Avant de commencer, je me dois de vous adresser une sincère recommandation. Prenez le temps nécessaire à cette lecture et oubliez tous ce que vous pensez savoir des maladies de type auto-immune. Car avant d'être une MICI (Maladie Inflammatoire Chronique Intestinales), la maladie de Crohn est surtout une maladie auto-immune.

Si l'on s'en refaire à wikipedia :

> « Les **maladies auto-immunes** sont dues à une hyperactivité du système immunitaire à l'encontre de substances ou de tissus qui sont normalement présents dans l'organisme. Parmi ces maladies peuvent être cités la sclérose en plaques, le diabète de type 1 (jadis appelé « diabète juvénile » ou « diabète insulino-dépendant »), le lupus, les thyroïdites auto-immunes, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, le syndrome de Goujerot-Sjögren, *la maladie de Crohn*, etc.
>
> *Leur cause n'est pas encore bien élucidée* : certaines d'entre elles sont considérées comme des maladies d'abondance (un lien est par exemple avéré entre l'arthrite et l'obésité, et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) déclare que l'arthrite est plus fréquente dans les pays développés).
>
> La plupart des maladies auto-immunes sont *probablement* le résultat de causes multiples, telles qu'une prédisposition génétique stimulée par une infection, associée à la présence d'une substance chimique ou d'un aliment. »

A ce stade, on se rend bien compte que la médecine occidentale a atteint une limite et admet son incapacité à définir les causes exactes de ces maladies. Certains pourront penser que ce n'est qu'une question de temps, que la science finira par trouver le remède à tous nos maux. C'est le point de vue défendu coûte que coûte par la science matérialiste et réductionniste. Un paradigme scientifique qui a fait son temps et qui est en train de passer la main au prochain dont nous commençons à ressentir le fond. Mais ce n'est pas une mince affaire ! Car comme le disait Schopenhauer : « Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant été une évidence. » Il suffit de penser à la révolution copernicienne et aux problèmes qu'aura rencontré Galilée avant que l'humanité ne passe à une conception héliocentrique de l'univers. Sauf que le changement de paradigme actuellement en cours est bien plus profond que celui-là.

Ceci dit, le but n'est pas ici de présenter un état des lieux de la science d'aujourd'hui, ce sont des recherches qui je pense doivent se faire par soi-même pour avoir un réel effet sur notre façon de nous représenter la réalité du monde qui nous entoure. Et c'est moins la quantité de matière que l'ouverture d'esprit nécessaire à l'approche de ces sujets qui peuvent s'avérer être le principal obstacle.

De ce fait, plutôt que de m'étaler sur le sujet, je ne peux que vous renouveler cette recommandation : pendant l'instant de cette lecture, gardez l'esprit ouvert et observez les réactions que pourront peut-être provoquer certains passages. Donnez vous un moment avant de réagir à cette information. Simple exemple, lorsque cette information va à l'encontre de votre expérience personnelle et/ou de vos croyances, cela aura tendance à provoquer une réaction de rejet. Et c'est tout à fait normal, j'ai moi-même pu

expérimenter cela pendant longtemps, comme il m'arrive encore parfois de le faire! L'essentiel étant d'en être conscient. On cesse du coup de se mentir.

En vous présentant ce témoignage, je ne fais que partager une expérience. Quoi que je dise ne devrait pas avoir la force de provoquer en vous un quelconque sentiment de colère ou de rejet. Ce qui me pousse à écrire est un sentiment sincère d'égale compréhension. Je ne cherche pas à créer la polémique en attaquant quiconque dans son système de pensée ou à ébranler des croyances gratuitement. Pour illustrer et en finir avec ce sujet d'introduction, plutôt que de continuer à en parler, je vous propose deux extraits qui sont avant tout destinés à provoquer la réflexion. Le premier est de Rudolf Steiner, philosophe, occultiste, penseur social et fondateur de l'anthroposophie. Le deuxième est de Philippe Guillemant, physicien français et chercheur au CNRS.

« On ne saurait jamais assez insister sur le fait suivant : la science spirituelle n'est jamais en contradiction avec les données (fond) *des sciences naturelles. Lorsque ses adversaires croient pouvoir déceler une contradiction, celle-ci ne porte jamais sur* les données *mais toujours sur les* opinions (formes*) qu'ils ont élaborées et dont ils croient qu'elles découlent nécessairement des faits constatés. [..]*

Il s'avère que cette opinion *n'est qu'une simple* croyance *; nombreux sont ceux qui tout en restant attachés à ce qui est sensible et réel, éprouvent le besoin de cultiver leur croyance qui, sous forme d'opinions, se place à côté des données constatées. Cette croyance a quelque chose de séduisant pour l'homme moderne. Elle l'incite à une intolérance intérieure très particulière. Ceux qui y adhèrent vivent dans l'illusion ; ils considèrent leur propre opinion comme la seule « scientifiquement » valable, et ne voient dans la conception des autres que le résultat de préjugés et de superstitions. [..] Nous avons affaire à une mentalité qui ne parvient pas à comprendre qu'il soit possible d'accéder à une expérience du monde suprasensible, au même titre que les sens extérieurs peuvent ressentir le monde sensible. [..]*

Face à des gens qui prétendent s'appuyer sur le « fondement solide des faits scientifiques » l'investigateur spirituel est amené à leur dire : tous faits que vous citez ainsi, ceux tirés de la géologie, de la paléontologie, de la biologie, de la physiologie, etc., tout cela je ne le conteste pas. Sans doute de nombreux faits mentionnés par vous ont-ils besoin d'être corrigés par d'autres faits. La science elle-même se chargera de ces ajustements. Cela mis à part, je réponds« oui » à ce que vous avancez. Quand vous citez des faits je n'ai nullement l'intention de vous combattre. Mais voilà : vos données ne constituent qu'une partie de la réalité. L'autre partie résulte des faits spirituels. Ce sont ces derniers qui permettent de réellement comprendre le déroulement des faits sensibles. Et les données spirituelles ne sont pas de simples hypothèses, quelque chose qu'«on» ne serait pas en mesure de se représenter ; elles forment une expérience, un vécu de l'investigation spirituelle. Les affirmations que vous ajoutez aux faits observés ne reflètent, à votre insu, que votre opinion personnelle négative à l'égard des réalités spirituelles. En vérité vous n'apportez aucune preuve à l'appui de vos affirmations ; vous démontrez ainsi que le fait spirituel vous est inconnu. Vous en tirez la conclusion que la réalité spirituelle n'existe pas et que ceux qui prétendent en savoir plus ne sont que des rêveurs et des fabulateurs. L'investigateur spirituel ne vous enlève rien, absolument rien de votre monde ; il ne fait qu'y ajouter le sien. Qu'il puisse procéder ainsi ne vous convient pas. Sans toujours être bien clair, vous prétendez : « on » n'a pas le droit de parler d'autre chose que ce dont nous parlons ; nous ne demandons pas seulement que l'on reconnaisse notre savoir, mais nous exigeons

également que tout ce qui échappe à notre savoir soit considéré comme une vaine chimère. – A vrai dire, il est impossible de raisonner quelqu'un qui partage une telle « logique ». [..]

En effet, dans ce cas la science ne « prouve » rien, et c'est la croyance ficelée au monde sensible qui établit le dogme : ce dont je ne puis avoir aucune représentation doit être considéré comme une illusion ; quiconque récuse mon affirmation, commet un délit contre la vraie science. »

– Rudolf Steiner, *Chronique de l'Akasha,* 1909

« C'est peut-être par compassion de ma part, mais en tout cas j'ai vraiment mal au cœur de voir que les cerveaux de la grande majorité de nos pauvres journalistes, intellectuels et philosophes qui devraient jouer le rôle de nous en sortir, sont complètement formatés dans un moule encore plus bidon que celui de n'importe quelle religion. Il faut reconnaître qu'ils n'ont pas eu la capacité d'apprendre par eux-mêmes ce qu'il fallait déduire des progrès de la science, à cause de la discrétion de mes collègues. Ils s'en tiennent donc au statut quo le plus stable, sans savoir qu'ils pensent exactement comme des religieux qui s'en tiennent au statut quo le plus stable de l'interprétation officielle de la bible. Après tout, il n'est pas plus c.. de penser que la création s'est faite en sept jours que de penser qu'elle est exclusivement mécanique, qu'elle ne supporte aucune finalité, etc., etc.

Que dis-je ? Il est même certain qu'il est beaucoup plus c.. de penser comme un intello des médias dominants que de croire en Dieu.

Pour finir sur une note rassurante, soyez certains que les physiciens sont aujourd'hui très sensibilisés par le bouleversement qui affecte leur discipline et qu'une lame de fond a pris naissance qui va conduire la majorité d'entre eux à s'ouvrir à la spiritualité. Ce n'est pas un simple sentiment, c'est ce dont me témoignent beaucoup de scientifiques qui tiennent à m'encourager. »

– Philippe Guillemant est un physicien français diplômé de l'Ecole Centrale Paris et de l'Institut de Physique du Globe. Il possède un Doctorat en Physique du Rayonnement et une Habilitation à Diriger des Recherches. Il est l'auteur de nombreux brevets et publications dans le domaine du chaos, des réseaux de neurones et de l'intelligence artificielle. Il est le fondateur de deux entreprises de technologies innovantes licenciées par le CNRS (Synapsys et Uratek) ce qui lui a valu plusieurs distinctions dont le Cristal du CNRS. En complément de son activité technologique, il mène aujourd'hui une recherche plus fondamentale visant à mettre en évidence les limites du chaos déterministe et à réviser notre conception classique de l'espace-temps, notamment ses dimensions.

Pour en revenir au sujet qui nous occupe, les maladies d'origine auto-immune dont on ne sait au final pas grand chose. Toute maladie auto-immune est selon moi le signe que notre corps utilise le dernier recours – s'attaquer lui-même et mettre en péril sa propre intégrité – pour nous faire passer un message. L'ignorer et croire que notre corps n'est qu'une machine qui a des 'ratés', et que la solution viendra de la médecine allopathique, en critiquant toute autre approche de la maladie, alors que cette même médecine n'a aucune idée de l'origine réelle de cette maladie. Voilà un choix personnel que je me

garderais bien de juger mais qui me paraît ceci dit un peu facile et ne dénotant pas d'une très grande ouverture d'esprit.

> *« La maladie de Crohn est une pathologie d'origine inconnue qui fait intervenir de nombreux facteurs, alimentaires, infectieux, psychologiques ou immunologiques sur un terrain génétique prédisposant selon une chronologie indéterminée. [..] En résumé, l'origine de la maladie de Crohn reste inconnue. Il s'agit d'une pathologie plurifactorielle dans laquelle interviennent de nombreux facteurs selon une chronologie à établir. »*

Ainsi, je trouve ça assez troublant le fait que certains puissent être remplis de tant de certitudes en affirmant de toute bonne foi qu' « On ne guérit pas de cette maladie. Donc oui, malheureusement, ça reviendra » ou bien qu'« on n'en guérit pas de ça, tout simplement. Parce que il y a des périodes de rémission longues. Mais ça revient ». Ou encore même « Oh lala, ne nous faisons pas d'idées fausses, nous sommes en rémission quand tout va bien, mais nous ne guérirons JAMAIS, tout le monde le sait ».

Une question bien pratique à toujours garder en tête dans ces cas là: est-ce que je dis ça car je l'ai entendu ou parce que je l'ai pensé par moi-même ?

Si une réaction négative apparaît, pourquoi vous identifier à cet état alors que vous n'êtes ici en face que d'un simple témoignage ? Car il ne correspond pas aux croyances que vous avez au sujet du mal qui vous touche ?

Je ne cherche à convaincre personne, mais simplement à faire part de certains éléments de recherche que j'ai eu la chance de pouvoir mener ces dernières années. Et rassurez-vous, la science elle-même est en train de doucement admettre qu'elle s'est trompée à certains sujets fondamentaux. Ce n'est qu'une question de temps, nier le changement en cours ne fera que reporter le problème à plus tard.

Du reste, cela relève du libre arbitre de chacun. Plutôt que de nous juger les uns les autres, ne ferions-nous mieux pas d'accepter simplement les choix de l'autre ? On peut bien entendu ne pas être d'accord, mais pour permettre l'échange, il convient d'accepter l'autre dans toute son altérité, même si l'on est pas d'accord avec ce qui est dit ou avec ses choix. Dans le contraire des cas, on assiste à des dialogues de sourd dont chacun devrait commencer à connaître les ficelles à force de s'y prendre les pieds.

Voilà, c'était une introduction assez longue, mais selon moi nécessaire. Permettez-moi maintenant de vous proposer un récit de l'expérience d'un de vos contemporains.

Autant que je m'en souvienne, mes premières crampes ont commencé alors que j'étais en deuxième année de secondaire. C'était fin-1998, j'avais 12 ans, et j'ai bien du finir par me rendre compte que ce n'était pas simplement du au stress des examens ! J'avais alors toujours été un enfant assez discret. Voire même un peu en marge sans toutefois être le souffre-douleur de la classe. Un enfant qui gardait ses émotions pour lui à défaut de savoir comment vraiment les communiquer. Un peu trop discret peut-être car, les crises se faisant de plus en plus régulières à mesure que la fin de la 4ème année approchait, je ne m'en plaignais pas, me disant que cela devait être normal.

Au début, les crises étaient assez rares et passaient relativement vite. A partir de la 3ème année, cela commence à un s'aggraver. Je me rappelle avoir eu des crises assez aigue pendant la session de noël, alors que j'étais devant ma feuille d'examen. Des crises qui passaient au bout d'une dizaine de minute, alors que je devais déjà me recroqueviller en tenant mon ventre avec mes bras pour atténuer la douleur.

Puis vint la 4ème, j'étais en option sciences-math, les crises se sont fait de plus en plus régulières et de plus en plus intenses. A la session de noël, les premières longues crises qui me clouait au lit pour la moitié de l'après-midi commencèrent. Petit à petit, me rendant compte que cela m'aidait à atténuer la douleur, j'adoptais alors toujours la même position caractéristique, celle du fœtus, sur mon flanc gauche, les bras serrant mon ventres comme ils le pouvaient. En respirant le plus doucement possible, chaque inspiration réveillant un peu plus les douleurs. Cela m'aida à supporter les crampes qui pouvaient durer jusque plusieurs heures, sans que je puisse quitter cette position, à part pour me rendre aux toilettes. Après les examens, la situation s'améliorait, les crises se faisaient de nouveau plus rare. Mais j'ai cela dit continué à ignorer ces signaux jusqu'à la fin de la session de juin, pendant laquelle les crises de crampes sont reparties de plus belles, se faisant de plus en plus aigues. Au terme de cette session, je me suis littéralement effondré. Je ne pouvais alors plus le nier, j'étais gravement malade.

Pour mon plus grand plaisir, j'ai donc passé le mois de juillet à l'hôpital dans le service pédiatrie. J'avais alors 14 ans mais comme je souffrais d'un retard de croissance de 2 ans qui me faisait paraître plus jeune, les médecins ont préféré me mettre en pédiatrie. Je n'étais déjà habituellement pas bien lourd, mais comme je ne savais plus m'alimenter sans avoir des crises insoutenables, je suis descendu jusqu'à 42kg. Les choses n'allait à priori pas en s'arrangeant. Au bout de quelques jours d'analyses, on me met sous lourde médication : cortisone et tout un arsenal de pilules aux couleurs diverses et variées. On me nourrissait avec un lait protéiné dont le goût me restera toujours en travers de la gorge. Cela a duré une bonne semaine. A la fin j'en pleurais tellement je n'en pouvais plus d'ingurgiter cette mixture sans rien pouvoir manger de solide. Quelle ne fut pas ma joie lorsqu'au bout d'un moment, mes crises se faisant un tantinet plus discrètes, j'ai pu déguster une mignonette côte d'or chocolat noir dans son petit papier rouge. J'en ai eu les larmes aux yeux !

Le Docteur Nguyen qui me traitait alors en pédiatrie ne savait pas trop quoi penser de mon cas. Au bout de plusieurs semaines d'analyses, prise de sang, scanner, coloscopie, etc. Son diagnostic oscillait entre maladie de Crohn et RCH. On avait déjà pu constater depuis quelques années que ce type de maladie se déclarait à un âge de plus en plus précoce. Au fil du traitement et d'un régime alimentaire draconien, ma santé s'améliora. Vers la fin du mois, j'avais repris du poil de la bête, et mes crises redevenaient

« supportables ». Je pu alors rentrer chez moi. Mais au bout de quelques jours, la situation s'empira à nouveau, les crampes revenaient. Jusqu'à ce qu'un beau jour, je ressente un tel poids sur la poitrine que j'en avais du mal à respirer. A la fin de la journée, c'était devenu une telle sensation de compression, j'avais l'impression d'étouffer et que j'allais y rester. On alla donc directement aux urgences, et j'ai encore eu le droit de passer le reste de mes « vacances » dans le service pédiatrie. C'est le docteur Rajan – un médecin privé spécialiste des maladies intestinales – qui s'occupa de moi cette fois-ci. Il diagnostiqua pour sa part une maladie de Crohn, et on me fit prendre un nouveau traitement avec des baxter pour m'alimenter.
Vers la fin du mois d'août, je peux à nouveau rentrer chez moi et dois obéir à un régime alimentaire drastique. Pas de fibre, pas de gluten, pas de produit laitiers, pas grand chose en somme ! Au début je devais d'ailleurs reprendre cette mixture enrichie afin d'opérer une transition en douceur. La situation redevenait vivable, je pouvais commencer ma 5ème année.

Avec tout ce que les « adultes » racontaient autour de moi alors que j'ai passé ces semaines à l'hôpital, j'avais bien pu me rendre compte que les médecins ne savaient au final pas grand chose sur ce dont je souffrais, et que ce mal faisait partie de ces différentes maladies dégénératives typiques des temps modernes et dont on ne connaît pas vraiment la cause. Sclérose en plaque, Alzheimer, Parkinson, Polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, RCH, etc. Ce qu'on nomme la médecine moderne a bien des hypothèses, mais le fond du problème a l'air de lui échapper.

J'ai donc malgré moi commencé un travail de réflexion sur les raisons qui m'ont amenées à développer cette arme dirigée contre moi-même. Comme je le disais, j'était un garçon assez discret qui ne faisait pas de vague. J'avais quelques amis, mais relativement peu d'activités sociales hors de l'école. Je ne m'amusais pas comme certains de mes camarades de classe commençaient à le faire, à sortir, traîner ensemble après les cours et les premières sorties. J'étais alors un gentil petit élève modèle fan de manga et de jeux vidéo. Je me suis alors dit que je devrais peut-être un peu me lâcher et profiter davantage de mon adolescence. C'est la conclusion a laquelle j'étais arrivé au bout de quelques mois en tout cas. Je passais donc beaucoup de temps à rêvasser en cours, me disant que j'avais passé assez de temps en sciences-mathématique, et que je ferais bien de me réorienter vers l'option français/art d'expression-mathématique afin de redresser le cours de mon évolution. Ce que je fis, sabordant complètement mon année, au grand désarroi de mon titulaire de l'époque.

C'est également cette année là que je découvris le THC. Ma sœur, qui avait quelques années de plus, et moi avions l'habitude de passer les weekends chez notre père à la campagne. Là-bas, les deux s'étaient entendus pour faire pousser un plan de cannabis. La récolte fut très artisanale, mais à partir d'un moment, je pris pour habitude de chiper une petite tête et de me fumer ça avec le vieux tabac de mon père (il avait arrêté de fumer suite à des problèmes de santé, mais des vestiges de l'époque subsistait dans un tiroir du salon). A ma grande surprise, au-delà de l'aspect plaisant de l'expérience, je me rendais compte que le cannabis m'aidait à retrouver de l'appétit et atténuait les crises de crampes qui étaient somme toute encore assez fréquentes et relativement intense. Au cours de l'année, j'ai donc petit à petit découvert les joies de l'usage thérapeutique et clandestin du THC. Je gardais bien évidemment tout cela pour moi à l'époque, je n'ai osé

parler de tout cela que bien plus tard. Je finissais donc mon année en total lâcher-prise, passant la session d'examen à me soigner aux plantes plutôt que d'étudier.

Arrivé en 5ème français-math, ma vie n'avait plus grand chose en commun avec celle qui était la mienne un an avant. J'avais commencé à passer plus de temps dehors que chez moi. Même si on me l'avait déconseillé, j'ai commencé à boire et également, au bout d'un certain temps, à fumer des cigarettes. Mais tout cela me plaisait, j'avais recommencé à pouvoir m'alimenter plus ou moins normalement, et même si j'avais encore de grosses crampes, je me sentais reparti d'un bon pied. L'option art d'expression n'était à priori pas du tout ma tasse de thé, mais cela m'a forcé à être plus extraverti, à travailler sur ma timidité lorsque nous répétions en cours de théâtre. J'ai ainsi du apprendre à m'affirmer. Ce à quoi je suis toujours occupé depuis !

Niveau traitement, j'avais pu diminuer progressivement la cortisone et les autres pilules, mais c'était cela dit encore des pilules à prendre par douzaine matin, midi et soir. Un médecin avec qui le contact passait bien mieux s'occupait maintenant de moi. Au bout d'un moment, il m'avait fait prendre de l'Enterol, un simple probiotique destiné à enrichir ma flore intestinale et qui s'est avéré extrêmement efficace suite à l'arrêt de la cortisone. Les crampes ont progressivement diminuer en occurrence et en intensité.

Je n'irai pas dans les détails de cette période au cours de laquelle j'ai eu l'occasion de vivre comme jamais auparavant, mais je finis donc mes humanités avec dans l'idée de m'octroyer une année sabbatique afin de réfléchir sur ce que je voulais faire plus tard. J'ai d'abord travailler quelques mois dans l'HORECA pour me faire de l'argent avant de partir pour 6 mois en Australie. J'avais encore un retard de croissance à l'époque, ce qui faisait que, physiquement, je ne payais pas vraiment de mine, et j'étais encore sous traitement.
Ma mère, un peu poule sur les bords, voyait donc mon départ à l'autre bout du monde d'un assez mauvais œil et se faisait encore trop de soucis pour me laisser partir en toute sérénité. Cela dit, elle a fini par accepter ma décision. Je savais que je devais partir vivre cette expérience, et je ne me posais pas plus de question.

Et de fait, ce voyage m'aura fait le plus grand bien. Etant parti en janvier 2005, je suis arrivé là-bas en plein été. Été que j'allais pouvoir retrouver 6 mois plus tard à mon retour à Bruxelles. Le soleil aura en effet été un des facteurs qui a selon moi fortement contribué à mon rétablissement (plutôt spectaculaire de l'avis des médecins). Ce voyage m'aura permis de me prouver que j'avais tout ce qu'il fallait pour me débrouiller seul à l'autre bout du monde pendant tout ce temps avec un sac-à-dos pour seul bagage. Au bout de quelques mois, je suis tombé à cours de médicament que j'avais pris en stock, mais je décidai d'arrêter le traitement, mes crises devenant depuis quelques temps de plus en plus supportables. En 6 mois de temps, j'avais récupéré mon retard de croissance et pris une douzaine de kilo. Je suis rentré transformé, prêt à en découdre avec le monde.

<u>Mon point est qu'une fois que l'on a identifié l'origine de la maladie, elle n'a plus de raison de revenir.</u> Car dans le cas de maladie auto-immune de type dégénératif, lorsque le corps s'attaque lui-même, c'est qu'il y a une raison à cela. Tout ceux qui ont appris à bien écouter leur corps pourront vous le dire : notre corps est bien plus sage et équilibré que notre raison et notre ego, il l'est naturellement. Et comme l'establishment

scientifique n'a pas de réponse précise à donner quant à l'origine réelle de ces maladies, ça ne coute rien d'aller chercher ces réponses par soi-même, vous ne pensez pas ?

Je me rends bien compte que mon témoignage pourrait en "choquer" certains. Cela dit, comme déjà dit plus haut, il n'y aurait pas de raisons valables à cela. Mon but est simplement de faire part de mon expérience personnelle de la maladie, dans l'espoir de pouvoir en aider quelques-uns à y voir plus clair. Pas de vendre du rêve en faisant croire qu'il existe un traitement miracle, loin de là. Certains me diront surement que j'ai en fait souffert de RCH, et que la maladie de Crohn restera à jamais incurable. Là n'est pas la question, tout le monde fera ce qu'il veut de ce témoignage. Le point ici étant d'essayer de faire comprendre que ces maladies sont de type auto-immunitaire, et sont donc étroitement relié à un aspect psycho-somatique. C'est notre esprit qui agit sur la matière, le corps. Et c'est bien là le dernier recours disponible, le corps étant programmé naturellement pour maintenir sa structure en état. S'il en vient à s'attaquer lui-même, c'est qu'il y a un problème d'ordre endogène, à l'intérieur et non à l'extérieur.

Comme chacun aura pu le comprendre, le processus de rétablissement que j'ai voulu présenter ici implique un profond travail de remise en question de ses habitudes et de ses comportements. Car ces maladies sont selon moi des signaux forts envoyés par le corps pour nous faire comprendre que quelque chose ne tourne pas rond. Et comme les habitudes et comportements ont cette fâcheuse tendance à s'ancrer avec le temps, ce n'est pas un travail des plus aisés ni des plus confortables. « Connais toi toi-même », et pour se faire, il faut savoir sortir de sa zone de confort et se confronter à son ombre.

Dans le cas de maladies auto-immunes, liées par définition à un aspect psycho-somatique, aucun médecin ne pourra mieux connaître l'origine de votre problème que vous-même. « La maladie psychosomatique amène à constater une attaque de soi contre soi. La plupart des maladies psychosomatiques sérieuses sont en effet dues à des mécanismes auto-immuns. Ils correspondent à un dérèglement du système immunitaire, processus habituellement dirigé contre les corps étrangers ». Si la médecine allopathique n'arrive pas à trouver l'origine de certaines maladies propres à notre époque, c'est soit parce qu'elle n'est pas encore assez avancée, soit parce qu'elle se trompe. Je sais pour ma part que c'est cette dernière option qui prévaut, et c'est peut-être l'avis que vous partagez également.

Le paradigme actuel de la médecine occidentale est focalisé sur l'hygiénisme et l'aspect matériel des pathologies. Pourtant, sur son lit de mort, Pasteur lui-même a dit "Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le milieu est tout". Ainsi, tout un tas de maladie du monde moderne ne seraient en fait selon moi que des signaux envoyés pas le corps pour attirer notre attention sur un dérèglement plus profond, de nature psychique. Et bien sûr également de nature physiologique car l'alimentation est un élément essentiel à tout point de vue . « Que ton alimentation soit ta première médecine » comme le disait déjà Hippocrate il y a 2500 ans.

Mais comme nous l'avons déjà vu, les choses sont en train d'évoluer.

« Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête". Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

En outre, certaines découvertes ouvrent aujourd'hui d'immenses espoirs thérapeutiques. Des maladies neurodégénératives, comme Parkinson, pourraient trouver leur origine dans notre ventre. Elles commenceraient par s'attaquer aux neurones de notre intestin, hypothèse qui, si elle est vérifiée, débouchera peut-être sur un dépistage plus précoce. Plus étonnant encore, notre deuxième cerveau abrite une colonie spectaculaire de cent mille milliards de bactéries dont l'activité influence notre personnalité et nos choix, nous rend timides ou, au contraire, téméraires. Des États-Unis à la Chine en passant par la France, ce documentaire, nourri d'interviews et d'infographies éclairantes, passe en revue les recherches les plus récentes menées sur notre deuxième et intrigant cerveau. » – extrait du documentaire *Le ventre, notre deuxième cerveau* disponible sur arte.tv

L'année passée, un ami m'a fait découvrir les travaux de Carl Jung, un psychanalyste suisse qui contribua énormément à faire avancer la discipline au delà des limites que posaient les théories de Freud, Adler, Lacan, etc. Il fonda la psychologie analytique pour marquer sa dissension avec le freudisme. La découverte de ses écrits m'a été d'une aide inestimable pour comprendre tout ce qui s'est passé pendant les années que j'ai relaté ici. C'est ce que Jung nomme le processus d'individuation, qui désigne le « processus de prise de conscience de l'individualité profonde ». J'ai donc inconsciemment fait une sorte d'auto psychanalyse afin de me guérir d'un mal-être donc j'ai du apprendre à déceler les causes profondes. Mais cela fait également partie des choses qu'il convient de découvrir par soi-même, afin qu'elles puissent travailler de l'intérieur plutôt que d'être imposées de l'extérieur (ce témoignage n'a d'ailleurs d'autre but que d'en quelque sorte provoquer ce travail intérieur, je ne demande à personne de prendre ce que je dis pour argent comptant, au contraire). Voici néanmoins un extrait de l'un de ses ouvrages :

Il appartient à la nature des organismes politiques de toujours voir le mal chez les autres, de même que l'individu n'arrive pas à se dépêtrer de la tendance quasiment inexpugnable à tenter de se débarrasser de tout ce qu'il ignore et veut ignorer de lui-même en l'attribuant à un autre.

Rien n'a une action aussi dissolvante et aliénante au sein de la société que précisément cette sorte de commodité morale, d'irresponsabilité dont nous venons de parler, et rien ne favorise autant la compréhension et le rapprochement que le retrait réciproque des projections.
Mais ces corrections nécessaires exigent en primer lieu l'autocritique de l'individu, car il serait totalement vain de penser que c'est par la voie du commandement impératif que l'on peut amener un être à prendre conscience de ses projections (et de lui-même). [..]

Non que l'homme d'aujourd'hui soit animé de plus de méchanceté que l'homme de l'Antiquité ou que le primitif. La seule différence c'est qu'il a en main des moyens incomparablement plus efficaces pour agir selon ses mauvais penchants. Autant sa conscience s'est élargie et différenciée, autant sa structure morale est demeurée stationnaire et arriérée. Voilà le grand

problème qui s'impose aujourd'hui : la raison seule ne suffit pas. [..]

Si l'on pouvait voir naître une conscience générale du fait que tout ce qui dans le monde sépare et dissocie repose sur la séparation et l'opposition des contraires dans l'âme elle-même, on saurait où et dans quel sens diriger son effort.
Le facteur décisif gît dans l'homme qui reste désemparé et sans réponse en face de son dualisme. [..]

Quand on ne peut plus se fermer, à force d'évidence, à la prise de conscience que le mal a son siège dans la nature humaine elle-même, sans que l'homme l'y ait jamais mis, élu ni choisi, c'est-à-dire sans que l'homme y soit pour quelque chose, le mal peut alors pénétrer sur la scène psychologique comme partenaire d'égale dignité au bien. L'acceptation de cette donnée achemine de façon immédiate vers un dualisme psychologique qui est déjà inconsciemment préfiguré et anticipé par la scission politique du monde (droite-gauche) et par la dissociation encore plus inconsciente de l'homme moderne lui-même.

En dernière instance, chacun a le choix d'ouvrir son esprit à de nouveaux horizons ou de rester accroché au paradigme matérialiste et réductionniste. Mais comme ce témoignage aura sans doute pu vous le montrer, l'esprit peut avoir un pouvoir sur la matière. C'est en tout cas l'expérience personnelle que j'en retire. Et depuis tout ce qu'il m'a été donné de vivre depuis ces dernières années, je n'ai même plus besoin d'y croire, je sais maintenant que cela fonctionne comme ça.

Voici deux autres témoignages.

« Moi perso tout le monde se fout de moi mais je pratique la méditation depuis 2 ans et ça m a aider pour la maladie .. je vais mieux même si parfois je galère un peu... Je sais qu'à force je vais y arriver! Même mon gastro apprécie le fait que je fasse de la méditation... j ai réussi à faire certaines choses que mon médecin ne me pensait pas capable de faire. Mais bon je ne vais pas m étaler on va me prendre pour une folle. »

« Bonjour,
Voici comment je me suis débarrassé de cette RCH : J'ai supporté pendant plus de 10 ans cette maladie, les traitements délivrés par gastro entérologues, le régime sans résidus associé. .
Je me suis inscrit à un cours de YOGA en 2004 . Grâce à cette discipline tout s'est très bien passé jusqu'en 2008 avec alimentation normale sans régime. Puis j'ai rechuté en mars 2008 lors d'une période de stress importante.
A ce moment (d'abord soigné par un gastro entérologue) je me suis tourné vers une personne qui soigne par BIO ENERGIE . Elle m'a fait un bilan énergétique global, m'a corrigé des anomalies, puis m'a prescrit un traitement constitué de gélules de produits naturels (2 le matin , 2 le soir) dans le but notamment de rétablir l'équilibre acido basique . Je l'ai vue 2 fois en 8 mois et suis revenu à une alimentation normale sans contrainte de régime .
Aujourd'hui Je pense vraiment être guéri de cette maladie . (je fais toujours du YOGA et sophrologie : ces disciplines calment le mental). Pour en savoir plus vous pouvez faire sur votre moteur de recherche "bio énergie" et "acido basique" (les guillemets permettent de faire la recherche avec les 2 mots associés)
Cordialement,
nous pouvons nous débarrasser de cette maladie »

Pourquoi devrait-on traiter de fou quelqu'un qui se soigne grâce à un travail sur lui-même et sur son esprit ?

Comme le dit fort bien Rudolf Steiner, « L'investigateur spirituel ne vous enlève rien, absolument rien de votre monde ; il ne fait qu'y ajouter le sien. »

Si malgré tout, une personne fait le choix de s'accrocher à un paradigme qui est voué à générer à l'avenir encore davantage de souffrance, c'est son choix le plus intime. Mais pour l'amour du ciel, que cette personne se retienne de juger des méthodes auxquelles elle aura elle-même choisi de ne pas ouvrir son esprit. Et qu'elle se retienne également de vouloir à tout prix, dans un excès d'émotivité, discréditer le travail de ceux qui tendent à se soigner par eux-mêmes en gardant l'esprit ouvert à ce qui souvent nous dépasse, et qui peuvent témoigner de résultats réels.

Un dernier conseil pour la route : évitez les gens négatifs, ils ont toujours un problème pour chaque solution.

Quelques citations à méditer

« La science connaît aujourd'hui un changement de paradigme fondamental. La pensée dominante actuelle qui veut que les objets matériels séparés soient reliés par des relations de cause à effet mécanistes est en échec ; il est toujours des choses et des processus qu'elle ne sait expliquer. La conception classique de l'univers défendue par la science s'est avérée défectueuse. A la base, l'univers est constitué d'énergie, et non de matière, et l'espace n'est ni vide ni passif, il est au contraire rempli d'énergie et d'informations virtuelles. L'univers est un système intégral en évolution, qui est incroyablement cohérent et interconnecté.

D'éminents scientifiques sont en train de découvrir une dimension nouvelle dans l'univers, appelé espace-temps physique, hyperespace, champ holographique ou ordre implicite. [..] C'est le champ unifié que chercha Einstein à la fin de sa vie. »

– Ervin LASZLO (fondateur et président du Club de Budapest, philosophe des sciences hongrois, théoricien des systèmes, et théoricien du tout)

« En tant qu'homme qui a consacré toute sa vie à la science la plus lucide et à l'étude de la matière, je peux vous dire ceci en conclusion de mes recherches sur les atomes: Il n'y a pas de matière comme telle. Toute la matière est originaire et n'existe que par la vertu d'une force qui cause les particules d'un atome à vibrer et qui soutient tout ce système atomique ensemble. Nous devons supposer derrière cette force l'existence d'un esprit conscient et intelligent. Cet esprit est la matrice de toute matière. »

– Max Planck, "La nature de la matière", discours à Florence, Italie, 1944 ; tiré des archives de l'histoire de Max Planck, Rep. 11 N°1797

« Une vérité nouvelle en science n'arrive jamais à triompher en convaincant les adversaires et en les amenant à voir la lumière, mais plutôt parce que finalement ces adversaires meurent et qu'une nouvelle génération grandit, à qui cette vérité est familière. »

– Max Planck, physicien allemand, prix Nobel de physique 1918

« La mort du dogme est la naissance de la réalité. »

– E. Kant

« Les obstacles à la guérison comprennent le fait d'abandonner de vivre dans le passé, de cesser d'être une victime, et la peur du changement. Diriger notre pensée et notre énergie sur notre passé se fait au détriment de nos cellules et de nos organes qui ont besoin d'énergie pour fonctionner et guérir.

La guérison (qu'elle soit physique ou psychique) exige de vivre dans le présent et de récupérer l'énergie piégée dans nos traumatismes et dans nos blessures. »

- Maria de los Ángeles Rodeiro

J'ai l'espoir que les gens ne prendront pas ce qui est dit comme la vérité, mais la découvriront par eux-mêmes, parce que la vérité n'est pas dite, elle est réalisée.

Ne prenez rien pour vérité. La vérité, votre âme la connait, car la vérité ne s'enseigne pas « elle est ».
Prenez l'habitude de vérifier par vous-même, de vous renseigner, de vous informer et d'écouter votre sagesse intérieure. Vous avez votre Libre arbitre. Ne discutez jamais une intuition. Suivez-là.

« Nous sommes tous des visiteurs de ce temps, de ce lieu. Nous ne faisons que les traverser. Notre but ici est d'observer, d'apprendre, de grandir, d'aimer… Après quoi nous rentrons à la maison. »

– Proverbe aborigène

Le mensonge le plus fréquent est celui qu'on se fait à soi-même ; mentir aux autres n'est, relativement, qu'une exception.

-F. Nietzsche

Rien ne va plus au dehors, car rien ne va plus au dedans.

-Matthieu Ricard

« La spiritualité est une métaphore qui permet d'accéder à quelque chose, une fois qu'on y est on en a plus besoin. Contrôle de toutes les zones de son esprit en même temps, conscient comme inconscient de soi, et peut être conscient et inconscient de l'autre. »

– Daniel Goldshmit, Hypnothérapeute.

« Avec les progrès fabuleux de la Science, l'homme s'est cru trop maître du monde pour se préoccuper d'être encore maître de lui ; il s'est abandonné à la griserie exclusive du conceptuel confronté avec les réalités matérielles et engendrant la science et la technique.
Tout le malaise que nous vivons n'a pas d'autre source. »

– René Huyghe

« Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent et tant que l'on n'aura pas dit que jusqu'ici cela a toujours été pour dominer l'autre, il y a peu de chance qu'il y ait quoi que ce soit qui change. »

– Henri LABORIT, L'homme imaginant

« Les gens intelligents s'adaptent à la nature, les imbéciles cherchent à adapter la nature.»
– Bernard SHAW

« Pour atteindre la vérité, il faut une fois dans la vie se défaire de toutes les opinions qu'on a reçues, et reconstruire de nouveau tout le système de ses connaissance. A ce stade, il n'est nul dogme ni théorie qui ne tiennent, et chaque pas effectué dans la progression de la connaissance ne permet que de mesurer l'étendue de ce qu'on ignore. »

– Descartes

« La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à une passion, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être. »

– Henri Poincaré

Et pour finir,

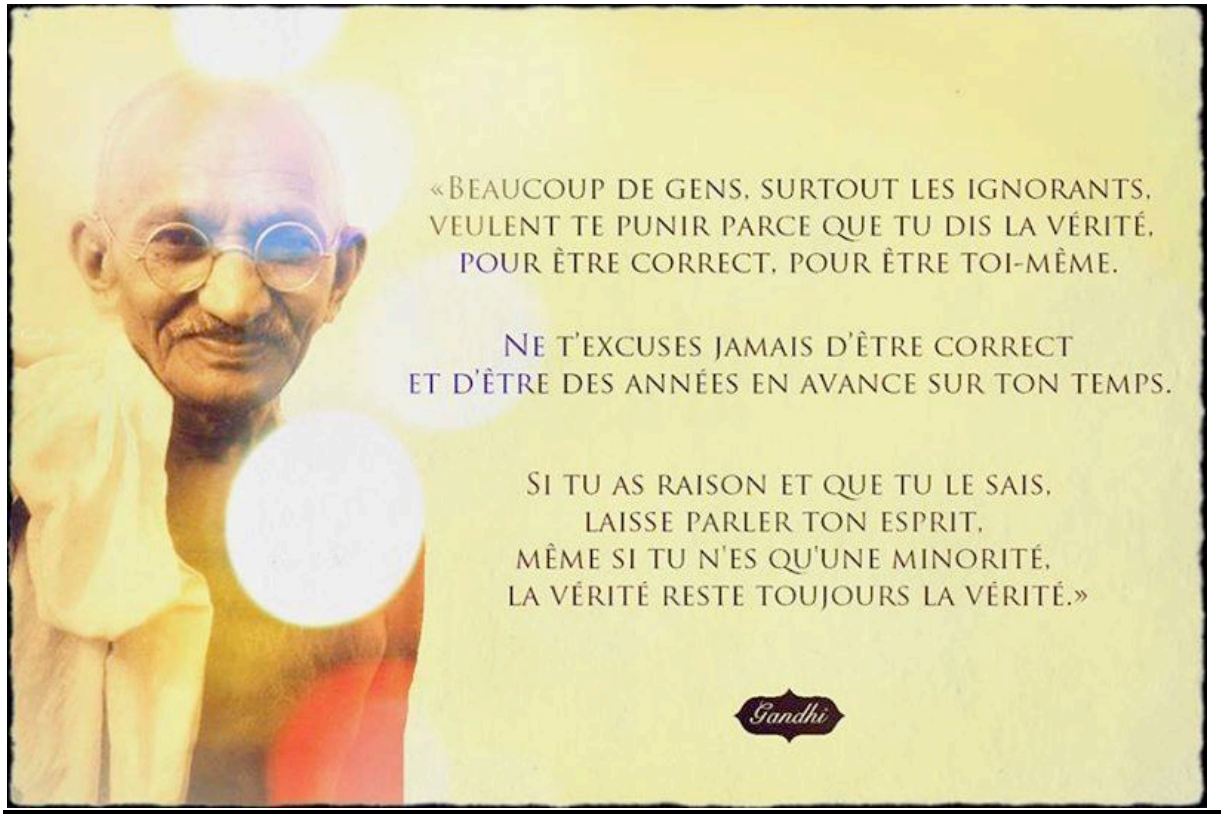
"Nous sommes tous tellement pervertis par une éducation qui, dès le bas-âge cherche à tuer en nous l'esprit de révolte et développe celui de soumission à l'autorité ; nous sommes tellement pervertis par cette existence sous la férule de la loi qui régente tout: notre naissance, notre éducation, notre développement, notre amour, nos amitiés, que, si cela continue, nous perdrons toute initiative, toute habitude de raisonner par nous-mêmes."

– Pierre Kropotkine, 1892

Il avait vu juste Pierre, cela a continué, et la capacité – voire la volonté tellement on se croit déjà libre sans l'être vraiment – de raisonner par soi-même s'est perdue en cours de route. Il est absolument vital de se remettre en question et de se la réapproprier sans attendre, ou le pire pourra être attendu, et bien plus prochainement qu'on pourrait le croire.

PS : Sinon voici une lecture intéressante qui pourrait en aider plus d'un à se défaire de certains préjugés tenaces au sujet de ce qu'on nomme couramment la "spiritualité", ou pour ceux qui confondrait spiritualité et new-age.

http://alexandrerouge.com/2013/06/19/new-age-et-developpement-personnel-fausses-promesses-et-vrais-mensonges/


«Beaucoup de gens, surtout les ignorants,
veulent te punir parce que tu dis la vérité,
pour être correct, pour être toi-même.
Ne t'excuses jamais d'être correct
et d'être des années en avance sur ton temps.
Si tu as raison et que tu le sais,
laisse parler ton esprit,
même si tu n'es qu'une minorité,
la vérité reste toujours la vérité.»
Gandhi