

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNERME - NUMÉRO 5 - JANVIER 1982

ISSN 0247 - 7713

Le vent pur souffle à l'infini



HELLIADES

Revue trimestrielle du Synerme

Numéro 5 - Janvier 1982

Directeur de publication : J. ROPARS

Imprimé par Istor

Dépôt légal Janvier 1982

Adhésion AU SYNERGIE

Sommaire

SYNDICAT NATIONAL DES ENSEIGNANTS DE LA RELAXATION ET DU BIEN-ÊTRE

Membre correspondant	100 F
Membre stagiaire	200 F
Membre titulaire	250 F
Membre bienfaiteur	150 F

(ENVOI GRATUIT DE LA REVUE)

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre du S.Y.N.E.R.M.E.

Correspondance - Siège Social :
4, avenue du Val Roger
94420 Le Plessis-Trévise
374-56-93

Editorial -
Yves ROPARS p. 3

Retour à l'observation du ciel -
Patrick LEFRANCOIS p. 7

Le Sel de la Vie -
Patrice LAURENT p. 11

Ex. Libris : La consultation -
Chantal ROPARS p. 17

Développement en Amérique du Sud -
Brigitte SEMO p. 29

Traitement des états nerveux par la phytothérapie -
Albert DUFRESNE p. 35

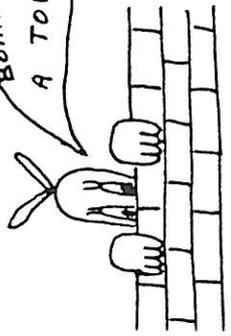
Vitroz -
Elisabeth FOURNIER p. 51

Astrologie chinoise et traitement de relaxation -
Patrice LAURENT p. 53

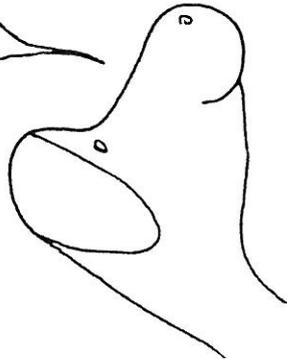
© Synermie - 1981.
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

HISTOR

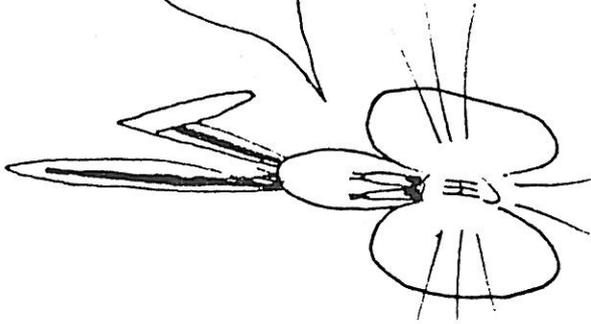
BONNE ANNEE
A TOUS !!



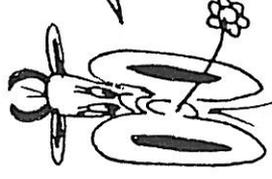
GUTES
HEUSAHAR !!



HAPPY
NEW YEAR !!



MEUEUEHHH !!



Fabien

Les années se terminant par 2 et 7 appartiennent à l'élément
FEU,
Les années se terminant par 3 et 8 appartiennent à l'élément
BOIS,
Les années se terminant par 4 et 9 appartiennent à l'élément
METAL,
Les années se terminant par 0 et 5 appartiennent à l'élément
TERRE.

Patrice LAURENT.

Pour la lecture des hexagrammes selon les différentes périodes,
remercions ici le travail de G. Thoumsin d'Ardèche et de J.
Pialoux de Lausanne.



- Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or - C.G.Jung -
Ed. Albin Michel

- Le Yi King - Richard Wilhelm - Traduction française d'E. Perrot
Ed. Librairie de Médicis

- Ma vie - C.G.Jung - Ed. Gallimard

Ainsi, dans cet exemple, on peut lire :

le 4 ^{ème} trait pour la période de	12 ans
le 3 ^{ème} trait pour la période de	2 ans
le 3 ^{ème} trait pour la période de	4 mois
le 1 ^{er} trait pour la période de	20 jours.

4/ Les 3 Périodes du traitement de relaxation :

Le Yi King astrologique nous donne des indications directement utiles pour une période de 20 jours. Aussi devient-il un outil spécifique supplémentaire dans chacune des 3 phases du traitement.

1 ^{ère} phase, les 3 premières séances	21 jours
2 ^{ème} phase, les 3 dernières séances	21 jours
3 ^{ème} phase, entre la 6 ^{ème} et la 7 ^{ème} séance	21 jours au moins.
	63 jours.

Notons que les lectures de cet hexagramme devront être nuancées par celles de l'hexagramme ascendant (le Yi King étant gradué par 5 ou 6 ° selon les signes zodiacaux, voir le schéma).

5/ Interprétation :

Les Jugements indiquent si une action apportée avec elle fortune ou infortune. La réponse imagée enrichit notre compréhension de la situation spécifique du patient. Elle est à moduler par les autres outils à notre disposition et par notre propre jugement.

6/ Les 5 Éléments :

Le sens et l'utilisation des 5 éléments ont été expliqués dans Héliades N° 4, nous n'y reviendrons donc pas ; mais il peut être très utile de connaître les relations annuelles avec ce système. Ainsi :

Les années se terminant par 1 et 6 appartiennent à l'élément EAU,



Editorial

1982... DES RAISONS MAJEURES D'ESPÉRER

L'année 1981 semble avoir été marquée par des prévisions particulièrement pessimistes en ce qui concerne l'avenir de l'Humanité durant les prochaines années.

Les auteurs qui tentent de déchiffrer les quatrains de Nostradamus font recette, l'apocalypse sous toutes ses formes semble inévitable et la destruction de l'Humanité... imminente...

D'autres auteurs, qui tentent de situer notre époque par rapport au passé, affirment que nous ne trouverons nulle part dans l'histoire de l'humanité de périodes de référence, même si nous reconsidérerons le passé sur une période de 100 000 années.

Pour beaucoup l'avenir apparaît bien sombre, catastrophique et condamné, au mieux très incertain...

Pourtant...

Pourtant quelque chose a changé au cours des 10 dernières années. L'origine de ce changement ? Elle paraît se situer, entre autre, dans une rencontre qui se serait faite aux États-Unis entre deux civilisations.

La revue *Psychologie*, dans un article sur Maslow et la psychologie transpersonnelle évoque cette rencontre :

S'il n'y avait pas eu Maslow tout aurait continué comme avant : d'un côté psychologues et chercheurs, appartenant aux différents

courants des Sciences Humaines, avec leur bagage freudien ou comportementaliste, de l'autre routards de l'aventure spirituelle, pratiquants un peu « snobs » du Yoga ou du Zen, hippies déracinés en quête d'illumination. Ces groupes nettement différents commencent à se côtoyer en 1960 aux États-Unis. A cette époque Abraham Maslow établit un point entre la psychologie d'une part et la philosophie et la recherche spirituelle d'autre part, en schématisant l'évolution de la personne dans un triangle qui devait devenir fameux.

A partir des thèses de Maslow, qui refusait de considérer uniquement l'aspect déficitaire de la personne, en définissant comme Assagioli la névrose comme une inhibition des fonctions créatives de l'inconscient — et non simplement comme le résultat d'une répression de certaines fonctions physiologiques primaires —, il s'est développé tout le courant de la psychologie transpersonnelle (au-delà de la personne).

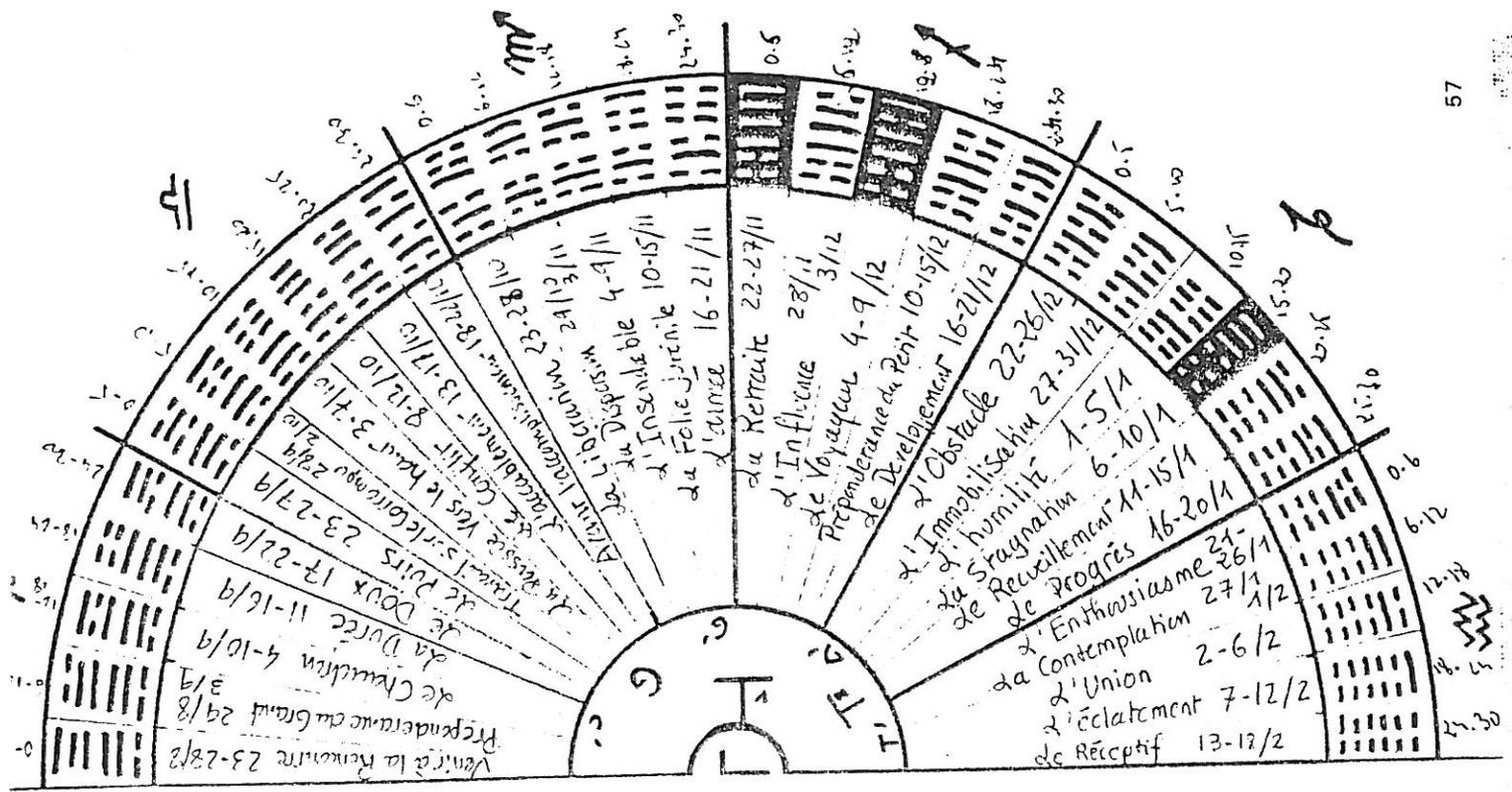
Par ses recherches Maslow a voulu prouver que les êtres humains sont capables de quelque chose de *plus grand* que la guerre, les préjugés et la haine.

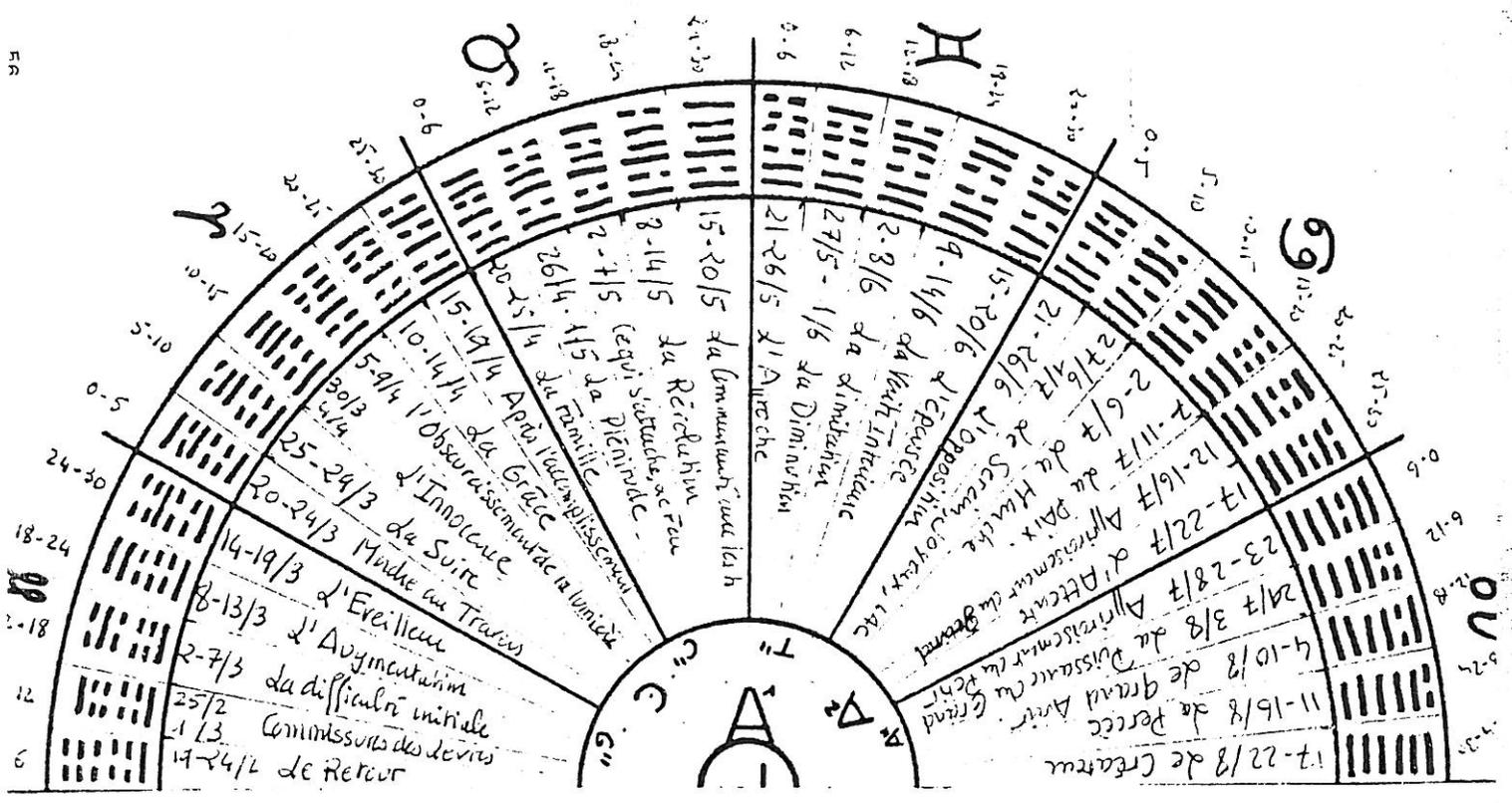
En utilisant la créativité de l'inconscient au moyen de la création d'images mentales *en état de relaxation profonde*, l'être humain trouve la paix intérieure qui conduit à la paix extérieure, à la sérénité et à l'épanouissement. Et ceci démontre une fois de plus que pour obtenir la paix et le bonheur en général, il nous faut obligatoirement en passer par des démarches individuelles.

Mais il est indispensable de le proclamer haut et fort pour que l'idée fasse son chemin et aboutisse à une prise de conscience universelle.

Autre facteur d'espoir non négligeable... bien au contraire... c'est la prise de position du Dr. Jaffe, auteur du livre *La guérison est en soi*. (Éditions Laffont).

Dans l'avant-propos de cet ouvrage, le Dr. Aldrich, professeur de médecine préventive, laisse entendre qu'il faut à tout prix





encourager les gens à devenir plus responsables de leur santé et qu'un effort vigoureux doit être fait pour améliorer les connaissances de chacun en matière de santé, à tous les niveaux.

Une compréhension de la santé égale à celle de la maladie sera un exploit dans le développement humain digne de l'ère nouvelle dans laquelle nous venons d'entrer ! !

En lisant ceci, nous pourrions nous dire que nous assistons à une évolution importante, voire majeure, des mentalités. En fait, il s'agit d'infiniment plus que cela... Nous sommes en présence d'une révolution et — qui sait ? — la plus importante peut-être de notre histoire.

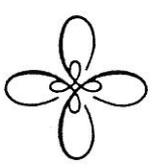
Proposer la santé, la joie, la paix, l'épanouissement, en un mot la vie, ne serait-ce pas enfin la véritable mission de l'Homme ? Ne serait-ce pas aussi la plus noble et la plus riche aventure que celle d'enseigner l'Art de vivre ?

Dans cette activité les relaxologues semblent devoir occuper une place de tout premier plan, en collaboration étroite avec ceux qui partagent totalement cette nouvelle manière de voir.

Formulons le vœu d'associer tous nos efforts pour mener à bien cette tâche de qualité incomparable...

Et que 1982 soit pour Tous le début d'une nouvelle époque, d'une ère véritablement nouvelle et profondément heureuse.

Yves ROPARS,
Secrétaire du Synerne.



Ce découpage se fait en fonction des 6 hexagrammes de l'hexagramme, ce qui nous donne, en considérant une vie de 72 ans, 3 périodes de 12 ans, puis pour chacune de ces périodes 6 périodes de 2 ans, puis 3 périodes de 4 mois, et enfin 5 périodes de 2 jours environ.

Exemple :

Une personne née le 23/12/1920

En se référant sur la table de Yi King nous trouvons l'hexagramme 1 (le Ciel) correspondant à partir de la période du 27 au 31/12



Les lignes se lisent du bas vers le haut, naissance (en bas) du centre vers l'extérieur (à l'extérieur) (à l'extérieur en haut)

La lecture du hexagramme astrologique se fait ainsi en plusieurs temps :

- 1) lecture du moment de l'événement et des complémentaires
- 2) lecture des lignes

En reprenant l'exemple, pour une lecture faite le 6/5/1981, nous avons

hexagramme	âge de 12 ans	âge de 2 ans	âge de 4 mois	âge de 20 j.
_____	60 à 72 ans	46 à 48 ans		
_____	48 à 60 ans	44 à 46 ans		
_____	36 à 48 ans	42 à 44 ans		
_____	24 à 36 ans	<u>40 à 42 ans</u>	29/4/81 à 29/12/81	
_____	12 à 24 ans	38 à 40 ans	29/4/81 à 29/8/81	
_____	0 à 12 ans	36 à 38 ans	29/12/80 à 29/4/81	29/8/81 à 18/9/81



Ce découpage se fait en fonction des 6 monogrammes de l'hexagramme, ce qui nous donne, en considérant une vie de 72 ans, 3 périodes de 12 ans, puis pour chacune de ces périodes 6 périodes de 2 ans, puis 6 périodes de 4 mois, et enfin 6 périodes de 20 jours environ.

Exemple :

Une personne est née le 29/12/1940.

En se reportant sur le schéma du Yi King, nous trouvons l'hexagramme «*Le Ennoblement*» pour la période du 27 au 31/12



Cet hexagramme est dit hexagramme de naissance. (Lira du centre vers la périphérie du Yi King, ici de bas en haut)

La lecture de l'hexagramme astologique se fait ainsi en plusieurs temps :

- 1) lecture du Jugement, de l'Image et des Commentaires
- 2) lecture des traits.

En reprenant l'exemple, pour une lecture faite le 15/9/1981, nous avons

hexagramme	péri. de 12 ans	péri. de 2 ans	péri. de 4 mois	péri. de 20 j.
---	60 à 72 ans	46 à 48 ans		
---	48 à 60 ans	44 à 46 ans		
---	<u>36 à 48 ans</u>	42 à 44 ans		
---	24 à 36 ans	<u>40 à 42 ans</u>	29/4/81 à 29/12/81	
---	12 à 24 ans	38 à 40 ans	29/4/81 à 29/8/81	
---	0 à 12 ans	36 à 38 ans	29/12/80 à 29/4/81	29/8/81 à 18/9/81

2/ C.G. Jung et le Yi King :

La traduction la plus riche du Yi King a été faite par Richard Wilhelm ; celui-ci rentrait en contact avec C.G. Jung en 1924. Ce dernier, qui considérait le livre chinois comme la plus belle collection d'archétypes, était conscient de l'importance de la tâche. *Pour la première fois, écrit-il, cette œuvre la plus profonde de l'Orient était introduite en Occident sous une forme vivante et accessible.* (Ma Vie)

Toujours selon Jung, la science du Yi King repose sur un principe non dénommé jusqu'ici ; il le dénomma principe de synchronicité.

... Je découvris en effet l'existence de phénomènes psychologiques parallèles entre lesquels il n'est absolument pas possible d'établir de relation causale, mais qui doivent être placés dans un autre ordre de connexions. Une telle connexion me parut consister essentiellement dans la simultanéité relative, d'où le nom de synchronicité. (...) Le Yi King se présente avec des preuves et des résultats, il ne se vante pas, il n'est pas d'un abord aisé. Constituant un élément de la nature, il attend comme il est qu'on le découvre. Il n'offre ni faits, ni pouvoirs, mais pour les êtres épris de connaissance et de sagesse, il paraît le livre adéquat. A l'un son esprit semblera aussi lumineux que le jour... à un autre obscur comme la nuit. Puisse-t-il s'avancer dans le monde pour le bénéfice de ceux qui savent discerner sa signification. (Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or).

3/ L'Hexagramme :

Les 64 hexagrammes apparaissent comme une suite d'énergies spécifiques. Chaque hexagramme peut être lu et étudié en fonction de cette ponctuation de l'espace-temps. Il est alors possible de calquer le cycle annuel sur le Yi King et de connaître « l'hexagramme de naissance » qu'il sera possible de lire en fonction d'un découpage précis afin d'étudier une tranche de vie qui nous intéresse plus particulièrement.

Retour à l'observation du ciel

Les anciens astronomes tels Ptolémée, Kepler, Tycho Brahe... étaient aussi des astrologues. Par contre, l'astronome contemporain dénigre l'astrologie et la relègue, sans la connaître, au rang des vieilles superstitions relevant d'une mentalité primitive et infantile. Paul Couderc, astronome, déclare par exemple qu'il « n'existe pas, de nos jours, sur toute la Terre, un seul astronome, grand ou petit, qui croie à l'astrologie ». (1) Aussi, bien que l'astronomie et l'astrologie aient été originellement deux sœurs, elles sont maintenant deux étrangères.

Contrairement à ses prédécesseurs, l'astrologue n'observe plus le ciel. Il ne travaille que sur le papier, ce qui est bien regrettable. Nombre d'étudiants en astrologie ignorent même qu'il est possible d'observer les planètes à l'œil nu. J'étonnais l'un d'entre eux en disant que Vénus n'est autre que l'étoile du Berger, que c'est la plus brillant des corps célestes, exceptés le soleil et la lune, et que cet éclat exceptionnel constitue la raison toute simple du symbolisme astrologique de Vénus, à savoir la beauté. Nous allons voir comme l'observation du ciel à l'œil nu simplifierait le travail des amateurs d'astrologie.

Il faut savoir que, dans l'état actuel des choses, étudier l'astrologie signifie d'abord assimiler les valeurs, arbitraires en apparence, qu'a légué la tradition pour chaque signe zodiacal, pour chaque maison

astrologique et pour chacune des planètes visibles. Ensuite il faut maîtriser ces données abstraites et statiques pour les articuler entre elles et faire de son savoir une technique vivante et efficace. Cette tâche est ardue parce qu'elle n'est plus reliée à la réalité astronomique. Elle consiste à faire d'un ensemble de données artificielles un art vivant.

L'observation du ciel supprime ce paradoxe. Elle constitue en fait l'origine de l'astrologie, car le symbolisme astrologique d'une planète reflète directement l'impression que produit cette dernière sur l'observateur. En d'autres termes, Vénus qui apparaît incontestablement comme étant l'astre le plus beau que l'on puisse observer symbolise la beauté, comme déjà dit. C'est précisément l'un de ces ennemis de l'astrologie que sont les astronomes, qui nous fait part de ses sentiments à l'égard des planètes. Nous constaterons avec surprise que ses impressions sont en accord parfait avec les données essentielles de l'astrologie traditionnelle. Dans un ouvrage destiné aux profanes de l'astrologie, il nous dit d'emblée de Vénus qu'elle « attire le regard » (2), de Jupiter qu'elle est « la plus facile à observer » (3), et de Mars qu'elle est « passionnante » (4). On ne pouvait pas mieux espérer, surtout si l'on remarque que ces extraits ont été relevés très facilement, dans la première phrase des longs paragraphes que l'auteur consacre à chacune des planètes.

Il dit que Vénus « attire le regard ». Tout astrologue a appris que Vénus est en relation avec les affects d'attraction, qu'elle est dite bénéfique, symbolisant la beauté, l'amour, l'art, la paix, etc...

Jupiter est « la plus facile à observer ». Pour l'astrologue, c'est la facilité qu'apporte Jupiter qui en fait le grand bénéfique, facteur de réussite, d'expansion, de richesse, etc...

Mars est « passionnante ». Quoi d'étonnant à ce que l'auteur emploie spécialement ce qualificatif pour Mars, puisque cette planète symbolise la passion, l'agressivité, la guerre, l'action brutale, etc... En opposition à Vénus, significateur de paix, Mars est une planète considérée comme maléfique. C'est pour-

Astrologie chinoise

et traitement

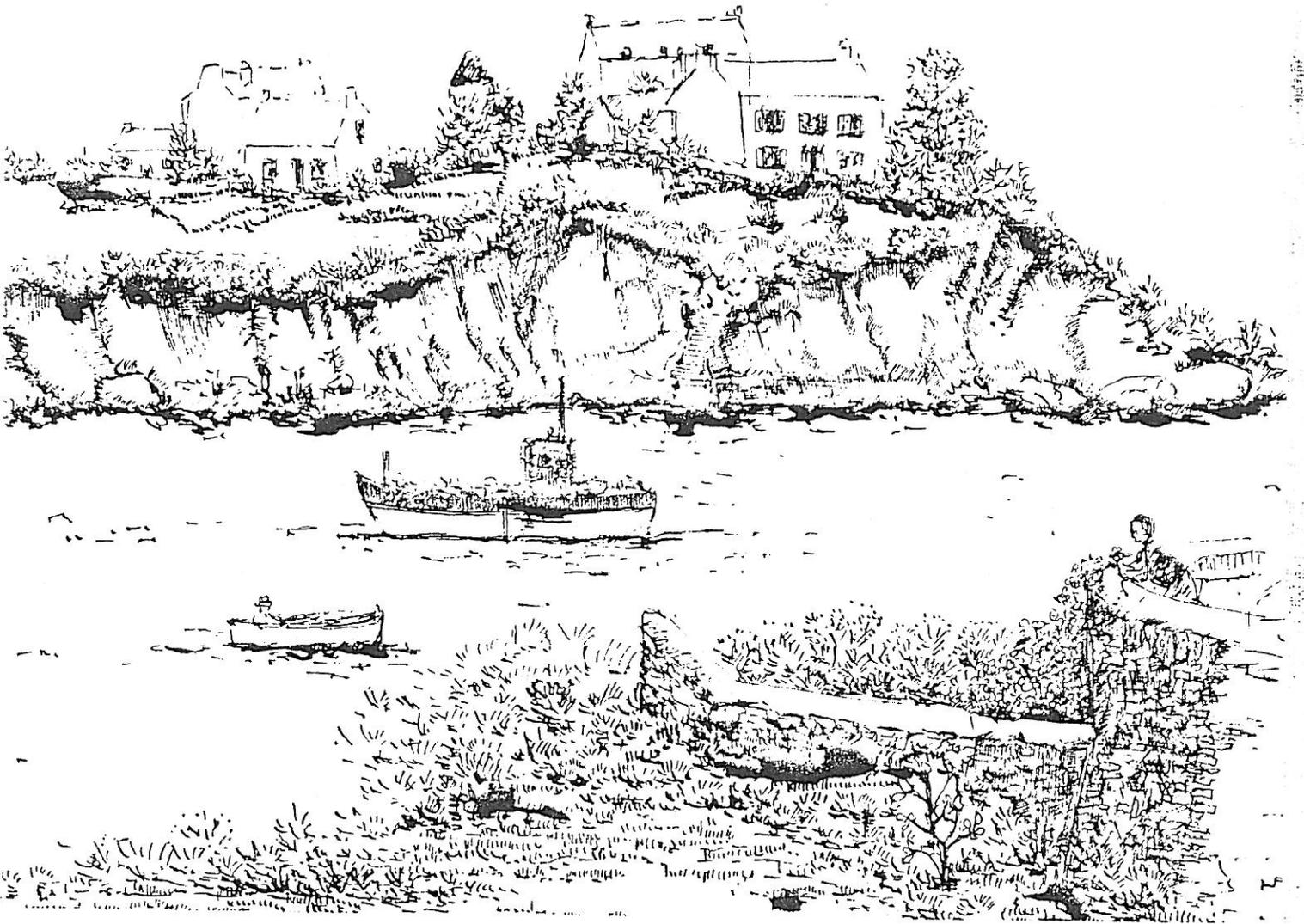
de relaxation

1/ Un « Ordinateur Cosmique » :

Pour comprendre et utiliser cette astrologie, il est utile de se pencher sur l'étude du YI KING. Le Yi King n'est pas seulement un outil de divination, il est aussi et surtout l'« ordinateur de la vie ». La structuration de la vie et des événements obéit à une mécanique précise qu'il nous est possible d'appréhender grâce à cet « ordinateur cosmique », terme employé par Thérèse Brosse dans *la Conscience Énergie*.

Historique :

Le Livre des Transformations appartient incontestablement aux livres les plus importants de la littérature universelle. Ses origines remontent à une antiquité mythique. (...) Presque tout ce qui a été pensé de grand et d'essentiel pendant plus de 3 000 ans d'histoire de la Chine, ou bien a été inspiré par ce livre, ou bien, inversement, a exercé une influence sur son interprétation, au point que l'on peut affirmer en toute tranquillité que le Yi King contient le fruit de la sagesse la plus achevée de plusieurs millénaires. (...) Même les gouvernants d'un état aussi moderne que le Japon, qui se distinguent par leur subtile prudence, ne dédaignent pas de recourir, dans les moments difficiles, aux conseils du vieux livre sacré. Extrait de l'introduction du Yi King.



quoi l'auteur ajoute, et c'est la deuxième phrase du texte : « Malheureusement, les périodes favorables à son observation sont rares ». On ne pouvait pas espérer qu'il dise « malheureusement » au lieu de « malheureusement » !

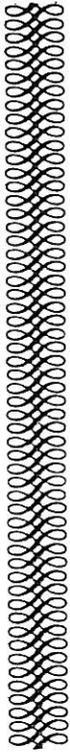
Si l'auteur nous restitue fidèlement le symbolisme des planètes alors qu'il ne se soucie guère de l'astrologie, c'est tout simplement parce que l'observation du ciel lui est familière. Ainsi les données astrologiques fondamentales ne sont-elles pas d'essence intellectuelle mais affective, puisque l'observateur projette ses impressions d'homme sur l'astre, qui devient un significateur général du sentiment éprouvé. Cela explique que le thème astrologique puisse refléter la nature profonde d'un individu, laquelle tient davantage de son affectivité que de ses dispositions intellectuelles.

Enfin, la pratique de l'astrologie n'est pas réservée à une élite conceptuelle. Elle est, au moins dans ses fondements, à la portée de tout individu doué du sens de l'observation et de sensibilité.

Patrick LEFRANÇOIS.



- (1) L'astrologie - Paul Couderc - p. 43 - P.U.F. - Que sais-je.
- (2) Connaître les étoiles en dix leçons - Pierre Kohler, Astronome à l'observatoire de Paris - p. 180 - Ed. Hachette.
- (3) Idem - p.172.
- (4) Idem - p.179.



Vittoz

A l'âge d'un an, le filleul de mon mari a perdu une sœur de trois ans, écrasée par une voiture. Sans comprendre, cet enfant unique a vécu ce drame et, malgré l'amour de ses parents, indirectement, il a vécu leur chagrin.

Un bon petit garçon, avec un cœur en or... Mais très difficile, super-turbulent, rêvant la nuit, dyslexique, incapable de se concentrer et de retenir ses leçons, ne pouvant rester ni à la cantine ni à l'étude. Il n'était heureux que dans les jeux de plein air en se dépensant à fond.

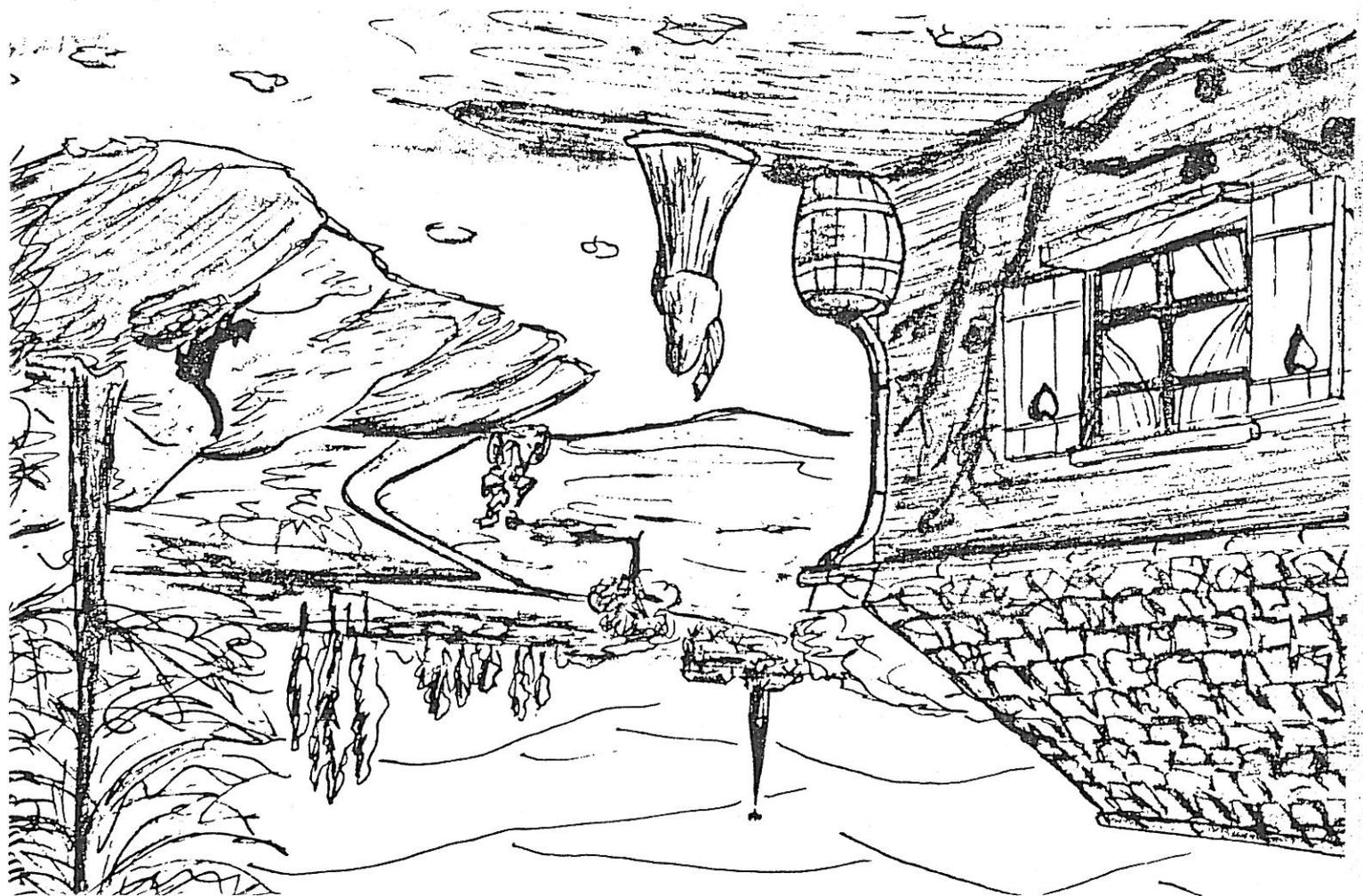
D'école en école. A 12-13 ans, « soigné » par la méthode Vittoz... Mais ni les parents ni les professeurs n'ont compris. A 18 ans, une dépression nerveuse. Tout est bon à essayer, retournons vers « Vittoz » et, oh miracle..., après deux années de travail Vittoz (3 à 4 « leçons », par semaine, tout change. Son comportement de jeune homme, les relations avec ses parents, ses études.

A 24 ans, c'est un jeune homme harmonieux, ouvert, en excellente santé, sportif et enjoué... heureux de vivre.

Le printemps dernier, il est sorti major de sa promotion d'une grande école, pas par le résultat d'un examen final brillant mais par la régularité de son travail pendant la durée d'études — 4 ans.

Pour moi aujourd'hui, c'est cela « Vittoz ».

Elisabeth FOURNIER.



trouvent là la meilleure médication qui soit. Ce mode de guérison mérite à lui seul un article (3), et reste très peu connu bien qu'existant depuis cinquante ans. Réagissant en automate, le corps physique se voit débarrassé de la plupart des maux qui l'assiègent, tandis que les états d'esprit « négatifs » pour lesquels on avait fait la prescription se trouveront guéris.

Albert DUFRESNE.



-
- (1) Précis de phytothérapie - H. Leclerc - Ed. Masson.
 - (2) Les usages externes de la phytothérapie - A. Chamouveau - Ed. Maloine.
 - (3) Article à paraître dans un prochain numéro d'Héliades.

Le Sel de la Vie

I/ LE SEL DE LA VIE (Saveurs et Organisation du moi)

Si le Créateur a structuré son œuvre avec merveille, il l'a aussi imprégnée de pensées et de sentiments, et pour chacun de nos sens jusqu'au plus subtil, la création recelle les mille nuances des mille aspects du Divin, afin que l'homme se hisse lui-même en « goûtant » la Vie. Les aliments recellent l'Imagination créatrice sous la forme de couleurs, de saveurs et de parfums, les dénaturer systématiquement conduit à la déshumanisation !

Les spécialistes en matière de nutrition ou de physiologie en arrivent à des conclusions similaires :

L'uniformité de l'alimentation est vraisemblablement un facteur d'indifférence. Pr. Le Magnen (C.N.R.S.)

L'uniformité alimentaire qui impose un type de nourriture, toujours le même, comme dans les cantines, les restaurants universitaires, les snacks, conduit tout simplement à la déshumanisation. Pr. Témollières (Laboratoire de nutrition à l'I.N.S.E.R.M.)

Parce que le libre choix de notre alimentation, c'est la plus grande liberté, qui nous reste encore, la perdre, c'est perdre du même coup sa liberté de pensée. C'est la voie la plus directe vers l'indifférence et le laisser aller, c'est une des meilleures façons de laisser s'évanouir l'Imagination. J. Pulsais (Pdt de l'Institut du Goût à Tours)

Rudolf Steiner déclarait que ce que l'on éprouve par le sens du goût, ce sont des correspondances vivantes entre le microcosme et le macrocosme, dont la compréhension rendra possible une véritable hygiène alimentaire. Nous en avons besoin car l'existence humaine n'est plus guidée par l'instinct, il faut les remplacer par une communion consciente avec l'environnement cosmique.

Nous percevons le sucré à une dilution de 1/200
le salé 1/400

saveurs dites positives (attraction)
Nous percevons l'acide à une dilution de 1/430.000
l'amer 1/2.000.000
saveurs dites négatives (rejet)

Autrement dit, pour en percevoir le goût, nous avons besoin de plus de sucré que d'autres substances. Ce qui ne manque pas d'intérêt, si l'on songe que le sucré est lié, d'après Steiner, à l'organisation du Moi. Dans son cours médical de 1920, il expose comment la gustation se PROLONGE DANS TOUT LE TUBE DIGESTIF : la digestion, c'est aussi UNE MÉTAMORPHOSE DU PROCESSUS GUSTATIF VERS LE BAS. Ce qui signifie qu'une bonne digestion repose sur une faculté de goûter avec tout le tube digestif, et une mauvaise digestion sur l'incapacité de le faire. Il y a une expérience gustative spécifique des différents organes concernés, et le développement normal de la vie dépend du perfectionnement de ces goûts organiques. (1)

Les Chinois ne disaient rien d'autre :

L'aigre ou l'acide convient au Foie, l'amer au Cœur, le doux et le rafraîchissant à la Rate, le piquant aux Poumons, le salé aux Reins. Mais l'aliment trop acide nuira à la Rate, le trop salé nuira au Cœur, le trop doux nuira aux Reins, le trop amer nuira aux Poumons et le trop piquant nuira au Foie.
SO OUENN,
ch. III.

Si, pour Steiner, le doux est lié à l'organisation du moi, pour les Chinois, le doux, le sucré est en relation avec l'élément Terre, centre des 5 éléments. Chacune des grandes fonctions de l'organisme possède en effet une « coloration psychique » (voir Héli-

— données économiques : méthode relativement onéreuse (à moins que vous fassiez vos récoltes vous-même), sachant qu'à chaque bain quotidien il faudra adjoindre une préparation obtenue à partir de 200 g minimum de plante sèche (pour 4 litres d'eau.)

— connaissances succinctes en hydrothérapie, en fonction de l'effet recherché et de l'état de santé. Par exemple, un bain chaud sera déconseillé à un porteur de varices, aux cardiopathes, mais sera plus favorable à ceux qui ont peu de réserves vitales, des troubles de la miction, etc...

Mais c'est surtout lorsqu'ils sont employés à usage pédiatrique que les bains complets sont intéressants : moins onéreux (80 à 150 g de plantes par bain), ils figurent parmi les meilleurs soins vis à vis de bien des affections qui frappent les enfants en bas âge. Le bain de tilleul reste le plus connu et utilisé, mais il faut savoir que bien d'autres plantes agissent sur le plan nerveux (feuilles ou fleurs d'orange, lavande, romarin, etc...) et sur de nombreuses autres sortes d'affection (dermatoses, anémie, problèmes de minéralisation, affection pneumopathiques, gastro-colopathiques, etc...).

Signalons enfin qu'aux personnes aux horaires surchargés ou se trouvant peu à leur domicile, peuvent être prescrits la poudre de plantes sèches ou le nébulisat aqueux (mode très récent de présentation de la partie vivante de la plante). Les doses, pour ces 2 modes de prescriptions, doivent être respectées. Elles vous seront données soit par un phytothérapeute, soit par certains livres.

V/ LES REMEDES FLORAUX DU DOCTEUR EDWARD BACH

Ces remèdes sont la démonstration triomphante du pouvoir de l'esprit sur le corps. Dépassant la notion de psycho-somatique, le Docteur Edward Bach parle de conflit entre les forces de l'âme et celles de la personnalité. Ses remèdes, préparés à partir de faibles dilutions d'infusions de fleurs dynamisées au soleil, agissent sur le Moi inférieur et sensibilisent progressivement la personnalité aux vibrations de l'âme. Autant dire que les états nerveux

Le retentissement fondamental se manifeste sur les parcours mentaux, particulièrement sur le plan de l'activité dite morale, de l'équilibre nerveux et, l'intéressé, sur cette prise de conscience, éprouve une franche remontée. Pour le processus de ce retentissement, les données du sentiment, mieux ordonnées dans la conscience, retrouvent un ressort de confiance. (2)

L'emploi des plantes à effets tonique, sédatif et antispasmodique convient donc parfaitement à ce mode d'utilisation qu'est le bain de mains. Toutefois la cure doit durer suffisamment longtemps pour produire le maximum d'effets. D'une amélioration souvent ressentie dès la première semaine, il faut aller jusqu'à un état d'équilibre satisfaisant, ce qui peut demander de un à trois mois. Il est bon de cumuler infusion (voie interne) et bain de mains (voie externe).

Préparation du bain de mains : infusion ou décoction prolongée (15 à 25 minutes) de 4 poignées du mélange choisi de plantes dans 2 litres d'eau. Mettre l'infusion dans une petite cuvette, rajouter éventuellement un peu d'eau chaude pour que les mains trempent jusqu'aux poignets, et prendre le bain chaud (40 à 45°) pendant 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par jour. La préparation peut servir 4 jours durant, sous condition de la conserver à l'abri de la lumière et au frais (réfrigérateur). A chaque nouvelle utilisation, il ne faut pas rajouter de plantes ni faire bouillir.

Signalons que le bain de pieds est un autre mode d'utilisation des simples, et que son action s'exerce plus particulièrement sur les jambes et sur la partie sous-diaphragmatique du corps (appareils digestif et uro-génital, appareil circulatoire).

Le bain complet permet par la mise en contact de la presque totalité du corps avec la préparation balnéaire, de mettre en relation l'ensemble du système nerveux périphérique avec les principes actifs libérés par les plantes, le corps choisissant lui-même les voies de conduction préférentielles de chacun des principes. Aussi est-ce là un mode d'utilisation très efficace, mais avec lequel il faudra composer en tenant compte des deux données suivantes :

des N° 4 - Les 5 éléments) et l'analogie psychique avec cet élément central est la Réflexion. C'est la construction d'une réponse à l'environnement d'une intelligence qui s'interroge, autrement dit, l'organisation du MOI. Cette organisation apparaît corrélatrice aux processus d'intériorisation du sens du goût et donc de ce qui le favorise. En effet, chez les animaux inférieurs, le sens du goût est épidermique ; un Silure, par exemple, poisson aveugle, perçoit la nourriture qu'on approche de sa queue, il se tourne d'un coup et la saisit aussi sûrement que s'il la voyait. (Chez beaucoup d'insectes, les organes gustatifs sont encore plus périphériques et liés à l'organisme des membres.) En intériorisant le sens du goût l'homme s'est dégagé de l'animalité. (1)

Il apparaît évident que ce pouvoir d'intériorisation finalement étroitement lié à la conscience et à la structure même de notre individualité est mis en péril, voilé en quelque sorte par les agents artificiels constamment ajoutés à notre alimentation pour pallier à son insapidité résultant de traitements divers. Par contre ce processus d'intériorisation, et finalement de construction du Moi et de la conscience est affiné, flatté par des saveurs subtiles elles-mêmes intériorisées, cachées, comme dans les céréales, nombre de fruits et légumes naturels. Sous cet angle, la consommation de produits adroitement préparés et naturellement savoureux et nécessitant un minimum de mastication, me paraît être un facteur positif pour le système nerveux central, la conscience, pour « recentrer » le sujet, surtout s'il y a perte de l'identité, troubles de la personnalité.

II/ LA FERMENTATION DES HYDRATES DE CARBONE

Elle se fait principalement dans l'intestin grêle. Il en résulte divers acides, les micro-organismes de la flore intestinale engendrent un ferment qui est capable de digérer la cellulose. Ensuite les processus de fermentation continuent dans le gros intestin. Là, ils doivent être domptés aussi bien que la putréfaction des albumines. Lors de la fermentation, il se forme de l'alcool, il ne faut pas qu'il monte à la tête. Il faut que le sucre qui naît de l'amidon et

de la cellulose puisse jouer son rôle normal et parvenir au domaine de l'organisation du Moi. C'est elle qui agit, comme un pôle antagoniste et d'en haut, contre les fermentations de l'intestin. Nous retrouvons ici une polarité de la constitution humaine : d'une part la tête, centre du système neuro-sensoriel, et d'autre part le métabolisme, centralisé dans les organes du tube digestif. Steiner était arrivé à la conclusion que la plus haute activité spirituelle, liée à la perfection du cerveau, est également liée au perfectionnement correspondant de l'intestin. Ce processus de fermentation joue un rôle important dans la digestion des céréales. Déjà Liebig en 1865 reconnaissait que « séparer le son de la farine est un luxe plus nuisible qu'utile à la nutrition », ce qui fut nié par la suite. Mais aujourd'hui c'est une donnée physiologique incontestée. Le physiologiste B. Thomas, dans son ouvrage allemand Les Substances Nutritives et le Lest dans les Céréales, conclut que les produits céréaliers dits complets sont très importants pour la santé des processus digestifs. Sous leur influence, la mobilité de l'intestin grêle augmente, parce que les mouvements péristaltiques se déroulent d'autant plus intensément que la nourriture est moins digestible, ou plus riche en substances non digérées qui exercent une excitation chimique et mécanique. Voici les conséquences de cette mobilité accrue :

- Brassage plus intense de la bouillie alimentaire.
- Secréation accrue de sucs digestifs (y compris bile et cholestérol).
- Influence favorable sur la circulation du sang et l'activité absorbante de l'épithélium intestinal.
- Absorption plus rapide des substances nutritives décomposées par les ferments, passage plus rapide dans les vaisseaux sanguins et reflux plus rapide du sang veineux à partir de la muqueuse intestinale.
- Transfert des substances résorbées, de l'intestin au Foie et accélération partielle de la progression de la bouillie.

Les bactéries intestinales qui digèrent la cellulose font obstacle à la production de poisons provoqués par la putréfaction des albumines. Il est vrai, ajoute Thomas, que cette faculté paraît souvent se perdre chez l'homme actuel, probablement parce qu'elle n'est pas mise en œuvre. Toutefois, les malaises disparaissent générale-

4) Les plantes modérateur réflexes :

Nous ne ferons que donner ici la définition de ce groupe de plantes, car leur usage est des plus délicats tant leur toxicité est grande. Sachons toutefois que la plupart des troubles auxquels s'adressent ces plantes peuvent être diminués ou supprimés par bien d'autres simples dénuées de toxicité, en particulier celles citées précédemment.

Leur action consiste à modérer les actes réflexes, moteurs et sécréteurs en diminuant l'excitabilité des centres nerveux dont un des rôles est de transformer en action les impressions transmises par les nerfs sensibles.

Il s'agit entre autre de la BELLADONE, de la JUSMIAQUE, du DATURA, de la MORELLE.

5) Les plantes modérateur nerveux périphériques :

Ces plantes agissent non pas comme celles du groupe précédent sur l'axe cérébro-spinal, mais sur les voies de la conductibilité nerveuse, nerfs moteurs ou nerfs sensitifs. Tout aussi toxiques, leur prescription ne se fera que par un spécialiste.

En font partie l'ACONIT, la CIGUE, la COLCHIQUE.

IV/ LES MODES D'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES

Hormis la simple infusion qui peut se faire à partir de la plupart des plantes énumérées dans cet article, deux autres modes d'utilisation doivent retenir notre attention dans le domaine étudié.

Le bain de mains dont on comprendra facilement le bien-fondé si l'on connaît l'importance des relations que les mains entretiennent avec les divers centres d'activité supérieurs.

Le bain de mains agit comme décongestionnant de la tête (fosses endo-nasales et sinusiennes, pharynx), des poumons (trachéites, bronchites), mais son action est surtout remarquable sur le plan neuro-psychique :



ment par suite d'une rapide accoutumance, c'est-à-dire d'une adaptation de la flore intestinale. C'est peut-être ce que voulait dire R. Steiner quand il énonce : « Lorsqu'on peut digérer un pain plus grossier, c'est en réalité la plus saine des nourritures. » L'homme actuel s'est déshabitué de ce travail en raison du régime alimentaire issu de la société industrielle, peut-être par hérédité, il souffre de troubles intestinaux lorsqu'il consomme du pain ou des céréales complètes. Mais il pourrait certainement éduquer ses organes et du même coup fortifier l'activité de son Moi. Thomas écrit : « Les personnes habituées dès l'enfance aux céréales complètes sont disposées, une fois adultes, à s'y réaccoutumer. »

Enfin les graisses et protéines qui sont enveloppées de matière fibreuse sont plus facilement digérées grâce à la flore intestinale, ces fibres favorisent la synthèse des vitamines par les bactéries de l'intestin. (1)

En ce qui concerne le pain complet, le fait de rajouter du son à la farine en fait un aliment irritant, les transformations des enveloppes par la fermentation d'un vrai levain ne sont pas faites ; c'est une commodité mais plus un véritable aliment. Il faudrait également éviter la consommation de farines ou de flocons du commerce, l'oxydation est rapide et les qualités nutritives s'amenuisent en conséquence.

Enfin je rappelle qu'il existe maintes façons de consommer des céréales même pour les intestins les plus fragiles (décoctions, potages, maltosées avec du lait d'amandes pour les enfants, etc...).

III/ LE CENTRE N'EST PAS LE JUSTE MILIEU !

Si une alimentation comportant plus de fibres végétales, une autre qualité d'hydrates de carbone et moins de graisse paraît souhaitable pour sauvegarder notre équilibre psycho-somatique, il semble bon de rappeler ce proverbe qui aurait pu être chinois : « Le centre n'est pas le juste milieu. » Autrement dit la quête de

l'équilibre parfait en matière de nutrition risque de figer un principe qui, par essence, est dynamique.

IV / LES RÉGIMES ALIMENTAIRES (2)

Nul régime fixe ne peut être entièrement correct pour un groupe de personnes... ayant des tempéraments et des équipements variés, et diversement âgés. Les individus diffèrent, il leur faut découvrir ce qui leur est nécessaire en tant qu'individus et la manière la plus favorable de pourvoir à leurs exigences (...). Il faut que chacun le découvre pour lui-même. Il n'existe pas de régime collectif. Nul régime éliminant la viande n'est exigé, nul régime exclusivement végétarien n'est obligatoire.

Il y a des périodes de vie et parfois des incarnations entières où un aspirant se soumet à une discipline alimentaire. Plus tard il se tournera vers la nourriture disponible qui lui permettra de soutenir au mieux l'efficacité de sa vie.

Patrice LAURENT.

(1) L'alimentation dynamique - G. SCHMIDT - Ed. Triades.

(2) La Guérison ésotérique - A.A. BAILEY - Ed. Lucis.

Voir aussi VITAL - août et septembre 1981
et SCIENCE ET VIE N°s 130 et 768.

3) Les plantes narcotiques :

Ce sont des plantes qui provoquent le sommeil et calment les douleurs.

Hormis le PAVOT qui fournit l'opium et dont la prescription ne peut être fournie que par un praticien compétent, peuvent être utilisées sans problème les plantes suivantes : la LAITUE, le NÉNUPHAR, la PASSIFLORE.

La LAITUE :
Ses indications principales sont l'insomnie, l'éréthisme nerveux, les spasmes des voies respiratoires et du tube digestif, la spermatorrhée. A moins que vous ne raffoliez de salade au point d'en manger une entière chaque soir, il faudra préférer la décoction (une laitue pour 1/2 litre d'eau, un grand bol au coucher), ou le suc brut appelé lactucarium, en commençant par une dose de 0,1 g (sous forme de pilules), à augmenter progressivement chaque jour de 0,1 g supplémentaire, jusqu'à 1 g par jour. Le lactucarium rend de grands services dans la médecine infantile, notamment lors des quintes de toux qui empêchent le sommeil.

C'est montée à graines que la Laitue possède le plus de vertus thérapeutiques, bien que son goût en salade soit plus amer.

Le NÉNUPHAR : Sa spécificité s'exerce sur les états nerveux accompagnés d'éréthisme génésique important. Aussi, l'infusion de fleurs ou de racine sera recommandée pour calmer l'excitation sexuelle, mais aussi les spasmes respiratoires, l'insomnie.

La PASSIFLORE : C'est principalement dans l'insomnie ayant pour cause l'excitation cérébrale que la PASSIFLORE exerce son pouvoir. Elle pourra être utilisée cependant pour les troubles nerveux de la ménopause, la neurasthénie. A prendre sous forme d'infusion de fleurs et de feuilles ou sous forme d'alcoolature (30 à 50 gouttes au coucher), par exemple.

EX Libris

si vous l'utilisez sous forme d'infusion, celle-ci devra être concentrée (jusqu'à 10 têtes par tasse, infusées très longtemps, de 30 à 60 minutes). Aussi lui préférerez-vous peut-être la poudre à la dose de 2 à 10 g par jour, d'autant plus que la tisane est très amère.

La Camomille joint à ses qualités d'antispasmodique celles de tonique, d'antalgique, de sédatif, pour ce qui concerne le terrain nerveux. Les femmes trouveront en elle une alliée précieuse pour combattre les troubles nerveux prémenstruels, régulariser le flux menstruel. Les patraques de la digestion, de l'estomac au rectum, s'en trouveront mieux, ainsi que les insomniacques et tous les dépressifs. Les névralgies faciales se calment et disparaissent avec l'utilisation de la Camomille, de même que les migraines.

Le TILLEUL :

Sa réputation n'est plus à faire en tant que sédatif, mais sachez qu'il agit sur les spasmes de l'asthme nerveux, de la toux, les vomissements nerveux.

L'ORANGER :

Ses feuilles sont un remarquable stimulant intellectuel, qui renforce la mémoire et redonne du goût au travail. Antispasmodiques, toniques et sédatives à la fois, elles peuvent être remplacées par les fleurs qui ont sensiblement les mêmes propriétés : action contre les spasmes cardiaques, intestinaux, l'insomnie, les angoisses, les contractures nerveuses. Fleurs et feuilles se préparent en infusion.

Il existe bien d'autres plantes antispasmodiques à usage courant. Citons entre autre le BASILIC, la BALLOTE FÉTIDE, le GUI, le SAULE BLANC, le LOTIER, le MÉLILLOT, l'ASPERULE.

LA CONSULTATION - Norbert Bensaïd - Ed. Denoël.

Un livre modeste, par son volume, son prix, ses mots, mais un livre très précieux. Son thème ? Une après-midi de consultation pour un médecin généraliste.

Quel intérêt, me direz-vous, pour nous relaxologues ?

Quel intérêt puisque nous ne sommes pas médecins, ni dans la pratique, ni même dans le dessin ?

Certes Norbert Bensaïd nous emmène avec entrain dans ces 16 rencontres, et ceci est déjà une aventure humaine captivante.

Mais ce qui fait mon désir de partager avec vous cette lecture, c'est la réflexion qui sous-tend chaque rencontre. Et les questions sont posées, sans complaisance, sur le rôle d'un médecin, sur le dialogue qui s'engage entre deux personnes quand l'une est en demande et l'autre censée pouvoir répondre à sa demande.

En ceci, cet ouvrage nous concerne.

. Ce qui importe ici, avant toute chose, c'est la relation qui s'établit :

- quel est le langage du patient, quelle est sa véritable demande,
- quel est le rôle du médecin, quels sont les impératifs qu'il doit garder présents à l'esprit
- comment et où se fait le dialogue,
- la difficulté du traitement de la famille, l'oubli d'un rendez-vous, le report des problèmes sur l'enfant, l'image idéale, l'information, le paiement des honoraires...

Soit, cette étude est subjective puisque Norbert Bensaïd s'implique totalement par ses prises de position, aussi bien d'ailleurs dans ce livre que dans ses relations avec ses patients.

Mais — est-ce dû à son travail avec un groupe Balint ? — N. Bensaïd a le mérite de chercher à déjouer les nombreux pièges qui guettent celui qui croit savoir : chercher à appliquer ses connaissances sur l'être humain au lieu d'être simplement à son écoute. L'exergue du livre est riche de sens :

Une nuit. Un homme, seul, tourne autour d'un réverbère. Un autre s'approche : « Vous avez perdu quelque chose ? » — « Oui, répond le premier, mes clefs ». Et ils cherchent ensemble. Au bout d'un moment, le second : « Vos clefs, vous êtes sûr de les avoir perdues ici ? » — « Non, là-bas, mais là-bas on n'y voit rien. »

Je sais bien qu'il n'est pas simple de trouver le temps de lire un ouvrage de 300 pages, même si je réussissais à vous communiquer une parcelle du plaisir que j'ai eu à le lire.

Aussi je vais seulement laisser là mon discours, laisser la parole à N. Bensaïd et vous laisser, vous lecteur, à sa découverte.

LE LANGAGE DU PATIENT

Par ses symptômes :

Tout cela, toujours vécu avec la même sérénité épuisée, comme si ce qu'elle disait si bruyamment avec son corps n'avait nul besoin d'être souligné ou expliqué par un quelconque commentaire verbal. (...) Pour sa famille comme pour moi, il semblait évident que toutes ces maladies étaient un moindre mal qu'il fallait patiemment accepter et respecter. (...) Toute tentative agressive de vouloir avoir le fin mot de l'histoire risquait de détruire l'équilibre complexe, malheureux, mais apparemment efficace, grâce auquel elle opposait un barrage à une angoisse dont j'ignorais la raison. Briser cet équilibre, c'était ou bien la précipiter dans une surenchère somatique, dont les conséquences pouvaient être tragiques, ou bien l'acculer à une psychiatrie massive.

La VALÉRIANE : Considérée par beaucoup comme le meilleur antispasmodique et sédatif nerveux, elle ne nous offre que sa petite racine pour nous soigner. Bien que plus active fraîche, la racine peut s'employer séchée. Les indications sont les suivantes : neurasthénie, névrose, hystérie, hyperexcitabilité psychique et sensorielle, insomnies, vertiges, convulsions infantiles, tachycardie, épilepsie, asthme nerveux, douleurs de la menstruation, spasmes d'estomac et d'intestin, étouffement, vertiges. Deux modes d'utilisation entre autres :

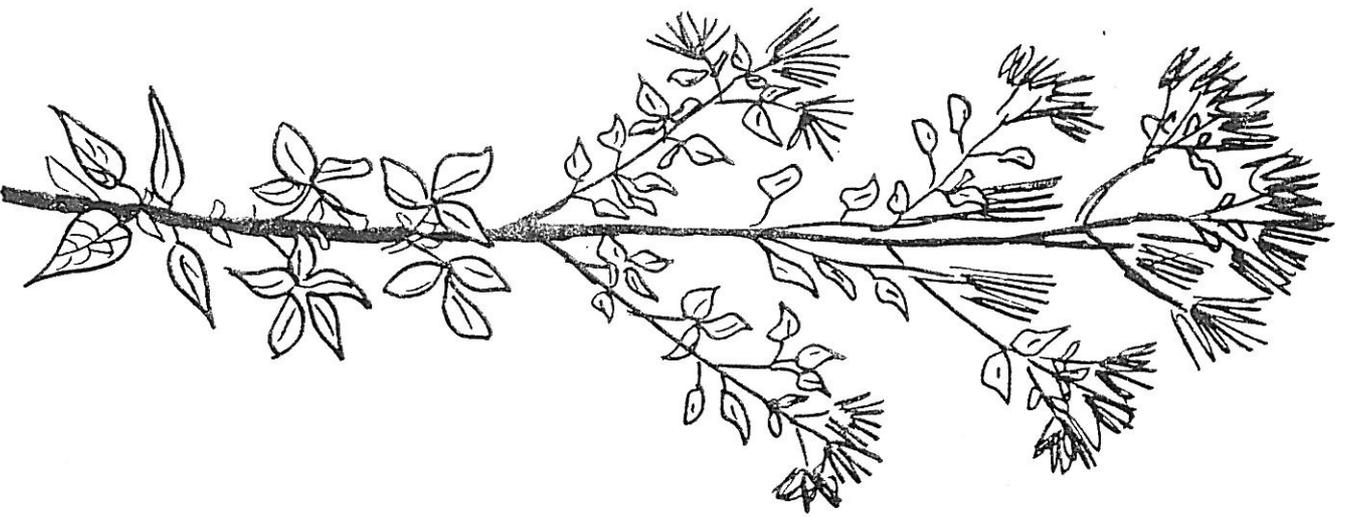
- macération de 100 g de racine séchée dans un litre d'eau pendant 12 heures, 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- poudre de racine : 0,3 g par année d'âge et par jour jusqu'à 10 g par jour maximum pour un adulte.

Le traitement est à faire une dizaine de jours, à interrompre deux semaines, puis à recommencer, etc...

La LAVANDE :
Tonifiante et calmante, on l'emploiera en cas de neurasthénie, d'irritabilité, d'insomnie. Plus précisément encore contre les spasmes des voies respiratoires (asthme, toux), les migraines tenaces, les séquelles de paralysie, les crampes et les syncopes. La simple infusion ou le bain de mains sont deux modes d'emploi efficaces possibles.

La MÉLISSSE :
Connue aussi sous le nom de Citronnelle, elle présente à peu près le même tableau d'actions que les plantes précédentes, avec quelques indications plus spécifiques : spasmes accompagnant les règles, névralgies (faciales, dentaires, de l'oreille, de la tête).

La CAMOMILLE : Allemande ou Romaine, la Camomille est une plante des plus utiles. Mais afin que les effets recherchés se fassent sentir, il faut savoir que



Marjolaime

Par son discours :

Il m'avait suffi d'écouter le malade. (...) Je crois que mon confrère refusait de l'entendre parce que le patient était revendicatif et qu'un certain mode de revendication est vécu, par les médecins, comme une intolérable contestation de leur savoir et de leur pouvoir.

Le langage des hommes et des femmes :

Les femmes parlent d'elles-mêmes, et se décrivent dans leur corps, comme si elles se voyaient du dehors, dans un miroir. (...) Les hommes, au contraire, parlent de leur corps comme d'une machine qui est détraquée, qui ne leur donne plus satisfaction. (...) Tout se passe, en somme, comme si les femmes vivaient leur corps comme un objet, et les hommes comme un instrument. Les femmes comme un objet qu'elles connaissent bien, dont elles ont l'habitude de s'occuper, qu'elles regardent. Et les hommes, comme un instrument fait pour remplir une fonction précise, et qui ne retient leur attention que lorsque, par accident, il ne remplit plus cette fonction. (...) « Elles » trouvent normal d'aller consulter un médecin pour parler avec lui de leur corps, de leur vie, d'elles-mêmes. Elles savent ce qu'il faut dire. Elles proposent volontiers un diagnostic, une explication. « Ils » viennent s'en remettre au médecin du soin de les réparer. Ils sont agacés par des questions trop précises. Ils prennent fort mal qu'on sollicite d'eux une participation qui aille au-delà de la prise de médicaments.

Par ce qu'il fait :

Des données biologiques peut-être, son histoire sûrement, l'avaient conduite à vivre ses problèmes actuels comme elle le faisait, elles l'avaient incontestablement faite complice du malheur dont elle était ou, plutôt, se croyait la victime. Et ces malheurs, ces problèmes étaient venus à leur tour enrichir et aggraver ses travers et ses vertus. Elle les avait faits ce qu'ils étaient parce qu'elle était ce qu'elle était. Ils avaient contribué à la faire ce qu'elle était.

LA DEMANDE DU PATIENT

Parfois, ne pas agir :

Certains malades ont ainsi le génie de nous mettre en demeure de les aider, en nous interdisant résolument de le faire. Ils nous font de leur situation une description qui impose de toute évidence une solution unique, précise, inéluctable, mais ils tiennent à marquer d'emblée que cette solution est exclue. Ils nous refusent d'un seul mouvement le droit de poser le problème autrement qu'eux-mêmes le posent et le droit d'apporter à ce problème la seule réponse qu'ainsi posé ce problème appelle.

Sa demande, pas la nôtre :

Une médecine vraiment humaine est celle qui tient compte, pour bien le soigner, des désirs du malade et non de ceux qu'on éprouve soi-même, ou qu'on lui prête, pour apaiser sa propre conscience. Pour pouvoir assumer cette distance-là, pour ne pas refuser la profonde implication de soi, pour garder à l'une et à l'autre leur vraie mesure, il faut au médecin une formation particulière. Il lui faut apprendre à ne pas répondre à l'agression de l'angoisse par une agressivité inconsciente, que cette agressivité prenne un visage brutal, qu'elle s'exprime par une politesse glacée, ou, pire encore, qu'elle se déguise en compassion.

L'INTER-RELATION MÉDECIN-MALADE

La question :

Précept de Balint :

Quand on pose des questions, on n'obtient que des réponses et rien d'autre.

On sait plus qu'on ne le pense :

Mon expérience m'a montré que, sur la plupart de mes malades, j'en sais, à ma grande surprise, beaucoup plus que je ne croyais en savoir. Notre connaissance d'autrui passe rarement par l'accumulation des faits objectifs que nous collectionnons sur lui. L'image que nous avons de notre malade, (...) est le résultat de toute une série de sédiments : des faits que nous avons connus, (...) des impressions fugitives, des perceptions marginales dont nous n'avons même pas eu conscience...

car c'est à la fois un stimulant, un hypertenseur, un antiseptique pulmonaire, un diurétique, un cholagogue et un emménagogue. Outre les troubles digestifs d'ordre nerveux, le Romarin sera recommandé aussi dans diverses affections du système nerveux : hystérie, épilepsie, séquelles de paralysie, troubles cardiaques nerveux, syncopes, vertiges.

: Plante aux propriétés innombrables, elle agit au niveau du système nerveux comme tonique et antispasmodique. Elle est indiquée en cas de neurasthénie, plus particulièrement quand il y a hypotension, insomnie, atonie digestive, spasmes au niveau respiratoire.

Le THYM

2) Quelques plantes antispasmodiques :

Elles combattent l'éréthisme nerveux en assurant une juste répartition des impressions sensorielles et des fonctions motrices, en équilibrant dans l'être humain les facultés de sentir, vouloir et d'agir. Leurs modalités d'action sont très variables suivant les espèces, et la stimulation d'organes étant une des possibles façon d'agir, la frontière entre plantes stimulantes et plantes antispasmodiques est souvent fictive.

L'AUBÉPINE

: La simple infusion de fleurs reste un des modes d'action le plus efficace, sous réserve de faire une cure régulière et prolongée. Les effets antispasmodiques s'exercent surtout sur le système cardio-vasculaire : angine de poitrine, tachycardie, arythmie cardiaque, palpitations, douleurs cardiaques, insomnies dues à des problèmes de circulation, troubles de la ménopause. Mais les troubles de la dystonie neuro-végétative sont aussi redevables de l'Aubépine : angoisses, nervosisme, vertiges, action sédative sur le plexus solaire.

son action sur l'asthénie générale (impuissance, frigidité). Elle s'emploie, sauf en cas d'hypotension marquée, sous forme de décoction légère de racine séchée ou fraîche, en bains de pieds de plante fraîche, en jus de feuilles fraîches à la dose de 1 cuillerée à café par jour.

LA MENTHE

: Maintenant cultivée à coups de pesticides comme toutes les plantes à forte demande, il faut préférer les variétés sauvages, à goût plus médiocre, mais dont la cueillette vous enchantera (belle projection !). Stimulante du système nerveux, elle peut, suivant les susceptibilités individuelles, empêcher le sommeil à trop forte dose.

Digestive, elle agit sur l'estomac (algies, spasmes), le fonctionnement nerveux du foie. Antispasmodique, elle calme les spasmes coliques, l'asthme, les tremblements, les migraines les névralgies dentaires. Propriété peu connue et à connaître : c'est un antilacteux.

LA MARJOLAINE

: Appellée aussi GRAND ORIGAN, la Marjolaine possède les mêmes propriétés que la menthe, avec cependant des propriétés plus marquées au niveau du relèvement du tonus nerveux. Aussi sera-t-elle employée entre autre pour l'insomnie, les tics, la psychasthénie, l'instabilité psychique, l'anxiété. Signalement, cela vaut la peine, son efficacité particulière en cas de coqueluche. Les modes d'utilisation les plus accessibles sont la simple infusion et le bain de mains. La plante séchée ou fraîche sera préférée à l'essence qui possède de réelles propriétés stupéfiantes.

LE ROMARIN

: C'est un stimulant général qu'il faudra employer chaque fois qu'il y a fatigue accompagnée d'hypotension et de troubles nerveux. Les indications d'usage sont très nombreuses,

Un dialogue ailleurs :

Je savais confusément — nous savions confusément, Madame F. et moi — que derrière le dialogue conventionnel que nous poursuivions, elle avec ses hémorragies, ses évanouissements, ses douleurs, et moi avec mes gestes diagnostiques et thérapeutiques que j'accomplissais consciencieusement, un autre dialogue, ailleurs, s'était établi et continuait. Accepter, supporter que cet « ailleurs » omniprésent et tout-puissant, ne soit jamais tiré au clair, jamais défini ni utilisé scientifiquement, se résoudre à n'être actif et efficace que par le biais de cette passivité en apparence désarmée ne m'était pas tous les jours facile.

La distribution des rôles :

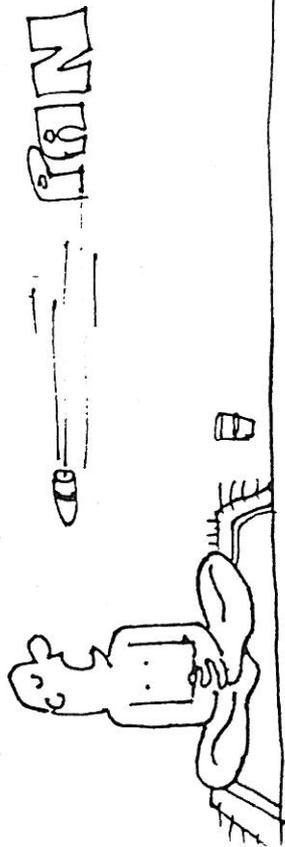
Le rapport médecin-malade aurait besoin, pour fonctionner convenablement, pour avoir un effet thérapeutique, de respecter des règles de jeu qui impliquent, entre autres choses, un ordre hiérarchique entre le médecin et son malade, et une certaine « aura » magique autour de la personne du médecin. Seule une distribution des rôles peut être imaginable et efficace. On pourrait protester que cette distribution est bien avantageuse pour le médecin, et désavantageuse pour le malade. Rien pourtant n'est moins certain. Il n'est ni plaisant, ni aisé, d'être en butte au désir d'autrui, et d'être condamné soi-même à une certaine neutralité...

LE RÔLE DU MÉDECIN

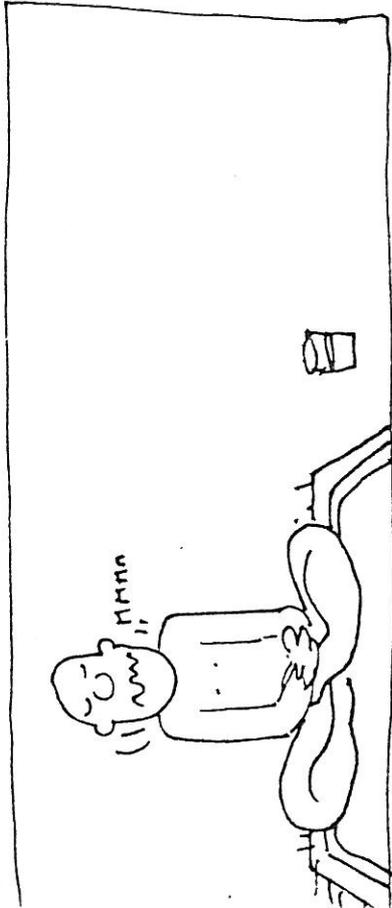
L'écoute :

« Ecoute » est un mot qui, comme « disponibilité » fait aujourd'hui fortune. Comme si on redécouvrait soudain qu'en écoutant un malade on pouvait apprendre des choses. Mais encore faut-il s'entendre. (...) En fait, écouter est très difficile. (...)

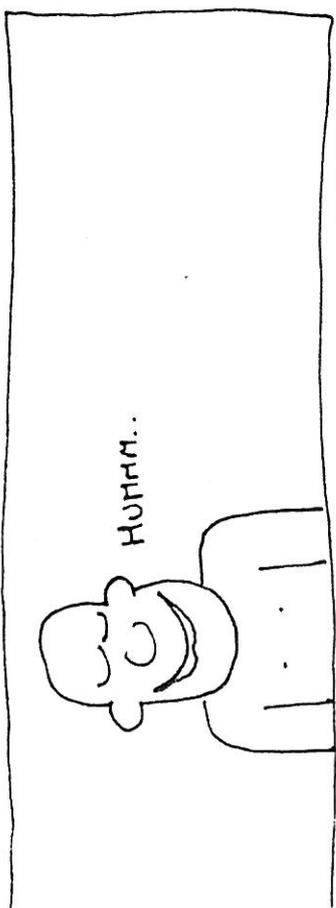
Mais pourquoi un malade dirait-il autre chose que ce qu'il a envie et besoin de dire ? Cette envie et ce besoin seraient-ils, par quelque miracle, dépourvus par eux-mêmes de toute signification ? Pourquoi le malade n'aurait-il pas le droit de les satisfaire si, pour lui, ils ont un sens et surtout pourquoi dirait-il ce qu'il dit, si pour lui et pour qui l'écoute, ce qu'il dit ne pouvait avoir aucune signification ? Même s'il avait décidé de parler pour ne rien dire, cela serait à comprendre, à déchiffrer.



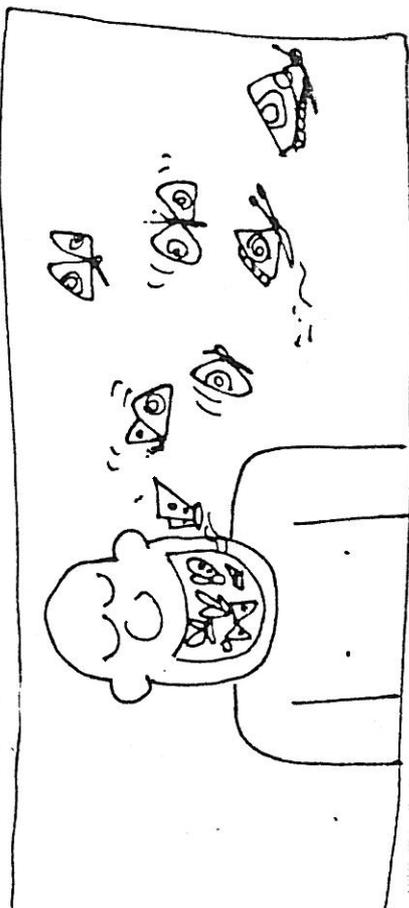
MIN



"mmmm"



HUMMM...



"OHO"

"OHO"

"OHO"

Cette classification, empruntée à Henri Leclerc, père de la phytothérapie moderne (1) reste très souple, car chaque simple possède plusieurs pouvoirs, comme par exemple celui d'arrêter un spasme par stimulation d'un organe.

1) Quelques plantes stimulantes :

Elles exercent sur l'appareil nerveux central ou périphérique une action excitante, dite névrossthénique. Cette action complexe se localise souvent à certains organes, surtout ceux de la digestion.

Le CUMIN

: Seules sont utilisées les semences, dont les propriétés sont à peu près les mêmes que celles de l'ANIS VERT, du CARVI, du CORIANDRE et du FENOUIL.

Son action principalement neuro-musculaire fortifie l'ensemble du système digestif et, bien que stimulante, exerce aussi une sédation de la sensibilité des organes concernés. Toute fatigue nerveuse peut être relevée par des infusions de ces semences, de même que bien des phénomènes spasmodiques : vomissements, aérophagie, palpitations, toux, spasmes bronchiques (asthme), spasmes utérins.

L'ANGÉLIQUE

: Stimulante et antispasmodique à la fois, il s'agit là d'une plante des plus précieuses, tant ses propriétés sont nombreuses. L'infusion légère de racine ou de semences à prendre modérément (pas plus de 2 tasses par jour) permettra de combattre la fatigue générale d'ordre nerveux, l'anorexie de cause psychique, de nombreux spasmes (estomac, intestins, bronches : asthme nerveux, utérus), les migraines nerveuses. Il ne s'agit là que des propriétés relatives aux états nerveux.

La BERCE

: Très commune dans nos campagnes, elle n'a rien à envier au fameux Ginseng. Outre ses propriétés stimulantes, la Berce se signale par



38

Angélique

Écouter ne suffit pas, il faut encore entendre, sentir, comprendre, c'est-à-dire seffacer. Ce n'est pas facile. On ne nous a pas appris à le faire et tout, à longueur de journée, nous offre au contraire la tentation de nous affirmer, et en même temps de nous protéger. Tout : la confiance du malade et son angoisse, notre pouvoir et notre impuissance, notre savoir et notre ignorance, l'invulnérabilité que même nos malades nous prêtent et notre vulnérabilité réelle. (...) Accepter que le malade parle de lui, et pas seulement d'une maladie, c'est accepter, et supporter qu'il nous parle de nous et nous mette en cause. Accepter d'entendre ce qu'il dit, c'est refuser de nous interposer entre son discours et nous pour que son discours nous laisse intact. (...) Choisir d'écouter le discours et les paroles, c'est les désarmer, au moins partiellement, et les priver de cette force obscure et aveugle, c'est limiter notre pouvoir, mais pour mieux maîtriser celui qui demeure. Nier la fonction du langage, c'est en renforcer l'impact et en faire une arme puissante mais aveugle, et d'un effet imprévisible.

Accepter d'être utilisé :

La plupart de nos malades nous utilisent. Leur résister n'a de sens que si nous avons la certitude absolue — et les moyens de cette certitude — que nous savons mieux qu'eux ce qui leur ferait du bien ou ce qu'ils désirent réellement. Si rien ne nous permet cette certitude, et c'est le plus souvent le cas, notre résistance n'a pas pour but, ni pour résultat, le bien du malade, elle exprime seulement l'idée que nous nous faisons de nous-même et de notre rôle.

Il est difficile de résister au piège qu'involontairement ils nous tendent en venant « nous demander conseil ». Nous sommes censés savoir et nous ne supportons pas de ne pas savoir. Sur bien des questions, et malgré leur expérience, les médecins n'en savent pas plus que le commun des mortels. Mais, censés savoir, ils se croient tenus de donner leur opinion et finissent par croire qu'elle est fondée sur une science particulière, celle de l'homme, qui serait devenue la leur. Ils ne veulent pas voir qu'un conseil n'est suivi que lorsqu'on avait déjà décidé de le suivre et qu'il n'est même pas entendu quand il contarie un désir profond. (...) C'est au niveau de la connaissance diffuse et riche, mais mal

organisée et frustrément interprétée que nous avons de nos patients, de leur milieu, de leur histoire, que se situe tout le pouvoir que nous avons de modifier leur conduite. C'est cette connaissance qui permet à nos sourires, à nos silences ou à nos paroles, de n'avoir pas n'importe quelle signification. A cause d'elle, la liberté d'interprétation n'est plus totale, ni gratuite.

Offrir la possibilité :

Un médecin débutant, submergé par les problèmes psychologiques et sociaux qui interviennent, avec plus ou moins d'évidence mais souvent de manière pressante, dans les tableaux que les malades lui exposent, peut être saisi de l'irrésistible tentation de débiter ces problèmes, et de les prendre hâtivement en charge. Pour s'apercevoir, bien vite, mais un peu tard, qu'il ne l'a fait pour le bien de personne. (...) Le malade, de son côté, peut regretter amèrement d'avoir « baissé » sa garde, de s'être laissé aller à prendre conscience de problèmes contre lesquels il avait su se protéger jusque-là, et de se retrouver en face d'eux désarmé, perdu, et abandonné par celui qui, l'ayant engagé dans cette voie aventureuse, n'est plus en mesure de lui porter un réel secours. Il faudrait, pour éviter ce danger, (...) savoir dans quels cas on peut, ou non, dévoiler les conflits et les supporter. Il faudrait comprendre ce qui fait qu'on en a plus ou moins envie. Ce ne sont pas toujours, en effet, les données objectives du problème qui déterminent la décision, mais souvent la personnalité du patient ou de la patiente et son pouvoir de séduction. (...) Mais, à vrai dire, poser le problème de cette manière, c'est supposer que c'est au médecin seul de décider s'il faut débiter ou non les conflits qui sont censés avoir pris le masque d'une maladie organique. Or toute la formation de ce médecin devrait au contraire l'entraîner à ne pas prendre cette décision, mais à offrir au patient la possibilité de la prendre.

LES IMPÉRATIFS DU MÉDECIN

Être conscient de soi :

Nous ne pouvons pas, bien sûr, être conscients de tout ce qui détermine du plus profond de nous-mêmes, nos décisions et nos

II/ LES CAUSES PRINCIPALES (MAIS JAMAIS PRIMAIRES) DES ÉTATS NERVEUX

Leur connaissance est à la base même du traitement phytothérapique et des menées conjointes. Schématiquement, ce sont :

1) Psychisme mal équilibré : l'ensemble psychisme déséquilibré constitue un « cercle vicieux » et système nerveux déséquilibré constitue un « cercle vicieux » qui ne peut être interrompu, pour avoir un effet durable, qu'au niveau du psychisme ; pensons alors à la biosophie (relaxation, Vittoz) et à la psychothérapie qui, couplées, jouent d'une façon entière sur l'individu (partie consciente et subconsciente et partie inconsciente).

2) Causes mécaniques : il faut voir là les liaisons existant entre les centres nerveux supérieurs et les os du crâne, le système nerveux sympathique et la colonne vertébrale. Bien que la cause soit d'ordre mécanique (choc, chute, effort), il semble qu'un des meilleurs traitements qui soit est la revitalisation des tissus lésés au niveau des ligaments concernés par le rétablissement normal des circulations nourricières, et non une action directe sur les os et les ligaments. Citon là l'importance de l'ostéopathie et de la diététique qui permettra d'apporter aux tissus lésés une nourriture saine, hypotoxique.

3) Causes glandulaires : un mauvais fonctionnement des glandes affecte profondément les systèmes nutritif (sang) et nerveux. Plus que la phytothérapie, les médecines énergétiques (acupuncture, relaxation, magnétisme) me semble être indiquées.

III/ ETUDES DES PLANTES

Les plantes relatives au cadre de cet article peuvent être classées en 5 grandes catégories :

- 1) Les plantes stimulantes,
- 2) Les plantes antispasmodiques,
- 3) Les plantes narcotiques,
- 4) Les plantes modérateur réflexe,
- 5) Les plantes modérateur nerveux périphérique.

cultures. Le renouvellement systématique annuel des feuilles, fleurs, bourgeons et tiges (les semences et les racines se conservant plus longtemps) n'est pas toujours assuré. Aussi, si cela rentre dans le cadre de nos possibilités, n'hésitons pas à cueillir les plantes par nous-même, au cœur de la nature.

En fait, comme dans toute méthode intelligente de guérison, il faut voir au plus loin les causes de la maladie et placer la phytothérapie dans le contexte général du processus de guérison. Dans le domaine traité ici, il faudra essentiellement œuvrer avec les thérapies de l'esprit, mais aussi avec la diététique et la nutrition, les médecines énergétiques, l'équulibration glandulaire.

Cependant penser que l'action des simples est une action purement symptomatique est erroné. La durabilité des effets sans déplacement des symptômes en est une preuve tout comme, par exemple, dans le cas d'un bain partiel, le transfert des activités énergétiques libérées par les plantes, au-delà des téguments, sur de tels mécanismes précis de régulation de contrôle internes. Cette activité thérapeutique profonde et unifiée (notion de synergie opposable à l'action des principes actifs isolés) n'est actuellement pas expliquée.

Avant d'aborder l'étude phytothérapique en elle-même, il me semble intéressant de faire remarquer qu'actuellement la majorité des individus sont dominés par les forces émanant du corps astral. Aussi les manifestations au niveau du plexus solaire (lieu du centre de force correspondant) sont-elles les plus fréquentes dans les états nerveux : syndrome solaire, gastralgies, ulcères d'estomac, spasmes gastriques, mauvais fonctionnement du foie, diabète. Et est-ce le hasard si beaucoup de plantes agissant sur les états nerveux ont des actions spécifiques sur les organes qui viennent d'être cités ?

conseils. Mais du moins pouvons-nous décider qu'ils n'ont pas à obéir à nos convictions conscientes et **peu** nous mobiliser notre vigilance pour guetter ce qui, souvent, en dépit de nous et aux dépens de nos patients, décide de nos choix. Pour être moins prisonniers et moins dupes de nos déterminations, nous pouvons au moins savoir qu'elles ne sont pas toujours claires.

La disponibilité :

Le terme de « disponibilité » est un terme dont on use beaucoup dans les milieux où on pratique une médecine « relationnelle ». Sa signification qui paraît très évidente est, en fait, très ambiguë. On ne peut comprendre la disponibilité comme une totale liberté par rapport à soi. Nous venons de voir que personne ne peut prétendre se libérer de soi. Mais on peut tenter d'être, toujours, attentif à la présence de soi. De manière à en être moins encombré, et à charger le moins possible la relation avec autrui de tous ses désirs et de tous ses refus inconscients. De manière à être à la disposition de l'autre.

Mais en même temps, la « disponibilité » implique la reconnaissance et la négation à la fois, d'une notion issue de la psychanalyse : le transfert. (...) Dans la mesure où une relation thérapeutique entre deux personnes s'instaure, il est de nature inévitablement transférentielle. Et être disponible, c'est en somme, n'être pas trop défini, fermé, autoritaire, convaincu, rigide, « plein de soi », et ne pas interdire au malade qui est en face de nous de reporter ses problèmes sur nous, dans sa relation avec nous. (...) C'est se prêter, sans trop de raideur, ni de résistance, à ce jeu qui, en aucun cas, ne peut être décidé par nous, mais uniquement par lui, en rapport avec nous.

Le piège du savoir :

Refuser au malade le droit à la parole, à sa parole, relève d'une prétention que rien ne fonde. Absolument rien, et surtout pas la volonté alléguée d'aller d'abord à l'essentiel, de poser constamment les bonnes questions. Encore moins le manque de temps... (...) Pour qui s'est résigné, ou décidé, à « écouter », un autre obstacle surgit, lié encore au « savoir » : le besoin d'intervenir, de savoir mieux, de comprendre plus vite, d'imposer constamment une grille entre ce que dit le malade et ce qu'on entend.

(...) Le plus souvent, c'est soi qu'on interpose, avec tout son petit système de valeurs, ses préoccupations personnelles, ses choix, ses opinions...

L'image idéale :

Tout acte médical m'apparaît, au fond, comme une imposture, comme une escroquerie. Je n'ai jamais le sentiment que je pourrai donner au malade qui vient vers moi tout ce qu'il vient me demander. Je crains de démentir, d'être insuffisant.

La « volonté » de guérir :

Or, le désir de guérir peut, on le sait, s'opposer à l'action de guérir, il peut la corrompre, la bloquer, la détourner de son but. Quand on veut guérir quelqu'un, on ne l'y aide pas, on est tenté de l'y forcer. Cette différence entre le projet de guérir et la volonté de guérir est capitale.

D'AUTRES ÉLÉMENTS DE LA RELATION

Soigner ses proches :

A cause de notre familiarité, j'ai de la peine à m'exprimer en face de lui avec autorité, à donner à mes prescriptions et à mes interdictions le poids nécessaire, et il a, de son côté, la même difficulté à me prendre tout à fait au sérieux. En somme, nous n'arrivons pas à jouer vraiment le jeu. (...) Chaque médecin a l'expérience personnelle de cette déroute de l'intelligence, de cette fuite des connaissances, de cette désintégration des certitudes les plus élémentaires, qui surviennent dès qu'il a affaire à quelqu'un de très cher. Tout d'un coup, on ne sait plus rien, on ne peut plus rien, on devient incapable de prendre la moindre décision.

L'oubli :

Sans vouloir systématiquement tout interpréter, on peut penser que rendre visite à son médecin est une chose assez importante

Traitement des états nerveux par la phytothérapie

I/ÉLARGISSONS LE CONTEXTE

Il y a lieu d'attendre de la phytothérapie une action très profonde dans le domaine des maladies ou des symptômes d'ordre nerveux. La raison nous en est donnée par la connaissance des forces présentes dans la plante : d'origine purement étheriques, ces forces subissent peu de transformations allant dans le sens d'une perte de vitalité, car aucun autre plan d'énergies ne les concerne (plan astral et mental). Les souillures des forces étheriques (forces de vie) dues à la transformation de ces forces après utilisation (les énergies de ce plan étant partagées, utilisées et rejetées par tout ce qui vit, à savoir les plantes, les animaux et les hommes) peuvent entacher la pleine vitalité des plantes. Mais cela est insignifiant à côté des troubles physiologiques provoqués directement ou indirectement par l'homme (méthodes de culture, pollution atmosphérique, etc...). Aussi faudra-t-il préférer les plantes sauvages aux plantes cultivées car ces premières possèdent une force curative puissante. L'Office américain de l'Agriculture a effectué une étude comparative quantitative : entre autre, il en ressort que les végétaux sauvages renferment 150% de calcium, 186% de vitamine A, 62% de protéines, 81% de vitamine C de plus que les plantes cultivées. La majorité des plantes vendues en pharmacie-herboristerie proviennent de

- Le vacarme du carnaval au Brésil, semblable à un tonnerre interminable. Quand il y a tension, il faut bien que cela sorte.
- Que je devais me faire confiance, et ça a bien marché.
- Que j'étais responsable de moi-même et que j'avais la possibilité de réussir. Ne pouvant demander d'aide à personne en cas de difficulté, je ne pouvais que me tourner vers moi-même.
- Que je devais apprendre le choix d'une route, d'une direction, d'un but.
- Que j'étais mon propre guide en cultivant mon indépendance.
- Les bienfaits de la solitude et en tirer profit. Chose appréciable vu ma tendance extravertie.
- Que rien n'est impossible.

J'ai appris à me servir de mes problèmes pour évoluer. Chaque jour était très différent et me mettait dans une situation particulière. Mais la pratique régulière de la relaxation avec l'écran mental m'a permis d'aborder chaque moment dans le positif. Très souvent on se fait une montagne de l'inaccessible, c'est un peu ce que représenterait pour moi l'Amérique du Sud. Cette montagne, je l'ai escaladée.

J'ai fait un travail important sur moi-même pour arriver à ce que tout se passe bien, mais je reconnais que j'ai senti une protection venue d'en haut, et des pensées chaleureuses de mes amis qui n'avaient pas pu partir.

J'ai compris que nous avons les problèmes dont nous possédons les solutions. J'ai appris à saisir la signification du moment. De pays en pays, de musique en musique, de joie en joie, mais aussi de peine en peine, de larmes en larmes, de souffrance en souffrance, j'ai appris la vérité de donner et de recevoir, de vivre avec le soleil, mon père, et la lune, ma mère. J'ai ainsi développé en moi le développement.



Brigitte Sémo.

pour n'être pas si facilement oubliée. Il est difficile de refuser à cet oubli une signification : celle d'une résistance, par exemple. La crainte ou le refus de venir ont sciemment triomphé du désir de venir. L'agressivité n'est manifestement pas absente d'une telle conduite.

Les enfants et leurs parents :

Très vite, cependant, Madame D. a compris, au cru comprendre, qu'en fait l'insomnie de Véronique venait d'elle, que tout était de sa faute. C'est en effet une idée qui a cours aujourd'hui partout, selon laquelle tout trouble du comportement infantile est imputable aux parents et à leurs relations : (...) Le comportement des parents n'en est rendu que plus agressif et plus maladroit, car il leur faut se défendre à la fois contre l'agression de leurs enfants et contre le sentiment que cette agression est fondamentalement innocente et qu'ils ne peuvent s'en prendre qu'à eux-mêmes. Or, si la responsabilité des parents existe, elle ne s'exerce pas à un niveau où leur conduite pourrait être corrigée par une simple prise de conscience, un peu de bonne volonté et des conseils raisonnables. Chacun sait, ou devrait savoir, que l'influence des parents qui est, bien sûr, prépondérante, tient moins à ce qu'ils disent ou à ce qu'ils font, qu'à ce qu'ils sont.

L'information :

Les explications n'ont pas seulement une fonction explicative. Elles remplacent le « ne faites pas ça, c'est mal », par un « en faisant cela, vous voulez résoudre votre problème, qui est réel, mais qui est ailleurs. Cherchons donc ensemble une solution plus appropriée ». (...) L'information n'a, faute de pouvoir être complète, une chance de « passer » que si un rapport personnel lui confère sa véritable fonction et son véritable sens, c'est-à-dire si le malade peut convertir sa mauvaise conduite en bonne conduite par un véritable travail sur lui-même, par une transformation de lui-même, avec le soutien de son médecin.

Le paiement des honoraires :

Jeune médecin, je rêvais d'une médecine qui n'aurait aucun rapport avec l'argent, qui resterait propre, qui mépriseraient ce

moment horriblement humiliant où j'encaisse mes honoires et où je rends la monnaie. Ce moment reste déplaisant, mais j'ai découvert, depuis, ce que cachait ce rêve de pureté. Il est bon, il est excellent que le médecin soit payé par le malade, directement. C'est le seul moyen pour celui-ci d'équilibrer le pouvoir exorbitant dont le médecin dispose et use à son endroit. Il est sain que l'humiliation que j'éprouve me rappelle que je ne suis pas Dieu le père, (...) que je travaille pour gagner ma vie et pas seulement pour faire du bien. (...) Des honoires peu élevés dévalorisent mon acte et lui ôtent de son pouvoir. Des honoires plus élevés m'arracheraient à ma « sainteté » et me conféraient un pouvoir supplémentaire...

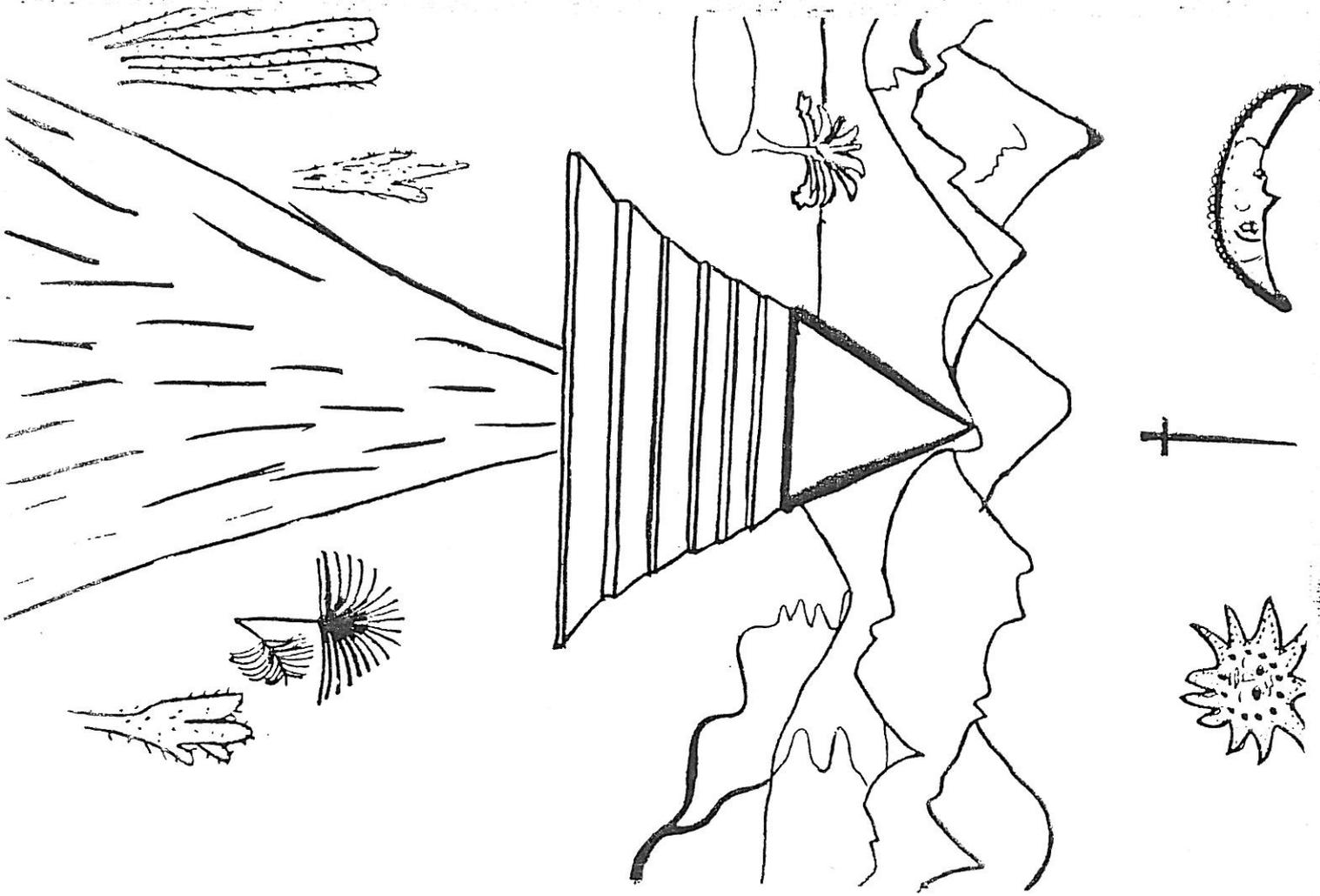
Chantal Ropars.



GRACE A CE VOYAGE, J'AI PU DÉCOUVRIR

Grâce à ce voyage, j'ai pu découvrir :

- L'union avec la nature : coucher et lever pratiquement en même temps que le soleil. Cela m'a permis de découvrir que je possédais d'autres possibilités, entre autre créatives, en me levant tôt le matin.
- Une autre saveur dans les fruits que celle que je connaissais en Europe ; d'autres aliments très étranges.
- Que même sans obligation, chaque jour était rempli d'occupations.
- La marche à pieds dans la montagne et sur les chemins (chose qui me déplaisait) avec ses bienfaits.
- Un petit artisan en moi qui, avec trois pinces, du cuir et quelques pierres, arrive à créer avec ses mains.
- Que je pouvais passer à travers une épidémie de fièvre jaune en gardant une bonne santé.
- Que je pouvais jeûner lorsque je n'avais plus d'argent ; que ça aussi, c'est s'adapter à la situation.
- Qu'il n'est pas facile d'aimer les autres tels qu'ils sont ; mais la persévérance aidant, ce n'est pas impossible.
- Que parce que j'ai la peau blanche et un type différent, les gens me trouvaient très belle et me le disaient. Quelle gratification ! Cela a remis en question la notion de beauté pour moi, car je les trouvais beaux avec leur peau mate et leurs yeux noirs. Importance de la mode à notre insu.
- Que le monde entier a besoin de valorisation, du plus pauvre des clochards au plus riches des bourgeois.
- La joie de recevoir du courrier et celle d'écrire.
- La communication avec un monde nouveau.
- Que la misère est grande et que, malgré tout, certains peuvent avoir le sourire et les yeux pétillants.
- L'injustice. Je trouve injuste qu'il y ait encore, malgré les moyens du monde, des manifestations pour réclamer l'eau potable dans les villages, des soins médicaux pour les enfants, une demande d'information sur l'hygiène, etc...
- Le silence de la montagne, pur comme la neige.
- L'inconscient de mon corps, blanc comme la neige.



Développement en

Amérique du Sud

J'ai traversé l'océan, franchi les montagnes, enjambé les fleuves, survolé les obstacles, marché sur les chemins poussiéreux, poussée par le vent, toujours dans la bonne direction.

Partie pour deux mois en Amérique du Sud, je suis très vite tombée amoureuse de ce continent, et j'y suis restée un an parce que j'ai vu que le monde existait.

Bolivie. Pérou. Chili. Brésil.

La communication fut d'abord par les yeux, les gestes et les expressions mais ma motivation fut si grande que bien vite je parlais l'espagnol.

Face à mes difficultés, il a fallu que je trouve les solutions ; la première étant matérielle, je me suis installée dans un petit village péruvien, près de Cuzco, et j'ai cherché en moi. Ainsi j'ai trouvé l'activité créatrice de faire des bijoux que j'ai vendus tout au long de mon voyage pour subvenir à mes besoins.

Tout en cultivant ma confiance en moi, j'identifiais ma force à ces grandes montagnes qui forment la Cordillère des Andes, ceci me permettait de réussir ce que j'entreprenais. Pour seul bagage, un sac à dos rempli de quelques vêtements et le matériel de l'artisanat, le reste dans la tête.

S'adapter à un pays, c'est vivre avec ce qu'il a et ce qu'il n'a pas, sans en souffrir. S'il n'y a pas d'électricité, il y a des bougies, s'il n'y a pas l'eau courante, il y a le ruisseau. Il m'a aussi fallu m'adapter aux différents climats : chaud, froid, sec ou humide, à un nouveau rythme où l'espace et le temps n'ont pas les mêmes dimensions, à la musique, aux danses, à ces êtres d'un autre monde et aux manques. Mes yeux ont vu, mes mains ont touché, mes oreilles ont entendu, mon nez a senti, mon corps a goûté cet air, cet au-delà de l'océan, comme une première fois, comme un enfant qui découvre.

Jamais je n'ai vu chose aussi tranquille que le lac Titicaca, une mer intérieure paisible à 3 000 mètres d'altitude, d'un bleu profond, imité par le ciel. Lorsque le soleil est à son zénith, ses rayons se reflètent dans l'eau, le lac scintille, il semble nappé d'or.

Jamais je n'ai compris aussi bien l'ancienne civilisation des Incas qu'après 4 jours de marche à pied au fin fond de la montagne, lorsque j'ai découvert les restes d'une immense cité incaïque, si bien connue sous le nom de Matchupitchu.

LA COMMUNICATION AVEC LES AUTRES.

On ne se méfie jamais d'une femme seule, donc elle fut bonne. Donnant l'image du voyageur qui n'a pas de ville fixe, la route étant son foyer, et avec qui le rapprochement n'est que passer, les gens recherchaient l'écoute et la compréhension que je leur accordais ; certains m'ont attendu longtemps pour être cette petite chose qui les gênait au fond d'eux-mêmes. Si ce n'est qu'un gramme en moins du poids qu'ils portent sur leur dos, c'est déjà bien.

Au Chili, je fis la rencontre de quelques assistantes sociales confrontées aux problèmes des autres ; ayant parlé de mon travail à Istor, elles m'ont demandé de leur apprendre ce que je savais sur le yoga, la relaxation et les massages. Ce fut une de mes très riches expériences. Vu leur demande de valorisation, je me suis servi de notions de graphologie et de morphologie pour leur

offrir ce qu'elles avaient de riche en elles. Je gardai cette approche tout au long de mon voyage pour ceux que je rencontrais. En échange, je gagnais un sourire, leur amitié et de l'énergie pour la suite du voyage.

J'ai souri à des êtres craintifs et ils m'ont donné beaucoup du peu qu'ils avaient. Je recevais de l'un et donnais à l'autre.

Au Brésil, merci à celle qui m'a donné un verre d'eau un jour où le soleil trop fort avait desséché la rivière. Puis, une île, Itaparica ; elle est silencieuse, séparée du monde et de ses tourments. Une petite maison où j'ai habité pendant deux mois. Trois palmiers, un grand puits, un manguié, un soleil chaud et un vent léger qui rafraîchit l'atmosphère et frotte l'une contre l'autre les grandes feuilles larges d'un bananier. Les cigales et les oiseaux sont les chants quotidiens du jour et de la nuit. Yémandja, la déesse de la mer, ramène ses trésors de coquillages sur le sable fin. Cette île se trouve sur un point de la terre où les ondes telluriques et cosmiques sont particulièrement fortes. Sur la petite colline qui domine l'île, un temple a été construit ; sur ce temple, une pyramide blanche de trois mètres de hauteur. En ce lieu, sous la pyramide, des hommes vêtus de blanc viennent méditer tous les dimanches à 12 heures. Leur but actuel est d'envoyer de l'énergie au monde. Aux mêmes jours et à la même heure, dans deux autres temples construits dans les mêmes conditions se déroule la même chose. Les 3 pyramides sont placées à 1 000 kilomètres de distance et forment géométriquement un triangle. Sur cette île, il est difficile pour certains de rester plus d'une journée ; pour d'autres, il est difficile d'en partir.

Je remercie la providence de m'avoir donné le privilège de voir un grand homme au travail. J'ai pu assister à une cérémonie de Macumbé où certaines personnes incarnent un esprit qui leur correspond. C'est à la fois passionnant et effrayant. Je me rappellerai toujours le visage serein d'une jeune Brésilienne en transe qui reçut un esprit indien et qui, avec son arc imaginaire, envoyait une flèche d'énergie à ceux qui en avaient besoin.