

**La quête**

Rêver un impossible rêve  
Porter le chagrin des départs  
Brûler d'une possible fièvre  
Partir où personne ne part

Aimer jusqu'à la déchirure  
Aimer, même trop, même mal  
Tenter, sans force et sans armure  
D'atteindre l'inaccessible étoile

Telle est ma quête  
Suivre l'étoile  
Peu m'importent mes chances  
Peu m'importe le temps  
Ou ma désespérance  
Et puis lutter toujours  
Sans questions ni repos  
Se damner  
Pour l'or d'un mot d'amour  
Je ne sais si je serai ce héros  
Mais mon coeur serait tranquille  
Et les villes s'éclabousseraient de bleu  
Parce qu'un malheureux

Brûle encore, bien qu'ayant tout brûlé  
Brûle encore, même trop, même mal  
Pour atteindre à s'en écarteler  
Pour atteindre l'inaccessible étoile

Jacques Brel  
L'homme de la Mancha



Le bulletin d'information intitulé Journal A4 est distribué gratuitement.

Vous pouvez retrouver tous les numéros sur le site [www.journala4.fr](http://www.journala4.fr)

**Dans ce numéro**

**Développer son potentiel créateur pour aider le monde P.1**

**Guérir par l'imaginaire et la visualisation P.2**

**Changer les filtres P.4**

**L'argent est un « prêt » du ciel ! P.5**

**Les synchronicités du 11 P.6**

**La fibromyalgie, ce mal mystérieux P.7**

**D comme démocratie – D comme décroissance P.8**

**Quelques informations P.9**

**Des soins énergétiques à la portée de tous P.10**

**La simplicité et le détachement pour mieux suivre P.11**

**Nettoyer ses mémoires pour un monde meilleur P.12**

**La place des traitements naturels dans le cancer P.13**

**Pour ou contre le système pharmaco-politico-financier actuel P.14**

**Internet et le retour aux sources P.15**

**Le jeu de l'été du Journal A4 P.17**

**Développer son potentiel créateur pour aider le monde...**

L'été est là, apportant avec lui l'apaisement tant attendu après ces mois de travail et de stress. Période propice au ressourcement, la plupart d'entre nous tenterons de s'éclipser loin du quotidien et des obligations, alors que d'autres organiseront des distractions près de chez eux. Nous avons tous besoin d'un break pour enfin nous retrouver.

Ce numéro comporte quelques exercices pratiques pour vous permettre de vous reconnecter à vous mêmes, sous forme de jeu ou de questions, il est possible de se reconnecter à l'intérieur de soi. C'est une voie ultime pour retrouver nos véritables ressources.

Les évènements catastrophiques se succèdent, les peurs qu'elles déclenchent sont louables mais elles paralysent plus qu'elles ne permettent d'avancer. Se réapproprier son potentiel créateur est absolument nécessaire en cette période.

Nous avons la chance de faire partie des privilégiés, ceux que rien ne vient perturber dans leur routine. Et j'ai l'impression que cette opportunité nous est donnée dans un but précis et là je m'adresse aux personnes qui suivent la véritable actualité et dont la sensibilité à été mise à rude épreuve ces derniers temps.

Peut-être sommes-nous encore protégés pour nous préparer à aider ceux qui souffrent. Peut-être est-ce pour nous faire comprendre que nous pouvons encore changer les choses. Peut-être les deux.

Les possibilités de mettre ce monde sur les rails de l'harmonie sont nombreuses et à notre niveau d'être humain nous pouvons agir. Oui, notre folie n'est que passagère, j'en suis convaincue. Il y a de par les continents des individus qui oeuvrent pour nous éclairer sur le chemin de la paix. Vous trouverez dans ce bulletin quelques uns d'entre eux. Ensuite c'est à chacun de faire écho à ces nouvelles façons de pensées. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir même si ces idées ne semblent pas parfaites, elles ont le mérite d'exister et d'ouvrir sur de multiples possibilités.

Il y a aussi dans ces quelques pages un rappel de Mère nature qui nous offre de quoi aider l'homme à soigner ses maux. C'est un cadeau qui inspire le respect. Des énergies aux plantes, nous disposons d'un énorme potentiel pour nous guérir naturellement, à chacun de trouver la méthode qui lui convient.

Je souhaite que la lecture de ce second numéro du Journal A4 vous apporte un agréable moment de détente et de réflexion.

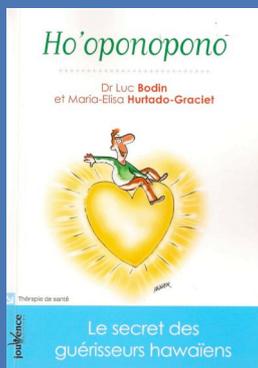
Nathalie BODIN



Rédactrice du Journal A4

[www.journala4.fr](http://www.journala4.fr)

Un livre « Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens »



du Dr Luc Bodin et de Me Maria-Elisa Hurtado-Graciet – éditions Jouvence 8,50 €

Ho'oponopono est un « art » ancestral Hawaïen grâce auquel nous comprenons que tout ce qui advient dans notre vie, tout ce qui nous affecte et nous dérange, provient de mémoires et de programmes inconscients qui nous emprisonnent.

Nous sommes les créateurs de nos vies. Aussi, en nettoyant nos vieux schémas erronés, Ho'oponopono nous invite à transformer nos problèmes et difficultés en leviers favorables à notre évolution et à la restauration de notre identité authentique. Mais aussi en effaçant nos mémoires erronées, nous pouvons changer notre environnement ainsi que le monde dans lequel nous vivons.

Grâce à ce livre, expérimentez Ho'oponopono dans votre quotidien et devenez Maître de votre vie !

## Guérir par l'imaginaire et la visualisation

L'imagination est un outil que l'on utilise inconsciemment à chaque instant de notre vie. En effet, notre pensée est raisonnement (avec son cerveau rationnel) mais aussi imagination (avec son cerveau intuitif). Mais, c'est l'imagination qui fait avancer le monde. C'est elle qui est à l'origine de toutes les créations et de toutes les découvertes de l'humanité. La raison ne fait que peser le pour et le contre. Elle analyse rationnellement les situations, mais c'est l'imagination qui trouve la solution. L'imagination est donc à l'origine de tout, y compris de notre confiance en soi ou de notre guérison. Car, si nous ne croyons pas en nous ou en notre propre guérison, qui y croira ?

On dit souvent que lorsque l'on rêve une idée, ou lorsque l'on imagine un projet, il est déjà en train de se réaliser dans l'immatériel. Ce serait l'étape préliminaire obligatoire à toute réalisation dans le monde matériel. Il ne faut donc pas se gêner de rêver les choses en grand, car si par exemple, vous rêvez d'habiter uniquement un petit studio, il y a peu de chances que vous vous retrouviez un jour dans un château avec piscine... Or, c'est vous-même qui avez mis les limites à votre projet !

L'imagination est à l'origine de nos pensées positives ou négatives. Car, l'imagination fonctionne dans les deux sens. Entre «Je vais réussir» et «Je vais échouer», tout lui est possible. «Je suis le plus intelligent du monde» ou bien «Je ne suis qu'un nul». Et ce genre de pensée, renouvelée régulièrement, finit par devenir une réalité pour nous... Les réalisateurs de film le savent fort bien. Si vous voulez tourner une scène terrible, surtout ne la montrez pas, suggérez-la simplement et l'imagination du spectateur fera le reste... Son imagination sera bien plus terrible que n'importe quel film tourné en «reality show». Et, si vous interrogez ce spectateur après le film, il croit dur comme fer, que la scène de son imagination s'est vraiment déroulée sur l'écran. C'est aussi ce qui fait que les témoins d'un accident ne raconteront pas tous la même chose : chacun a vu certaines choses, mais le reste a été interprété et imaginé par eux. Et par la suite, il leur est bien difficile de faire la part des choses !

Un autre exemple de notre imaginaire est l'effet « placebo ». Il réalise à lui seul 35% de l'effet positif de n'importe quel médicament ou traitement entrepris. C'est tout simplement énorme.



Mais ce n'est pas le médicament « placebo » qui fait la guérison. Alors qui est-ce qui le fait ? C'est l'imagination ! L'imagination d'être bien soigné et que le traitement va guérir. La personne croit à sa guérison, et le médicament n'est en fait plus que le support de cette pensée. L'inverse est d'ailleurs possible : si on pense qu'un médicament va nous rendre malade, cela va se réaliser même si le médicament n'est que du sucre en poudre... C'est ce que l'on appelle l'effet « nocebo ».

L'hypnose et la sophrologie utilisent uniquement l'imagination pour fonctionner. La seule différence est que c'est l'hypnotiseur qui détient l'imagination et non le malade. Son travail consiste à transmettre cet imaginaire au patient par les suggestions qu'il lui transmettra au cours de la séance. Mais en définitive, c'est bien l'esprit du patient grâce à la suggestion (imagination) de l'hypnotiseur qui réalisera la guérison ou l'amélioration d'un trouble.

**« L'hypnose et la sophrologie utilisent uniquement l'imagination pour fonctionner »**

Toute religion est basée sur la foi. Mais la foi est une simple croyance basée sur des données subjectives : Dieu, les anges, le paradis, la réincarnation, la vie après la mort. Ici encore, on imagine l'existence de forces supérieures et on organise à partir de là, notre vision du monde. Mais c'est seulement « notre » point de vue, c'est-à-dire notre imaginaire qui établit cela, souvent orienté par notre éducation. Puis peu à peu cette vision imaginée devient notre réalité. Bon nombre de croyants de toutes religions trouvent leur force dans leur religion. Cette foi est merveilleuse, et elle est encore plus forte à mon avis que l'effet placebo parce qu'elle apporte l'espoir. Mais tout cela n'est rien d'autre que le fruit de notre imagination.

.../...

Plus perfectionnées que la pensée positive, les dernières techniques de visualisation y ont ajouté, avec beaucoup de succès, l'imagination. Il vous faut vous visualiser (imaginer) guéri, en pleine forme, éclatant de santé. En répétant jour après jour cette vision, elle finit par pénétrer en vous et devenir réalité. De nombreux malades y ont trouvé des améliorations spectaculaires de leur état. Par exemple, si vous avez un cancer, imaginez que progressivement la tumeur diminue de taille parce que les cellules cancéreuses se normalisent les unes après les autres. Ou encore, si vous avez une arthrose de hanche, vous visualiser votre articulation formée de cartilage épais et lisse avec les deux os glissant facilement l'un sur l'autre. La répétition régulière de cette pensée associée à la visualisation fera des merveilles.

Une autre étape consiste à utiliser la symbolique. Ici encore, l'imagination fera que votre symbole sera pris par votre esprit comme étant réel. Par exemple, vous en voulez à une personne qui est décédée, de ce qu'elle vous a fait subir dans votre enfance. Vous ne pouvez évidemment plus lui en parler ! Une solution est la symbolique : vous lui écrivez une lettre en lui expliquant toute la souffrance que vous avez eue à cause d'elle avec tous les détails. Ensuite vous cachez la lettre et vous allez symboliquement la brûler dans la campagne, en imaginant que le message lui est bien parvenu et qu'il vous libère de tous ces mauvais souvenirs.

### « L'imaginaire est un partenaire important à associer à tout projet »

S'il y a conflit entre votre imaginaire et la réalité, (l'un croit une chose et l'autre une autre), ce sera le plus fort des deux qui l'emportera. Pour certaines personnes, ce sera toujours l'imaginaire qui gagnera, pour les autres sera la raison. Donc, si vous voulez réaliser quelque chose (projet, guérison), persuadez-vous que vous êtes assez fort pour y arriver facilement... et si votre imagination est assez forte, vous y arriverez. Mais si vous laissez faire la raison, elle vous apportera toujours doute et incompréhension qui bloqueront la réalisation de votre projet. Car l'imagination, c'est le mouvement. On avance, on est dans les projets, dans le devenir. On peut se tromper, mais on essaie, on tente, on expérimente. La raison, quant à elle, a tendance à nous laisser dans l'indécision, dans l'inaction. Il est tellement plus facile et plus rassurant d'être spectateur, de ne rien changer, de rester dans nos habitudes. Mais il y a des situations où il faut bouger. C'est le cas de la maladie si on désire guérir.

Bien sûr, il n'est pas obligatoire d'avoir l'imagination pour guérir. Mais on sait que les personnes qui ont cet imaginaire développé, surmontent mieux et plus facilement les épreuves : choc du diagnostic, organisation des traitements, optimisme sur sa guérison... Car l'imagination est à l'origine de l'effet placebo, mais aussi de toutes nos croyances, de notre foi en nous-même, en notre guérison et en la vie en général. Et rappelez-vous que l'effet placebo à lui seul peut donner 35% de chances supplémentaires de guérison. Je pense donc que l'imaginaire est un partenaire important à associer à tout projet et à tout traitement.

Alors, utilisons une « imagination contrôlée », c'est-à-dire une imagination que nous orienteront vers la réussite de nos projets et de nos actions. Nous programmerons nous-même cette pensée positive, en nous aidant éventuellement des techniques de visualisation et de symbolisme. Ainsi, renforcé par cette force créatrice, nous pourrions escalader toutes les montagnes sans effort.

Dr Luc Bodin  
[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)



**De l'imaginaire aux Rêves** il n'y a qu'un pas, et on ne peut s'empêcher de penser au film du même nom d'Akira Kurosawa. Il y évoque, au travers d'un rêve intitulé « le mont Fuji en rouge », le désastre nucléaire dont le Japon pâtit aujourd'hui. Réalisé en 1990, ce film a anticipé une catastrophe sans précédent. Nos rêves peuvent aussi sonner l'alarme et éveiller nos consciences, il suffit pour cela de les écouter.

Nathalie BODIN

#### **Imaginez**

*Imaginez qu'il n'y a aucun Paradis,  
C'est facile si vous essayez,  
Aucun enfer en dessous de nous,  
Au dessus de nous seulement le ciel,  
Imaginez tous les gens,  
Vivant pour aujourd'hui...*

*Imaginez qu'il n'y a aucun pays,  
Ce n'est pas dur à faire,  
Aucune cause pour laquelle tuer ou mourir,  
Aucune religion non plus,  
Imaginez tous les gens,  
Vivant leurs vies dans la paix...*

*Vous pouvez dire que je suis un rêveur,  
Mais je ne suis pas le seul,  
J'espère qu'un jour vous nous rejoindrez,  
Et que le monde vivra uni*

*Imaginez aucune possession,  
Je me demande si vous le pouvez,  
Aucun besoin d'avidité ou de faim,  
Une fraternité humaine,  
Imaginez tous les gens,  
Partageant tout le monde...*

*Vous pouvez dire que je suis un rêveur,  
Mais je ne suis pas le seul,  
J'espère qu'un jour vous nous rejoindrez,  
Et que le monde vivra uni*

Paroles traduites de la chanson « Imagine » de John Lennon

## Changer les filtres : des exercices pratiques pour changer son regard sur le monde

Un des plus beaux cadeaux que nous pouvons faire aux autres consiste à les libérer de nos préjugés et nos idées préconçues par rapport à eux.

Nous avons tendance à poser des étiquettes sur tout, à tirer des conclusions sur chaque expérience et des jugements sur chaque personne que nous rencontrons. Cela fait partie de ces vieilles habitudes que nous faisons sans même nous en rendre compte.

Et ces idées fixes deviennent des prisons dans lesquelles nous risquons de les enfermer.



En libérant les autres de ces étiquettes, nous nous donnons ainsi l'opportunité de les découvrir comme si c'était la première fois et nous leurs donnons ainsi la possibilité de renaître dans notre regard.

Quel beau cadeau, n'est-ce pas !

Voici un petit exercice pour nous entraîner à cet art que nous pourrions appeler «changer les filtres». Nous allons penser à une personne de notre entourage et nous pouvons nous poser la question suivante :

« Si je devais faire une caricature, quel serait le trait de caractère que je ferais ressortir, ou encore mieux, qu'est-ce qui me dérange le plus dans cette personne ? »

Ensuite, nous pouvons prendre une feuille et un crayon à papier et l'écrire.

1) Avec des questions basées sur « le Travail » de Byron Katie :

- ✓ Est-ce vrai ? (Fermez les yeux et laissez venir la réponse)
- ✓ Est-ce que je suis sûr à 100% que c'est vrai ? (Idem, fermez les yeux et ...)
- ✓ Qu'est-ce que je ressens quand je garde cette pensée ? (Idem)
- ✓ Qui serais-je sans cette pensée ? (Idem)

2) Avec des questions basées sur la méthode de Lester Levenson :

- ✓ Est-ce que je pourrais changer cette idée ? (Répondez seulement par oui ou non)
- ✓ Est-ce que je suis d'accord pour la changer ? (Idem)
- ✓ Si oui, quand ?
- ✓ Le seul moment qui compte est le moment présent, c'est le seul moment où je peux réaliser un changement.

3) Ho'oponopono nous dit que le monde extérieur n'est que le reflet de nos pensées, et ces pensées sont conditionnées par nos mémoires. Si je libère ces mémoires et je corrige mes pensées, la réalité que je perçois change.

Ho'oponopono nous rappelle que nous sommes 100 % responsables de nos pensées et, par conséquent, de la réalité qu'elles manifestent.

Voici une phrase possible pour déclencher le nettoyage :

« Je suis désolé, je ne sais pas quelle mémoire en moi m'a conduit à porter ce regard sur toi. Je demande pardon et je me pardonne Je te remercie parce que grâce à toi je peux aujourd'hui la libérer. Je t'aime, je m'aime et je nous aime. »

Je confie ainsi le nettoyage de cette mémoire à mon âme ou mon moi supérieur. Et ensuite, rien d'autre à faire ni à attendre. Juste accueillir la paix qui s'installe. Il nous invite à redevenir enfant et à retrouver le regard pur d'un enfant.

4) Et si, malgré tout ça, nous avons toujours cette même idée par rapport à la personne, il nous reste encore une solution :

Prendre une bonne gomme et effacer les mots que nous avons écrits au crayon à papier.

Faire une longue promenade en compagnie du chien d'Obélix, histoire de se changer les idées...

Au fait, comment s'appelle-t-il le chien d'Obélix ? Je perds de plus en plus la mémoire !

Maria Elisa GRACIET HURTADO

Stages d'été Ho'oponopono : Un chemin vers la conscience animé par Maria Elisa et Jean GRACIET

Informations pratiques sur [www.mercijetaime.fr](http://www.mercijetaime.fr) et [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr)

**Font Romeu** (Pyrénées orientales)

Conférence : dimanche 10 juillet 2011 à 10h  
lundi 11 et mardi 12 juillet 2011

**Granges** - 3977 (Suisse)

samedi 16 et dimanche 17 juillet 2011

**Grenoble** (stage complet)

Conférence : vendredi 23 septembre 2011 à 20h30  
samedi 24 et dimanche 25 septembre 2011

**Paris**

Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011

**Grenoble**

samedi 19 et dimanche 20 novembre 2011

**Fontcouverte** (Narbonne)

Samedi 10 et dimanche 11 décembre 2011

# L'argent est un « prêt » du ciel !

Ou quand le micro crédit devient solidaire.

Un jour, j'ai entendu parlé d'une solution pleine de bon sens pour enrayer la pauvreté. C'était au cours d'un reportage sur le Bangladesh, un des pays les plus pauvres de notre planète, un endroit improbable d'où jaillissait l'espoir.

Il était un homme, Muhammad Yunus, qui avait mis en place dans les années 80 une nouvelle sorte de banque. Dans une cour, à l'ombre d'un arbre, la Grameen Bank siégeait sur un banc et une table de fortune. De cet endroit, il prêtait (sans taux d'intérêts) de petites sommes d'argent à des familles qui souhaitaient développer une activité. Ce micro crédit avait pour particularité de s'adresser à des familles pauvres, rejetées du système bancaire et ne disposant d'aucune garantie.

L'idée simplissime de mettre à la disposition des plus démunis de quoi les aider à mettre sur pieds des projets pour solutionner durablement leurs problèmes fut une véritable révélation. Dans une société où tout se monnaie il m'est apparu comme évident que les besoins vitaux de ces personnes ne pouvaient être garantis que par la mise en place de micro projets dont la durée de vie dépassait la collecte de fonds d'urgence.

J'ai été touchée par cette forme de solidarité et pour la première fois, j'ai eu envie de soutenir financièrement cette action. Dans le monde des ONG, peu nous offre une solution durable à un problème de fond, et là, je venais de voir un homme qui nous montrait qu'il était possible de faire autrement.

C'est par la voie d'Internet que j'ai cherché un organisme de micro finance. Tout d'abord en anglais, j'ai navigué sur la toile à la quête de cette banque puis j'ai découvert un site français qui oeuvrait dans le micro crédit. Il s'agit de [www.babyloan.org](http://www.babyloan.org).

*Le site de [www.babyloan.org](http://www.babyloan.org) vient d'ouvrir ses projets à un pays très proche de nous, la France. Il existe des personnes qui ne peuvent bénéficier du soutien de nos organismes financiers dans le cadre de leur projet professionnel. C'est une bonne chose d'ouvrir le micro crédit à notre pays, car même à notre porte il existe des personnes motivées qui méritent toute notre attention... faute d'avoir celle des banques.*

La particularité de cet organisme est de rassembler des projets de micro entrepreneurs du monde entier. Chacun est consultable en ligne. On y voit des femmes du Cambodge, telle Bunara âgée de 20 ans, qui a décidé de monter sa propre plantation de Jasmin. Elle demande à emprunter 140 euros afin de lancer son activité. Il y a aussi Joséphine du Bénin qui prépare des petits plats aux habitants de son village et qui a besoin de 460 euros pour acheter de nouvelles tables et de nouvelles chaises ainsi que de renouveler son stock. Les projets sont sélectionnés par des partenaires IMF (Institution de micro finance) implantés dans le pays, jouant le rôle de « banque », formant et accompagnant les bénéficiaires.



83 % des micro entrepreneurs sont des femmes, celles que l'économie globale a « oublié » et qui ont souvent à charges enfants et parents en mauvaise santé. C'est pour elles que j'ai décidé de prêter de l'argent. Parce qu'un prêt c'est mieux qu'un don, en fait, c'est beaucoup plus productif.

Au total, j'ai prêté :	250 €
Nombre total de projets financés :	7
Prêt moyen :	36 €
Projets totalement remboursés :	5
Projets en cours de remboursement :	2
Taux de remboursement :	100 %
Montant disponible dans ma tirelire :	0 €
Montant de mes prêts en cours :	80 €

[Détails](#) [Prêter à nouveau](#)

*Au départ, je disposais de 90 euros que j'ai prêté sur 3 projets. Quelques mois plus tard, les remboursements sont arrivés et j'ai de nouveau prêté cet argent. J'ai déjà financé 7 projets en 2 ans.*

Quand je suis remboursée d'un projet de micro entrepreneur, je peux aider une autre personne et continuer cette chaîne de solidarité. Concrètement, dès que ma « tirelire » se remplit des remboursements, je regarde la liste des autres projets que je peux soutenir et je clique sur le projet de mon choix. Avec tous les prêteurs enregistrés sur [www.babyloan.org](http://www.babyloan.org), il est possible de financer à plusieurs un même micro entrepreneur.

Le petit plus de ce site est dans la légèreté d'utilisation. Un fois son compte créé, il suffit de cliquer sur le projet et de mettre le montant de son choix par projet. Il est aussi très facile de suivre les remboursements (signalés par email) et de déterminer si on récupère sa cagnotte ou si on la réinvestit. Et oui, on peut aussi récupérer son argent après usage solidaire !

Moi je vous le dis, donner c'est bien, faire circuler l'argent c'est mieux...

Nathalie BODIN

J'ai prêté : 40,00 €  
Niveau de remboursement : 0,00 %  
Fin de remboursement prévu le : -

Déjà remboursé 0 € Montant total 640 €

Situation sanitaire Logement Avant Après

Education

Voici un des projets auquel j'ai contribué en prêtant 40 euros.

*Voici un des projets auquel j'ai contribué en prêtant 40 euros. D'autres « babyloaniens prêteurs » apporteront leur contribution jusqu'à hauteur de 640 euros pour que Verónica puisse réapprovisionner son stock et augmenter ses revenus.*

## Les synchronicités du 11

Le 11 mars 2011 le Japon est frappé par un très fort tremblement de terre suivi du tsunami dévastateur dont on a vu les images incroyables et très impressionnantes. Il s'en est suivi la catastrophe nucléaire que l'on sait.

Deux mois plus tard, le 11 mai 2011, un tremblement de terre secoue la ville de Lorca en Espagne ; près de 20 000 personnes restent sans abris. Toujours en Espagne, personne n'a oublié l'attentat du 11 mars 2004, en gare de Madrid, tuant près de 200 personnes.

Et qui ne se souvient pas de l'attentat tristement célèbre du 11 septembre 2001 des tours jumelles du World Trade Center de New York.

Quel curieux "hasard" tous ces « 11 » !

En cherchant un peu on s'aperçoit aussi que le 11 novembre 1918 marqua la fin de la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale et que le 11 septembre 1973 eut lieu au Chili le coup d'état sanglant de Augusto Pinochet avec le soutien des Etats Unis.

Une autre synchronicité : 911 jours séparent les deux attentats de New York et de Madrid.



En anglais, l'usage est de placer le numéro du mois avant celui du jour et le 11 septembre devient : 9/11. Et curieux de constater que le numéro des urgences aux USA est le 911.

Le chiffre 11 semble être à l'honneur quand il se mêle à certains événements importants qui ont marqué le monde. Mais que de "coïncidences" tout de même !

Que nous dit la numérologie ?

Elle nous apprend que le 11 est ce que l'on appelle un " Maître Nombre" et qu'il symbolise le dépassement, l'intuition, l'inspiration et il est en rapport avec la nervosité, l'impatience, la révolte. C'est aussi le nombre de l'idéalisme le plus élevé, de l'intelligence et celui du changement et qu'il permet de commencer un nouveau cycle.

Carl Calleman nous dit que le 28/10/2011 (28+10=38=11 !) marque la fin du calendrier Maya et que cette année 2011 représente la dernière étape de l'évolution de la création. Après ce 9<sup>ème</sup> et dernier cycle, appelé aussi cycle de la *co-crédation consciente*, l'humanité passera à un niveau de conscience jamais atteint jusque là.

Nous sommes en 2011.

Quand le symbolisme du nombre 11 rejoint le message des mayas, peut-on encore douter que 2011 soit bien l'année du formidable changement attendu qui va pousser l'humanité irrémédiablement vers quelque chose de nouveau.

Le 11, c'est l'unité redoublée, le 2 fois 1, l'autre et moi, et jusqu'au 11 nous sommes encore dans la séparation.

Allons-nous enfin quitter ce monde de la raison dans lequel le mental gouverne notre vie et nous maintient dans l'idée de séparation fondée sur la peur ?

Ou bien, allons-nous prendre conscience qu'abandonner ses peurs et s'ouvrir vers plus de confiance, de foi en soi, en un mot, à l'amour, est la seule voie possible. Le grand espoir de l'humanité est que des milliers et des milliers de personnes dans le monde se sont engagées délibérément dans cette voie.

Jean GRACIET

## Jeu de cartes et CD Ho'oponopono : Un chemin vers la conscience

### Jeu de cartes Ho'oponopono

Il est composé de 8 cartes avec des phrases clés qui rappellent les éléments essentiels de Ho'oponopono.

Ces cartes nous invitent à un lâcher-prise permanent et nous aident à percevoir chaque événement non pas comme un problème mais comme une occasion d'évoluer



### Les CD Ho'oponopono

**Le CD 1ère partie** Dans ce Cd, Maria-Elisa nous raconte Ho'oponopono et ses principes de base. Grâce à une écoute répétée, vous pourrez l'intégrer de façon de plus en plus profonde. Le CD se termine par une séance guidée (durée total 40 minutes).

**Le CD 2ème partie** a été enregistré par Jean et Maria-Elisa GRACIET. Il contient deux méditations guidées pour cultiver la relation entre les différentes parties de notre identité (moi-supérieur, conscient et enfant intérieur) et une initiation à l'approche de Lester Levenson+

pour apprendre à lâcher prise et surtout à s'aimer soi-même (durée: 50 minutes).

Pour en savoir plus : [www.mercijetaime.fr](http://www.mercijetaime.fr) et [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr)

# La fibromyalgie, ce mal mystérieux

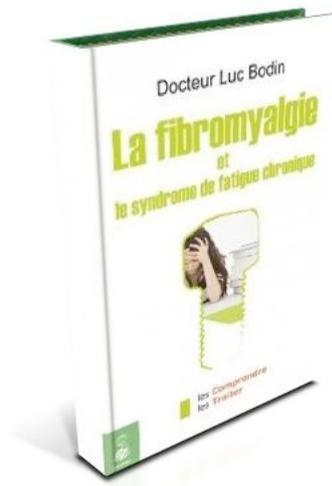
La fibromyalgie est aujourd'hui une maladie très fréquente. Selon certaines estimations, elle toucherait jusqu'à 1,4 ou 2 millions de personnes en France, principalement des femmes. Mais les enfants ne sont pas épargnés par cette pathologie qui ressemble plus à une épidémie qu'à une simple maladie.

Bien que la fibromyalgie ait été découverte il y a plus d'un siècle, elle demeure mystérieuse à plusieurs égards ce qui rend particulièrement difficile le parcours des personnes malades.

D'abord, son diagnostic n'est pas aisé parce que cette maladie reste inconnue pour de nombreux médecins, pire, un certain nombre d'entre eux refuse toujours de la reconnaître, parlant plutôt de trouble psychologique. Pourtant dès 1992, l'OMS l'a reconnu comme étant une maladie à part entière présentant des symptômes bien précis. Mais aujourd'hui, il faut toujours compter de longs mois voire plus une année entière, avant que la maladie soit enfin diagnostiquée. En attendant cela, les personnes vivent un véritable calvaire. Elles souffrent dans la plus grande incompréhension du milieu médical, de leur employeur et même de leur famille...

La symptomatologie repose d'abord sur des douleurs en des endroits bien précis de l'organisme. Ces douleurs doivent être persistantes depuis au moins trois mois et pratiquement permanentes. Elles s'accompagnent de fatigue, d'anxiété voire d'état dépressif, d'insomnie et de troubles intestinaux, pour ne parler que des signes les plus importants. Car de nombreux autres troubles ont été répertoriés : maux de tête, vessie instable, troubles de règles, frilosité, bourdonnements d'oreille, crampes, troubles sexuels, transpiration, bouche sèche, etc.

Les examens complémentaires n'apportent pas grand chose pour le moment. Mais de nouveaux tests sont en train d'être mis au point qui permettront dans un avenir proche, un diagnostic fiable et plus rapide : IRM fonctionnel, ponction lombaire, tomographie d'émission monophotonique.



Autre source d'incompréhension : la (les) cause de la fibromyalgie est mal connue. Actuellement, un consensus se fait pour parler d'un dérèglement du circuit de la douleur... ce qui est vrai, mais ne fait que repousser un peu plus loin le débat.

Les traitements conventionnels constituent le troisième volet des difficultés rencontrées par les personnes malades. Car les traitements actuels n'apportent que peu de solutions aux personnes atteintes de fibromyalgie : les médicaments de type inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline, antagonistes de la sérotonine, agonistes dopaminergiques... compensent les déséquilibres sans en traiter la cause. Les antalgiques et les anti-inflammatoires n'ont que peu d'effet sur les douleurs. Seuls, l'exercice physique (kinésithérapie, physiothérapie...) et la thérapie cognitive et comportementale apportent un petit soulagement.

Cependant ces traitements ne sont toujours que symptomatiques. Et bien que toujours utiles, ils n'agissent aucunement sur les racines du mal. Or, certains médecins et certains professeurs à travers le monde, travaillent sur cette maladie et ont des solutions très intéressantes à proposer. Choses curieuses, les pouvoirs publics, les médecins comme les associations de fibromyalgiques ne veulent pas en entendre parler... Quelles sont ses approches ?

Le traitement du facteur déclenchant : anesthésie, vaccins, stress excessif, chirurgie, accident, conflit, décès... mais aussi abus sexuel (pouvant remonter à l'enfance), maltraitance, harcèlement...

Le traitement des désordres intestinaux : régime Seignalet, recherche d'une intolérance, probiotiques, glutamine, chlorophylle, etc.

La recherche et la compensation de carences : magnésium, co-enzyme Q10, zinc, fer, iode, vitamine D, etc.

Très souvent une infection est retrouvée notamment une maladie de Lyme, une dengue, un herpès, une candidose, une infection à staphylocoque...

Les intoxications aux métaux lourds sont fréquentes : nickel, mercure, argent, aluminium) mais aussi aux pesticides. Lorsqu'elles sont retrouvées, une détoxification de l'organisme s'impose.

Des problèmes de l'articulé dentaire sont souvent à l'origine des troubles ostéo-articulaires douloureux.

Une maladie auto-immune se retrouve dans de nombreux cas de fibromyalgie, soit avant le début de la maladie, soit conjointement.

L'acidose du terrain et les champs électromagnétiques artificiels sont aussi des causes possibles ou des facteurs aggravants.

Ainsi bien de nombreuses pistes s'ouvrent devant les personnes atteintes de fibromyalgie. Selon les cas, selon les antécédents, selon les symptômes présentés, il faudra s'orienter préférentiellement vers tel ou tel traitement. Mais en cas de résultat insuffisant, il ne faudra pas hésiter à en essayer un autre.

Personnellement, je reste persuadé qu'il est possible de guérir de cette maladie, même si elle laisse une certaine fragilité comme séquelle pendant quelques temps.

Enfin, il faut savoir que nombre de fibromyalgiques étaient avant leur maladie, des personnes superactives, impatientes, voire perfectionnistes, qui travaillaient beaucoup au détriment même de leur santé. La maladie les a stoppés brusquement dans leurs activités en les obligeant à se reposer, à réfléchir et à changer... à changer de mode de vie, à changer de mode de penser... C'est peut-être là la cause véritable de cette maladie : changer pour se mettre en harmonie avec ses aspirations profondes et revivre sur d'autres bases.

Luc BODIN

« La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique »  
aux Editions du Dauphin

## Souffrances du passé

Nous cherchons tous ce que nous pouvons faire pour améliorer notre monde qui va bien mal et nous avons trouvé cette réponse magnifique dans une vidéo de Christiane Singer :

*"Ne laisse aucune trace de ta souffrance sur cette terre si tu veux vraiment faire quelque chose pour aider ce monde"*

Ce qui veut dire que nous devons faire le "deuil" de toutes nos souffrances passées, et là où la rancœur, la rancune, la jalousie, la colère, le manque, a causé de grandes douleurs, y mettre maintenant le pardon, la paix, l'amour, car toutes ces douleurs sont souvent la conséquence d'un trop grand orgueil et empoisonnent notre vie au présent. Ne laissons rien derrière nous. Cela est simplement une décision. Un bon moyen : La pratique de Ho'oponopono vous permettra d'effacer ces mémoires dans le but d'obtenir la paix.

Une vidéo à suivre jusqu'au bout sur [www.mercijetaime.fr](http://www.mercijetaime.fr)

Jean GRACIET



\* Pierre Rabhi est agriculteur, écrivain et il est un des pionniers de l'agroécologie. Il est fondateur du Mouvement Colibris, de Terre et Humanisme. Auteur de nombreux ouvrages dont "Paroles de Terre". Il défend un mode de vie plus respectueux des hommes et de la terre et soutient le développement des pratiques agricoles accessibles à tous et notamment aux plus démunis.  
[www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org)

## D comme Démocratie



Quelques phrases prises dans un livre passionnant de Simone Weil, philosophe du début du 20<sup>ème</sup> siècle : « Note sur la suppression générale des partis politiques ». (1940)

On y trouve des idées sur la vie politique que je ne peux pas m'empêcher de vous livrer tant je les trouve pertinentes. Des idées adaptées à son époque sans doute car elles ont été exprimées en 1940. Mais après réflexion, on peut se demander si elles ne sont pas toujours d'actualité dans nos pays occidentaux. Le lecteur jugera.

Je la cite :

*« Un parti politique est une machine à fabriquer de la passion collective. Un parti politique est une organisation construite de manière à exercer une pression collective sur la pensée de chacun des êtres humains qui en sont membres. La première fin, et, en dernière analyse, l'unique fin de tout parti politique est sa propre croissance, et cela sans aucune limite.*

*Par ce triple caractère, tout parti est totalitaire en germe et en aspiration. »*  
*« Les partis sont des organismes publiquement, officiellement constitués de manière à tuer dans les âmes le sens de la vérité et de la justice. »*

*« Si on confiait au diable l'organisation de la vie publique, il ne pourrait rien imaginer de plus ingénieux. »*

Bigre !

La démocratie est née dans la Grèce antique 500 ans avant JC. L'assemblée du peuple (l'ecclési) était composée de tous les citoyens, riches ou pauvres sans distinction, nommés PAR TIRAGE AU SORT et élus pour un an. Les partis étaient inutiles car il n'y avait pas ou très peu d'élections. Les partis politiques étaient même interdits.

Décidément, la démocratie a bien changé ! Le mot est toujours le même mais on peut vraiment se demander si, en écrivant cela, Simone Weil n'aurait pas raison encore de nos jours parce qu'en fait, Il semble bien que le pouvoir a été confisqué depuis longtemps et au profit des mêmes.

Le défi de notre temps est de prendre conscience, puis de redécouvrir que le véritable pouvoir n'est pas à l'extérieur de nous comme on l'a toujours cru jusqu'à maintenant mais qu'il est plutôt en chacun de nous. Depuis longtemps les hommes ont abandonné leur propre pouvoir au profit d'une minorité.

L'immense espoir est que de plus en plus de gens dans le monde sont en train de prendre conscience qu'il est venu le temps maintenant pour chacun de se réapproprier son propre pouvoir afin de transformer nos sociétés et de créer d'autres modèles basés sur la générosité, l'échange fraternel, la solidarité et l'intelligence du cœur.

Jean GRACIET

## D comme Décroissance

Le constat actuel est qu'une infime partie de l'humanité (environ 1/5) vit dans le superflu alors que la grande majorité n'a pas l'indispensable.

Cette minorité vivant dans le superflu est dans le "toujours plus" car, paradoxalement, elle semble constamment insatisfaite. La population composant cette minorité, dont nous sommes, a été éduquée depuis l'école dans l'esprit de compétition et dans le tout matériel, privilégiant l'Avoir au détriment de l'Être.

Il est évident que quand on possède on peut s'acheter tous les plaisirs possibles sauf qu'on ne peut pas acheter les valeurs essentielles à l'accomplissement de chacun, comme la paix, la joie ou le bonheur. Ainsi, on peut penser qu'un manque, ou des manques, a pris place à l'intérieur de chaque individu et que chacun va s'efforcer de combler en accumulant des biens dans une course sans fin.

Cette course se traduit par une consommation effrénée encouragée par nos pouvoirs politiques et économiques afin de favoriser la "croissance".

La croissance conduit à produire toujours plus en se basant principalement sur l'exploitation des richesses naturelles issues de la Terre.

Cette exploitation a, comme tout, ses limites. Pour Pierre Rabhi \*, cette idéologie de la croissance indéfinie doit se remettre en question et que, plutôt que crier "à la croissance", il serait temps qu'on revienne au "raisonnable" et au "réalisme" selon ses termes. Pour lui, la croissance n'est pas la solution aux immenses problèmes de l'humanité mais serait plutôt la "décroissance". C'est un processus opposé qui tendrait à modifier notre vision du monde, cette vision, non plus appuyée sur l'esprit de compétition, qui nous angoisse dès notre plus jeune âge, mais basée sur la satisfaction, la réciprocité, la générosité.

En visionnant le site [www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org) vous verrez que cette décroissance pourrait être mise en application en très peu de temps..

Jean GRACIET

## Quelques informations



Le 3 juin dernier a été lancée la première « journée mondiale sans chemtrail » à l'initiative de le Demosophie. Nous sommes en effet de plus en plus nombreux à nous inquiéter de ces grandes traînées laissées par les avions dans le ciel. Celles-ci ne sont pas dues aux conditions météorologiques comme certains le croient. Car pour deux journées aux météo identiques, un ciel sera couvert de chemtrails et l'autre n'en montrera aucun... De plus, certaines traînées s'arrêtent brusquement pour reprendre un peu plus loin en ligne droite. Or, lorsqu'un moteur s'arrête, l'avion chute immédiatement... ce qui n'est visiblement pas le cas ici.

Par ailleurs, des analyses des sols et de l'atmosphère ont retrouvé des produits curieux comme le baryum, le dibromthane, des germes, des enzymes, de l'aluminium, des fibres... sans en comprendre le sens ou le but.

Du côté des autorités de tous les pays du monde, le silence est de rigueur, ce qui n'est pas fait pour rassurer. Car si ces épandages étaient réalisés pour notre bien, elles auraient tôt fait de nous en avertir à grand renfort de publicité. Ce n'est visiblement pas le cas. Alors quid ?

A l'heure où les télétransmissions n'ont jamais été aussi importantes sur notre planète, les informations importantes ne circulent pas. Les médias semblent obnubilés par l'affaire DSK, qui est sans grand intérêt...pour « oublier » de nous parler de l'évolution alarmante de la radioactivité au Japon, où la décontamination de l'eau par exemple, n'est toujours pas mise en place... D'ailleurs on peut se demander aussi où en est la radioactivité en France ?

Mais surtout, « on » ne parle pas des nombreuses catastrophes qui se déroulent actuellement sur notre planète et qui ont en commun d'être très importantes. Par exemple, des cyclones et des inondations historiques aux USA menacent des centrales nucléaires dans le Nebraska. Le Mississippi est sorti de son lit et mesure plus de 6 à 7 kilomètres de large... Des inondations gigantesques se produisent en Chine depuis plusieurs mois, de nombreux tremblements de terre ont encore eu lieu au Chili et en Turquie... Un typhon énorme est aussi annoncé en Asie du sud-est...

Sans oublier le soleil qui présente une importante activité. Cela devrait d'ailleurs s'accroître jusqu'en 2012, à tel point que les autorités anglaises sont inquiètes concernant les transmissions télévisées des compétitions des jeux Olympiques qui doivent avoir lieu à Londres cette année-là !

A tout cela s'ajoute, la crise de l'euro à cause de la dette grecque (qui a bon dos), la crise du dollar qui pourrait disparaître l'an prochain... les révolutions arabes et européennes. Car les jeunes supportent de moins en moins bien d'être exploités et sans emploi fixe ou fiable... comme on les comprend. Enfin, les foyers de guerre n'ont jamais été aussi nombreux sur la planète qu'aujourd'hui. Et de nouvelles épidémies nous menace : le concombre masqué, les graines germées en folie, les steaks hachés ravageurs... il y aurait de quoi rire s'il n'y avait pas des morts... Bref, tous les aliments vont ainsi être montrés du doigt. C'est ridicule... et ici encore, la question à se poser n'est pas l'aliment porteur, mais pourquoi cette bactérie normalement peu agressive est devenue brusquement un tueur redoutable ? Une simple mutation ne suffit pas à expliquer ce changement (résistance à toutes les classes d'antibiotiques notamment). Devant ce constat, certains n'hésitent pas à parler de manipulations génétiques et ils n'ont pas tort... Cela pourrait fort bien être le cas.

Quoiqu'il en soit, tout cela confirme ce que j'avais écrit dans mon livre « Préparez-vous au changement... des prophéties à la réalité » qui est à télécharger gratuitement sur mon site : [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

Il y a donc de quoi s'inquiéter visiblement. Mais à notre échelon individuel, nous ne pouvons pas faire grand chose, si ce n'est ne pas oublier que nous sommes créateurs de ce qui arrive dans nos vies... Aussi en travaillant sur nous, sur nos peurs, sur nos croyances et nos mémoires erronées nous changerons notre intérieur, mais aussi, nous changerons le monde... C'est ce qu'Ho'oponono nous enseigne et que je vous invite à développer afin de demeurer dans la sérénité et surtout dans l'intégrité face à tous ces événements.

« Préparez vous au changement...2012 des prophéties à la réalité » est le titre du dernier de Luc BODIN à télécharger gratuitement

De nombreuses prophéties de fin du monde sont présentées au public « ces derniers temps », colportées par la télévision, les films, les radios, les journaux et les livres. Il y a notamment les remarquables prophéties de Saint Malachie, de Peter Deunov, de Saint Jean de Jérusalem... sans oublier le célèbre calendrier Maya avec sa date fatidique de 2012.

À côté de ces prophéties, notre monde semble aujourd'hui arriver à la limite du supportable... Les destructions orchestrées par les hommes atteignent maintenant un point de non-retour... Les guerres, les génocides, les famines, les meurtres, la corruption... sont parvenus aujourd'hui à un degré de perfection monstrueux.

La planète est malade et il devient évident que quelque chose va survenir... mais quoi ? L'univers est aussi en période de grands changements et notre Terre suit le mouvement en augmentant son niveau vibratoire.

Toutes ces informations semblent converger vers un seul point : notre époque. C'est pour faire le bilan de toutes ces données que ce livre a été écrit. Il se veut objectif, faisant le tri entre ce qui est intéressant et ce qui est sans intérêt, entre ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est possible et ce qui demeure de l'ordre du fantôme...

Le résultat se trouve dans les derniers chapitres. Ce livre explique les changements inexorables qui devraient survenir dans un proche avenir et surtout les moyens simples, à la portée de tous, pour s'y préparer, sans angoisse, ni crainte... mais tout au contraire dans la joie et la confiance que l'univers ne veut que notre bonheur

Tout est en nous et dans les choix que nous ferons...

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

## Des soins énergétiques à la portée de tous

Les médecines traditionnelles, les magnétiseurs et aujourd'hui la physique quantique nous démontre que l'être humain n'est constitué que d'énergie. Or, il est facile à chacun d'entre nous de la ressentir, de la replacer, d'enlever les blocages, de la relancer... afin de prodiguer des soins à son entourage. Il s'agit d'une méthode simple et très efficace, pouvant être apprise en quelques heures.

L'être humain est d'abord énergétique avant même d'être chimique ou biologique. Car la matière n'est qu'une concentration phénoménale d'énergie, cette dernière sert également de carburant pour faire fonctionner l'organisme, et la pensée n'est qu'une information portée par une onde (énergie). Ces notions démontrées par la physique moderne, étaient bien connues des anciens qui les avaient déjà appréhendées de manière empirique.

Par exemple, la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) parle de la circulation des énergies dans les méridiens, l'Ayurvéda quant à elle, fait état de divers corps qui entourent le corps physique de l'homme, un peu à la manière de poupées russes. Ces couches successives correspondent :

- ✓ au corps vital formé d'un corps éthérique qui conserve l'énergie à transmettre à l'organisme physique, et d'un corps astral plutôt émotionnel.
- ✓ au corps mental, entourant le corps vital et qui est constitué de deux couches, le bas et le haut mental correspondant au psychisme.
- ✓ d'un corps spirituel entourant à son tour le corps mental et qui est lui-même composé du corps spirituel proprement dit et de l'âme.

L'énergie captée par les corps énergétiques pénètre ensuite dans le corps physique par les chakras, qui sont eux-mêmes en relation directe avec les nerfs (plexus nerveux) et les hormones (glandes endocrines). Puis, l'énergie circule dans le corps via les méridiens (chinois) et les nadis (ayurvéda). Enfin, l'énergie utilisée est éliminée du corps par les pieds, accessoirement par les chakras et les mains.



Lorsque ce système est en équilibre, lorsque l'énergie circule bien, lorsque le niveau vibratoire est bon, la personne est en bonne santé. Dans le cas contraire les troubles apparaissent d'abord légers puis de plus en plus marqués jusqu'à déclencher de véritables maladies.

Le rôle du thérapeute énergétique sera alors de redonner l'harmonie au corps pour que la personne relance du même coup ses processus d'auto-guérison et retrouve un bon état de santé.

Aujourd'hui, il est possible à tout le monde de ressentir les corps énergétiques d'un être humain, de les replacer, de lever les blocages éventuels, d'éliminer les énergies usées, de relancer les chakras... et ainsi de soulager une personne de ses maux, et de la rééquilibrer. Ces pratiques ne remplacent pas évidemment les traitements usuels, mais les compléteront très efficacement.

Luc BODIN



Le Dr Luc BODIN organise régulièrement des stages de 2 jours sur les soins énergétiques. Ils sont ouverts à tous, individuels comme thérapeutes, et permettent d'apprendre à soigner avec les énergies grâce à des techniques simples et immédiatement applicables.

De nombreuses dates sont proposées :

**Septembre 2011**  
24 - 26 septembre :  
Paris - Niveau 1

**Octobre 2011**

01 - 02 octobre :  
Fontcouverte - Niveau 1

03 octobre :  
Fontcouverte - Journée  
Pratique Niveau 1

10 - 14 octobre :  
Fontcouverte - Semaine  
Niveaux 1 et 2

22 - 23 octobre :  
Paris - Niveau 1

29 - 30 octobre :  
Fontcouverte - Niveau 1

31 octobre :  
Fontcouverte - Journée  
Pratique Niveau 1

**Novembre 2011**  
19 - 20 novembre :  
Paris - Niveau 1

26 - 27 novembre :  
Fontcouverte - Niveau 2  
28 novembre :

Fontcouverte - Journée  
Pratique Niveau 2

Informations, programmes et inscriptions sur [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)  
Par courrier à Terre-des-rêves : 2 chemin de las lanos – 11700 Fontcouverte.

## La simplicité et le détachement pour mieux suivre

Socrate recommandait de se libérer de tout attachement pour être heureux.

Il expliquait comment les personnes sages vivaient avec frugalité de façon instinctive.

Il vivait de façon si simple qu'il n'avait même pas de chaussures mais il aimait bien passer du temps au marché.

Et, quand on lui demandait pour quelle raison il aimait aller au marché alors qu'il prônait la frugalité, il disait :

« J'adore y aller et découvrir sans combien de choses je suis parfaitement heureux. »

La spiritualité ne consiste pas tant à savoir ce que nous voulons mais plutôt à comprendre ce dont nous n'avons pas besoin.

Quelle liberté chaque fois que nous nous libérons d'un attachement à quelque chose que nous croyons indispensable à notre bonheur !

Nous traversons une période où les informations arrivent de tous les côtés et tout va si vite que nous avons du mal à suivre.

Je trouve qu'une des meilleures façons d'accompagner ce changement que nous sommes en train de vivre est d'aller vers la simplicité. Cette simplicité qui va nous permettre de garder une place dans notre espace-temps pour « être ».

C'est le 25<sup>ème</sup> anniversaire de la mort de Coluche, alors ne résistons pas au plaisir de relire quelques uns de ses bons mots :

Simon vient de se faire prendre par son papa en train de boire de l'alcool en cachette. Le papa a décidé de lui faire une leçon de morale. Le papa entraîne Simon dans le jardin. Il emmène un verre de whisky et un verre d'eau. Il prend un verre de terre et le laisse tomber dans l'alcool. Puis il prend un autre verre et le laisse tomber dans l'eau. Le lombric dans l'eau reste vivant alors que celui du whisky se tord sur lui-même quelques instants et meurt. A la fin de l'expérience, le papa demande :

- Alors mon fils, quelle est la leçon à en retirer ?

Et Simon lui répond :

- Heu, ça montre que quand on boit de l'alcool, on ne risque pas d'avoir des vers.

Mathieu revient de l'école avec sa dictée. Il a encore zéro.

- Quelle raison vas-tu me donner cette fois? (souponne sa mère)

- Eh bien, j'hésite entre l'hérédité ou l'environnement familial.



Nous avons en France un mouvement qui rejoint cet esprit. Il s'appelle « Les colibris » : <http://www.colibris-lemouvement.org/>

Initialement appelé Mouvement pour la Terre et l'Humanisme, Colibris tire son nom d'une légende amérindienne, racontée par Pierre Rabhi :

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Pierre Rabhi a écrit un livre qui s'intitule : « La sobriété heureuse » et il existe aussi un DVD au titre identique qui contient des entretiens de Pierre autour de ce même sujet.

Maria Elisa GRACIET HURTADO

Un crédit à long terme, ça veut dire que moins tu peux payer, plus tu payes.

La moitié des hommes politiques sont des bons à rien. Les autres sont prêts à tout.

Les hommes naissent libres et égaux sauf que certains sont plus égaux que d'autres.

La dictature, c'est ferme ta gueule,  
La démocratie, c'est cause toujours

C'est une dame qui téléphone à un médecin en disant :

- Voilà, mon fils vient d'avalé une souris...

Le médecin lui répond :

- Ecoutez, j'arrive, en attendant tenez un morceau de fromage devant la bouche de votre fils, ça fera peut-être sortir la souris.

Le médecin arrive sur place et voit la dame en train de tenir une souris devant son fils. Il lui demande :

- Ah, ça y est, vous avez réussi à l'attraper ?

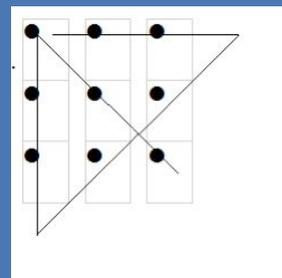
- Non, c'est une autre, j'essaie d'abord de faire sortir le chat...

soufflé par Jean GRACIET

Solution de l'énigme parue dans le précédent numéro du Journal A4

Tant que nous essayons de résoudre l'énigme sans sortir du cadre, il nous est impossible d'y parvenir.

Cet énigme est une invitation à sortir du cadre pour penser autrement. Voici une réponse proposée :



Ainsi, une fois que nous avons la réponse, nous nous rendons compte que rien dans l'énoncé nous obligeait à rester à tout prix à l'intérieur du carré imaginaire.

C'est ainsi que nous nous créons nos propres prisons, de façon tout à fait inconsciente. Et le simple fait d'en prendre conscience pourra peut-être nous aider à nous ouvrir à d'autres possibles.

Ouvrons les portes et osons sortir des sentiers battus !

Maria Elisa GRACIET HURTADO



## Nettoyer ses mémoires pour un monde meilleur

Pratiquer Ho'oponopono sur une planète où semble régner l'injustice à l'échelle mondiale peut paraître impossible au simple mortel que nous sommes. Pourtant, c'est dans les cas les plus extrêmes que cette technique peut se révéler essentielle.

Je viens de regarder la vidéo d'Alex, un homme qui a utilisé la voie d'Internet pour expliquer ce qu'il se passe là-bas, au Japon. Cet expatrié parle de Fukushima et du silence des médias français. Ses mots expriment l'indignation face à l'inaction des gouvernants devant un peuple qui se meurt. Mettre des dosimètres de radioactivité sur 35 000 enfants japonais ressemble plus à une expérience qu'à une tentative de sauvetage, je l'admets. Son discours continue sur les pays qui veulent sortir du nucléaire laissant la France devenir l'unique fournisseur européen de cette arme de destruction massive. Une aubaine financière pour certains, une fin du monde annoncée pour d'autres. J'avoue qu'un flot d'émotions m'a submergé en entendant ces mots.

Au travers de cette vidéo, je me suis aperçue que les idéaux les plus extrêmes surgissaient, la force du yin contre la forme du yang. Il n'y a plus de modérations dans les décisions. Rien de tel pour désolidariser toute une population des autres nations. Il y aura ceux qui vivent sur une bombe à retardement et ceux qui dormiront sur leurs deux oreilles. Les uns prônant le combat dans l'adversité, les autres la fuite vers des cieux plus cléments. Quand il y a des personnes qui refusent de céder leur monopole financier, leur confort matériel ou d'accepter qu'ils ont eu tort et cela au détriment de vies humaines, il est normal de se demander où se trouve sa place sur cette Terre.

Dans quel camp suis-je ?

Celui de la responsabilité. Oui, je me sens responsable de cette aberrante situation et par conséquent j'ai conscience qu'à mon humble niveau je peux participer à défaire ce que j'ai créé.

Avec Ho'oponopono, j'ai découvert que je pouvais agir sur les drames planétaires. Comment ? Tout d'abord je lâche la colère et la révolte qui gronde en moi. L'acceptation de sa responsabilité dans ce genre d'injustice est a priori un peu difficile à atteindre. C'est l'absence de jugement qui le permet. C'est pour cela que je considère que les faits ne sont ni bons ni mauvais, ils sont là pour me faire comprendre que j'ai en moi cette dualité : l'envie d'un changement profond et irrémédiable mais aussi ce besoin de garder mes habitudes si rassurantes même si elles sont nocives pour moi.



Ce sont des mémoires que je garde en moi depuis si longtemps... Je réalise qu'en tant que créatrice de ma vie et de mon environnement, j'ai induit ces événements pour me permettre d'évoluer.

Alors, plutôt que de me comporter en victime, soit en luttant contre mes semblables, soit en baissant les bras face à l'ampleur du drame, je décide de nettoyer ces mémoires qui sont en moi. Sans jugement, sans attentes. Je nettoie pour libérer mon esprit et laisser la place au meilleur pour moi, pour nous. Nul besoin d'entrer dans la culpabilité, seul l'amour de soi ouvre les portes de la liberté... pour tous.

Le premier effet de ce nettoyage est le soulagement. Plus de rancœur, de haine, de colère, d'abattement, ce qui signifie que mon énergie n'est plus utilisée par ces émotions négatives. Le second effet est que mon esprit se trouve libéré de ces émotions, un espace se dégage. L'intérêt de la méthode est à ce niveau. Je laisse la place aux meilleures solutions, celles que je ne voyais pas quand j'étais aveuglée par la colère ou le chagrin. Les idées s'éclaircissent, les opportunités deviennent visibles, et la solution apparaît comme une évidence. Et je suis toujours admirative des résultats qui jaillissent. Ce sont à chaque fois des remèdes qui sont à ma portée et dont je n'avais pas réalisé l'efficacité ou la pertinence.

Le fait de retrouver toute mon énergie me permet d'optimiser les réponses qui me sont données en les concrétisant rapidement.

Ho'oponopono permet à chacun de se rendre disponible et ainsi d'apporter une véritable aide à ce monde dans lequel nous vivons. Il nous offre un moyen formidable pour atteindre les objectifs qui nous paraissaient inaccessibles. C'est en soi un outil dont la simplicité d'utilisation fait sa grande puissance car il peut être utilisé par chacun d'entre nous, soit près de 7 milliards de créateurs potentiels qui peuvent oeuvrer dans ce nettoyage !

Et même si nous ne sommes qu'une poignée d'individus à utiliser cette méthode je suis certaine que cela peut suffire à provoquer le changement... alors, vous en êtes ?

Nathalie BODIN

## La place des traitements naturels dans le cancer

Pendant longtemps les médecines naturelles ont été rejetées par la médecine conventionnelle, tout particulièrement en cancérologie où la maladie cancéreuse a été longtemps considérée comme étant sa « chasse gardée ». Mais aujourd'hui la médecine allopathique marque le pas, les nouveautés tardent à venir et divers scandales la salissent. D'un autre côté, les remèdes naturels commencent à prouver de plus en plus leur efficacité dans ce domaine. Reste maintenant à définir leur place... Il semble qu'elle pourrait être beaucoup plus importante qu'on ne pourrait le croire.

De nombreux malades utilisent déjà des remèdes naturels lors de leur maladie cancéreuse, et cela le plus souvent à l'insu même de leur médecin... qui refusait d'en entendre parler.

Mais que peut-on attendre exactement des médecines naturelles lors d'un cancer ? La réponse est qu'elles peuvent intervenir à tous les niveaux de la maladie :

### **Pour soulager les maux simples**

Tout d'abord, la personne cancéreuse est souvent anxieuse, voire déprimée, ce qui se comprend. Du coup, elle dort mal et n'a pas grand appétit. Si ces troubles peuvent être améliorés avec des thérapies naturelles, cela évitera d'avoir recours aux anxiolytiques, aux antidépresseurs, aux somnifères... qui sont lourds et riches en effets indésirables. Ceux-ci seront réservés aux cas sévères.

Ainsi par exemple, les fleurs de Bach (Rescue) aideront à la solution du choc de l'annonce du cancer... La valériane, le mélilot ou la passiflore contribueront à retrouver le sommeil...

L'homéopathie, l'acupuncture, la sophrologie ou l'EFT seront des soutiens importants pour le moral... etc.

Il en est de même avec tous les autres problèmes rencontrés lors de la maladie : digestion difficile, nausées, troubles du transit, douleur, fatigue, perte de mémoire, etc. Les médecines naturelles peuvent leur apporter une solution simple et efficace ce qui contribue à prodiguer une bonne qualité de vie aux personnes atteintes de cancer.

### **Pour mieux supporter les traitements anticancéreux**

Il est parfaitement connu que les traitements anticancéreux sont riches en effets indésirables. Ce sont les nausées, la perte de cheveux, la fatigue, la baisse immunitaire... avec les chimiothérapies ; Mais aussi les atteintes (radites) de la peau ou des organes environnant le cancer avec les radiothérapies ; Ou encore la prise de poids, le mal-être, les bouffées de chaleur et la fatigue avec l'hormonothérapie...

Ici encore, des remèdes naturels pris conjointement aux traitements anticancéreux permettent de supprimer ou de minimiser les effets indésirables. Ce sont la prise de Desmodium (pour protéger le foie), de probiotiques (pour régénérer la flore intestinale), de maïtaké (pour stimuler les défenses immunitaires) lors d'une chimiothérapie.

Ainsi les traitements naturels aident à mieux supporter les traitements conventionnels. Ceci est bon pour le quotidien des malades, mais aussi cela leur permet de suivre les protocoles anticancéreux jusqu'au bout ce qui augmente d'autant leurs chances de guérison. Car autrement, lorsqu'une chimiothérapie par exemple est mal supportée, elle est écourtée, ou les doses sont diminuées, ce qui diminue du même coup son efficacité.

### **Pour rendre les traitements conventionnels plus efficaces**

Ce fut une belle surprise de découvrir il y a quelques années, que des remèdes naturels pouvaient augmenter l'efficacité des traitements anticancéreux sans en augmenter leurs effets secondaires.

Ainsi, une supplémentation en acides gras polyinsaturés oméga 3 a prouvé qu'elle apportait un réel bénéfice dans le traitement des tumeurs par radiothérapie. Bien que le mécanisme ne soit pas totalement élucidé, la raison provient probablement du fait que les oméga 3 rendent les membranes cellulaires plus perméables aux rayonnements. C'est pourquoi, on peut penser que ces mêmes oméga 3 améliorent aussi l'effet des autres traitements (chimiothérapie en particulier) par le même biais.



Une étude sur l'animal, a démontré qu'une prise de propolis limitait la survenue de métastases artificiellement créées chez l'animal comme peut le faire une chimiothérapie... mais surtout que prise conjointement, la propolis améliorerait les résultats de la chimiothérapie souvent de façon spectaculaire.

Ainsi des remèdes naturels pertinemment choisis peuvent aider l'action des traitements anticancéreux. Cela a été démontré chez l'animal en attendant des études chez l'homme. Peut-être aussi que leur association permettra de diminuer les doses des médicaments conventionnels (et leurs effets indésirables) tout en gardant leur efficacité. C'est aussi ce qui est à l'étude avec la chronobiologie. Car l'efficacité des remèdes changent selon l'heure de la journée où ils sont consommés...

### **Pour agir sur le cancer.**

Aujourd'hui, il est temps d'arrêter la langue de bois, et dire clairement qu'il existe bien des remèdes naturels capables d'attaquer et de détruire les cellules cancéreuses. Malheureusement faute d'études suffisantes, ils ne peuvent pas encore être utilisés comme traitements alternatifs.

Cependant en traitements complémentaires aux traitements anticancéreux conventionnels ou encore, lorsque la médecine conventionnelle n'a plus rien à proposer, ils peuvent apporter des chances supplémentaires de guérison aux personnes malades...

De très nombreux remèdes ou thérapies ont démontré une action anticancéreuse. Ce sont la bromélaïne, la vitamine C en perfusion, la vitamine D,

.../...

le germanium organique, le molybdène, les extraits de melon, le viscum album, le maïtaké, l'aloé arborescent, le ginseng, la propolis, l'huile de requin, l'Ukrain, la formule d'Essiac, la vitamine B17... mais aussi le régime sans polyamine, le décodage biologique, la thermothérapie, la pyrothérapie, l'appareil Lakhovsky, etc. pour ne citer que les plus connus. Ces remèdes ne suffisent peut-être pas à eux seuls à éliminer un cancer, mais ils participeront activement.

### Pour changer le terrain

Les médecines naturelles enseignent que le terrain est tout... et si l'on change le terrain d'une personne, on empêche la maladie de s'y développer. Ceci est intéressant lors d'un cancer pour couper ses racines, mais aussi lorsque celui-ci a été éradiqué pour qu'il ne revienne plus (rechute ou nouveau cancer).

Pour changer le terrain, l'homéopathie est souveraine, mais aussi les traitements de nettoyage de l'organisme, de détoxification, de désacidification... Les Poconéol, l'acupuncture, la médecine énergétique, la solution des conflits, la sophrologie... sont aussi autant de solution potentielle.

Il convient également que la personne change ses habitudes. Des études ont ainsi démontré qu'un changement favorable du mode de vie et du mode de penser était capable en l'espace de quelques mois de modifier l'activité de certains gènes cancéreux par des mécanismes épigénétiques... Cette découverte ouvre la porte à de belles perspectives.

Dr Luc Bodin

## Pour ou contre le système pharmaco-politico-financier actuel

Déclenchée par l'arrivée de la grippe A(H1N1) et son vaccin, une opposition grandissante à la politique de santé, s'est développée en France dans des proportions jusque-là inconnues. Elle est apparue dans notre pays tout comme dans de nombreux autres pays à travers la planète. Le monde médical fut aussi divisé par cet événement. Une majorité de médecins notamment japonais et anglais ainsi qu'une grande partie du corps médical français n'étaient pas convaincus du bien fondé de la vaccination proposée par les autorités et l'ont boudée. Certains craignaient même la survenue de complications possibles provoquées par la vaccination...

Alors face à cet état de fait, il est logique de se poser des questions plus générales comme : Doit-on se faire vacciner, oui ou non ? Mais aussi en allant plus loin : Doit-on croire à ce que disent les informations officielles ou bien doit-on se placer dans une opposition farouche, voire systématique face à elles ? Doit-on gober toutes les « couleuvres » de nos gouvernants qui sont de plus en plus grosses à avaler ou bien doit-on les combattre tout en sachant que jusqu'ici cela n'a pas donné grand-chose, si ce n'est renforcé le système en place ?? Alors, obéissance ou rébellion, que choisissez-vous ? C'est l'exemple même de la dualité dans laquelle nous vivons jusqu'à présent. C'est exactement l'histoire du mouton blanc qui fait tout ce qu'on lui dit et du mouton noir qui est rebelle et se révolte au nom de sa liberté chérie.

Mais aujourd'hui les temps changent... Ils changent même très vite ... et pour tout le monde ! Aussi est-il temps maintenant de sortir des schémas passésistes qui sont devenus inutiles. Car l'être humain est entrain de connaître une évolution de pensée extraordinaire. Il prend de plus en plus conscience de ce qui l'entoure et de sa place réelle sur la planète et je dirais même aussi dans l'univers...

C'est ainsi qu'une nouvelle voie est en train de se dessiner, faite non plus d'acceptation béate ou d'opposition systématique, mais de paix, de compréhension, d'amour et de compassion. Les événements ne deviennent plus ni bien ni mal... Mais « ils sont » tout simplement.

Il est important de sortir du jugement et d'être dans l'acceptation de ce qui est, tout en se rappelant que nous sommes les créateurs de ce qui arrivent dans nos vies... tout absolument tout !

Cette nouvelle énergie est l'énergie de la réalité mais aussi celle de la création. Cette force - cette puissance devrais-je plutôt dire - est à l'intérieur de chacun de nous. C'est elle qui va nous rendre libre de toute dépendance extérieure, que celle-ci soit médicale, politique, religieuse ou autre...

Le monde politico-financier sent l'arrivée de ce changement profond dans la pensée de l'humanité. Il sent que les citoyens qu'il dirige – faute de les gouverner - s'émancipent de plus en plus de leur pouvoir... Et l'exemple de la Belgique démontre parfaitement qu'il est tout à fait possible pour un pays de continuer de se développer sans gouvernement... D'autres exemples célèbres ont également existé dans le passé comme celui de la Commune de Paris. C'est d'ailleurs la raison par laquelle la puissance politico-financière est entrain de tirer ses dernières salves afin de tenter de sauver un système qui est appelé à disparaître inexorablement, comme ont disparu en leur temps, l'empire Romain et l'URSS.

L'avenir est en marche et il se trouve déjà en chacun de nous. Accueillons-le avec confiance et non dans la peur et l'appréhension. Et rappelons-nous toujours que nous ne sommes pas des êtres matériels qui ont de temps en temps des expériences spirituelles, mais nous sommes tout au contraire des êtres spirituels qui vivent sur Terre une expérience matérielle.

Luc BODIN



## Internet et le retour aux sources

Cette nouvelle ère technologique a permis de démocratiser l'information, nous pouvons tous apporter notre contribution à la diffusion de données autrefois « oubliées » des grands médias. Mais pour éviter le piège du « c'est vrai car je l'ai vu sur Internet » il serait judicieux de vérifier la fiabilité des sources.

Internet est une véritable aubaine pour tous. Rien de tel que de parcourir le monde virtuel à la découverte de ses richesses pour s'en rendre compte. C'est un moyen d'expression fantastique où chacun a sa place. La création de sites ou de blogs est à la portée de tous. Il est possible de mettre en avant son talent et de partager ses passions. Lieu d'échange et de communication, cet espace est aujourd'hui numéro un dans la vie de la majorité des gens, à l'échelon planétaire.

J'ai entendu plusieurs fois des journalistes et des professeurs dénoncer la dangerosité d'Internet à cause des fausses informations qui y sont diffusées. Leurs critiques acerbes amenant à penser qu'ils avaient peur de perdre le pouvoir sur la diffusion de l'information. La démocratisation de l'actualité n'était plus du fait de la télévision et des journaux, nous sommes tous acteurs grâce à ce réseau, tant pis pour le monopole des grands médias.

Seulement, depuis quelques mois, je découvre un problème récurrent sur le net. Je dirais même, qu'une sorte de virus s'étend à toute la toile. Ce mal a un nom, il s'appelle « rumeur ». Je vous parle de celle qui court pour propager les mauvaises nouvelles. Celle qui frappe à la porte de chaque maison pour semer le doute ou la terreur. Celle qui donne le pouvoir à la peur et nous éloigne de la joie de vivre.

Il y a peut-être une solution pour enrayer cette épidémie. Un anti-dote que nous pouvons tous appliquer, c'est « la vérification des sources ».

Bien malin celui ou celle qui ne s'est pas laissé prendre par ces mails qui diffusent des informations catastrophiques. Chaque histoire est une interprétation très subjective de la réalité. Quelques unes sont basées sur des faits dits réels, donnant au lecteur l'impression de toucher du doigt une réalité douloureuse qu'il n'avait pas suspectée. La véritable force de ces écrits est aussi dans la répétition des scénarios où plane une injustice flagrante.

Depuis 5 ans que je sillonne la toile, j'ai vu apparaître des sites « officiels » qui sont, après vérification, la création d'une poignée d'individus auto proclamés comme étant les représentants d'un groupe professionnel, artistique ou culturel. Ainsi, ils diffusent au nom de ceux qui ne leur ont rien demandé des informations souvent sujet à controverses, discréditant par là même toute une catégorie de la population.

Plus concrètement, je vais vous parler de mon expérience. J'ai arrêté de regarder la télé, d'écouter la radio et de lire les journaux il y a plusieurs années. Ce jeûne est venu après constat que les informations transmises au JT ne correspondaient pas à la réalité, enfin, pas à ce que je voyais de mes propres yeux dans la vie de tous les jours. La mise en exergue des drames familiaux, les incompréhensions entre les différentes



cultures, les chômeurs montrés du doigt et la misère considérée comme une tare humaine alors qu'elle vient de notre système économique, ont eu raison de ma patience.

Cette désinformation est à l'origine de mon rejet des médias officiels et grâce à Internet j'ai pu accéder à un système avec lequel je choisisais mon meilleur moment pour recevoir l'information, mes sources devenaient internationales et je prenais le temps de creuser le véritable impact de ces données.

Cette expérience m'a permis de découvrir des endroits où des chercheurs échangent leurs informations scientifiques, que ce soit en astronomie ou en géologie. Les économistes disposent aussi d'un même lieu où je vais glaner les tendances, tout cela me permet de contrôler la valeur des informations qui sont annoncées, qu'elles soient de sources officielles ou privées.

J'apprécie aussi les théories où l'auteur rassemble des données de différentes sources pour en faire un montage synthétique. C'est comme cela qu'apparaît la véritable information, elle surgit d'un assemblage de faits concrets qui n'auraient pas suscités l'intérêt pris un à un.

Tout ceci semblerait idyllique si je ne recevais pas de temps à autre des messages me montrant que beaucoup d'entre nous ne vérifient pas les informations qu'ils reçoivent. J'en veux pour preuve cette rumeur au sujet du retrait de la Grèce dans l'Europe. Une phrase, aux conséquences graves, qui met à chaque fois en péril l'économie très fragilisée de l'Union européenne, créant du même coup un mouvement de panique en bourse et dévaluant l'euro. Nous savons tous que la création de cette union européenne n'a pas joué en la faveur des peuples, et nous sautons sur la moindre occasion pour montrer notre désaccord en faisant circuler cette info. Seulement l'impact de cette rumeur retentit aussi sur nos vies, chaque fois notre porte monnaie perd en consistance. Pendant ce temps les Lobbys continuent de s'enrichir, et cela renforce le discrédit sur ce moyen d'expression populaire du nouvel ère. Posons nous plutôt la question de savoir pourquoi les médias se focalisent sur ce pays alors que, de l'autre côté de l'océan, un grand navire est en train de sombrer dans les profondeurs de son impérialisme.

.../....

Peut-être serait-il plus judicieux de citer clairement les sources avant de diffuser une information. Peut-être pourrions-nous nous demander à qui profite cette large diffusion en comprenant les tenants et aboutissants de l'information qui nous arrive. Peut-être pourrions-nous éviter de répéter l'erreur des grands médias en vérifiant la réalité des faits annoncés.

Mais comme le temps nous manque pour vérifier ce flot d'information, nous trouvons plus facile de laisser faire, ouvrant la porte à tous les extrêmes. Le risque est que cela serve de prétexte à une surveillance encore plus accrue du réseau par nos gouvernants.

Je préfère me dire que nous allons nous prendre en main et gérer chaque renseignement comme une potentialité et non comme une vérité acquise. Ce sera comme une réflexion à soumettre à notre esprit, le laissant libre d'utiliser ses propres expériences pour interpréter les nouvelles. Il pourrait s'y ajouter le bon sens en renfort, ainsi que l'intuition. Le tout permettant de prendre un recul suffisant pour que l'ouverture de notre boîte mail ne soit pas une descente aux enfers mais bien un petit coin de paradis pour notre cerveau.

Nathalie BODIN

#### Astuces

Quand l'information concerne une personne connue, je vais directement sur son site ou blog personnel. Cela évite les intermédiaires et les retranscriptions plus ou moins fidèles de ses déclarations. Les informations qui alimentent les bases de données telle que Wikipédia contiennent quelques erreurs. Il en va de même pour les informations d'un pays ou d'une société. Je préfère consulter l'original, voir un livre papier pour avoir une source fiable. C'est comme cela que je me retrouve à utiliser mon bon vieux Larousse de 800 pages plutôt que les dicos en ligne, le manque de rigueur de certains m'a amené à un véritable retour aux sources.

#### S'organiser

Les sites « officiels » qui référencent les Fakes (les articles truqués) ou les Hoax (rumeurs infondées) sont à consulter avec parcimonie, eux-mêmes regroupant des informations qui, après vérification par mes soins, se sont révélées fausses. Difficile de s'y retrouver, alors j'ai décidé de chercher les sources par moi-même. Pour gagner du temps je sélectionne un petit nombre d'informations par mois ou semaines, cela me donne le temps d'approfondir le sujet et me permet de ne pas me noyer dans un flot d'informations.

## Un texte à lire et à jouer, un texte pour donner envie de s'aimer

### Le jour où je me suis aimé

*(J'accueille l'estime de moi)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Estime de soi**.

*(je m'autorise à être authentique)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Authenticité**.

*(J'accepte la maturité)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Maturité**.

*(Je cultive le respect)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Respect**.

*(Je choisis l'amour propre)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer

de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Amour Propre**.

*(Je vis la simplicité)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Simplicité**.

*(Je découvre l'humilité)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert **l'Humilité**.

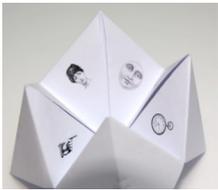
*(J'aime la plénitude)*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle **Plénitude**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.

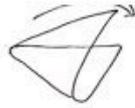
Texte de Kim et Allison Mc Millen

# Le jeu de l'été du Journal A4



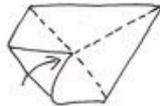
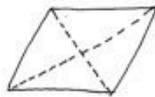
Démarrer avec le dos de la feuille

Rabattre les angles...



... pour marquer le centre

Rabattre de nouveau les 4 angles vers le centre



Retourner la feuille, rabattre les 4 angles vers le centre.

Plier en deux dans un sens puis dans l'autre



Glisser les doigts sous les 4 « pieds »



Pour actionner la salière !



J'accueille l'estime de moi

Je m'autorise à être authentique

J'accepte la maturité

J'aime la plénitude



Je découvre l'humilité



Je cultive le respect



Je vis à simplicité



Je choisais l'amour propre



Un jeu pour apprendre à s'aimer

Inspirer des cours de récréations et du texte de Kim Mac Millen, voici un petit jeu à découper et à plier.

Dès que le moral déçante ou que la culpabilité vous hante ... saisissez la salière, dites un chiffre entre 1 et 10, actionnez les doigts et choisissez un dessin.

Chaque phrase vous renvoie au texte « le jour où je me suis aimé » (page 16), celles écrites entre parenthèse et dont la définition correspond au paragraphe qui suit.

Ce jeu est une façon d'intégrer l'amour de soi en faisant jouer son enfant intérieur, celui qui ne juge pas et qui aime sans condition.

Conception Nathalie BODIN et Maria Elisa GRACIET HURTADO