

## *La guérison et la conscience 31<sup>e</sup> partie*

Lorsque je faisais mes études en génie à l'université Laval, un étudiant en médecine était venu nous présenter un court vidéo avec Swami Satchidananda (si ma mémoire est bonne). Pendant la présentation, il demandait toujours : « Quelle est la cause des maladies du cœur? » Quelqu'un répondait et il demandait à nouveau : « Quelle est la cause de la haute pression? » « Quelle est la cause des triglycérides élevés? » Etc. Ces questions très simples ont pourtant un pouvoir énorme. Elles nous ramènent constamment à l'essentiel.

Dr Dean Ornish disait lors d'une conférence : « Je coupais les gens et je leur ouvrais la cage thoracique et je faisais des pontages. La douleur à la poitrine des patients disparaissait et nous pensions (docteurs et patients) qu'ils étaient guéris. Ils retournaient donc chez eux et recommençaient à manger la même nourriture, à ne pas faire d'exercice, à ne pas méditer, etc. Quelques années plus tard, parfois quelques mois plus tard, ils revenaient avec les mêmes symptômes. Parfois, même leur pontage de quelques années ou quelques mois s'était bloqué à nouveau. Nous pouvions les opérer 2 ou 3 fois ». Ces chirurgies, maintenant si répandues, sont devenues dans la communauté scientifique une façon incomplète de gérer une condition dangereuse. Dr Ornish mentionne que le cœur est beaucoup plus qu'une pompe mécanique : « Nous devons considérer le cœur émotionnel, psychologique voire même spirituel ».

Nous savons tous que les changements de style de vie ont un impact majeur sur la qualité du cœur physique. Ces changements de style de vie comprennent des changements alimentaires, des exercices progressifs, de la relaxation et méditation, du bio feedback, etc. Contrairement à ce que nous pouvons croire, les blocages artériels ne sont pas en relation avec l'âge, ni avec la sévérité de la condition du patient, mais bien avec sa capacité et sa volonté d'effectuer des changements de style de vie.

Qu'est ce qu'une maladie du cœur? Le cœur ne reçoit pas assez de sang. Qu'est-ce qui cause ça? Lorsque les artères se bloquent, se contractent, lorsqu'il y a des caillots qui se forment, la quantité de sang au cœur diminue. Qu'est-ce qui permet à ces mécanismes de se manifester ou de se produire? Ce que nous mangeons, notre réponse au stress, la nicotine, la caféine et autres stimulants. Tous ces facteurs ont une influence importante sur la qualité du cœur physique.

Il y a bien entendu les facteurs ou stress émotifs qui sont tout aussi importants. Qu'est-ce qui cause ça? Le stress n'est pas seulement ce que nous faisons mais comment nous répondons à ce que nous faisons. Prenez deux personnes qui ont le même travail. Une va grandir et se développer, et l'autre aura une crise cardiaque. Quelle est la différence? Pourquoi les gens soumis à un même stress émotif réagiront-ils de façon différente?

Plusieurs études se sont d'abord penchées sur les facteurs comme l'âge, la race, la religion, les facteurs économiques, démographiques, le sexe, les préférences sexuelles, et plusieurs autres. À première vue, il ne semble pas y avoir de dénominateur commun. Cependant, lorsqu'on regarde plus en profondeur, on découvre un facteur commun : une maladie cardiaque du cœur émotif ou spirituel. Ce qui se résume en un sentiment de solitude, d'isolement, d'aliénation qui est épidémique dans notre société.

Il y a cent ans les gens avaient des réseaux sociaux, des familles, une église, un voisinage dans lequel ils avaient grandi, des voisins qu'ils connaissaient et un travail qu'ils conservaient longtemps. Aujourd'hui, plusieurs personnes n'ont plus ce sentiment de communauté et d'appartenance et parfois même plus de famille avec qui interagir. Le modèle d'un père et d'une mère est de plus en plus en minorité.

Comme société, nous payons cher ces changements. Le prix à payer est un stress chronique et un sentiment d'isolement et d'impuissance. Plusieurs patients cardiaques qui travaillent avec le Dr Ornish lui disent : « Je me sens isolé et seul. Je dois manquer de quelque chose pour que je me sente comme je me sens. Si seulement j'avais... argent, pouvoir, amour, tranquillité, vie sociale, etc., alors je serais correct et les gens m'aimeraient, me respecteraient. Je ne serais plus seul ou isolé ».

Une fois que cette vision du monde est acceptée, ces gens ressentiront encore plus le stress d'être isolé. Ce n'est pas seulement une question de gagner ou de perdre mais d'être un gagnant ou un perdant et ce que ça signifie. Ils croient que les perdants seront isolés. Tout le monde aime un gagnant. Gagner, à n'importe quoi qui nous est important nous donne une illusion d'intimité. Plus tard, ces gens découvrent rapidement que ça ne fonctionne pas de cette façon. Jusqu'à ce qu'ils réussissent à obtenir ce qu'ils désirent, ils seront stressés. Si quelqu'un d'autre gagne, ils se sentent mal. Ce processus renforce donc la réalité qu'ils ont créée à savoir que nous vivons dans un monde de compétition, hostile où il n'y a pas assez de ressources pour tout le monde.

Même lorsqu'ils réussissent à gagner, leur satisfaction est de courte durée. La satisfaction et le sentiment de paix et de bien-être viennent alors de l'extérieur. Par la suite, ils se disent; « Quelle est la prochaine étape? Ils se disent : « Ce projet-là, cette personne-là, ce compte de banque-là, ne m'a pas rendu heureux, mais peut-être que celui-ci le fera ». Plusieurs auront tellement de projets en même temps qu'ils n'auront jamais à ressentir la déception qu'ils éprouveraient lors de la finalisation d'un projet. Ils vont donc de projet en projet. Ils se sentent comme un hamster dans la petite roue.

Nous aurons, à la demande populaire, une autre conférence sur le stress le mercredi 29 septembre à 19 heures. Inscrivez-vous tôt. La dernière fois nous avons dû refuser des gens. Amenez un ami(e) avec vous. Nous avons créé une affiche pour vous aider à amener un(e) invité. Vous partirez tous les deux avec des outils que vous pourrez utiliser tout de suite après l'atelier.

Le mois de septembre est le mois des références. Lorsque vous référer quelqu'un son examen sera sans frais et nous aurons une petite surprise pour vous en guise de remerciement.

Nos prochains ateliers réguliers en français seront les mardis 28 septembre et 19 octobre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur l'intégration somato respiratoire le mercredi 6 octobre et un atelier de Niveau 2 d'entraînement le mercredi 20 octobre toujours à 19 h.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 20.09.10**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».