

HISTOIRE SIMPLE

Un jour, alors que l'occasion s'en présentait sous la forme d'un maître spatial et compagne, je décidais de partir. Rien n'aurait pu me faire changer d'avis, il dût le comprendre car il n'es-saya même pas. Je partis donc, bien décidé à ne plus jamais m'en laisser conter. Je savais que je pouvais me poser quelques questions et qu'en écoutant les réponses, au fil du temps, les réponses viendraient. Des questions du genre : Où je suis né, où est ma maison, où est-ce que je veux être, que suis-je en train de faire ?

J'en suis encore là !

Les réponses ont tellement changé que je me sens loin de celui qui a commencé, de ce frère du temps, voyageur des déserts de rêves, conteur des mille merveilles, chantre du futur et de ses parfums . . . Et pourtant mes oiseaux volent, chantent, pépient roucoulent, vous avez deviné je suis parisien.

Et de mon île je vous écris pour vous dire que le maître maintenant c'est moi, et le disciple et l'esclave et le paria et l'autre . . . je les porte en moi.

J'ai mes oiseaux pour m'ébahir de leurs chants, j'ai la radio pour écouter les informations, j'ai la vidéo pour craquer sur mes clips.

Et mon corps et mon souffle

Et mon cœur et mon esprit

Et mon rire et mes pleurs

Et mon vide et mon plein

et la tête et la tête

Alouette, alouette, ah ! . . .

Où suis-je né, où est ma maison . . .

Jean-Francis Rey-Brot.

SPASMOPHILIE ET BIOSYNERGIE

« Spasmophilie » est devenu un mot courant et à la mode et souvent le relaxologue l'entend prononcer dans la bouche des élèves qu'il rencontre. Ayant vécu des séances avec des sujets dits « spasmophiles », il nous est apparu important de s'y intéresser et de faire partager ces quelques réflexions.

Dans un premier temps, examinons l'expérience de médecins, puis envisageons de voir comment la biosynergie peut compléter efficacement le traitement d'un spasmophile. Selon le professeur Klotz (qui a consacré à la spasmophilie de nombreux travaux depuis 1948) :

« Il n'y a pas deux spasmophilies identiques. Il y a des spasmophiles et chacun est différent de l'autre. Certes, la plupart sont des émotifs, des anxieux, mais pas tous et parfois, c'est sous un calme extérieur apparent que se cache leur hypersensibilité. Certains passent toute une vie sans aucun malaise. »

La spasmophilie n'est pas une maladie nouvelle, mais une constitution, une manière d'être du système nerveux. On parlera d'un état de tétanie latente.

Où est-ce qui caractérise la spasmophilie ?

On reconnaît cet état à partir de trois caractéristiques ou examens cliniques.

- Une hyperexcitabilité neuromusculaire spéciale dans le domaine du nerf facial. Le test appelé Chvostek se cherche en percutant avec un marteau à réflexes le point de la joue situé à égale distance entre le coin de la bouche et le lobule de l'oreille. Si le signe est positif, on observe une contraction brusque des lèvres qui se traduit par un mouvement simultané et immédiat des

deux moitiés de la lèvre supérieure vers le haut et vers le milieu. Le signe de Chvostek (que l'on ne voit que chez les spasmophiles) ne doit pas se confondre avec le «réflexe ostéopériosté» que l'on trouve chez ses confrères tout le monde : il s'agit d'une déviation en éclair du coin des lèvres, centritige, vers le point de percussion.

- Cette tétanie latente peut aussi se démontrer par l'électro-myogramme (enregistrement de l'activité électrique du muscle interosseux de la main). Le spasmophile aura une activité répositive des neurones périphériques, c'est-à-dire des dernières unités anatomiques et fonctionnelles du système nerveux après sensibilisation du muscle. Cela s'effracte soit par la pose d'un garrot ischémique soit par une hyperventilisation respiratoire. Cette hyperpnée n'est pas à prolonger sinon cette activité électrique apparaît chez tout le monde. L'hyperpnée agit chez le spasmophile de telle façon qu'à chaque expiration volontaire et excessive, contrairement à la respiration normale, il y a rejet important d'acide carbonique. Ces rejets répétés créent un départ d'ions acides et une rupture momentanée de l'équilibre acido-basique sanguin avec tendance vers l'alcalose qui crée au niveau du système nerveux un état de tétanie.

- La troisième caractéristique est d'ordre biologique. L'ensemble du calcium échangeable qui est de 7000 mg, est chez un sujet spasmophile constamment diminué, parfois même effondré de plus de moitié.

En somme, on parlera plus en terme de typologie chez un tel sujet. Le spasmophile partage cette constitution nerveuse avec 7 millions de Français. Cette singularité est un élément de son terrain.

Les principaux maux.

Ils se révèlent par des troubles du comportement :

- inadaptation à la vie familiale ou scolaire (travail médiocre)
- instabilité, colère.
- spasme du sanglot.
- fatigue permanente.
- insomnie.
- chute du tonus général.
- évanouissement incomplet (pseudo-vertige sans mouvement rotatoire des objets).

Sur le plan physiologique, il entraîne une ouverture du diaphragme et un réajustement des vertèbres.

BIENFAITS ET RESULTATS : LE FEED-BACK.

Les résultats peuvent être similaires à ceux que l'on trouve en relaxation :

- Epanouissement des individus, mieux-être, qui s'observe à travers leur attitude, leur comportement, leur tenue vestimentaire. (A la place des éternels et déprimants justaucorps noir, collant noir, chaussons noirs . . ., j'ai vu fleurir de jolies tenues de couleurs vives et gaies, de formes plus modernes, et cela, au bout de quelques séances pour certaines, deux-trois mois pour d'autres. D'autre part, cela a motivé certaines personnes à entreprendre un régime, à mieux s'alimenter, à prendre soin de leur corps.
- Certains ont passé leurs examens dans de meilleures conditions, en se sentant détendus et moins anxieux.
- D'un point de vue énergétique, c'est une recharge importante : «Je suis arrivée fatiguée, énervée, stressée, et maintenant, je me sens détendue, j'ai retrouvé mon énergie.»
- «Cela me redonne du tonus pour toute la soirée, je me sens en pleine forme.»

J'ai vu les effectifs doubler, les participants s'épanouir et mieux communiquer entre eux, les soupis devenir plus fréquents, et la bonne humeur s'installer . . .

A travers la détente, le rire et le travail corporel, on oublie ses soucis, ses problèmes, on vit totalement le moment présent, en bonne communication avec autrui, et dans cette optique, on pourrait dire, pourquoi pas ?, que la gymnastique est une forme de relaxation ! . . .

Marie-Hélène Cognard.



- Travail sur l'image mentale : Si un enchaînement, un mouvement n'est pas intégré au niveau de la visualisation, le participant ne peut pas le pratiquer seul, sans image motrice. (Dès que j'arrête de travailler avec eux, ceux qui n'ont pas visualisé le mouvement sont perdus.)
- Travail sur le rythme, à travers la musique et l'utilisation des temps.

- A la fin du cours :

(C'est-à-dire dans la partie «décontraction», sur fond de musique douce).

- Certaines postures de yoga, notamment celles alliant geste et souffle (Ex: 1/2 rocking , chien-chat . . .)
- Selon les groupes, une approche d'auto-massage peut être pratiquée : Massage des pieds, des mains, du visage.
- Une approche de la méthode Jackson : à plat dos, contraction du bras droit, sans contracter le reste du corps, (travail de dissociation et de latéralisation) puis même exercice avec le bras gauche, puis les deux bras à la fois, et de même au niveau des jambes, jambe droite, puis la gauche, puis les deux ; et enfin, contraction de tout le corps et du visage, puis relâchement brusque.

La notion de contraction-relâchement étant souvent utilisée en gymnastique et en danse, cet exercice est très bien perçu - Eventuellement, des types de relaxation comme «les points de contact du corps avec le sol» ou «la détente des muscles» peuvent se pratiquer dans certains groupes, selon le degré de réceptivité des participants.

- Pour terminer la séance, on s'étire à fond, on baille, on soupire en prenant son temps.

Il est vrai que l'étirement, le baillement, le soupir amènent à eux seuls une détente corporelle importante : En effet, l'étirement répond, au plan physiologique, à un détassement articulaire. Le soupir est une décontraction, une détente de l'émotion, ou de la satisfaction. Sur le plan physiologique, il correspond à un apport d'oxygène supplémentaire. Le baillement répond à un besoin de détente profonde, il ne peut se faire que dans un système musculaire parfaitement relâché, lui permettant d'ajuster à son aise le système nerveux.

- accélération cardiaque.
- boules à la gorge.
- palpitations, manque d'air, nœuds à l'estomac . . .

La crise franche de tétanie ne s'observe que chez 19 % de spasmodiques (précédée de fourmillements des extrémités).

Les crises dites viscérales se manifestent par des spasmes gastriques (simulant parfois un ulcère du pylore). Plus rares sont les crises de tachycardies.

On observe aussi des crises céphaliques (tantôt le mal de tête n'existe que d'un côté, suivi de nausées ou vomissements, tantôt le mal est diffus et les muscles de la nuque sont tendus).

En fait il est important de constater que les spasmodiques sont fragiles à l'égard des stress de la vie. Pour Michel Bontemps (naturopathe), «la spasmodie n'est pas une maladie mais plutôt la conséquence d'un état de stress, donc d'un déséquilibre».

Pour le naturopathe, il n'y a donc pas un symptôme à éliminer, une maladie à traiter, il y a un tout, un patient à guérir, en prenant en considération tous ses problèmes, organiques ou psychologiques. L'homme est un. Tout est lié, tout est en rapport.

La façon de percevoir du relaxologue se rapproche beaucoup de cette conception. C'est pourquoi la biosynergie peut jouer un rôle important pour des sujets spasmodiques.

Le traitement du spasmodique.

En dehors d'un traitement du métabolisme dont la base principale est un apport de vitamine D et de calcium pour certains médecins et un traitement par oligo-éléments pour d'autres, il s'agit parfois que ceux-ci restent insuffisants. Comme l'exprime Michel Bontemps «le stress étant bien souvent une inadaptation à la décontraction, il faudra apprendre à se détendre pour ne plus être spasmodique . . . La guérison définitive ne dépend pas d'un traitement mais beaucoup plus d'une prise en charge de soi-même. Solution sine qua non à la bonne santé et à l'équilibre.»

N'est-ce pas là un des buts recherchés par la biosynergie ?

Pour le professeur Cohen, «le spasmodisme vit en harmonie lorsque sa carence affective se comble petit à petit dans un couple ou dans un entourage aimant. Le calcium et le magnésium ne lui jouent plus de tours. Il faut comprendre un spasmodisme, l'entourer, l'aimer... Il faudra dompter les stress car le spasmodisme est la maladie du stress le plus pernicieux : celui du manque d'air.»

Tous ces témoignages nous incitent, nous relaxologues, à être attentifs à cette demande. Les méthodes de bioénergétique sont particulièrement conseillées à ces individus. Elles les amènent déjà à faire connaissance avec leur corps, à se réconcilier avec lui, à découvrir cette partie d'eux-mêmes qui constitue le monde de leurs sensations, de leurs émotions, de leurs pulsions et de leurs désirs. Par un effort de concentration, ils deviennent relaxants d'eux-mêmes et obtiennent une détente réelle, un contrôle de leurs pensées, une maîtrise de leurs émotions et la conscience d'être dans le «ici et maintenant». Et surtout aux sujets en voie de chronicité, cette nouvelle façon d'être les aidera à se déconditionner, c'est-à-dire à quitter leurs malaises et à conquérir peu à peu l'homme nouveau qui siège en eux.

Personnellement, les spasmodiques avec lesquels j'ai pu travailler en bioénergétique ont su découvrir une issue réelle à leur malaise et une invitation à une mutation du plan de conscience.

Achevons ces quelques réflexions sur la spasmodie par les propos du professeur Klotz : « Il y a des mots pathogènes qui font du mal, qui créent un état de maladie, comme il y a des mots curateurs qui font du bien, qui contribuent à recréer un état de bonne santé. Ce sont ces mots là qu'il faut employer quand la vérité nous le permet.»

Ces quelques lignes illustrent bien la manière dont le relaxologue utilise son principal instrument : la parole.

... A nous d'habiter notre VERBE !

Régine Cattelain.

Bibliographie :

- «Etre spasmodique et bien portant» Pr Henri Klotz. Presse de la Renaissance - Paris 1982.
- Santé Magazine N°89 «Spasmodisme».

SPORT ET RELAXATION

A partir de mon expérience dans l'animation de cours de gymnastique pour adultes, j'ai voulu établir un rapprochement avec la relaxation, et étudier les bienfaits similaires et les points communs de ces deux disciplines.

Tout d'abord, précisons que je pratique une forme de gymnastique basée sur la danse : jazz, moderne, africaine, et expression corporelle ; ces cours se font sur de la musique, avec un travail également sur le rythme, nous terminons par une «décontraction» sur musique lente, avec exercices de gymnastique douce, retour au calme...

CE QUE L'ON PEUT FAIRE PASSER.

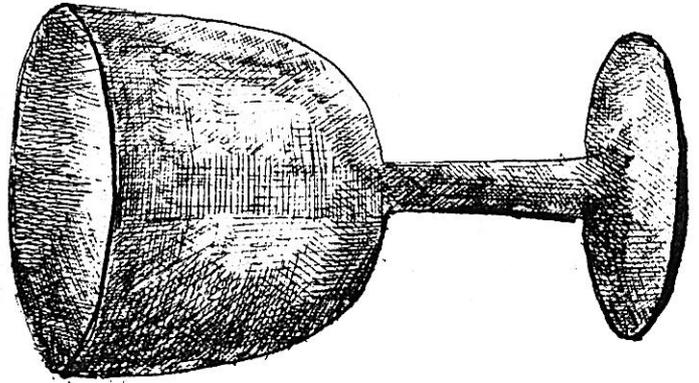
-A l'intérieur du cours :

- Travail sur la concentration, à travers des exercices utilisant la notion d'équilibre, ou un enchaînement nécessitant une attention soutenue, et une présence d'esprit obligatoire (geste conscient).
 - Travail sur la respiration, dans la mesure où l'on pratique des respirations rythmées dans l'effort, ou bien une expiration prolongée dans un mouvement, permettant d'aller plus loin dans le travail corporel, et de gagner en amplitude (comme en Yoga).
 - Importance du rire comme agent de décontraction : la bonne humeur, les plaisanteries, les rires qui fusent, sont déjà, en eux-mêmes, des éléments de relaxation.
- On sait que le rire est un puissant anti-stress, il épuise la tension interne, rétablit la balance entre système sympathique et parasympathique, et fait pencher celle-ci vers le parasympathique en provoquant le ralentissement du cœur, le relâchement des vaisseaux, et la détente musculaire.
- Travail aussi, parfois, de la voix et du son, à travers l'utilisation du cri, sur une expiration, dans le mouvement (syllabes, mots brefs).

difficiles, les échecs sont habituels, les succès relativement rares. Mais, les bilans des recherches font constater, actuellement, que les attitudes thérapeutiques les plus courantes ne sont pas celles que ces mêmes recherches considèrent comme «convenables» . . . A défaut de pouvoir réussir, éradiquer l'alcoolisme comme une maladie quelconque ou même d'ambitionner des victoires dans la plupart des cas, on pourrait au moins commencer par adopter des règles de traitement (essentiellement psychiques) qui s'avèrent impératives à beaucoup de spécialistes depuis quelques deux décennies. (Pour les alcooliques et les thérapeutes habituels des maladies alcooliques).

La connaissance de la pathologie et de ces règles de traitement, l'expérience le prouve, pourra nous permettre de réussir dans un nombre non négligeable de cas. C'est ce que nous verrons dans le prochain article.

Dr Cyrus Iranpour.



EX LIBRIS

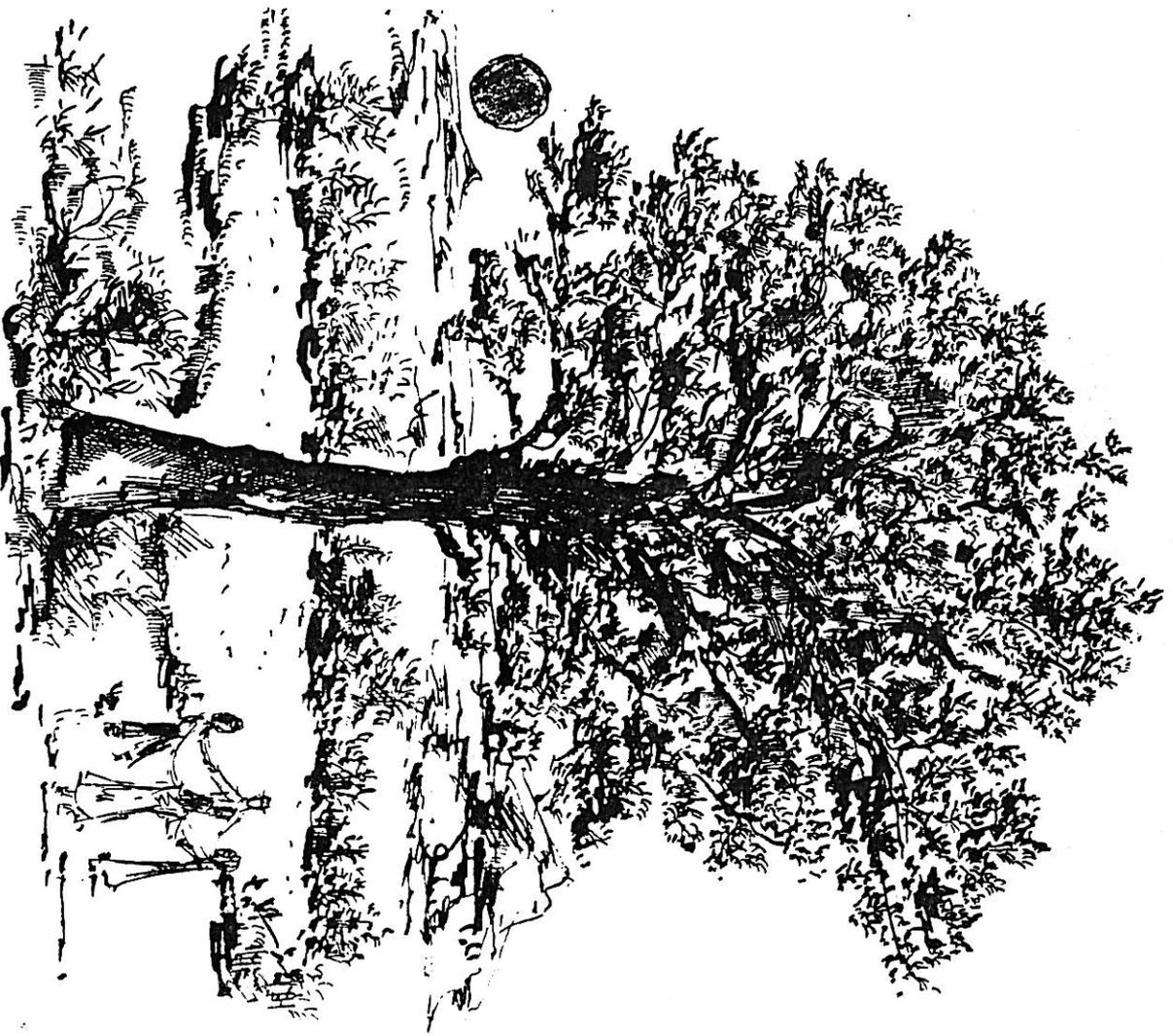
Laura Ayrat.

« La lumière Esprit vivant »
Omraam Mikhael Aïvanhrow.
Ed. Provesta, Collection Izvor N

En quelques pages, les possibilités spirituelles de la lumière, nourriture et instrument de connaissance de l'homme nous sont données. C'est le noyau laser horizontal et vertical avec ses incidences sur les humains et leur évolution.

Itsuo TSUDA -La voie du dépouillement
Le courrier du livre

J'ai souvent été frappé par la crainte que les gens éprouvent au sujet de leur santé. Ils parlent non seulement de maladies, mais aussi de la possibilité de maladies dans l'avenir. Ils sont si bien renseignés dans ce domaine qu'il est presque impossible de tenir une conversation avec eux sans leur demander de quoi il s'agit, parce que je ne connais pas les mots qu'ils emploient. D'autant plus qu'on crée sans cesse de nouveaux mots étant donné qu'il existe actuellement des maladies inconnues il y a dix ans. La peur paralyse les gens à l'avance et ils ne sont pas capables, le moment venu, de mobiliser toutes leurs possibilités d'entropie négative. Croient-ils que la santé est l'absence de maladie ? Cette notion de santé est des plus controversées qui soit. Une organisation internationale la définit comme un certain état de bien-être, ce qui fait que les ivrognes et les drogués sont en bonne santé. En principe je ne crois pas à la nécessité d'une méthode de santé, quelle qu'elle soit, parce que la santé est l'état normal d'un organisme vivant. Je ne prends donc aucun soin de ma santé mais c'est la santé qui prend soin de moi. Je laisse faire la sagesse du corps.



JOIE - PAIX - SÉRÉNITÉ

2) Phase d'intolérance:

La période d'intolérance commence à partir du moment où apparaissent les troubles. Nous les avons vu, ils sont nombreux, variables, et très relatifs dans leur intensité. De telle sorte que l'intolérance est quelque chose d'à la fois relative (dans sa gravité) et générale. L'individu à cette phase, encore davantage isolé, néglige tout dans sa vie. Il ne supporte plus l'alcool comme par le passé et s'événire souvent avec des doses minimes. Les rares tentatives d'abstinence spontanées sont sans lendemain. Elles peuvent durer quelques jours ou un peu plus, le temps de lui prouver qu'il a pu, pour un temps, cesser de boire. Mais l'alcoolique reprend de plus belle, car il y a là une règle empirique de la plus haute importance thérapeutique : quand l'intolérance apparaît vraiment, le sujet ne peut plus boire comme tout le monde (comme à ses débuts). Il ne pourra plus maîtriser la quantité de l'alcool. Cette phase peut durer plus ou moins longtemps (nous avons vu que toutes les agressions microbiennes, mécaniques, ou les stress psychologiques peuvent précipiter l'apparition de l'intolérance).

Le sujet peut continuer encore certaines tâches sociales et à travailler — travail où il répète toujours les mêmes catégories de gestes. Il ne peut affronter des situations et nécessités nouvelles... Sans traitement, il s'achemine vers la troisième étape.

3) Phase terminale.

Le malade ne vit plus, à ce stade, que pour boire. Il a déjà abandonné travail et toute vie sociale, aux prises avec toutes sortes de troubles psychobiologiques. Son état aboutit à une déchéance physique et psychique grave et un jour, la mort survient par une quelconque crise ou complication intercurrente.

L'alcoolisme concerne tout le monde. Qui n'a pas ou n'a pas eu un(e) ami(e), un(e) fiancé(e), un père, un grand-père, un collègue ou un parent alcoolique ?...

Dramas et préjugés occasionnés par l'alcoolisme sont innombrables, l'alcoolisme est d'évidence une maladie de tout l'homme : Il l'atteint physiquement, psychologiquement, et spirituellement tout en étant également maladie sociale et culturelle. La thérapeutique de l'alcoolisme, on s'en doute, est des plus

paraît plus. (Ceci est une notion empirique capitale et nécessaire d'adopter la règle d'or d'abstinence). Le sujet ne peut plus se permettre de rester en dessous du seuil où apparaissent des troubles, ni obtenir à plus forte raison les mêmes performances. Le mécanisme reste encore en partie mystérieux . . .

A ce stade, le patient (qui ne se croit pas normalement malade) obtient le plaisir nécessaire sans être pour autant gêné par une perturbation psychique ou physique. (C'est la période de la tolérance !). C'est souvent une période d'agrément et de rêve. Il tire un certain bénéfice de l'alcool. Le plaisir issu de l'alcoolisation est également très variable surtout dans son intensité. Certains vivent un véritable conte des mille et une nuits. Le plaisir intense d'autres sujets (très rares) atteint même ce que certains toxicomanes (de drogues dures) appellent «flash». Le patient «voyage», son voyage intime est bien sûr très «personnel». Il ne peut le faire partager par les autres. De telle sorte que même quand il est dans cet état parmi les autres il ne communique pas son vécu avec eux. Ainsi au fil de sa trajectoire, il en arrive de plus en plus à s'isoler, d'autant plus que les facultés psychiques baissent, la communication devient progressivement difficile et pauvre. Mais, il ne voit pas encore la nécessité d'arrêter de boire. Il continue donc à utiliser l'alcool encore plus fréquemment. Pour obtenir une transformation de son état et établir une distance entre lui-même et moult problèmes quotidiens par rapport auxquels il arrive à conserver ainsi une certaine sérénité . . . Mais peu à peu, il atteint un stade où il ne peut plus être bien que quand il boit. Et boire l'empêche d'avoir des troubles psychiques et physiques désagréables. C'est déjà l'apparition de la dépendance. Celle-ci se manifeste donc par des symptômes apparaissant quand l'individu manque d'alcool (le syndrome du manque): sensation de fatigue - impression de vide - tremblements impatience - tension nerveuse - état général de malaise indécryptable - impossibilité de concentrer l'attention - anorexie - aboulie - transpiration - etc.

Pendant cette période, le patient croit encore pouvoir maîtriser. Il continue donc sur cette illusion à boire ne sachant pas que le travail d'aliénation et de destruction s'opère à son insu, en profondeur dans son organisme et inévitablement.

« LA SCIENCE DEVANT L'INCONNU »

Christine Hardy, Éd. du Rocher.

—A travers ses entretiens avec les chercheurs de notre temps, l'Auteur nous permet d'accéder aux découvertes que l'on aurait pu croire réservées aux seuls scientifiques.—

C. Hardy :

« Devant nos yeux se déroule la plus extraordinaire révolution scientifique !
Ayant ressenti ce défi de la science nouvelle, comme une voie profondément unificatrice, j'ai voulu dans ce livre présenter certaines approches de la «science du nouvel âge».

Le signe distinctif de la nouvelle ère est l'accaparement par la science d'un nouveau domaine : «celui de l'Esprit»

Quand la science cherche «le champ unitaire ultime», quand elle ressent «l'interaction de tous les phénomènes», quand elle découvre «l'Esprit» dans les particules, quand elle propose une logique non duelle, ne s'approche-t-elle pas de la conscience ?».

DANIEL L. BLANC : Prospective économique.

Economiste, Directeur de l'Institut de futurologie C.R.O.P. (Paris-Lozère, Nouveau-Mexique, Haïti) ; Professeur de Prospective (CRC), centre de recherche et d'études des chefs d'entreprises - Jouy en Josas.

«Appelons classe dirigeante, une classe qui génère un nouveau mode économique, un nouveau mode culturel. Par exemple, en France dans les années 45-55, une nouvelle classe dirigeante s'est mise en place en se rendant aux U.S.A., en observant le modèle américain, et en le généralisant en France. Or, dans les années 80, une nouvelle classe dirigeante se met en place, elle pense de manière biologique, relationnelle, systémique,

dialectique, inductive. Elle a le goût de la mondialisation, de l'innovation, et surtout elle ne fonctionne pas sur les hiérarchies, mais sur des synergies, elle ne dirige plus, elle pilote, elle valorise énormément l'énergie créatrice et l'énergie de réflexion et non pas seulement l'efficacité en termes d'ordre et d'organisation. Nous sommes devant l'émergence d'un nouveau groupe social, et ce nouveau groupe social va être en conflit avec la classe dominante qui gère le modèle des trente dernières années.»

FRITJOF CAPRA : Physique des particules.

Doctorat de l'Université de Vienne : recherche en physique théorique de haute énergie dans de nombreuses universités américaines et européennes dont celles de Californie, de Santa Cruz, de Stanford, ainsi qu'au collège impérial de Londres, et à la faculté des sciences d'Orsay, travaille actuellement au «Lawrence Berkeley Laboratory».

«En ce moment la science, la société, et même la culture occidentale sont en train de passer à travers un temps de changements extraordinaires. Il s'agit du changement de la vision du monde.

.....
Dans la théorie des systèmes, il ya maintenant un concept très révolutionnaire, un concept systématique de l'esprit.

.....
L'esprit n'est pas une substance ou une force mais un ensemble de processus caractéristiques des êtres vivants. Dans cette optique, l'esprit existe bien avant le système nerveux et le cerveau. Même une cellule montre un certain phénomène de mutation, une certaine activité mentale que l'on peut définir assez rigoureusement dans le code de la théorie des systèmes.»

JEAN CHARON : Physique des particules.

Physicien, Doctorat Sciences, ingénieur de l'école supérieure de physique et chimie, chargé de recherche au commissariat à l'énergie atomique de Saclay.

C) L'évolution générale de la maladie.

La vie est faite d'un ensemble de processus en évolution permanente ; l'organisme réagit en fonction du milieu qui change lui-même de façon incessante : chaque moment de la vie est une création. On comprend qu'elle pose un problème ! Normalement, l'organisme (psycho-physique) affronte ces problèmes en adoptant un comportement physiquement et psychologiquement (les deux toujours et à la fois !) qui constitue la solution. Il y a aussi pour certains, «solution alcool» qui vient s'interposer entre les réactions souhaitables et «possibles» de l'organisme et le milieu. Le jeu (de la vie) sera donc dès lors faussé. Cette solution artificielle devenant complètement habituel, constitue le vécu de l'alcoolisme lequel évolue par trois grandes étapes. La frontière est certes floue entre ces trois étapes qui demeurent cependant valables pour une description globale ; d'autre part, la durée de chacune de ces phases est extrêmement variable selon les individus. Par exemple, la phase du début pourrait durer vingt jours ou vingt ans !

1) Le début : tolérance et accoutumance.

Durant cette période, l'organisme s'habitue à l'alcool en adaptant son chimisme, il en tolère des quantités de plus en plus importantes . . . Mais le problème de la tolérance par rapport à une substance étrangère est très individuel : la simple injection d'aspirine à quelqu'un peut provoquer la mort chez lui ou une réaction inflammatoire ou bien être tolérée sans problème. Il en est de même, par exemple, pour la pénicilline à laquelle certains sont allergiques. On connaît également le cas de personnes allergiques au lait ou aux féculents ; on pourrait ainsi multiplier les exemples. En tous cas, les réactions des organismes sont très différentes quand il leur faut s'adapter à l'alcool. Il y a également un facteur biologique individuel qui explique le degré de la tolérance à l'alcool (l'intolérance peut se déclarer quand d'autres facteurs viennent diminuer la tolérance.) Or toute agression extérieure peut la réduire : maladie, traumatismes affectifs ou mécaniques etc. En effet, certains individus peuvent tolérer des quantités considérables d'alcool et pendant très longtemps. Cette tolérance peut s'effondrer un jour, dès lors elle ne réap-

violent et tyrannique. Sur le plan éthique, l'affaiblissement est également graduel et inévitable : par une sorte de destruction des fonctions psychiques supérieures, le désadaptation socio-professionnelle et morale s'installe. Le sujet ment, ne paie pas son loyer, n'attache plus aucune importance à ses engagements, se méfie de tout le monde . . . Un des traits de caractère de l'alcoolique que l'on constate finalement avec une extraordinaire constance dans la trajectoire de l'alcoolique, ce sont les idées et sentiments de jalousie qui peu à peu donnent naissance à un véritable délire de jalousie (toujours amoureuse, sexuelle ou conjugale). Le patient triangularise la situation, introduit un tiers (imaginaire) dans la vie du couple et pense que son épouse le trompe : jalousie qui se couronne dans nombre de cas par un drame.

8) Les effets spécifiques de l'alcool chez la femme.

Le sexe féminin correspond à une structure génétique et hormonale différente. Cette différence confère une sensibilité particulière à l'organisme de la femme par rapport à l'alcool. Elle est globalement plus fragile que l'homme vis à vis de ce poison et ceci de tous les points de vue : pour la même quantité d'alcool absorbé dans les mêmes laps de temps et dans les mêmes conditions (de poids, d'alimentation, etc.), l'alcoolémie chez la femme est supérieure à celle de l'homme. De même que dans des conditions identiques, la cirrhose se produit plus facilement chez la femme. La mortalité par alcoolisme est également plus importante chez elle. . . D'ailleurs, l'alcoolisme féminin correspond à des problèmes psychiques plus graves. Il est, en quelque sorte, plus névrotique et comporte une charge importante de culpabilité le plus souvent, un état dépressif sous-jacent. C'est un alcoolisme clandestin, la femme se cache pour boire. Les valeurs et le sens des conduites d'alcoolisation ne sont pas les mêmes pour la femme chez qui, socialement, l'on apprécie pas le comportement. Il lui faut donc franchir un pas pour devenir usager d'alcool ! Toutefois, avec la «libéralisation» du statut social de la femme et son évolution dans le même sens que celle de l'homme, la différence tend à s'estomper.

«Les électrons sont comme des sphères qui partent de la lumière, lumière qui n'évolue pas dans le même cadre d'espace et de temps. Ce qui fait la différence, c'est qu'alors que dans notre code d'espace et de temps, rien ne se mémorise, et tout va vers le désordre, là au contraire dans cette lumière, tout se mémorise, et cette information est mémorisée, est entraînée vers l'ordre. Et c'est précisément ce qui fait notre Esprit.

Il y a quelques années, les astrophysiciens sont arrivés à cette conception d'un dedans invisible de notre univers. C'est avec le problème des trous noirs.

Un trou noir c'est ce qui arrive à une étoile quand elle meurt. Elle se recroqueville sur elle-même, parce qu'elle a brûlé tout son combustible, puis elle devient de plus en plus dense, de plus en plus chaude, et quand elle arrive dans l'état final (Einstein nous l'avait déjà expliqué, mais cela n'avait pas encore été constaté), elle va véritablement crever l'espace, cela veut dire qu'elle courbe tellement l'espace autour d'elle, qu'elle le crève et qu'elle s'engouffre alors dans un autre espace. L'étoile est devenue tellement dense qu'elle n'est plus qu'une étoile de lumière, mais elle devient si dense que, d'un coup, elle crève l'espace et disparaît.

Cela en soi ne serait pas tellement intéressant si cette étoile se cachait dans une sorte de repli de l'espace. Mais cela n'est pas ainsi. On constate qu'elle est bien passée dans un autre espace, en ce sens que, dans cet autre espace à l'endroit où elle se cache, ce n'est plus le même espace ni le même temps.

Les physiciens ont pu montrer que l'espace devient du temps et que le temps devient de l'espace. Il y a un échange des rôles de l'espace et du temps, une sorte de renversement. L'étoile est toujours là, mais elle est de l'autre côté.

RÉMY CHAUVIN

Biologiste, ethnologue, professeur à la Sorbonne au Laboratoire de Sociologie animale de l'Université de René-Descartes.

«Maintenant, si l'on en vient à l'objet propre du débat, à savoir qu'est-ce qui se passe dans les laboratoires de pointe, alors nous-mêmes ne le savons que peu.

Nous le savons dans notre propre spécialité, parce que c'est impossible à cacher, mais, dans les autres spécialités, nous ne le savons que par accroc ou par hasard.

Par exemple, j'ai appris les recherches touchant l'hydrure de fer par hasard. J'avais lu un article dans un journal, mais j'ai vu jusqu'ou cela allait tout à fait fortuitement.

.....
En effet, on sait qu'il y a un combustible tout à fait extraordinaire qui est l'hydrogène. Or, l'hydrogène, on ne risque pas d'en manquer. Avec les océans, vraiment il y en a beaucoup. C'est le constituant essentiel de l'eau avec l'oxygène, et on le décompose comme on veut, il suffit de faire passer un courant électrique. Donc cela ne pose aucun problème thermique, c'est une chose parfaitement réglée. Il n'y a que le problème du stockage parce que l'hydrogène est un gaz, et pour le conserver, il faut le mettre dans une bouteille d'acier qui pèse lourd et qui coûte cher. On a alors pensé le mettre en combinaison avec un métal et on sait déjà le faire passer à l'état d'hydrure de cobalt ou de nickel. L'hydrure, c'est une sorte de poudre noire qui absorbe l'hydrogène comme un éponge. Vous chauffez légèrement votre hydrogène se dégage doucement. Vous arrêtez de chauffer : il ne se dégage plus. De cette façon, vous pouvez faire marcher un moteur d'automobile. Cela a déjà été fait.

.....
A mon avis, d'ici moins de cinq ans, vous aurez dans votre voiture une boîte qui contiendra quelques kilos d'hydrure de fer, lorsque l'hydrogène de l'hydrure sera épuisé, vous la retourneriez à l'usine, ou plutôt, on vous donnera une autre boîte, le recyclage de l'hydrure ne posant pas de problème.

Je vous assure qu'il y a un certain nombre d'ingénieurs qui travaillent là-dessus, s'ils y arrivent, la crise de l'énergie est terminée. »

LEON GEERINCKX Nouveau regard, nouvelles pratiques.

Physicien et philosophe, licencié en sciences physiques, professeur à l'U.P.P. à l'A.U.P.A.C., au collège international du Tiers-Monde et à l'université Verte.

parle alors de prédelirium. (Il constitue toujours et au même titre une urgence médicale et thérapeutique). Le patient est fébrile, tandis que l'état général est habituellement très déterioré. En absence d'un traitement d'urgence, le sujet meurt. Ce délire alcoolique peut survenir soit plus ou moins spontanément, soit suite à un stress (émotionnel, mécanique, microbien) soit suite à un sevrage. Peu à peu, les fonctions mentales s'effondrent et l'individu sombre dans le délire. Le cerveau présente à l'examen histologique, des zones de destruction et de dégénérescence importantes. Ce qui est extraordinaire, c'est que, dans presque tous ces cas, ces troubles régressent considérablement si le patient cesse de boire et accepte un traitement approprié, à telle enseigne que même le malade atteint de la démence alcoolique récupère suffisamment pour ne plus être dément. (Il redevient lucide et se réoriente dans le temps et dans l'espace).

7) La transformation de la personnalité de l'alcoolique

L'action toxique de l'alcool s'exerçant sur tous les organes de la vie physique et psychique. Il est évident que la personnalité de l'individu est atteinte véritablement. Les résistances individuelles sont différentes mais les conséquences, tôt ou tard, finissent par revêtir les mêmes aspects. En tous cas, l'effet prolongé de l'alcool ne peut être que destructeur, il ne peut résulter de l'usage habituel de l'alcool, l'émergence d'un talent littéraire, esthétique ou autre, (de même que l'alcool ne peut augmenter la puissance sexuelle, au contraire !). Cependant le préjugé qui consiste à admettre une certaine créativité due à l'alcool est admis par plus d'une personne. Par contre tous les grands talents qui se sont adonnés à l'alcoolisme ont dégénéré systématiquement.

L'aspect global de cette transformation sous l'alcool se caractérise donc par la destruction. L'intellect s'affaiblit. La concentration devient de plus en plus difficile. Les performances s'émoussent. La mémoire baisse progressivement (surtout celle des faits récents et d'évocation). L'activité syntaxique et verbale s'appauvrit. Le raisonnement perd sa force et sa lucidité et le caractère sa souplesse. Le contrôle de soi se réduit. Le patient devient irritable et agressif. Il ne supporte pas la lumière, la contrariété. Susceptible et de plus en plus égoïste, il devient

« La plupart des maladies prennent naissance dans le psychisme qui joue le rôle de contrôle du corps. Tout mauvais contrôle peut entraîner des défaillances. Aussi le médecin qui n'agit pas sur les effets mais sur les causes, sera celui qui pourra éviter les défaillances de se produire. On estime que 80 % des maladies ont ainsi une origine spirituelle.

.....
Les 80 % viennent du fait que la conscience qui est l'élément agissant de cette médecine se trouve du côté contrôle. On ne pourrait pas mettre 100 % car il y a des gens qui naissent avec un karma génétique, et ce n'est pas de leur faute s'ils sont débiles.

.....
Mais si on fait une distinction, comme je le fais entre médecines somatique, psychiatrique et spirituelle — ce qui correspond aux maladies somatiques comme la grippe, aux maladies mentales comme la névrose et aux maladies spirituelles comme le fanatisme, si on divise en trois, ce qui est, disons, commode, et si par ailleurs, on prend l'homme comme référentiel et non pas la totalité de l'Univers, dans ce cas là, je pense qu'il est valable de dire que l'homme peut agir sur 80 % des maladies. Ce qui est important, c'est que le jour où la médecine spirituelle pourra vraiment être pratiquée couramment, 80 % des maladies seront supprimées de la terre. Aussi cette médecine annonce la fin de la médecine en général, parce que le médecin aujourd'hui soigne, mais en fait, elle sous-entend la prévention et, la prévention, dans le domaine spirituel, cela signifie que l'on précède le mal avant qu'il n'apparaisse. De sorte que la médecine sera remplacée par l'éducation. »

ETIENNE GUILLÉ : Biologie.

Agrégé de l'université, Dr -es Sciences, enseignant et chercheur à l'université Paris-Sud, professeur à l'école nationale du Génie Rural et des Eaux et Forêts (ENGREF).

« Nous avons un mètre d'ADN par cellule. Donc si on met bout à bout ces mètres d'ADN, pour un individu, on trouve une



distance plus grande que celle de la terre au soleil. Ceci est valable pour un homme ou pour une plante.

.....
D'abord, on arrive donc en naissant avec un livre (ce qui est écrit dans l'ADN) qui est dans une cellule unique. Cette cellule unique va donc répliquer son ADN. On a cru longtemps qu'au cours des différentes replications, c'est-à-dire dans la croissance et le développement, l'ADN n'avait pas changé ; on pensait donc que dans le livre, tout était écrit, et que c'était un problème de :

« Quand va-t-on lire tel chapitre ? Quand va-t-on arrêter de lire tel chapitre pour commencer tel chapitre ? »

.....
Récemment, dans ces deux dernières années, nous avons eu la preuve, par les Américains, les Russes et notre groupe de recherche entre autres, qu'il y avait dans certaines régions de l'ADN la possibilité de reproduire à l'échelle moléculaire les variations énergétiques du Cosmos. On rejoint le schéma microcosme / macrocosme de la tradition.

.....
Donc premièrement, l'ADN change, et deuxièmement, l'ADN contient des métaux, et là, nous verrons pourquoi nous avons rejoint l'alchimie, et ce que nous avons trouvé initialement va vous montrer le cheminement qui nous a conduit vers l'astrobiologie — (l'astrobiologie est une biologie où l'on tente d'établir des liens entre le système solaire et un système cellulaire quelconque et, à plus long terme, des liens de causalité, mais pas nécessairement linéaires.)

.....
Ainsi nous nous apercevons que les découvertes scientifiques rendent non seulement compte de faits scientifiques nouveaux, mais aussi de la structure et du fonctionnement de l'inconscient des chercheurs.»



alcool doivent donc s'expliquer par la facilitation au passage à l'acte. Il y a également pendant la période avancée de l'alcoolisme une certaine libération des pulsions instinctives de toutes sortes, suite à la destruction des fonctions psychiques supérieures (intellectuelles, éthiques . . .) Ce qui aboutit également aux attentats sexuels domestiques classiques des éthiliques.

6) L'alcoolisme et le système nerveux.

L'alcool est un toxique pour le système nerveux. Il est d'ailleurs utilisé pour cette toxicité. La manifestation la plus banale de l'intoxication aiguë qui en résulte est l'ivresse que nous connaissons tous. L'alcool n'augmente véritablement ni le courage moral, ni la volonté, ni les forces psychiques. Il a simplement un effet anesthésique contre soucis, angoisses, douleurs et lève les inhibitions. Peu à peu, l'alcool agit sur toutes les fonctions nerveuses et psychiques, les sensibilités s'émoussent, la motricité est perturbée, (tremblements), les nerfs périphériques sont atteints (polynévrite avec crampes musculaires, hypersensibilité douloureuse de la plante du pied, fourmillements etc.) et apparaissent progressivement les troubles psychiques : augmentation de l'irritabilité, l'alcoolique ne supporte ni les bruits, ni les contrariétés, il devient violent, irascible mais insensible de plus en plus aux soucis matériels, et menteur (perte des fonctions éthiques). Le sommeil se perturbe, se peuple de cauchemars, la mémoire baisse. Il en arrive à halluciner des images et des voix, et à délirer. La forme la plus spécifique du délire alcoolique est le délirium tremens : le sujet en plein état de veille commence à trembler, entre dans un état de confusion mentale, fait des gesticulations bizarres (pour éviter des individus ou agressions imaginaires) ou exécute des gestes professionnels dans le vide, il interpelle des personnages fictifs, dialogue avec eux et, le plus souvent, voit en hallucination une myriade de petites bêtes (rats, chiens, cochons, araignées, etc.) l'attaquer, la terreur peut alors s'emparer de lui qui essaie de fuir, il peut lui arriver d'ouvrir les fenêtres et de se jeter du haut de son appartement — geste que les observateurs peuvent, à tort, confondre avec une tentative de suicide. L'aspect le plus typique de ce délire éthilylique est l'expression du visage du patient qui atteste d'un désarroi et d'une confusion immédiatement perceptible. Cette crise peut cependant se présenter sous une forme atténuée, on

sons alcoolisées. Ce qui hélas, ne se produit pas dans la majorité des cas ! ...

3) Le pancréas.

Une autre glande indispensable de l'organisme, participe à la digestion et sécrète entre autre l'insuline, l'hormone capitale dans la régulation du sucre dont ont besoin toutes les cellules de l'organisme. Son atteinte provoque souvent douleurs et hémorragies.

4) Le système cardio-vasculaire.

L'alcool favorise ou provoque de nombreux troubles cardiaques ou vasculaires chez les buveurs d'habitude. Cause d'artériosclérose et d'accumulation de graisse autour du coeur, il occasionne un surmenage cardiaque permanent, l'embolie et par la suite, un ramollissement cérébral. Le buveur d'habitude est davantage sujet à l'hypertension artérielle que la population normale. L'alcoolisme peut être responsable d'insuffisance cardiaque. Par ailleurs, beaucoup de médicaments pour malades cardiaques sont incompatibles avec l'alcool --ce qu'ignorent beaucoup de patients.

5) L'alcoolisme et la sexualité.

Un préjugé très enraciné dans l'imaginaire collectif veut que l'alcool augmente les capacités sexuelles. Ce problème, apparemment simple mais très complexe, n'a été élucidé de façon sûre que depuis quelques années grâce à des investigations psychologiques et physiologiques et à des études de profils et de terrains psychologiques de nombreuses personnes. L'ensemble de ces recherches montre que l'alcool chez le non-alcoolique stimule plutôt le désir et non la puissance sexuelle et ceci par l'action du mythe attaché à l'alcool. Chez le sujet alcoolique, l'étude est encore plus difficile parce que l'évaluation de la sexualité antérieure est complexe et le contexte de la vie conjugale très problématique et conflictuel. En tous cas, les effets ne sont pas meilleurs que chez le non-alcoolique. De plus chez l'alcoolique, comme on pourrait s'y attendre, la fonction génito-sexuelle est perturbée et on note une baisse des hormones mâles et même une destruction des cellules germinatives testiculaires alors que le patient déshimé (au niveau idéique et du passage à l'acte) se croit «favorisé» par l'alcool lequel diminue peu à peu le besoin sexuel, et rend finalement le sujet impuissant. Les attentats sexuels sous



PALL MALL STORY et PONT D'ARCOLE

Un jour, entre l'hiver et le printemps, un jour plein de vent, de nuages, je passais sur le pont d'Arcole.

J'allais doucement, mes paquets à bout de bras. Une Pall Mall, allumée au coin du Châtelet, en attendant le feu vert, fumait encore. Peu de monde sur ce pont, je traversais, en dehors des passages piétons, comme d'habitude. J'arrivais donc sur le côté opposé. Le nez d'une péniche pointa sous le pont, tranchant sur le vert pâle des eaux. J'aime les péniches à Paris. Elles traversent la ville à un rythme qui m'émerveille. Ont-elles un parfum d'océan ou des couleurs de source, je ne saurais dire, tout dépend de moi.

Alors donc que s'annonçait cette péniche, dans toute sa longueur cachée encore, j'enregistrai un mouvement, un son ; un couple s'avavançait en sens inverse, vers moi donc. Eh oui ! ... Le mouvement, c'était pour l'homme, un étranger, le geste de fumer. Mais ils étaient à trois ou quatre mètres et je dus mal l'interpréter, car la femme, étrangère aussi, me formula clairement la demande une fois que nous nous retrouvâmes face à face. Car nous étions arrêtés alors, moi avec mes paquets, eux avec leur demande et leur accent bizarre.

Je ne pouvais pas dire que je ne fumais pas, toujours cette Pall Mall accrochée au bout des doigts, fumante.

De plus, ce lieu me semblait favorable pour un cadeau, le vent, le froid, je comprenais qu'on puisse avoir envie d'une cigarette, si je n'en avais pas eu dans la poche je crois que j'aurais demandé aussi. Un vieux souvenir anglais remonte à ce sujet, un port, une jetée, normal pour une île, mais le vent, la pluie, normal pour la Grande-Bretagne et une demande : une cigarette, normal pour le pont d'Arcole. C'est là que ce souvenir quitte notre histoire.

Donc tout tombait bien et pour eux et pour moi. Je pouvais satisfaire leur demande, ils auraient ce qu'ils désiraient et une occasion formidable de faire la charité, profitons-en. Je suis d'un naturel généreux car, portant la main à ma poche droite, la poche de ma veste en velours, celle de mon costume, celle qui va si bien avec mon jean, je sortis un paquet de cigarettes Rouge, des Pall Mall, lui tendis à elle. Je laissais dans sa main, puis m'en fus sur un «au revoir» joyeux.

Imaginez comme j'étais content, je venais de me débarrasser d'un paquet de cigarettes. Ce n'étais pas un paquet ordinaire. Je l'avais bien acheté dans un tabac, en proche banlieue, un tabac ordinaire : café, bar, tabac, où l'on paie avec de l'argent et où l'on vous donne des cigarettes emballées sous un joli plastique protecteur. Mais allez savoir pourquoi je l'avais oublié au fond d'une des poches de mon manteau.

J'avais profité, plus tard, d'un autre passage devant un tabac pour m'en procurer d'autres. Deux, deux paquets rigides, vous aije précisé que «le» paquet était souple ; quelle omission ! . . . Ce paquet souple, en effet, je l'avais retrouvé, y avais goûté, l'avais rangé dans mon sac, à l'abri de la pluie, craignant aussi qu'il ne se déforme dans la poche ou s'écrase. Il s'était retourné dans mon sac laissant tout au fond trois ou quatre exemplaires de ce que je suis en train de fumer : exemplaires que j'avais eu un mal fou à récupérer en essayant dans l'opération de les sauvegarder, de leur conserver leur but premier, leur apparence.

Ayant cependant réussi, je voulais depuis, à ce paquet, chose étrange et inhabituelle, une attention particulière. Ce matin-là, le redécouvrant sur ma table, encore bien plein, je l'avais glissé dans la poche de ma veste, plus accessible que celle de mon manteau, bien décidé à le finir dans la journée et à ne plus en entendre parler.

Quelle ne fut pas ma surprise, après deux trajets en bus, un en métro, de m'apercevoir que le fond du paquet était décollé et qu'il y avait de nouveau risque de fuite. Imaginez, aller récupérer des cigarettes au fond de mon sac, passe encore, il est assez rigide on s'en sort, mais au fond d'une poche, c'est la catastrophe

de vomissements, de perturbations radiologiques etc. Le sujet ne peut accepter l'idée que pendant ce temps «d'incubation», l'alcoolisme oeuvrait continuellement et progressivement (autrement dit qu'il était alcoolique !) . . . L'alcool reste intact et véhiculé tel quel par le sang, imprègne rapidement l'organisme. Il agit sur tous les tissus et organes et particulièrement sur l'appareil digestif et le système nerveux qui sont souvent les premiers organes ou apparaissent les troubles dont je décris ici très brièvement les plus importants.

1) Le tube digestif.

Parmi les premiers signes : des renvois, des aigreurs, de la pituité matinale, c'est-à-dire vomissement matutinal à jeun de liquide glaireux témoignant des lésions œsophagiennes et de gastrite (qui est une inflammation de l'estomac s'accompagnant de ballonnements, de sensations de pesanteur ou de crampes). Ensuite : diarrhées, anorexie, intolérance alimentaire (en particulier par rapport à la viande et aux graisses), hémorragies intestinales, hémorroïdes etc. De plus, il est tout à fait établi que la consommation tabac-alcool favorise considérablement certains cancers digestifs.

2) Le foie.

Le foie est un organe indispensable dont les cellules spécifiques (parénchymateuses) remplissent de nombreuses fonctions fondamentales pour l'organisme. La cellule hépatique est obligée chez le buveur d'habitude de modifier son métabolisme afin de s'adapter à l'ingestion régulière d'alcool qu'elle doit s'efforcer d'éliminer en le transformant. Ceci aboutit dans nombre de cas et progressivement, à la cirrhose, maladie très fréquente dans les régions vinicoles. La cirrhose constitue une atteinte irréversible de la cellule hépatique qui perturbe considérablement l'ensemble du métabolisme de l'organisme lequel devient très vulnérable eu égard à toutes agressions extérieures (microbiennes, mécaniques, etc.) Les symptômes de la cirrhose sont extrêmement nombreux dont : amaigrissement, hémorragies, oedème, augmentation du volume de la rate, anorexie, troubles neuro-psychiques etc. L'individu condamné meurt inexorablement de sa cirrhose. Cependant, en général, celle-ci met plus ou moins longtemps pour se constituer. Avant la phase cirrhotique vraie, le foie passe par d'autres stades encore réversibles à condition de cesser toute ingestion de bois-

plosive et état de fureur terrifiante.

- Ivresse hallucinatoire ressemblant beaucoup au délirium tremens (voir plus loin).

Ces ivresses ne sont cependant possibles que le plus souvent chez des personnes présentant des troubles neuropsychiques plus ou moins évidents.

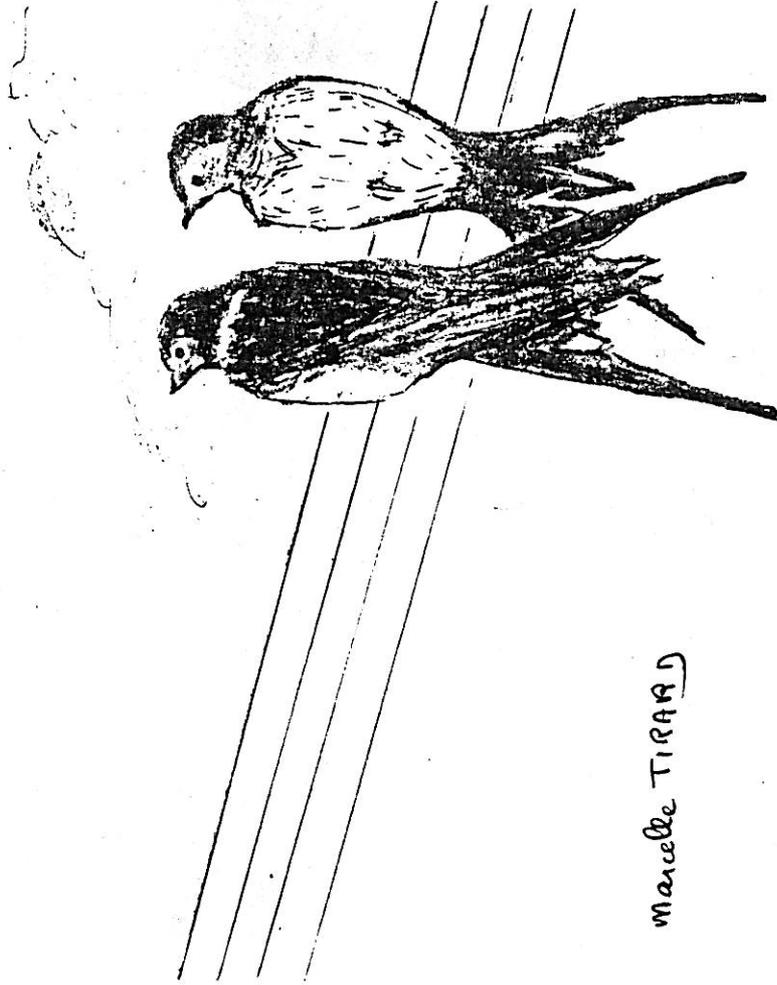
B) Les perturbations provoquées par l'alcoolisme.

Aucune maladie ne se produit «brutalement». Il y a toujours un ou plusieurs facteurs qui agissent de façon générale et durable. (tempérament, erreurs alimentaires, vie malsaine, etc.) On sait même qu'un accident (occasionnant par exemple une fracture) n'est pas toujours tout à fait «anodin» et que ce serait toujours les mêmes individus qui auraient des accidents ou les mêmes accidents !... Quoi de plus normal, parce que l'individu est une totalité commensurable avec la totalité de l'univers et tout agit sur tout, (on est souvent auteurs inconscients d'interactions invisibles au premier abord) . . . En ce qui concerne l'alcoolisme, les causes sont également multiples, mais aussi l'émergence des manifestations pathologiques (gastrite, délire, cirrhose, polynévrite etc.) signe simplement un stade de la maladie (l'alcoolisme) ayant déjà évolué sourdement et à l'insu de l'individu. . . Contrairement à certaines descriptions encore classiques, ces manifestations ne constituent pas «l'alcoolisme», mais plutôt ses conséquences (appelées actuellement de plus en plus alcoolopathies). Il serait cependant indispensable de les connaître d'autant que, et ceci est extrêmement important, ces troubles caractérisent la période d'intolérance (voir plus loin) dont la constatation doit déterminer chez le thérapeute (médecin ou non) une attitude thérapeutique simple et désormais préemptoire que je décrirai dans le prochain article. Il faut bien souligner que ces symptômes n'apparaissent pas tous chez le même individu ni dans le même ordre, ni de la même manière. D'autre part, beaucoup de ces symptômes se produisant au niveau des organes internes (foie, pancréas, cerveau, estomac) restent durant un certain temps occultés, évoluant sans bruit. Ce n'est le plus souvent que lorsque les lésions auront atteint un certain degré de gravité que les signes s'extérioriseront sous forme de douleurs.

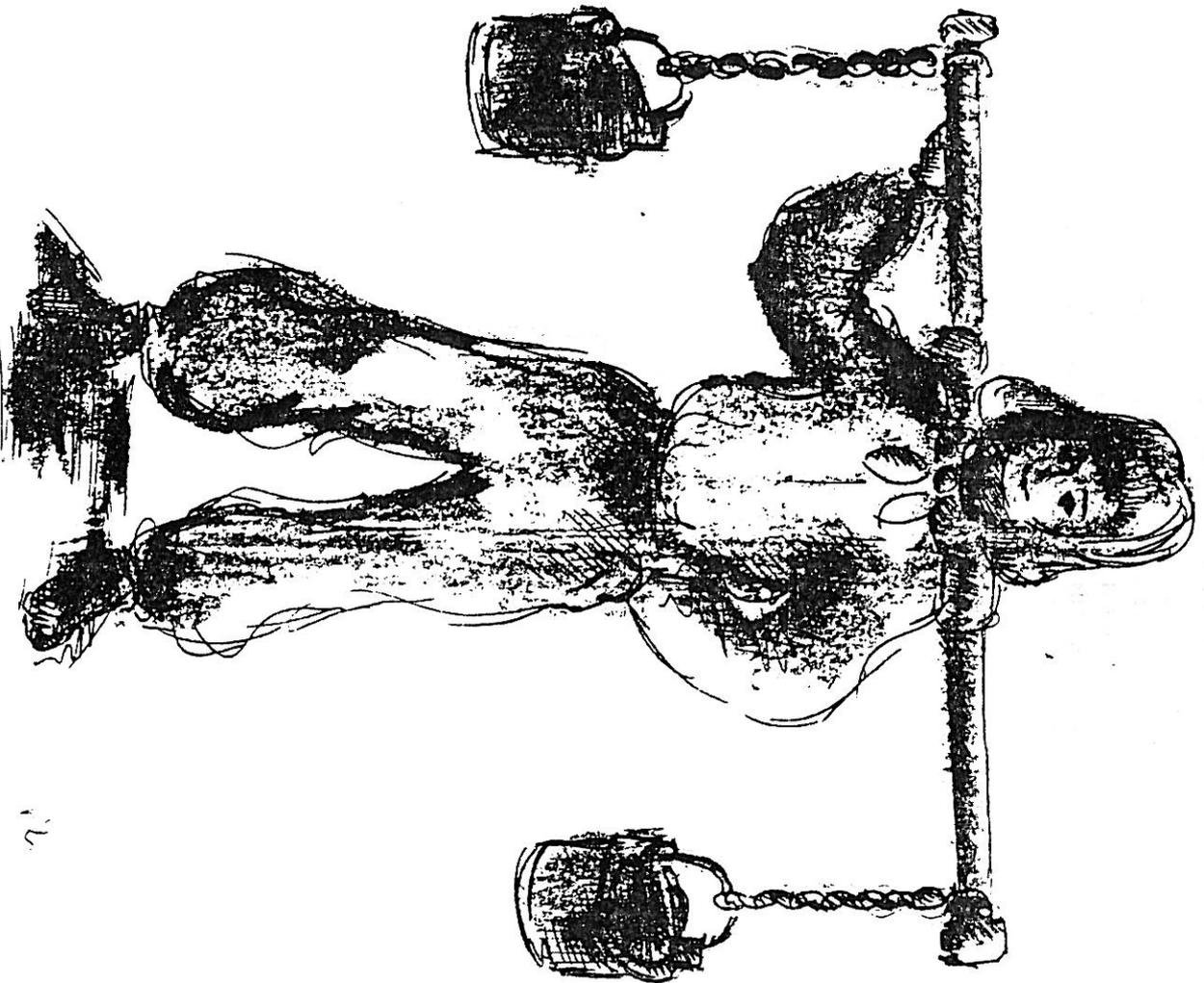
assurée, le tabac qui s'accroche au fond, qu'on retrouve dans ses carnets, ses papiers, tout ce qu'on met ensuite dans cette poche en ressort imprégné, une poche de condamnée en somme.

Je n'en étais pas encore à ces considérations lorsque le couple m'aborda, j'eus donc un grand plaisir en me séparant de ce paquet de Pall Mall.

Jean-François Rey-Brot.



Marcelle TIRARD



- L'alcool ne procure pas de force musculaire : il n'apporte pas de calories qui puissent être utilisées par le travail mécanique et perturbe même la combustion métabolique normale : l'impression du travailleur de force est donc purement subjective. L'alcool déshinibe seulement, enlève le souci et l'angoisse et apaise le vécu de la souffrance et de la douleur.

Enfin, l'alcool atteint et affaiblit l'organisme de tous les points de vue. Les statistiques sont claires, les buveurs d'habitude (même si ils ne sont pas classiquement malades de leur alcoolisme) vivent moins longtemps que les non-buveurs. L'alcool agit en profondeur et de façon insensible. L'évolution de l'atteinte globale de la vitalité de l'organisme comporte des aspects impondérables. Et la pathologie ne se manifeste, de façon évidente, qu'après un certain temps d'usage de boissons alcoolisées. Nous essayons de voir d'abord ici les aspects cliniques de ces manifestations pour aborder plus loin le problème extrêmement délicat de l'évolution globale de l'éthilique. Mais avant d'aborder ces troubles d'origine alcoolique, il faut bien distinguer les perturbations résultant d'une alcoolisation aiguë (chez un non-alcoolique de celles issues de l'alcoolisme habituel). Entre les deux, les frontières sont floues parce qu'il y a des sujets qui peuvent présenter très vite (après quelques jours d'alcoolisation) certains des troubles alcoolopathiques de l'alcoolisme chronique mais ceci est plutôt rare (par exemple une gastrite, un délirium alcoolique etc.). Le propos de ces articles étant l'alcoolisme (qui implique l'habitude donc la chronicité), je ne décrirai pas ici en détail la crise de l'ivresse banale que, pratiquement, tout le monde connaît assez bien - précisant simplement que si l'individu absorbe une trop grande quantité d'alcool au-delà d'une certaine dose, il sombrera obligatoirement dans le coma alcoolique qui, en absence de traitement peut aboutir à la mort. D'autre part, on sait que l'ivresse n'est pas vécue de la même manière par tout le monde. Certains sortent même complètement de leur état normal et peuvent devenir pour un temps, fous. Cette folie revêt principalement trois formes :

- Ivresse délirante avec notamment des délires de jalousie.
- Ivresse furieuse avec agitation motrice et ex-

A) L'alcool est un poison pour tout l'organisme.

L'alcool est un poison. Il n'existe pas dans la nature et est systématiquement nocif pour l'organisme. Les effets chroniques apparaissent grâce à une alcoolisation régulière et plus ou moins durable (cette dernière est en fait extrêmement variable). La rapidité plus ou moins grande et la quantité d'alcool avec lesquels les troubles peuvent apparaître changent beaucoup d'un individu à l'autre. Il est impossible de les connaître d'avance. En tous cas, d'une façon générale, toute substance toxique ou étrangère qui entre dans l'organisme doit être éliminée. Les aliments sont assimilés après transformation sous forme de molécules organiques normales. L'alcool étant un toxique, l'organisme essaie donc de s'en exclure car à l'inverse des aliments ce poison passe directement dans le sang et imbibe par conséquent tout l'organisme, lequel essaie de s'en débarrasser de deux manières différentes :

- directement (sans transformation) par les poumons (d'où l'alcootest), les urines, la peau, c'est une très petite quantité.

- après transformation : la plupart des cellules sont capables de métaboliser l'alcool mais c'est essentiellement le foie qui s'en charge pour 90 à 95 %. Le reste est transformé par les cellules rénales, musculaires, cérébrales etc. d'où la sensibilité du foie à cet égard et la fréquence de la cirrhose hépatique dont il existe en France plus d'un demi-million de cas - 16 000 en meurent chaque année-. Le moment est venu ici de dénoncer un certain nombre de préjugés qui ont la vie dure et demeurent encore coriaces dans l'esprit du Public mais dont on peut démontrer la fausseté grâce aux acquisitions scientifiques sûres :

- L'alcool n'apporte pas de calories : c'est uniquement en provoquant une dilatation des vaisseaux que l'individu se chauffe un peu (et pendant une courte durée). La chaleur dégagée ne provient pas de l'alcool mais de l'énergie thermique de l'individu lui-même. Il provoque par conséquent une perte de calories dans des conditions non-naturelles et comme, en même temps, les défenses de l'organisme ne sont pas renforcées contre le froid, l'alcoolique est davantage sujet à la pneumonie.

LE LANGAGE DU CORPS

Le corps est notre monde concret matériel avec lequel notre esprit est directement en contact.

Le langage a pour but d'échanger, donc suppose une ouverture et une capacité de remise en question.

En ne tenant compte que du monde matériel, (que je qualifierai de monde apparent), il serait nécessaire de posséder un état interne constant qui nous permettrait de voir, de la même façon, les choses et les êtres qui nous environnent tout le temps, or nous savons que tel n'est pas le cas.

Ex: Vous êtes en colère, vous allez vous promener ou mieux, vous faites une relaxation. Il serait surprenant qu'après cela, votre attitude intérieure soit exactement la même.

En ne tenant compte que des choses impalpables telles que les pensées, les impressions, etc., sans se référer à une vérification dans le concret, dans la vie, on pourrait croire à un monde de rêve et s'envoler très haut, la chute n'en étant que plus douloureuse.

Nous voyons donc que la matière et l'esprit sont intimement liés.

Qu'est-ce qui va empêcher une meilleure communication entre le corps et l'esprit ?

... C'est la volonté égocentrique ou le manque de foi.

Ex: On veut absolument réaliser une performance physique, mais l'organisme non-préparé, on a de fortes chances de se faire très mal. Et, dans certains cas, (pas seulement pour des performances physiques, mais aussi relationnelles ou cérébrales), cela peut aller très loin. Cela reste valable pour toute forme d'avidité que l'on a pas réellement les moyens d'assumer. On s'aperçoit à travers ce phénomène que la pensée veut absolument diriger les opérations, on est donc le centre du monde, en dehors de soi, on ne peut faire con-

fiance à quoi ou à qui que ce soit. Résultat désastreux assuré, même si cela fonctionne dans certains domaines grâce à des prédispositions ou à un acquis karmique ; sur le plan général, cela aboutit à un refus de l'être face à la vie. L'état d'esprit est l'affirmation de soi, bien debout, bien solide.

D'autre part, si l'on ne se donne pas les moyens, ou si l'on veut laisser les choses se faire, au point de ne plus rien faire, et de vivre dans son nuage, (drogue, paresse, mauvaise santé physique, etc.) le résultat sera tout aussi désastreux. L'état d'esprit est la négation de soi, en attendant la mort, la vie n'ayant aucun sens, la tendance est à l'horizontalité. Pourtant pour vivre le jour, il faut bien dormir la nuit et nous voyons la nécessité de passer de la verticalité à l'horizontalité et inversement.

En observant les tendances, nous constatons que l'horizontalité est la position du lâcher-prise, de l'abandon du corps, et qu'elle conduit vers un monde subtil en diminuant notre ego. Nous sommes disponibles.

Inversement, la position verticale nécessite un effort physique entraîne l'action, la concentration, la spécificité, c'est la position de la vie. Et pour vivre, il faut bien une conscience de soi, c'est-à-dire un ego.

Il y a donc entre la verticalité et l'horizontalité, deux tendances apparemment opposées : l'une est basée sur l'affirmation de soi, l'autre sur la disponibilité. Alors comment savoir lorsque l'on doit s'imposer ou au contraire se laisser faire, accepter ?

Il semble que ce soit la fonction de la vie de nous enseigner progressivement que les deux sont praticables en même temps, que l'on peut lâcher prise intérieurement, et s'affirmer extérieurement.

Ex : On peut sentir la nécessité de revendiquer quelque chose, peut-être même en ayant l'air mécontent et cependant, être totalement en lâcher-prise intérieurement, sans s'identifier à l'action. On peut également rester passif physiquement tout en sachant parfaitement que cela va permettre de s'affirmer.

Ex : Savoir garder son sang-froid, rester calme et même positif, peut permettre dans certaines situations de s'imposer.

Du'est-ce qui peut faire choisir quel comportement adopter ? C'est tout simplement la capacité de se mettre en contact avec

DE PATHOLOGIE L'ALCOOLISME

Il nous est particulièrement agréable de constater l'évolution bénéfique de la commission «Biosynergie pour enfants». Des stages de plus en plus nombreux s'organisent et connaissent un succès très mérité.

Depuis peu, plusieurs relaxologues assurent avec succès des stages de réinsertion pour des alcooliques ayant terminé une cure de désintoxication. Nous les remercions vivement d'avoir bien voulu ouvrir la voie pour que d'autres puissent continuer et développer un «Service» très attendu. L'article ci-dessous du Dr Cyrus Iranpour, peut, il nous semble, aider à une meilleure compréhension des difficultés spécifiques des alcooliques.

Yves Ropars.

LA PATHOLOGIE DE L'ALCOOLISME.

La pathologie de l'alcoolisme est hélas peu connue du public qui n'en perçoit que certaines manifestations le plus souvent bruyantes et graves. Des préjugés erronés persistent toujours expliquant beaucoup de comportements irrationnels face au fléau alcool.

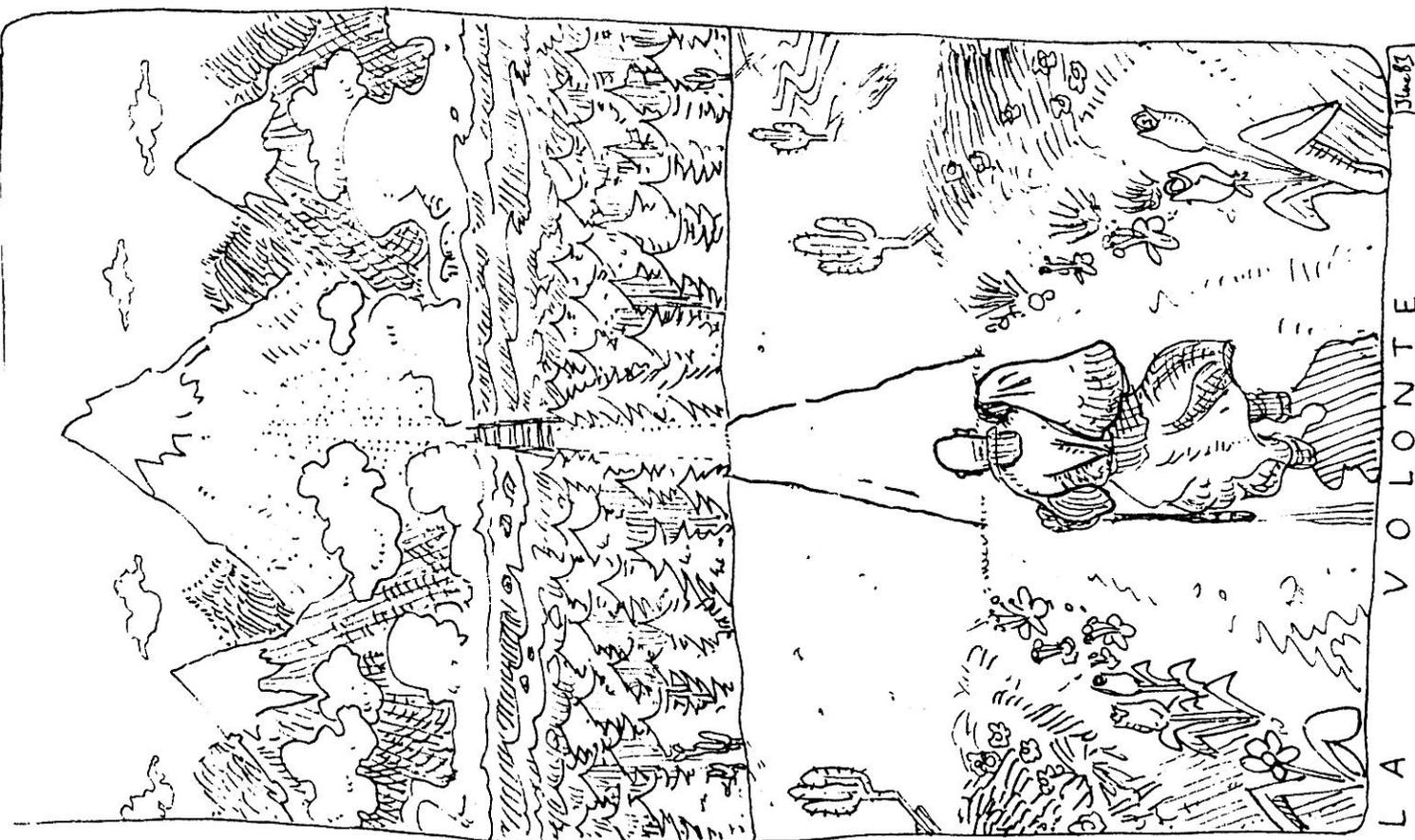
Ce deuxième article a pour but de décrire les contours de cette pathologie, qui, remise dans son contexte socio-psycho-médical, demeure en dernière analyse extrêmement complexe. Cette connaissance est nécessaire pour une approche thérapeutique de l'alcoolique.

l'être interne de l'autre. Et comment développer cela ? En rentrant en contact avec son propre être interne, c'est-à-dire non avec sa volonté mais avec la volonté.

Notre vie contemporaine nous oblige à soutenir une tension qui finit par provoquer ce phénomène de frustration du corps qui est presque systématiquement relégué à l'état de subalterne par rapport à la directivité mentale. On retrouve ce principe dans beaucoup de disciplines sportives. Mais nous découvrons dans certaines pratiques telles que le hatha-yoga ou le tai-chi une nouvelle optique où tout en donnant encore une certaine directivité dans le travail, on établit un véritable dialogue avec le corps et ses différentes fonctions. Il faut admettre que le hatha-yoga donne la prédominance au physique, mais les autres fonctions de l'individu y sont également utilisées. Et pour d'autres formes de yoga, la prédominance sera donnée à une autre fonction.

De toutes façons, nous constatons que les pensées, les sentiments les sensations ne suffisent pas pour vivre.

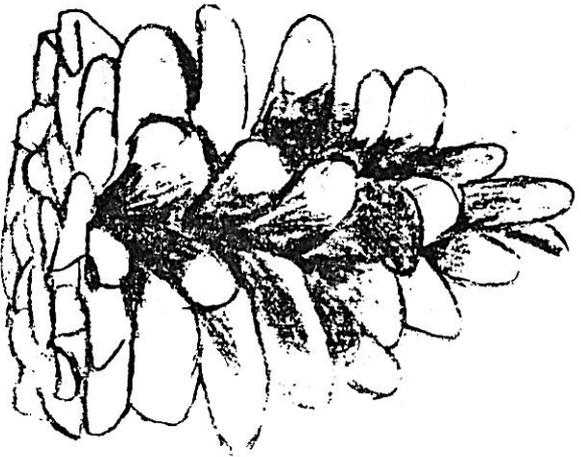
Ex : Un malade «mental» peut très bien avoir des pensées, des sentiments et des sensations, cependant il lui manque quelque chose qui permet la cohésion de ces fonctions et c'est l'intuition. Et plus l'intuition se développe, moins on a besoin de se soucier de ses sensations, de ses sentiments et de ses pensées car tout cela «se fait». J'écrivais précédemment qu'il y avait dans le hatha-yoga, une certaine directivité dans le travail. Il est certain que l'on ne peut pas du jour au lendemain se fier à son intuition pour la bonne raison qu'il est très difficile de la différencier de nos impulsions inconscientes, qu'elles soient mentales, émotionnelles ou physiques. Il faudra donc avoir un guide pour démêler tout cela jusqu'au jour où ni le corps, ni l'émotionnel, ni le mental ne supporteront plus une autre emprise que celle de l'intuition, chaque fonction pouvant être reliée individuellement à cette quatrième. Le but étant de savoir les utiliser à bon escient, tout en se servant d'une de ces fonctions, il sera nécessaire de ne pas négliger, ni d'oublier les autres car dans chaque plan physique, émotionnel, mental et intuitif, on retrouve les trois autres. (Peut-être cela sera-t-il le sujet d'un prochain article dans Héliades). Cependant, il est clair que l'objectif final sera la prédominance intuitive. Cette prédo-



minance ne pourra être atteinte que dans la capacité de totale différenciation de chaque fonction dans chaque plan. Cette capacité se traduisant par un pouvoir de justesse dans l'action, cette justesse n'étant pas toujours vérifiable rapidement après l'action de quelque type qu'elle soit. Le corps qui est notre matière, notre monde physique, manifesterà par des troubles différents notre manque de présence consciente dans une ou des zones fonctionnelles d'un des plans précités.

Chaque type de trouble indique la fonction réclamant votre attention.

Vincent Momplet.



Il est nécessaire de vivre cette technique jusqu'à ce que ce que vous avez conçu soit si réel qu'il devienne vivant dans votre conscience, pratiquement à chaque instant, et qu'il contrôle et influe vos pensées et vos actes car il ne faut pas oublier l'action sur le plan matériel indispensable à la matérialisation de la conception mentale.

Un point très important reste à souligner : il faut toujours visualiser le but à atteindre, et voir votre désir dans sa réalisation absolue comme s'il était déjà réalisé.

Bien entendu il est nécessaire de garder à l'esprit l'utilité de la chose désirée, il est en effet inutile d'essayer de créer quelque chose qui n'a pas d'usage pratique et ne peut servir à personne. L'élément désiré doit être créé de telle sorte qu'il ne puisse manquer d'être bénéfique à autrui autant qu'à soi-même. Ce qui fait que lorsqu'enfin il se manifeste, il apporte bonheur, santé, ou contentement en n'entraînant nul peine ou sacrifice pour autrui.

En conclusion, je dirai que pour utiliser la visualisation en tant que pratique quotidienne de transformation personnelle ou de l'environnement, quelques règles sont à respecter :

- 1) Soyons réceptifs (attention à l'environnement et méditation, vivre l'ici et le maintenant)
 - 2) Soyons émissifs (dynamisons notre communication et partageons notre énergie)
 - 3) Concentrons-nous (rassemblons toutes les données de notre mémoire)
 - 4) Éliminons (tout ce qui semble superflu)
 - 5) Faisons appel à nos forces intérieures (utilisons toutes nos ressources et nos talents personnels)
 - 6) Soyons créatifs (sortons des sentiers battus ! innovons ! et créons !)
 - 7) Déclenchons notre déclic de volonté. Alors ne discutant plus avec notre mental, la visualisation devient parfaite et notre désir est réalité. Nous sommes maîtres de nous-mêmes.
- Alors, maintenant, à vous ...

Bernard Yung.

Vous avez je pense compris qu'il est important d'apprendre et de savoir diriger ses pensées dans un sens positif. Pour cela il existe une technique présentant un maximum d'efficacité, bien entendu pour celui qui veut bien se donner la peine de la pratiquer. Bien entendu aussi, comme toute technique, elle exige un apprentissage plus ou moins long, suivant la faculté de chacun à l'observation et à la concentration, mais même ceux qui pensent être les moins doués peuvent rapidement arriver à des résultats significatifs s'ils se donnent la peine de pratiquer régulièrement.

Cette technique est la VISUALISATION, et elle consiste à rendre visible, à créer avec sa pensée une «condition» matérielle ou non que nous désirons voir se réaliser. Pour donner le maximum d'efficacité à cette visualisation, il est nécessaire que la «condition» à obtenir provienne d'un désir puissant de l'Être facilitant ainsi la concentration.

Il est naturel et correct de penser que si un souhait ou un espoir accapare notre esprit au point qu'il rejette ou supprime nos autres besoins au moins temporairement, il ait toutes les chances de devenir très rapidement réalité.

Cette technique possède en elle-même un énorme avantage qui est de pouvoir s'utiliser n'importe où et à n'importe quel moment. Pas de conditions particulières pour son utilisation. Et c'est dans le quotidien, dès que vous êtes disponible quelques instants, au cours de la journée, qu'il vous est possible d'imaginer/ créer et ainsi visualiser, pour enfin réaliser vos projets, plans et désirs les plus chers.

Pour en arriver à cette réalisation «mentale», il est nécessaire d'avoir d'abord à la pensée de façon précise la chose désirée.

Ce peut être un changement de situation, une condition de vie particulière, la transformation de l'image de soi, ou tout autre chose dont nous pouvons légitimement estimer avoir besoin.

Ainsi défini l'objet de la «visualisation», il convient d'appliquer la technique suivante : - commencer à créer l'objet de la visualisation en l'imaginant dans ses moindres détails. Et chaque jour, aussi souvent que les occupations le permettent de renforcer cette image en rajoutant les détails les uns après les autres, par la force de votre pensée et de votre concentration.

RÉFLEXION AUTOUR DE :

PASSÉ ~ PRÉSENT ~

AVENIR ~

J'ai promis un article sur ce sujet... Le moment venu de le rédiger, je demeure perplexe en face de la page encore vide. Sur ce sujet, je ne sais RIEN, ce qui est déjà quelque chose : la nature a horreur du vide.

Je sais pourquoi j'écris de temps en temps des articles destinés à Héliades : un écrivain a dit un jour que quand il ne connaissait rien sur un sujet il écrivait un livre, sur ce sujet bien sûr. J'ai constaté que, quand je décide de faire un article, il se dessine dans l'espace et le temps une ligne de forces captatrices convergentes, c'est comme un appel, ou comme un électro-aimant ; des informations utiles viennent à ma rencontre ; des coïncidences significatives se télescopent ; à divers niveaux de connaissance des vibrations naissent spontanément ; on peut appeler cela des synergies, elles n'ont rien de hasardeux ; si elles sont imprévisibles dans leur nature et dans leur production, on peut par contre prévoir qu'elles vont se produire sans risquer le démenti. Cela est pour moi une source de progrès continu dans ma relation avec le sujet choisi.

Et voilà pourquoi j'ai, il y a 9 mois, pris la décision de proposer à Héliades sur ce sujet ardu un article à paraître en avril 84. Le fait d'écrire un papier destiné à être lu par plusieurs, entraîne d'autres conséquences aussi tangibles qu'importantes qui accroissent encore, entre autres, la masse d'informations réceptionnées. (1)

J'ai tendance à être persuadé que mon apparence digressive prolongée à propos des «motivations de l'écrivain» ne m'a pas sensiblement éloigné de mon sujet, ne fut-ce qu'afin de retarder inconsciemment le moment où je serai obligé de me répentir que sur ce sujet je ne sais RIEN...

Je sais encore moins où je vais aboutir, mais je sais cependant que lorsque je mettrai le point final à l'article, j'aurai accompli dans la connaissance du passé, du présent, de l'avenir, un progrès significatif. Peu m'importe lequel. J'ai confiance dans la validité du résultat.

Je note que cette attitude constitue une application de la psycho-cybernétique à un domaine précis et bien délimité de mon activité.

C'est d'ailleurs pour moi un exemple, un test, un encouragement, une justification à l'emploi de la psycho-cybernétique dans la poursuite des grands objectifs de ma vie. Car, à y réfléchir de près, l'évolution future de ma vie est une chose aussi imprévisible que la rédaction d'un article sur un sujet empli de mystère comme celui-ci. Examinons cette idée d'un peu plus près.

Je tente en ce moment une comparaison entre l'histoire d'un article et l'histoire de ma vie. L'idée générale est que l'article tel que l'on peut le lire dans une revue représente pour l'auteur, par rapport au moment où il décide de l'écrire, un progrès absolu, complet, décisif. En somme, l'auteur a progressé infiniment plus dans sa connaissance, dans son article sur ce sujet parce qu'il a polarisé dans sa vie consciente et inconsciente pendant une certaine durée ; or cela ne représente pas un effort considérable, tout se passe en effet comme si un grand nombre d'éléments, de matériaux utiles, venaient spontanément au-devant de l'auteur uniquement parce qu'il s'est exprimé à lui-même son désir sincère d'écrire quelque chose là-dessus. Incroyable mais vrai. Vérifiable en tous cas par qui voudra s'y essayer demain.

Chiche ?

La différence essentielle avec l'ensemble de ma vie est que, dans le cas de l'article, je connais son histoire de A à Z, depuis le moment de l'idée qui présida à sa conception jusqu'à celui où je peux moi-même lire ma prose dans la revue. (2)

48

VISUALISATION

CLEF DE LA MAITRISE DE SOI

L'homme s'il est tributaire de lois naturelles qu'il ne peut changer et auxquelles il doit se conformer pour garder l'équilibre de sa structure a cependant la possibilité, de par sa volonté, d'utiliser ces lois pour régler sa vie.

Dans son choix d'être évolutif et responsable, il peut soit s'opposer à elles, soit coopérer avec elles. Bien entendu, s'il désire être le maître de sa vie, il semble nécessaire qu'il coopère avec ces lois en les utilisant afin de se préserver de la souffrance, de la maladie et de la gêne.

Il est bien évident qu'une opposition à ces lois le rendrait malheureux, triste ou malade et que pour retrouver son équilibre un effort de volonté serait nécessaire afin de rétablir, en dirigeant l'action de ces lois naturelles dans un sens favorable à son évolution, l'harmonie à tous les plans de son être.

Aujourd'hui, chacun connaît l'action de la pensée sur nos conditions de vie soit par les recherches des hommes de science, soit au travers de son expérience naturelle.

En effet, n'avons-nous pas à un moment ou à un autre rencontré de ces personnes aigries, uniquement préoccupées par la critique d'autrui, l'agacement perpétuel ou l'impatience voire le dénigrement systématique de tout ce qui n'est pas elles ? Si tel est le cas, nous avons pu constater à quel point ces personnes sont hypertendues, d'humeur maussade ou perpétuellement fatiguées. Insupportables pour leur entourage et ne le supportant guère non plus.

A l'inverse avez-vous remarqué que les personnes ayant une vision gaie de la vie et un comportement altruiste sont généralement en bonne santé, d'agréable compagnie, et d'humeur égale. Avez-vous également remarqué que ces mêmes personnes subissant comme tout un chacun certains événements perturbateurs de la vie, les supportent avec sérénité et ne tombent pas dans la dépression à la moindre épreuve ?

Nous savons bien désormais que l'absence apparente de réaction immédiate chez un « secondaire » (1) ne signifie pas qu'il soit apathique ou insensible, nous pouvons prévoir qu'à la suite d'un incident il peut réagir brusquement mais tardivement, à propos d'un événement sans relation apparente avec celui qui a occasionné la blessure initiale.

Nous savons aussi que nous avons des aptitudes privilégiées, des inaptitudes particulières et qu'il nous appartient de conduire notre vie et nos relations en fonction de cette connaissance de nous-mêmes et des autres.

Cette recherche de plus en plus indispensable pour vivre en équilibre, doit en fait, être considérée aussi sous un autre aspect : c'est celui de la prévention et de l'anticipation.

Si par exemple nous avons affaire à un interlocuteur aux réactions très « primaires » (1), nous éviterons de l'interpeler brutalement pour assurer la continuité de la communication du moment, mais bien au-delà de cette tactique, il nous appartient de fixer notre orientation professionnelle différemment si nous sommes « passionné » (1) ou « sentimental » (1). Il en va de même pour notre entourage auquel nous pourrions apporter beaucoup au niveau de l'épanouissement spécifique.

Et même s'il nous reste encore beaucoup à découvrir dans ce domaine illimité de la connaissance de soi et des autres, nous pouvons déjà mettre à profit les connaissances actuelles.

Et c'est la différence fondamentale et la chance de la BIOSYNERGIE de se situer au-delà des méthodes et des recettes et de pouvoir prétendre au rang de philosophie puisqu'elle s'intéresse profondément à l'EXISTENTIEL.

Nous souhaitons que chaque relaxologue apporte toute son attention à cette dimension de la biosynergie.

Nos prochaines réunions de travail en tiendront compte pour que soient bien définis les critères de cette philosophie et les conséquences qui en résultent.

Yves Ropars.
Secrétaire du SYNERME.

(1) au sens caractérolologique du terme.

Disposant ainsi d'une vue plongeante sur cet aspect précis de mon histoire personnelle, j'ai donc a posteriori la possibilité d'apprécier ce que j'en ai retiré. Je dis que j'en ai chaque fois retiré beaucoup. Bien entendu je ne peux pas apprécier aujourd'hui l'efficacité qu'aura dans dix ans, ou dans vingt ans, le maintien dans mon champ de conscience d'une idée ou d'une image concernant par exemple l'objectif de ma vie. Je peux penser avec certitude que l'impact sera considérable, par comparaison avec le profit que je retire de mon article.

Dans les deux cas, il y a toute une activité de sous-œuvre, hors du champ de conscience, et qui mûrit lentement à son rythme PARCE QUE j'ai conçu l'idée, créé le projet : toute idée devient forme concrète, toute forme ou toute réalisation est le produit d'une idée. Cela se développe tranquillement, sans intervention de la volonté, que je le veuille ou non, je sens en effet que « je suis agi », même dans ce que j'ai décidé de faire ; d'où, d'ailleurs, l'intérêt d'être aussi conscient que je le puis au niveau de mes « décisions », de mes rêves, de mes pensées, de mes images, de mon imagination, de mes émotions, de mes aspects . . .

Je suis en train de vivre la même aventure avec cet article sur le passé, le présent et l'avenir. . . Il y a trois mois, j'avais amassé des certitudes, des connaissances précises, j'allais transmettre au lecteur des choses passionnantes, j'avais plusieurs schémas dessinés, des images, j'étais déjà satisfait. Aujourd'hui, rien de cela ne tient.

Et bien, c'est un progrès, je le déclare avec foi.

Je ne sais pas encore en quoi j'ai progressé dans la connaissance avec le passé, le présent et l'avenir, mais j'ai certainement accompli un bout du chemin dans la bonne direction. Ce bout du chemin me laisse en apparence dans des broussailles. Je monte, je descends, je zigzague sans arrêt, je n'y vois pas à plus de deux mètres. Et c'est peut-être bien là qu'est la véritable connaissance que je puis avoir aujourd'hui du passé, du présent, de l'avenir : dans la conscience que j'ai de ne pas avancer, de . . . tourner en rond . . . C'est comme une roue qui tourne éternel-

lement autour du même moyeu immobile, aussi longtemps que je reste agrippé à un rayon de la roue comme le joueur cramponné à un mât de cocagne . . .

A la fois j'essaie de vivre «ici et maintenant» parce que je sens que c'est une solution possible, et à la fois, j'en suis incapable.

Comment lâcher la roue ?

Imaginons que la roue se mette à tourner, tourner, tourner, toujours de plus en plus vite, et que je sois décollé de mon rayon par la vitesse de rotation et éjecté tangentiellement, échantant à la gravitation de la roue . . . Comme une fusée . . . Comme une fusée . . .

J'imagine aussi qu'échapper à la loi du «passé-présent avenir» pour entrer dans celle de l'éternel présent, ici et maintenant, puisse avoir quelque analogie avec être à la fois en réceptivité/émissivité. (3)

Notre manière de dire que, ou bien on est en réceptivité, ou bien on est en émissivité, me semble perpétuer les termes de la dualité ; il me semble que la synthèse pourrait être : «réceptivité plus émissivité conscientes simultanées». C'est seulement une hypothèse, qui m'a été donnée comme pouvant avoir une relation avec le problème «passé-présent-avenir». Toute hypothèse est féconde.

Supposons qu'il soit possible d'échapper à un ordre de lois (par exemple passé, présent, avenir) pour être introduit dans un ordre de lois plus universel (par exemple éternel présent, à supposer que cette hypothèse corresponde à une réalité supérieure). Supposons que j'accède à cet ordre plus universel. Je ne serai alors pas plus capable qu'aujourd'hui de vous décrire cette nouvelle et autre réalité, parce que les mots pour la décrire appartiennent peut-être depuis toujours, et peut-être pour toujours, à une expérience d'une autre essence que les mots contenus dans les dictionnaires terriens.

Ce sont deux ordres de réalité inconnaissables l'un à l'autre. Pas tout à fait d'ailleurs. L'autre réalité plus universelle (celle que je ne connais pas) a certainement possibilité de regard sur celle dans laquelle je suis plongé. La réciproque n'est pas vraie. La réciproque a simplement à sa disposition l'intuition et la foi que ces choses sont bien ce que l'intuition lui suggère.

EDITORIAL

LA BIOSYNERGIE : METHODE DE RELAXATION OU PHILOSOPHIE ?

L'apparition de la civilisation industrielle a conduit - et souvent contraint - les responsables à utiliser des méthodes de plus en plus sophistiquées pour organiser et gérer leurs entreprises. Les gouvernements eux-mêmes font des «plans» pour éviter l'anarchie de la production industrielle, le gaspillage des ressources, et tenter d'établir un équilibre économique et social.

L'entreprise qui veut survivre et se développer doit tenir compte également de l'environnement économique et psychosociologique dans lequel elle se situe. Elle doit connaître ses capacités et ses manques, elle se doit d'établir des budgets qui devront tenir compte de tendances fondamentales de l'évolution d'un grand nombre de paramètres.

L'organisation et la prévision jouent donc un rôle important pour ne pas dire essentiel dans la vie des entreprises industrielles et commerciales.

Parallèlement à cette recherche, nous nous devons d'évaluer une recherche assez ancienne mais de plus en plus active de nos jours, celle qui touche la connaissance de l'être humain.

Au niveau de la biologie et de la physiologie, nous nous connaissons de mieux en mieux ; au niveau psychologique également, encore que les efforts aient porté plus spécialement sur les troubles d'ordre psychopathologique.

Nous pouvons cependant noter l'apport inestimable des connaissances offertes par la psychobiologie, la caractérologie, la morphopsychologie et la graphologie (etc. etc.) pour la gouverne de notre vie, tant au plan physique, émotionnel, affectif, mental que spirituel.

Ma conclusion actuelle est que dans tout domaine où je me sens concerné, je dois désirer le but, puis laisser toutes choses se mettre en place, à leur heure, en temps et en lieu opportun, inexorablement, certainement.

Dans le cas de la co-naissance avec passé-présent-avenir, il n'y a probablement pas de mots pour exprimer une réalité autre que celle où nous baignons : elle est «indécible» pour celui qui en devient le possesseur, il la connaît de l'intérieur, il fait corps avec elle, et avec une dimension plus éternelle de l'univers.

L'efficacité de mon désir sera renforcée en l'exprimant dans le silence intérieur -sans parole prononcée- afin qu'il entre en résonance avec les niveaux les plus profonds et les plus assoupis de l'être, ceux qui sont sans doute les plus accordés à l'ordre universel.

Voilà, j'aurais peut-être mieux intitulé mon article «Réflexion sur la psycho-cybermétique» ? C'est trop tard.

J'ai quand même un peu parlé du passé, du présent, de l'avenir, aussi j'ose espérer que cette lecture ne vous aura pas fait perdre trop de temps...

Raymond Vahé.

- (1) La fonction réceptivité est ici en jeu : il n'est pas inintéressant pour un relaxologue de remarquer que la décision d'écrire un article a une action bénéfique automatique sur sa faculté réceptrice.
- (2) L'histoire des conséquences de l'article ne s'arrête pas là, de beaucoup s'en faut, de l'essentiel probablement même.
- (3) A propos de l'émissivité : la rédaction d'un article entraîne une amélioration de l'émissivité ; ceci est le point de vue interne de l'auteur ; le lecteur peut avoir une opinion beaucoup plus réservée.



Adhésion

ou

SYNERME

SYNDICAT NATIONAL DES ENSEIGNANTS
DE LA RELAXATION ET DU MIEUX-ETRE

| | |
|-------------------------|-------|
| Membre correspondant | 130 F |
| Etudiant en Biosynergie | 270 F |
| Membre stagiaire | 270 F |
| Membre titulaire | 350 F |
| Membre bienfaiteur | 200 F |

Correspondance - Siège social
4, avenue du Val Roger
94420 Le Plessis - Tréville
374-56-93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre du S.Y.N.E.R.M.E.
(ENVOI GRATUIT DE LA REVUE)

Synerme 1984

Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour
tous pays.

Sommaire

| | |
|---|------|
| - Editorial Yves Ropars | p.3 |
| - Visualisation Bernard Yung | p.5 |
| - Pathologie de l'alcoolisme Dr Cyrus Iranpour | p.9 |
| - Sport et relaxation Marie-Hélène Cognard | p.23 |
| - Histoire Simple Jean-Francis Rey-Brot | p.26 |
| - Spasmodicité et biosynergie Régine Cattelain | p.27 |
| - Ex libris Laura Ayral | p.31 |
| - Pall Mall Story et Pont d'Arcole Jean-Francis Rey-Brot | p.39 |
| - Le langage du corps Vincent Momplet | p.43 |
| - Passé-Présent-Avenir Raymond Vahé | p.47 |

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNERME - NUMÉRO 14 - AVRIL 1984

ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini.



HÉLIADES

Revue trimestrielle du Synerme
Numéro 14 - Avril 1984

Directeur de publication : J. ROPARS

Imprimé par Istor
Dépôt légal Avril 1984