantité et de variété de stimulation sensorielle significative au cours d'un laps de temps prolongé. (2)

Le stress est donc nécessaire. Seul son abus est dangereux.

Jacobson disait qu'évidemment la volonté de résoudre les problèmes qui sont à la base des anxiétés de la vie se trouve en chacun de nous. Sans doute l'angoisse est-elle utile dans la mesure où elle pousse l'homme à se rappeler, à réfléchir et à prévoir, et donc à éviter le malheur et à assurer une plus grande réussite d'adaptation. (...) Pourtant on peut devenir trop tendu pendant ces efforts. La recherche de la sécurité peut mener l'homme trop loin et, à la perte d'autres valeurs, il peut devenir surangoissé. (3)

L'abus du stress est dangereux mais plus néfaste encore est la perte d'autres valeurs. Si le stress nous préoccupe au point de ronger notre vie, il est sûr que nous ne verrons plus que cela. Et l'image est plus importante qu'on le pense couramment.

# Une naissance réussie.

## ON EST COMME ON NAÎT

Les 15 et 16 novembre 1980 a eu lieu à Paris un stage de « Relaxation-Vitroz ». A cela, rien de bien extraordinaire : des stages, il y en a tellement.

Oui, d'accord ! Mais celui-ci était une naissance désirée, le fruit de la passion de 3 jeunes relaxologues.

Nous sommes donc 3 relaxologues à avoir voulu cette naissance, une naissance bien sûr sans violence, mais surtout toute positive d'amour : voilà, le mot amour est lancé. Ce mot est lancé, et c'est normal, presque indispensable, car un premier stage c'est bien comme un bébé, délicat et fragile mais très riche de promesses, méritant toute l'attention, toute la chaleur et la présence de ses parents.

Alors, si vous le voulez, nous allons vous raconter un peu ce qui s'est passé ce week-end-là.

Tout a commencé le samedi matin vers 9 h 30. Nous nous sommes retrouvés 3 animateurs : Danielle, Jean-Luc et Pascal et 6 participants : Annie, Nelly, Roamina, Pierre, Yves et Jean-Yves dans une petite salle bien agréable du 2ème arrondissement.

Qu'attendions-nous ?

Quelle était notre demande ?

Qu'est un stage de « Relaxation-Vittoz » ?

Que peut-on en espérer ?

Tout un tas de questions posées là, en ce début de matinée.

Pour nous animateurs, la réponse attendue devait être très simple ; de cette simplicité qui aujourd'hui allait nous faire prendre conscience de notre engagement : nous attendions *tout* de ce stage. Il était le feu vert sur quelque chose en direction de... Toutes voiles dehors, l'ancre relevée, nous attentions que le vent se lève, que le *souffle* arrive pour partir.

Restait à percevoir la motivation des participants : mais avant, si nous vivions une *petite relaxation*, n'étions-nous pas ensemble pour cela et après l'écoute serait certainement beaucoup plus *pure*.

Suite à cette première induction en *relaxation*, nous avons pu entendre, ouvrir nos oreilles à ce que le groupe voulait nous faire connaître. La demande profonde de chacun était un *appel*. Un *appel à vivre*, un *appel à être*, et derrière tout cela, plus profondément encore, un *appel au souffle*. C'était en quelque sorte comme une immense dynamique qui, pour chacun, voulait se mettre en marche.

Être son corps.

Être soi dans sa totalité.

Être avec l'autre pour une relation vraie.

Être avec un grand E, dans tous les aspects positifs de la vie.

Selon le docteur Bartley, *l'organisme humain exprime continuellement une orientation à l'égard de l'environnement. A mon avis, la fatigue est le nom que l'on donne au niveau le plus haut de cette expression, à savoir l'évaluation personnelle consciente de l'individu de son aversion ou de ses sentiments d'inaptitude à telle ou telle tâche ou responsabilité.* (2)

Or il me semble possible qu'un être cesse un travail parce qu'il prend conscience qu'il en a assez et non parce que son œsophage trop serré le lui ordonne. Il me semble accessible à quiconque de déborder de curiosité et de vitalité devant une inconnue si trop d'habitudes ne sont pas déjà imposées.

Vous pensez ne pas avoir le temps de faire ce qui vous plairait. Vous êtes trop las par avance. Pourtant au XIXème siècle déjà le psychologue et philosophe William James disait : *Chacun sait que certains jours on recèle en soi des énergies latentes que le travail de cette journée n'exige pas. A côté de ce que nous devrions être, nous ne sommes qu'à moitié éveillés. Nos feux sont en veilleuse, nos impulsions freinées. Nous n'utilisons qu'une faible partie de nos ressources physiques et mentales.* (2)

## AU PLAN MENTAL

De nombreuses personnes se plaignent d'être accaparées par un nombre insupportable de problèmes qui les assaillent de toute part. Rien de nouveau ne les attire parce qu'elles ont bien assez de soucis et qu'elles ne rêvent que de *n'avoir plus à penser à rien*. Ceci est le stress, cette tension incessante qui nous habite. Il est

Etre assis trop longtemps fatigue les chairs (Rate)  
Etre penché trop longtemps fatigue les poumons.  
L'estomac est le premier viscére à souffrir de la fatigue.

La chronobiologie a défini 3 rythmes qui commencent au jour de notre naissance et qui influencent continuellement 1/ notre forme physique, 2/ notre forme émotionnelle, 3/ notre forme intellectuelle. Cette science permet de comprendre les variations de nos potentialités, et surtout de prévoir, de gérer nos périodes d'activité et de repos.

#### AU PLAN EMOTIONNEL

Nous ignorons souvent la grande quantité de nourriture émotionnelle que nous absorbons tous les jours. La publicité, les journaux, les programmes télévisés, oui. Mais surtout certains de vos collègues que vous retrouvez à chaque fois sans en avoir envie. Disons, une nourriture de mauvaise qualité. Comment s'en passer ? Soit, ce n'est pas toujours possible mais en avez-vous de meilleures ? Allez-vous voir les personnes qui vous sont chères aussi souvent que vous vous êtes imposé ces compagnies ennuyeuses, ou, pour le moins, aussi souvent que vous en avez l'envie ?

Si vous travaillez tard, lorsque vous tombez de sommeil, si vous vous levez tôt, si tôt que vous n'êtes pas très réveillé, par quel puissant ressort êtes-vous mus ? par la pensée ? Alors imaginez que vous n'avez plus à répondre qu'à vous-même. Essayez, pendant les périodes libres appelées vacances, de vous lever une heure plus tôt pour faire ce que vous pensez nécessaire pour votre épanouissement personnel.

Et avant tout *Naître à Etre*, vivre en relaxation cette naissance intérieure et glorieuse.

Voilà, ce qu'en l'espace d'une heure, des gens ne se connaissant pas ont réussi à se dire : mais il faut bien comprendre que le langage utilisé à ce niveau était celui du cœur.

Pour nous animateurs, c'était *gagné*, nous avions reçu le vent dans les voiles et nous pouvions partir. Surtout, nous étions sûr de ne pas nous être trompés. Nous étions sur le bon chemin et l'enfant *relaxation* se présentait bien.

Le stage ne pouvait être qu'une réussite positive, car à partir de cet instant, il appartenait au groupe en entier.

La suite du week-end s'est déroulée en un échange harmonieux d'exercices de relaxation et d'exercices de Vittoz. Au fur et à mesure que les heures s'écoulaient, nous avions la sensation profonde de mieux nous rencontrer et de devenir amis : il régnait entre nous un lien invisible, une écoute de l'autre non verbale...

#### ET MAINTENANT VIVONS

Dimanche soir 18 h 30, le stage se termine. Nous sommes tous là. Il n'y a plus d'animateurs, il n'y a plus de participants, il y a un groupe de personnes étroitement unies, ayant bien du mal à se séparer.

## EN GUISE DE CONCLUSION

En quoi consiste la relaxation, en quoi consiste la vie.

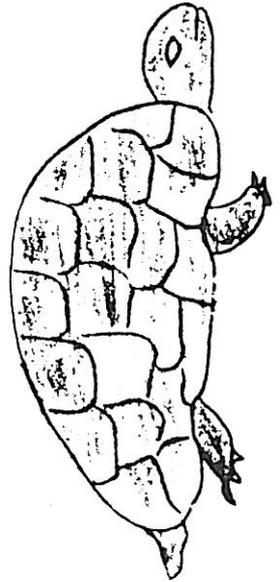
- à trouver la joie et à en vivre
- à trouver un certain mystère
- à vivre l'expérience de l'échange
- à sensationner son être
- à éveiller le mental sur le positif
- à exprimer sa vitalité
- à vivre l'amour.

Cette expérience n'est pas une expérience unique, bien au contraire, c'est une ouverture. Pour nous, c'est surtout un grand désir d'en animer d'autres et de les vivre, pourquoi pas avec vous qui avez lu ce court article.

Donc, nous attendons vos demandes, écrivez-nous.

A bientôt.  
Pascal BRATHEAU.

C.E.T.R.  
20, rue Poissonnière  
75002 PARIS



## AGIR POUR SOI, POUR SON PROPRE BIEN-ETRE

Nous pouvons tout à fait cesser de considérer la fatigue comme notre ennemie. Si nous cherchons à l'étouffer, elle obtiendra pourtant sa victoire en laissant la maladie pénétrer en nous. Donc, savoir la reconnaître, l'écouter nous dire les qualités et les défauts de nos nourritures physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Or qu'avez-vous fait aujourd'hui pour vous ? Avez-vous fait quelque chose pour vous connaître mieux, pour vous sentir mieux ? Avez-vous compris votre propre mécanisme de fatigue ?

Quelles sont donc ces causes peu connues génératrices de fatigue ?

### AU PLAN PHYSIQUE

Le corps humain établit un rapport sodium/potassium de 1/5 pour fonctionner. Les aliments qui se rapprochent le plus de cette proportion évitent un incessant travail de rééquilibration à l'organisme.

Toute substance apportée au corps sans qu'il participe lui-même à sa synthèse (ex : vitamine C) entraîne une diminution de ce travail de synthèse même lorsque les conditions requises pour ce travail sont présentes. Ce peut donc être une excellente roue de secours mais ce n'est pas une réparation.

Les abus sexuels et être debout trop longtemps fatiguent les reins.

Marcher trop longtemps fatigue le foie.

Regarder fixement trop longtemps fatigue le cœur.

S'il est intéressant de cerner nos propres causes de fatigue, je ne veux pas ici en faire une étude exhaustive mais plutôt essayer de démasquer ce que nous ignorons volontiers. Prenons l'exemple du sommeil. Lorsque vous dites : *je n'ai pas dormi, je suis fatigué*, vous considérez que vous avez besoin d'un certain temps de repos pour vous sentir bien. Combien d'heures par nuit faut-il donc dormir ? Quatre à six heures ? Plus ? Moins ? Selon chacun ? Mais encore, quand on éprouve de la fatigue, on ressent un vide d'énergie. N'y a-t-il aucun moyen de récupérer de l'énergie autre que le sommeil ? Ou du moins le sommeil est-il le meilleur moyen ? Rien n'est certain.

Un sondage effectué par l'American Cancer Society révèle que les gens qui dorment régulièrement plus de dix heures par nuit ont deux fois plus de crises cardiaques et trois fois et demi plus d'attaques mortelles que ceux qui dorment sept heures ou moins.

De même le Docteur Peter Hauri, directeur du Laboratoire du Sommeil de Dartmouth affirme : *Le principal est de ne pas exagérer l'importance d'une nuit de sommeil perdue. On se sent mal, sans doute, mais nombre d'études ont démontré que cela n'a pratiquement aucun effet sur l'efficacité objective. Il faudrait trois ou quatre nuits sans sommeil du tout pour que le fonctionnement baisse réellement.* (2)

Non, rien n'est certain et je pense qu'il existe d'autres remèdes que le sommeil à la fatigue et qu'il vous appartient de *transmuter votre sang en énergie par les moyens et dans les proportions qui vous conviennent.*

*une abstinence quotidienne.*

## LA DIETETIQUE

### I — LA RECHERCHE DE L'UNITÉ

Avec la relaxation, le yoga, ou simplement le développement de la réceptivité, il devient difficile de continuer à s'alimenter comme par le passé. Sans bien comprendre les raisons, certaines personnes abandonnent peu à peu les produits animaux et diminuent les excitants divers. En fait, ils entament de leur propre chef un processus de purification. Il leur est apparu que la nourriture pouvait jouer un rôle dans l'affinement de leurs perceptions et donc dans l'évolution de leur conscience. Il est rare que ce changement, lorsqu'il est librement effectué, ne retentisse pas sur les relations avec la famille et le milieu professionnel. On devient plus disponible et l'on engage des rapports plus vrais avec les autres. Certes, il est malaisé de définir quel facteur est responsable de l'amélioration du comportement, la technique personnelle (relaxation, yoga, etc.) ou la nouvelle orientation alimentaire, car toutes les prises de conscience déteignent les unes sur les autres !

Nos réactions sont subordonnées à nos systèmes d'adaptation, nerveux et endocriniens. Les impulsions nerveuses et nos hormones coordonnent les différentes

fonctions de notre unité psychosomatique. Toute technique de contrôle et de découverte de soi influence ces systèmes d'adaptation et de régulation. De la première à la dernière cellule, nous sommes faits de ce que nous mangeons ; la nourriture a donc une place privilégiée dans notre recherche de l'équilibre et de l'harmonie. La symphonie de notre métabolisme général a un chef d'orchestre — nous-même —, notre état de conscience nous permet de bien jouer ou non, mais l'aliment est la partition...

## 2 — LES RELATIONS AVEC LE MILIEU

La diététique est la science de la nutrition ; la nutrition est un fait primordial à l'entretien de la vie, c'est l'acte vital par excellence. Je me nourris de matières solides et liquides, de l'air que je respire et des diverses informations du monde qui m'entoure. Je suis en effet influencé par toute vibration consciemment perçue ou non.

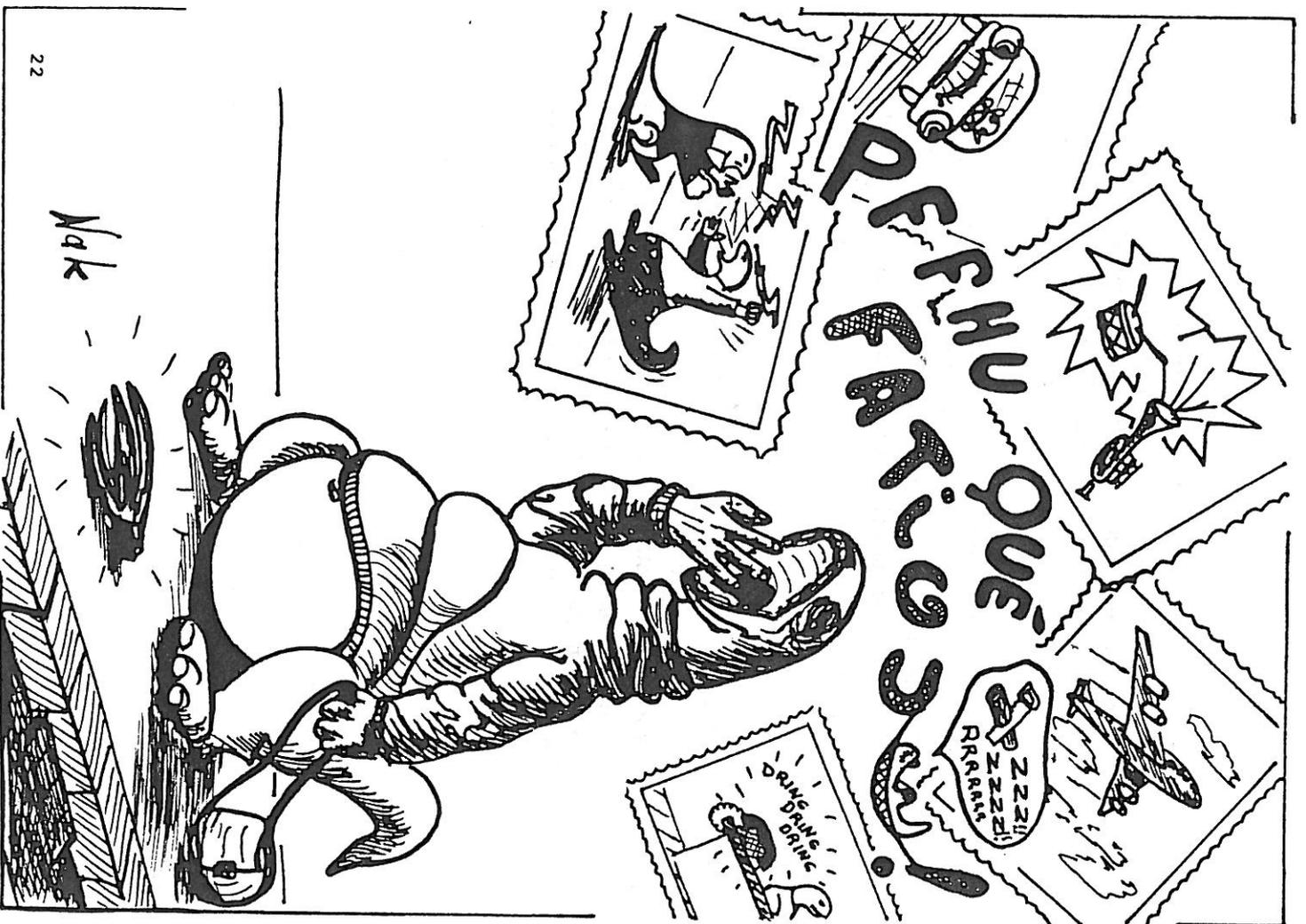
La conscience est définie par le dictionnaire comme étant *une perception plus ou moins claire des phénomènes qui nous renseignent sur notre propre existence*. Ces phénomènes jaillissent de l'Univers. En les subissant, nous apprenons à y répondre ; en y répondant nous apprenons peu à peu à nous connaître. Nous nous découvrons au fur et à mesure d'expériences, elles renforcent la conscience que nous avons de nous-même. Il ne peut rien exister au monde qui soit totalement indépendant. Nous sommes liés à l'Univers par les échanges que nous entretenons avec lui, cette dépendance conditionne notre être au point de le façonner à son image.

# La Fatigue

Vous vous questionnez peut-être sur l'utilité d'un nouveau groupement, d'un rapprochement d'êtres faisant leur chemin de leur côté. Vous vous demandez pourquoi cette revue présente entre vos mains et dont vos doigts caressent les pages est arrivée jusqu'à vous. En fait, vous cherchez à comprendre notre dessein, notre envie, cette existence. Il se peut que vous considériez cela comme une source inutile de fatigue, pour nous qui créons, pour vous qui recréez. Si cela est, pardonnez-moi, peut-être êtes-vous fatigué.

Nyoiiti Sakurasawa qui définit 7 conditions de santé et de bonheur a noté comme première condition la non fatigue. Selon lui, un simple rhume signifie que notre constitution a été fatiguée pendant de nombreuses années. Et ne pensez pas qu'il préconise pour autant de longues périodes de sommeil : *Si quatre à six heures de sommeil vous satisfont pleinement, c'est que vous dormez bien.* (1)

La fatigue est un terme bien général qui se veut décrire un état. Peut-être pouvons-nous déjà considérer que la fatigue peut concerner notre corps, notre vie émotionnelle et aussi notre esprit. De même, les origines, les causes reconnues de la fatigue sont nombreuses : nous avons vu le manque de sommeil ; on admet généralement les efforts physiques (dont la procréation), la maladie et son traitement, le bruit, le temps, le milieu, les êtres qui nous entourent et les efforts intellectuels.



### 3 — CONSCIENCE ET PERCEPTION

Si la conscience est liée à la perception, celle-ci est modulée par la sensibilité et la réceptivité. La conscience, en effet, n'est liée qu'indirectement à l'intelligence, car si l'intelligence est compréhension, on ne comprend véritablement et utilement que ce que l'on perçoit. Ainsi, en affinant mon outil *corps et esprit*, je développe ma perception de l'Univers et donc ma conscience. Le sens que je donne à la vie, mon idéal est révélateur de cette perception. Il traduit la conscience que j'ai du monde et de moi-même...

Nous avons classifié la manifestation de la vie sur la Terre en quatre règnes : minéral, végétal, animal et humain. Il est évident que ces règnes vivent en étroite dépendance les uns des autres. Cet échange est une alchimie perpétuelle où la matière minérale devient végétale, puis animale et humaine. En l'homme un processus analogue s'opère entre ses différents *plans* atomique, moléculaire, cellulaire et organique. La vie apparaît comme un *DON* continuuel d'une unité à une autre, d'un règne à l'autre.

Un caillou et un homme sont constitués avec les mêmes éléments. Ces éléments font partie intégrante d'univers de vibrations différentes : chaque règne apparaît comme un monde en soi, un monde de perceptions et d'émissions témoignant d'une conscience et d'une évolution donnée. Se nourrir, c'est faire entrer en symbiose avec notre milieu interne des particules ayant été organisées selon une structure minérale, végétale ou animale.

Nombre d'enseignements sur la diététique convergent au moins sur le fait que l'aliment doit apporter des éléments subtils indispensables. Notre bien-être physique, mental et spirituel en dépend. L'aliment entretient la vie lorsqu'il est naturel et vivant, il est sensible à l'intérêt qu'on lui porte. Etre attentif à la santé d'une plante, à sa culture, à sa préparation culinaire, c'est la clé de son ouverture car ses éléments subtils peuvent alors être *apprivoisés*. Ce que nous sommes se glisse furtivement dans nos actes quotidiens, nous participons de tout notre être à la nutrition. Notre état de conscience du moment peut séduire ou repousser certaines énergies de l'aliment. En fait, l'aliment comme la vie se livre à nous selon notre approche :

*instinctive* (faim, habitude)

*émotionnelle* (désir)

*intellectuelle* (théorie)

Au-delà du concept théorique, il nous faut bien constater que ce *DON* continu de la Vie, ce flux et reflux des échanges entre l'infiniment petit et l'infiniment grand, nous relie tous les uns aux autres et à l'Univers tout entier. La paix du corps, de l'âme et de l'esprit, individuelle et collective, dépend aussi de notre comportement alimentaire.

Ayant conscience de notre nature intime, la nourriture devient précieuse ; elle est la vie et son gardien, elle est d'essence divine.

Elle mérite d'être considérée sous n'importe lequel de ses aspects avec *respect et gratitude*. Tel était le sens de la prière avant le repas, mais, ici comme ailleurs, ce qui importe, ce n'est pas tant la forme que le fond.

Patrice LAURENT.

de la physique, décrivant l'évolution de l'ensemble de notre Univers dans le temps et l'espace, que nous serons renseignés (au moins en partie) sur l'aventure de l'enveloppe matérielle qui enferme l'Esprit, notre esprit. Il restera ensuite à chercher, à deviner le sens et la direction de l'aventure de l'Esprit lui-même...

Finalement, il doit y avoir quelque chose de très vrai, et de très profond dans les théories de la Réincarnation. Les électrons qui appartiennent aux êtres vivants à leur naissance possèdent des niveaux négutropiques voisins (sinon identiques). Ce niveau peut sans doute s'élever au cours de l'existence vécue de l'être vivant. Selon la manière dont sera faite cette expérience vécue, le niveau négutropique s'élevera plus ou moins. Après un certain nombre de vies ainsi vécues dans la même espèce vivante, le niveau négutropique des électrons deviendra suffisant pour qu'ils puissent être acceptés dans une espèce vivante caractérisée par des électrons de niveau négutropique plus élevé. D'où, clairement, l'utilité de s'efforcer de faire croître sa propre négutropie, durant chaque existence vécue. Qui donc douterait au plus profond de lui-même, que sa vie est *bien* utilisée quand il cherche à *être plus* sur le plan de la Connaissance et de l'Amour ?

Qui n'apercevrait, en y réfléchissant un peu, en laissant parler le fond de son être, qu'il *avance* en mettant sa Réflexion et ses Actes au service de plus de Connaissance et d'Amour ? Il nous faudra, chacun de nous, retrouver un peu plus cette *voix* intérieure, qui sait le chemin, car ce chemin est le sien. Un chemin que nous ont proposé de suivre tous les prophètes de toutes les religions de notre Terre. Ceux-ci ont sans doute, mieux que les autres humains, réussi à laisser s'exprimer la voix du Psychisme Intérieur.

l'Esprit était jusqu'ici passé inaperçu des physiciens car on ne découvre son existence qu'à l'intérieur de certaines minuscules particules élémentaires entrant dans la constitution de la matière.

Ces particules spirituelles sont *stables*, c'est-à-dire que la physique constate que (sauf *accident* exceptionnel provoquant leur désintégration) la durée de vie de ces particules est comparable à la durée de vie de l'Univers entier lui-même. Cela est extrêmement important par ses conséquences métaphysiques. Car si, d'une part, ces particules enferment un espace qui ne peut jamais perdre son contenu informationnel, puisque, comme nous l'avons dit la néguentropie de l'espace de l'Esprit ne peut évoluer qu'en croissant ; et si, d'autre part, ces particules ont une durée de vie pratiquement *éternelle*, alors toutes ces informations que, durant notre vie humains, nous avons emmagasinées dans ces particules spirituelles entrant dans la constitution de notre corps, vont subsister par delà notre mort corporelle, pratiquement pour l'éternité. Si nous convenons de nommer Dieu le principe d'éternité, alors ce que nous venons de dire permet d'affirmer que Dieu, en tant qu'Esprit lié au principe d'éternité, *existe* ; et, par ailleurs, que chacun de nous est *constitué* avec Dieu...

Dès qu'on situe notre personne, notre Je, à la place qui paraît devoir lui revenir après une investigation suffisamment poussée sur les particules élémentaires de la Physique, alors il n'y a plus pour nous de véritable Mort, pas plus d'ailleurs qu'il n'y a de véritable Naissance. Nous vivons sur le plan spirituel ce que vit l'Univers lui-même. Ce sera donc en nous aidant des *modèles cosmologiques*

## LES 5.0.5

### SANTÉ :

- \* médecins Paris 377.77.77, Lyon 83.51.51, Nice 83.01.01
- \* samu Paris 567.50.50, toute la France 17 ou 18
- \* centres anti-poisons Paris 205.63.29, Angers (41) 48.48.66
- \* Clermont-Frd (73) 91.96.96, Lille (20) 54.55.56
- \* Marseille (91) 75.25.25, Nancy (28) 36.36.36.
- \* Reims (26) 06.07.08, Rouen (35) 88.81.80
- \* Toulouse (61) 49.33.33, Bordeaux (56) 96.40.80
- \* Grenoble (76) 42.42.42, Lyon (78) 54.14.14
- \* Montpellier (67) 63.00.00, Nantes (40) 47.88.88
- \* Rennes (99) 59.22.22., Strasbourg (88) 35.41.03
- \* Tours (47) 64.16.91
- \* brûlures 265.44.40
- \* infirmières à domicile 655.25.35
- \* alcooliques anonymes 705.44.87
- \* sos drogue 707.87.05

### AMITIÉ :

- \* sos amitié 825.70.50 - 296.26.26 - 078.16.16
- \* 364.31.31 - 621.31.31
- \* espoir (chrétiens évangélistes) 370.69.26
- \* suicide 584.52.22
- \* sos help (Poste en langue anglaise) 723.80.80
- \* Paris centre 296.26.26, Bagnolet 857.37.31,
- \* Boulogne 825.70.50, Evry 078.16.16
- \* Albi (63) 54.20.20, Besançon (81) 88.12.12
- \* Bordeaux (56) 44.22.22, Brest (98) 80.24.94
- \* Caen (31) 81.81.81, Clermont Fer. (73) 37.37.37
- \* Dijon (80) 32.33.77, Grenoble (76) 87.22.22
- \* Le Havre (35) 48.55.55, Lille (20) 55.77.77
- \* Limoges (55) 79.26.25, Lorient (97) 21.19.99
- \* Lyon (78) 29.88.88, Marseille ((1) 76.10.10
- \* Montpellier (67) 63.00.63, Mulhouse (89) 45.22.45
- \* Nancy (28) 36.35.35, Nantes (40) 47.46.47

Nice (93) 87.48.74, Orléans (38) 62.22.22  
 Pau (69) 62.02.02, Poitiers (49) 41.75.15  
 Reims (26) 88.10.10, Rennes (99) 69.71.71  
 Rouen (35) 60.52.52, St Etienne (77) 74.52.52  
 Strasbourg (88) 34.33.33, Toulouse (61) 80.80.80  
 Tours (47) 54.54.54.

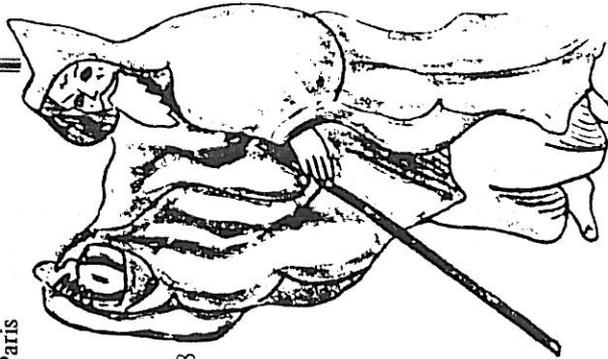
A noter d'ailleurs que SOS Amitié recherche des « écoutants », c'est à dire des volontaires bénévoles qui veulent consacrer environ vingt heures par mois à cette écoute, qui ont entre 20 et 35 ans et prêts à recevoir une formation de 6 à 8 semaines.

#### SOS FAMILLE

\* couple (AFCCC) 539.37.27  
 \* parents-enfants 325.48.06  
 \* 3ème âge 340.44.31  
 \* futures mères 873.38.39  
 \* mères célibataires 236.47.70  
 \* information-couple-assistance (sexe) 705.63.63  
 \* femmes battues 731.51.69  
 \* femmes violées 278.70.38  
 \* garde d'enfants 7 rue Gambous 75001 Paris  
 \* garde d'enfants handicapés 508.45.15

#### SOS DIVERS :

\* bruit 354.32.66  
 \* propriété (enlèvement gratuit) 278.78.78  
 \* banlieue et province : mairies  
 \* vétérinaires 871.20.61  
 \* dépannage voiture sos 99.99



# Ex Libris

L'ESPRIT CET INCONNU de Jean Charon Ed. A Michel.

Mon travail sur les particules élémentaires m'a montré que certaines de ces particules enfermaient un espace et un temps de l'esprit, coexistant avec l'espace et le temps dans lequel toute la physique, depuis Aristote, s'est efforcée de décrire la matière et son évolution. Alors que nous avons toujours cru, jusqu'ici, à l'existence d'un espace-temps *simple*, voici que se découvre un espace-temps de l'Esprit, à côté de l'espace-temps traditionnel de la Matière...

Albert Einstein avait déjà fait accomplir un progrès considérable à la Physique au début de notre siècle (1905) en montrant qu'espace et temps étaient intimement solidaires l'un de l'autre, au point de véritablement se comporter comme s'ils pouvaient se trans- former l'un dans l'autre. Mais voici qu'une nouvelle révolution sur la notion d'espace-temps apparaît aujourd'hui nécessaire pour aller encore plus loin dans la connaissance, en ne dissociant plus comme auparavant les aspects physiques et spirituels des phénomènes naturels. Cette fois il s'agit de constater que l'espace-temps n'est pas d'une nature *simple*, mais d'une nature *complexe*. Et ce nouvel espace-temps peut alors être décomposé en un espace-temps de l'Esprit et un espace-temps de la Matière, juxtaposés l'un à l'autre. L'espace-temps de