



Un signe caractéristique de la dépression est la perte d'enthousiasme pour l'ordinaire.

Dans une vie heureuse, la banalité est joyeuse.

Quand notre vie appelle sans cesse l'extraordinaire et le nouveau pour remplir notre présent, c'est peut-être que nous avons perdu cette joie naturelle de nous sentir relié à ce qui nous entoure.

La manifestation la plus simple de l'Amour...

## 1- POUR GUERIR : TRANSFORMER LE FOND PLUTOT QUE SOIGNER LA FORME

La **crise économique** qui agite le monde est comme la poussée symptomatique d'une maladie chronique ancienne, tellement ancrée dans la normalité qu'elle est devenue la norme. Les divers soins et pansements peuvent encore calmer les choses, mais combien de temps ?

Le libéralisme économique ne peut survivre que dans la croissance et sa vassalisation aux marchés financiers a instauré l'endettement coûteux comme une règle de fonctionnement. Un pays ne peut désormais sortir de sa dette qu'au prix d'un accroissement perpétuel d'activité ou de sacrifices rigoureux. Ce système n'est sans doute viable que dans la projection sourde et aveugle de l'idéologie qui l'a instauré. Et de plus en plus, la conscience émerge qu'il y a un vrai problème et qu'il faudra sans doute un jour sortir de cette voie sans issue. \*

Mais changer de système demande beaucoup plus d'efforts que le simple traitement symptomatique de la poussée, et risque de faire, dans un premier temps, beaucoup plus mal. Sommes-nous prêts à traverser la tourmente du changement véritable ? Sommes-nous prêts à accepter de perdre les avantages que ce système nous a apportés ? Sommes-nous prêt à nous ouvrir à un inconnu qui n'offre aucune autre garantie que d'avoir plus de sens et d'être en phase avec nos valeurs ?

Ce sont exactement les mêmes questions qui se posent **dans le domaine de la santé**, face aux maladies chroniques, de plus en plus fréquentes, qui apparaissent avant 50 ans, ne présentent pas de risque de mort prématurée, mais s'installent pour le restant de l'existence en dégradant la qualité de vie. Les maladies auto-immunes, la fibromyalgie, la sclérose en plaque...

La médecine affirme clairement que ces maladies sont incurables. Elle propose des traitements lourds qui diminuent plus ou moins les poussées symptomatiques et ajoutent parfois les complications liées à leurs effets secondaires. Cela reste malgré tout un choix de facilité, parce que c'est celui qui est validé par les autorités, parce qu'il limite les manifestations que l'on connaît et que l'on craint, et parce qu'il ne demande pas de remise en cause fondamentale, ni de renoncement à des bénéfices conscients ou inconscients liés à la maladie. Mais cela reste un choix tout à fait légitime s'il est effectué consciemment.

Il existe cependant **une autre voie**, qui refuse le postulat d'incurabilité. En s'appuyant sur le témoignage de ceux qui ont déjà réussi leur chemin de guérison, ce choix va se donner les moyens de transformer le fond pour sortir du rail de la maladie. Ce qui nécessite souvent d'abandonner des facilités acquises et de s'engager seul dans un nouvel axe. Il est plus facile de sortir du processus chronique si la pathologie est récemment déclarée, mais certains parcours nous montrent que cela est possible après de nombreuses années !

Il n'y a hélas aucune garantie d'obtenir la guérison espérée, avec en plus le risque de passer par des phases difficiles ou douloureuses, indissociables du processus de guérison. Mais ceux qui ont fait ce choix et s'y sont pleinement engagés, qu'ils aient réussi ou non, témoignent le plus souvent de la force du sens de la démarche, qui leur a ouvert les portes d'une deuxième vie. Et si c'était à refaire, ils n'hésiteraient pas !

Pour le monde en crise, comme face aux maladies chroniques : choisir de transformer le fond plutôt que soigner la forme ne peut se faire que dans un ressenti profond du désir de changer d'axe, et avec la volonté ferme de mettre en œuvre ce changement.

\* 10 minutes pour comprendre clairement la crise actuelle : [www.youtube.com/user/MrQuelquesMinutes#p/](http://www.youtube.com/user/MrQuelquesMinutes#p/)

## 2. ACTUALITE : FAITS DE SOCIETES, ET ECHO DE PUBLICATIONS

### ► 2014, disparition des conserves industrielles en France ?

Il a été démontré que les effets cumulatifs de l'exposition au Bisphénol A (BPA), même à faible dose, ont des conséquences néfastes sur un organisme humain, particulièrement les femmes enceintes et les enfants. Le BPA est un perturbateur endocrinien à activité œstrogénique qui modifie le processus hormonal.

Les autorités sanitaires de divers pays ont donc décidé l'interdiction des emballages contenant cette substance. Pour les plastiques durs (biberons, boîtes alimentaires), cela ne posera pas de problème, il y a des matériaux de substitution. En revanche, pour remplacer la résine qui tapisse actuellement l'intérieur des boîtes de conserve, il n'y a pas à ce jour d'alternative fiable. La recherche est donc en effervescence !

En 2014, en France, le BPA sera interdit, la loi a été votée. Que vont devenir les boîtes des conserves ? Modifiées avec de nouveaux matériaux sur lesquels il n'y aura pas de recul sanitaire ? Modification de la loi avec retour en arrière ? Mutation des conserves vers le verre ? Ou prise de conscience massive par la population d'une recommandation majeure de l'alimentation santé : réduire au minimum les produits agro-alimentaires industriels !

### ► Accoucher à domicile n'est pas si dangereux...

"Les femmes accouchant de leur premier bébé à la maison ont presque trois fois plus de risque de souffrir de complications que si elles étaient allées à l'hôpital, mais le risque global de complications, en accouchant à domicile, reste extrêmement faible". C'est la conclusion d'une synthèse d'études britanniques sur près de 65.000 accouchements, effectuée par le *Cochrane Pregnancy and Childbirth Group*. Les auteurs recommandent que les femmes en bonne santé, quel que soit leur nombre de grossesses, puissent avoir le choix du lieu de leur accouchement, à domicile avec une sage-femme, ou à l'hôpital.

Faut-il un niveau de preuve supplémentaire pour que cette liberté puisse s'exercer et ne soit plus pénalisée au non d'un risque brandi comme un épouvantail, comme c'est le cas actuellement en France ?

### ► Une pilule contraceptive pour les religieuses !

Ce pourrait être le titre d'un article humoristique de bas étage, mais c'est une proposition très sérieuse de deux auteurs australiens parue dans *The Lancet*. Il a été montré que les femmes qui n'ont jamais accouché ont un risque accru de cancers du sein, de l'ovaire et l'utérus. Pour celles qui ont pris un traitement hormonal contraceptif, le risque de cancer ovarien et utérin est diminué. Il est donc légitime, pour les auteurs de cette publication, de proposer une pilule contraceptive aux religieuses qui font vœu de chasteté !

C'est l'une des conséquences de mener à bout la logique médicale que notre monde a adoptée. Qu'en pense le Vatican ? Il ne s'est pas encore prononcé sur le sujet !

### ► Relations sexuelles entre les psy et leurs patients, histoire d'une omerta...

Les relations sexuelles entre les psychothérapeutes et leurs patients sont souvent décrites par des témoignages individuels, mais le sujet reste tabou, et il n'y a jamais eu de véritable étude évaluant l'importance du phénomène. Diverses enquêtes menées conduisent cependant à un constat accablant. Le phénomène n'est pas exceptionnel, il concerne le plus souvent un psy homme d'âge mûr avec une femme plus jeune, et malheureusement, il laisse généralement des traces, que soignent d'autres thérapeutes...

La seule enquête chiffrée disponible, au Québec, indique que 5 à 10 % des psy auraient eu au moins une relation sexuelle inappropriée liée à l'exercice de leur activité !

Réf. : [http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com/les-rapports-sexuels-entre-psys-et-patient-e-s-histoire-d-rsqoune\\_sh\\_27976](http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com/les-rapports-sexuels-entre-psys-et-patient-e-s-histoire-d-rsqoune_sh_27976) (abonnement essai gratuit 30 jours)

## 3. NOUVEAUTES SUR SANTE-VIVANTE.FR

Articles sur le blog [www.sante-vivante.fr/blog/](http://www.sante-vivante.fr/blog/)

### ► Le pain est-il notre poison quotidien ?

On parle de plus en plus de l'intolérance aux céréales, qui comme les produits laitiers, pourraient être un facteur pathogène impliqué dans de nombreuses pathologies. Devons-nous remettre en cause ce pain quotidien qui est la base de notre alimentation traditionnelle ?

Fiche pratique [www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/gluten.pdf](http://www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/gluten.pdf)

### ► Intolérances au gluten et aux céréales

Un point clair et pratique sur les diverses formes d'intolérances au gluten et plus globalement aux céréales.

## 4. UNE BELLE HISTOIRE... PLEINE D'ENSEIGNEMENT

En 2008, Monique Van der Vorst est renversée par une voiture. Touchée à la colonne vertébrale, elle devient paraplégique et n'a d'autre choix que le fauteuil roulant. Ne voulant pas renoncer au sport, elle se découvre une passion pour le vélo à mains, dont elle devient experte, avec deux médailles aux Jeux paralympiques de Pékin en 2008. Elle remporte aussi le championnat européen de triathlon (natation, fauteuil roulant et vélo à mains). L'histoire aurait pu s'arrêter là...

Mais Monique, sur son vélo à main, a connu un nouvel accident, une collision avec un autre vélo ! Aussitôt, ses pieds ont commencé à bouger. Après une rééducation et de nombreux efforts, elle a retrouvé l'usage de ses jambes. Aujourd'hui, à 27 ans, elle est devenue membres d'une équipe de cyclisme et se met à rêver de jeux... olympiques !



Pour la médecine, Monique est une énigme.

Pour l'approche systémique de la santé, elle est une nouvelle démonstration que les états pathologiques ne sont pas aussi figés qu'on veut bien le croire, ils sont simplement la stabilisation d'un modèle d'organisation qui n'a pas trouvé meilleure solution. Et pour sortir de cet état stabilisé, il faut un choc déstabilisant, avec une démarche qui offre un sens et un nouvel axe à la porte qui s'ouvre.

L'accident est un choc "hasardeux". Une démarche thérapeutique inspirée ne pourrait-elle pas initier de tels chocs, notamment par un changement radical de mode de vie et de manière de penser. Le choix de la transformation profonde dont il était question au début de cette lettre...

**Deux vidéos sur Monique Van der Vorst :**

[http://www.dailymotion.com/video/xg9nmf\\_elle-etait-paralysee-un-accident-lui-rend-ses-jambes\\_news](http://www.dailymotion.com/video/xg9nmf_elle-etait-paralysee-un-accident-lui-rend-ses-jambes_news)

[http://www.dailymotion.com/video/xgcilc\\_athlete-paralympique-miraculee\\_webcam#from=embed](http://www.dailymotion.com/video/xgcilc_athlete-paralympique-miraculee_webcam#from=embed)

Rédaction et mise en page : Jacques B. Boislève

Abonnement à la lettre d'info : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=subscribe>

Désabonnement : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=unsubscribe>