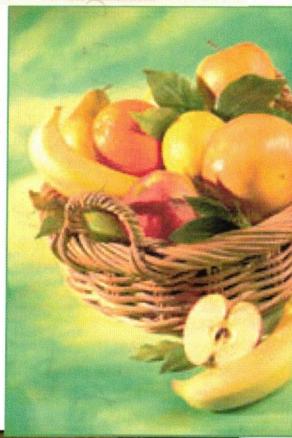
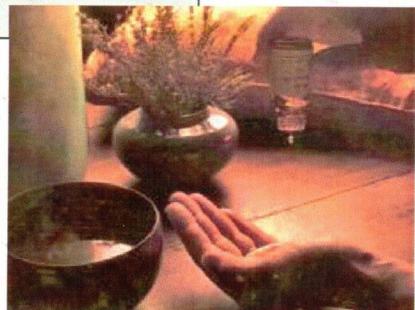


# Le Messager



## Spécial Médecines alternatives



# SOMMAIRE

## **2 Le MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF**

## **3 Le MOT DE LA PRÉSIDENTE**

## **4 SUGGESTIONS**

## **5 HUMOUR**

# DOSSIER : MÉDECINES ALTERNATIVES

- 6** Les bonnes nouvelles
  - 7** La guérison chamanique
  - 8** Pour être un meilleur aidant
  - 9** La santé par les pieds
  - 10** Le drainage lymphatique
  - 11** EFT et massage métamorphique
  - 12** Kinésiologie et psyco-kinésiologie
  - 13** Massothérapie
  - 14** Rayons Lightarian
  - 15** Massage chamanique
  - 16** Massage, Reiki, Polarité
  - 17** Bio Tram's
  - 18** La reconnexion
  - 19** Synergie Harmonique
  - 20** Qu'est-ce qu'une session EMF?
  - 21** Réflexochromie
  - 22** Savoir écouter
  - 23** Chronique Beauté/Santé

## Autres sujets :

- **25** Pensées d'Eckhart Tolle  
**26** Coin poésie

Collaborateurs et membres du comité de notre journal mai 2005

Monique Mathieu	(418) 822-0743	moniquemathieu@videotron.ca
Julie Cayouette	(418) 841-2152	julie@eveilconscience.ca
Marielle Martin	(450) 929-2228	centre.de.l.etre@videotron.ca
Pierrette Landry	(506) 739-5557	pierrette_landry@hotmail.co
Julie Bérubé	(514) 521-1150	
Claudette Sirois	(506) 735-4695	

## Correction des textes :

Correction des textes :

Lise Ross	(418) 527-7910	rossverseau9@yahoo.ca
Réal Roussel	(506) 548-9196	realannr@rogers.com
Mr.		

## Mise en page :

Carol Proulx libertee\_2012@yahoo.ca

Bonjour à tous les membres de l'A.R.U.

C'est avec bonheur que l'équipe du journal vous livre sa dernière édition. Nous sommes heureux de votre participation. C'est un plus pour notre journal.

Avec le printemps, l'espoir est au rendez-vous. Avez-vous déjà songé que de plus en plus de gens offrent différentes approches alternatives et que le nombre d'utilisateurs augmente? Selon statistiques Canada, 70% de la population a recours ici et là aux médecines douces. Au Québec, 12,9% des gens utilisent de façon systématique les thérapies alternatives pour se guérir. Leur nombre va toujours croissant.

Toutes ces approches que nous pratiquons ainsi que toutes celles développées par d'autres personnes contribuent à guérir les humains de la planète. C'est une œuvre grandiose qui s'accomplit. La lumière est plus forte que l'ombre, elle éclaire de plus en plus de gens.

Le monde a besoin d'amour, un grand besoin d'amour. L'amour de tous ces thérapeutes qui cherchent à aider leurs semblables se propage de plus en plus autour de la Terre. Ensemble nous contribuons à créer un monde meilleur: un monde de paix, d'harmonie et d'amour. Voyez comment nos petits gestes font boule de neige.

L'intention d'amour et de guérison sont les dons les plus précieux qui soient. Par nos actions d'amour nous contribuons aux mieux-être de notre famille, de nos amis et de nos connaissances. Tout cet amour que nous donnons aux autres, c'est à nous qu'il profite le plus. Le savez-vous?

Tous les gestes d'amour que nous accomplissons, si petits soient-ils, deviennent combinés à tous les petits gestes de nos consœurs et de nos confrères, un immense cadeau pour l'humanité. Garder l'espoir et la foi, la lumière de l'amour guide nos pas.

La paix, l'harmonie et l'amour sont accomplis. N'en doutez plus.

Monique Mathieu



Lac-St-Charles, avril 2005

Un bonjour ensoleillé à vous tous !!

Le printemps est arrivé avec sa lumière intense, son énergie de renaissance et d'éveil. Quel grand cadeau la nature offre à chacun de nous. Chaque saison est importante dans notre évolution.

Le printemps veut dire «RE-NAÎTRE», se réveiller du coma terrestre de l'hiver qui représente «DORMIR », se reposer. Je vous invite donc à méditer sur le pouvoir du printemps.

Pour nous tous « Maître Reiki », que signifie ÊTRE maître? Est-ce qu'on pourrait profiter de cette belle énergie-lumière pour voir en nous notre grande beauté qui nous permet de vivre l'harmonie, la douceur, la paix, la sérénité et enfin la plénitude!!

Est-ce que ce serait cela le ciel sur la terre dans nos coeurs? Soyons prêts à « A-CUEILLIR » notre jardin fleuri. Soyons comme un RAYON DE SOLEIL du printemps.

Je vous aime et reconnaiss votre beauté. Bon printemps !!

Marie Ange XXX



# SUGGESTIONS

Livres 

## La demeure du rayonnant

par : Daniel Meurois Givaudan

L'histoire de la vie d'un proche du pharaon Akhénaton ivre de soleil, durant l'ancienne Égypte. Fait vécu et reconstitué par les annales akashiques.

## Rien n'est impossible, réflexion sur la vie

par : Christopher Reeve

En se servant d'anecdotes puisées à même sa propre vie, Christopher Reeve témoigne de notre capacité à traverser des épreuves apparemment insurmontables.

## Ces expériences qui nous transforment, tome 1 - 4

par : Diane Fournier

Recueil d'expériences vécues par différentes personnes sur des thèmes tels que l'amour, le courage et la mort... Du genre bouillon de poulet pour l'âme.

## Ce clou que j'ai enfoncé

par : Daniel Meurois

L'histoire du bourreau de Jésus, après la rencontre avec celui-ci entreprend un processus D'éveil. Exploration du sentiment de culpabilité, du mal de vivre et du manque d'amour.

## Formes Pensées

par : Anne Givaudan

Découvrir et comprendre leurs influences sur notre santé et notre vie. Très concret comme livre, avec des exemples.

Livres audio 

## Miguel, ou les yeux de l'intérieur

par : François Doucet

L'histoire d'un homme qui découvre en lui par un voyage, toutes les ressources qui lui permettent de découvrir sa vraie identité.

## Le jeu de la vie et comment le jouer

par : Florence Scovel Shinn

L'auteure aborde la vie comme un Jeu auquel l'on se doit de participer. À la différence des autres jeux, le Jeu de la vie nous assure une place parmi les gagnants à la seule condition d'être attentif à ses règles. Il suffit de tirer le meilleur parti des êtres et des situations auxquels nous sommes quotidiennement confrontés et de croire fermement que nous avons droit à la meilleure part.

## L'alchimiste

par : Paulo Coelho

Roman d'apprentissage de la vie, sous forme de conte philosophique. Un jeune berger espagnol part à la recherche d'un trésor vu dans un rêve. Il traverse un désert pour se rendre en Égypte et rencontre divers personnages (gitane, roi, vendeur de cristal, alchimiste) qui l'aident à découvrir le sens de la vie.

Site Internet à visiter : <http://www.alexgrey.com> site de l'artiste, peintures  
<http://www.marcgervais.com/> site du conférencier, concernant entre autre le pardon.

## HUMOUR !

C'est Monsieur Picard qui va chez le médecin car il a de violents maux de tête. Le médecin l'ausculte puis commence à lui poser quelques questions :

- Avez-vous remarqué si votre mal de tête apparaissait quand vous aviez trop bu?
  - Mais docteur, je ne touche jamais à l'alcool.
  - Peut-être que vous fumez trop, il faudrait réduire votre consommation de tabac.
  - Docteur, je n'ai jamais fumé de ma vie et d'ailleurs la fumée me rend malade.
  - Bon et bien, il peut s'agir d'un excès d'activités sexuelles. Souffrez-vous davantage après avoir fait l'amour?
  - Impossible car depuis la mort de ma femme, je n'ai pas touché à une seule femme, je ne les regarde même plus.
- Le docteur se gratte la tête pensivement puis répond :
- Ça y est, j'ai trouvé d'où proviennent ces affreuses migraines :
  - Monsieur Picard, c'est votre auréole qui vous serre trop !

\*\*\*

Une fille demande à son petit ami de venir dîner chez ses parents le vendredi soir. Comme c'est un grand événement, elle lui annonce qu'après le repas, ils iront dans une boîte à la mode et ensuite, elle se donnera à lui pour la première fois.

Le garçon est hyperexcité par cette idée et comme il est prévoyant, il passe par la pharmacie acheter quelques préservatifs. Le pharmacien est bien sympa, et pendant une heure, il explique au jeune garçon tout ce qu'il faut savoir sur le sexe et les préservatifs. À la fin, le pharmacien lui demande combien de préservatifs il désire acheter : le paquet de 3, le paquet de 10 ou le paquet familial de 50.

Le garçon, présomptueux, insiste pour prendre le paquet familial. Le vendredi en question, la fille accueille son petit ami à la porte : « Oh je suis si excitée de savoir que tu vas rencontrer mes parents. Viens rentrer. » Puis tous passent à la table. Le garçon insiste pour dire la prière, il incline la tête et le voilà qu'il se lance dans une prière incroyablement longue. Au bout de 5 minutes, sa petite amie se penche à son oreille et lui dit : « Je ne savais pas que tu étais si dévot... » Le garçon lui répond en se penchant à son oreille : « Je ne savais pas que ton père était pharmacien »

---

"Docteur...docteur !!! Je deviens tellement sourde que je m'entends même plus péter.

- Mmmh...Je vois, tenez prenez ça, ça ira mieux.
- Vous êtes sûr, qu'avec ça j'entendrai mieux.
- Non, mais vous péterez plus fort.

Julie Cayou!

## Les bonnes nouvelles

Saviez-vous que se tenait à Montréal du 12 au 15 mai 2004, le deuxième Congrès International sur la Science du Toucher (CIST)?

Ce congrès réunissait quelques 600 scientifiques, formateurs, cliniciens et étudiants des milieux de la santé alternative, venus de tous les coins du monde. Cette première rencontre qualifiée de première mondiale portait sur le thème de la nécessité d'intégrer le toucher dans le processus thérapeutique.

Le docteur David Eisenberg M.D. du Harvard Medical School, qualifiait de « Dream Team », son intention de vouloir prodiguer des soins aux malades grâce à une équipe multidisciplinaire composée du médecin, secondé par un acupuncteur, un massothérapeute, un chiropraticien ainsi que par des intervenants de différentes disciplines holistiques. Cette équipe permettrait de faire converger les efforts et les compétences de chacun afin d'offrir une meilleure qualité de soins. N'est-ce pas là une excellente nouvelle?

\*\*\*

On estime que 70% de la population canadienne a eu recours au moins une fois dans sa vie à des médecines douces pour se soigner. Les thérapies alternatives font partie du paysage médical pour rester, selon les experts. Selon toujours la même étude, au Canada 55% des gens interrogés utilisent à la fois médecines alternatives et médecine traditionnelle. Au Québec, on consulte les praticiens de médecine alternative dans une proportion de 12,9%. Le pourcentage est en augmentation constante.

\*\*\*

En janvier 2002, l'Université Laval annonce la création d'une chaire destinée à la formation et à la recherche sur les médecines alternatives et complémentaires. Les autorités universitaires croient qu'il est maintenant impossible de les ignorer dans le cadre de la formation des médecins.

Cette intégration au niveau universitaire a également comme mission de mener des études sérieuses et objectives en vue de démêler le vrai du faux dans les domaines de l'acupuncture, de l'auriculothérapie et de l'iridologie. Des études sont aussi menées sur les effets réels ou présumés de la prière.

Cette ouverture permettra dans un avenir rapproché pour chaque personne, de choisir la médecine qu'elle croit être la meilleure pour elle.

**Monique Mathieu**

Source: Journal Vert 61, Vol.14, No 4, automne 2004

## LA GUÉRISON CHAMANIQUE

Le chamanisme est à la base de toutes les traditions indigènes de tous les pays du monde. Cette pratique contribue à la guérison de nos blessures et de nos manques. C'est une approche qui nous aide à découvrir la divinité qui habite en nous. Le chamanisme est un chant d'amour et de reliance qui unit tous les humains de la terre à l'ensemble de la création.

Nous reconnaissons que tout est dans tout et que nous faisons partie du tout. Nous sommes les autres et les autres sont nous. Nous entrons en résonance avec nous-mêmes et avec les autres.

Le respect pour l'Esprit qui habite toutes les manifestations de la vie est l'essence même du chamanisme. Les rituels et les cérémonies dévoilent à notre regard intérieur, le sacré qui existe dans tous les univers et particulièrement dans notre réalité terrestre. Le hochet est utilisé pour libérer l'aura des ondes indésirables et le tambour harmonise le battement de notre cœur avec celui de notre Mère la Terre.

Dans le chamanisme toutes les composantes de l'univers sont reconnues comme sacrées. Développer une relation profonde avec les éléments de la nature: l'Eau, l'Air, le Feu, la Terre et l'Esprit, nous fait pénétrer dans les mondes visibles et invisibles. Les plantes, les animaux, les éléments deviennent des guides, des protecteurs, des guérisseurs pour tout humain qui contacte l'Esprit qui les habite.

La nature du monde terrestre et de l'Esprit ne sont pas séparées. Le blé mis en terre meurt avant de renaître; cela implique, cela signifie qu'un génie, qu'une force l'habite. Comprendre cela, c'est voir la magie de la vie.

Entrer en contact avec les éléments, nous permet d'être en harmonie avec l'Esprit de la nature. Nous comprenons l'essence de toute chose : l'essentiel de la vie qui est d'être, tout simplement. Être en harmonie avec soi, c'est comprendre ce que signifie vivre cet état de fait.

Ainsi rencontrer l'Esprit de la Terre, c'est comprendre notre nature humaine. La Mère-Terre nourrit notre être et nous enseigne la vie et la mort. Elle nous apporte son aide et favorise notre transformation dans l'évolution spirituelle que nous choisissons d'accomplir.

Se connecter à l'Esprit de l'Eau, nous place devant nos émotions et nos larmes. La vie coule en nous à la manière des rivières et des fleuves. L'eau devient renouveau, régénérescence de la vie.

L'Esprit du Feu, logé au centre de la Terre est tout à fait semblable à notre flamme intérieure qui habite au creux de notre cœur. La flamme de la compassion et de l'amour embrasent tout notre être et lui donnent tout son sens.

L'Esprit de l'Air, nous met en contact avec le souffle de la vie créatrice qui pénètre tout notre corps. Nous devons instrument de création et de manifestation. La méditation nous emmène en voyage sur les ailes du Vent pour nous permettre de rencontrer le Grand Esprit. Il nous révèle notre divinité. Le Grand-Esprit, c'est l'être que nous sommes.

La voie chamanique est un chemin que le cœur choisit pour se guérir. C'est un moyen simple de percevoir l'Unité qui existe en tout.

Monique Mathieu

## POUR ÊTRE UN MEILLEUR AIDANT

La meilleure façon d'accompagner autrui dans les profondeurs de son âme, c'est d'être un aidant qui accorde toute sa présence à la personne qui se confie. L'aidant est présent dans l'écoute de ce qui est dit par un regard attentif et empathique à la peine de l'autre, le cœur rempli de compassion.

L'aidant ignore ce qui est le mieux pour l'autre.  
Autrui sait intérieurement ce qui lui convient le mieux.

L'aidant possède l'art d'écouter qui permet à la personne de s'écouter elle-même.  
Il accepte l'autre d'un amour inconditionnel et ne le juge sous aucun prétexte.  
Il accueille ce qui lui est communiqué et aide la personne à accepter ce qu'elle vit.  
L'aidant agit avec authenticité et empathie.

La qualité la plus importante de l'aidant: être soi-même.  
L'aidant reste centrer sur l'autre tout en étant présent à lui-même.  
L'aidant accueille l'autre tel qu'il est avec sa souffrance.

Sa présence enveloppante crée un climat de sécurité affective qui conduit autrui à s'ouvrir.  
Sa présence balisante favorise un environnement chaleureux qui donne confiance.  
Son regard signifiant amène l'autre à exprimer ses non-dits émotionnels pour accepter ce qu'il ressent et s'en libérer. Sa présence bienveillante donne la permission à l'autre de laisser monter sa tristesse et de prendre soin de sa peine.

L'aidant est un guide qui regarde autrui de façon signifiante et objective, afin de l'aider à mieux se regarder et à reconnaître ses croyances. L'aidant aide l'autre à dépasser sa peur du rejet qui le conduit vers la négation de ses besoins. L'aidant permet à l'autre de trouver le moyen d'agir en accord avec ses besoins tout en respectant ceux des autres. L'aidant dénonce les discours d'impuissance acquise; il incite l'autre à l'action, à oser.

Parfois il formule quelques recommandations: ne pas prendre tel médicament en conduisant par exemple. L'aidant ne donne pas de conseils mais encourage l'autre à trouver par lui-même de nouveaux chemins plus satisfaisants pour lui. Il reformule ce qui est dit pour bien cerner l'émotion et s'assurer que la personne reconnaît bien son senti, son émotion. L'aidant apporte par sa qualité de présence et la justesse de son regard, l'intelligence du cœur qui aide l'autre dans ce qu'il vit.

La qualité de présence et l'écoute guérissent au-delà des mots.

**Monique Mathieu**

Rancourt Benoît, psychologue, Sortir du passé, Les éditions Quebecor, Québec, 2000.

## La santé par les pieds

La santé par les pieds, voilà une réalité à laquelle nous devons nous éveiller.

Avez-vous déjà pensé à ce que vous feriez sans vos pieds? Sans les pieds, on ne marche pas. Sans les pieds, on n'avance pas. Sans les pieds, pas d'activités physiques ou peu du moins. Il est important de prendre conscience combien nous sommes chanceux de les avoir.

Les pieds sont la base de notre structure. Ils sont notre fondation. Quand une maison a la fondation déficiente, c'est toute la maison qui en souffre. Pour nous c'est la même chose, si notre base (nos pieds) est souffrante, c'est tout notre corps qui souffre.

Lorsque l'on néglige nos pieds, ils peuvent devenir rigides ou faibles et entraîner des maux de dos, des crampes dans les jambes et de la fatigue. Alors, notre santé ne commence-t-elle pas par notre base?... **Nos pieds!!**

Avez-vous déjà réalisé qu'en dessous de vos pieds se retrouvent tous vos organes. Quand une partie de vos pieds n'est pas bien, il y a aussi une partie interne de vous qui fonctionne moins bien.

Nos pieds portent tout ce que nous sommes autant dans le physique que dans le métaphysique.

Nos pieds portent aussi tout notre schéma prénatal. On voit avec le massage métamorphique en passant par le pied, que l'on peut déprogrammer ce qui est imprégné. Encore une fois, tout cela se fait en passant par nos pieds.

Si nos pieds vont bien, il y a plus de chance que le reste de notre corps se porte mieux. Avec des pieds en santé, on a l'opportunité d'aller de l'avant, de faire du sport, de danser, de courir etc...

Prendre soin de nos pieds, ce n'est pas que pour la beauté, c'est pour la santé.

### Pieds en santé = corps en santé



P.S. Pour ceux et celles qui veulent en savoir plus, il y a une conférence sur la santé par les pieds.

**Hélène Michaud**

## LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

C'est le docteur Emile Vodder, un massothérapeute du Danemark installé à Paris dans les années 30, qui découvre la lymphe et pressent son importance dans le corps humain. Il élabore en 25 ans de recherche, en collaboration avec sa femme Astrid, une technique de massage : le drainage lymphatique.

La lymphe est un liquide nourricier des cellules; c'est elle qui leur apporte les éléments nutritifs et qui les débarrasse de leurs déchets. La lymphe est considérée comme l'élément de base de la santé et de la beauté. Elle est responsable du renouvellement du tissu cutané, prévient les rides et la perte d'élasticité de l'épiderme et garde la peau jeune.

Le drainage lymphatique est une méthode manuelle qui facilite et améliore la circulation de la lymphe à l'intérieur du corps. Il permet d'éviter la stagnation de la lymphe et stimule sa circulation. Les mouvements du drainage lymphatique imitent le flux naturel de la lymphe et produisent une détente calmante des tissus. L'exécution des manœuvres se fait lentement et avec douceur. La lymphe usée est drainée et remplacée par la lymphe fraîche; chargée d'oxygène et de substances nutritives, elle pénètre le tissu interstitiel pour le régénérer.

D'excellents résultats sont obtenus dans les cas d'acné, couperose, paupière gonflée, visage bouffi, jambes lourdes, cicatrice, cellulite; migraines et sinusites y trouvent un remède.

Le drainage lymphatique facilite la circulation de la lymphe qui renouvelle le visage et le corps. Il contribue à régénérer et à améliorer la qualité de la peau et des tissus. Il décontracte les muscles et les nerfs tendus. Il apporte bien-être et détente.

Inspiré d'un texte déjà publié par Françoise Dion.

**Monique Mathieu**



# Technique de libération des émotions EFT

## EFT-Emotional Freedom Technique

Comme nous travaillons avec 14 méridiens, on peut décrire l'EFT comme une forme d'acupuncture sans aiguilles. C'est une technique de transformation/guérison émotionnelle (ex : traumatismes, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété, etc.), qui est aussi capable de soulager un grand nombre de symptômes physiques (douleurs physiques, maux de tête, etc.).

La théorie de cette technique est : « La cause de tout malaise ou émotion négative est une perturbation du système énergétique du corps ».

Grâce à l'inversion psychologique utilisée, on obtient presque toujours des résultats immédiats et durables car elle nous permet de vivre l'émotion ou le malaise en s'aimant sans condition...

# Le Massage Métamorphique

### Le principe :

Au cours des neuf mois de gestation, nous sommes influencés par plusieurs facteurs :

- Le comportement des parents.
- Leur univers culturel.
- Leur environnement.
- Leur stade d'évolution à ce moment précis.

C'est à cette période qu'est mis en place le schéma de notre vie.

### La Technique :

Massage des pieds, des mains et de la tête se donnant en cinq séances.

### Les résultats :

Des changements dans notre aptitude à être, une vie plus fluide avec l'ouverture qu'amène une conscience élargie. La Métamorphose « guérit » au niveau le plus essentiel : le principe de vie à l'intérieur de nous. La Métamorphose apporte la guérison parce qu'elle nous permet de créer une attitude différente envers la vie et c'est cette attitude qui modifie nos troubles. Ainsi, nous cessons de créer les maladies.

Nicole Rouillard

## Kinésiologie

La kinésiologie appliquée fut introduite par le docteur Goodheart, un chiropraticien américain, à la fin des années 60. Il a découvert que chaque muscle est en relation avec un organe du corps. Une faiblesse dans un muscle signifie habituellement qu'il y a un problème énergétique au niveau de l'organe associé.

Au fil des années, le Dr Goodheart obtient une quantité de résultats étonnantes, résultats dont les implications sont très profondes. Pour la première fois, les problèmes de nutrition avaient un sens. Si on donnait un supplément alimentaire particulier à un patient et que la réponse au test était forte, c'est que le supplément convenait au patient, et inversement si la réponse était faible. Les autres méthodes de traitement pouvaient être évaluées de la même manière. Avec la kinésiologie appliquée les thérapeutes disposaient d'un outil réellement utile, un système de feedback provenant du corps lui-même ; si le thérapeute donnait au patient le traitement approprié, le corps répondait immédiatement.

Avec la kinésiologie, on pratique une thérapie réellement démocratique. (Ce n'est plus nous, dans la position dominante de thérapeute qui dit ce qu'il faut faire). C'est le corps qui dit ce qui doit être fait. Et lorsqu'on fait les choses correctement, le corps nous le dit. La réponse du corps détermine le traitement. Cette réponse vient de ce que l'on appelle l'Être ou l'Intelligence Innée.

La kinésiologie est la première étape de la prévention. Vous examinerez votre corps sur le plan énergétique bien avant que les problèmes ne se développent. Vous observerez votre style de vie, les influences de votre environnement, votre propre attitude sous un nouvel éclairage et avec plus de recul. Vous serez amené à agir non pour empêcher la maladie, mais pour être en meilleure santé.

Le mot kinésiologie est dérivé du grec et veut dire l'étude du mouvement. La kinésiologie étudie le mouvement des muscles en relation avec la dynamique du corps. Plus concrètement, la kinésiologie utilise le test de la réponse musculaire pour obtenir une information suite à une question posée. Le terme kinésiologie appliquée réfère à la kinésiologie utilisée à des fins pratiques.

Un muscle sous pression, peut offrir ou ne pas offrir de résistance. On dit aussi que le muscle se verrouille ou qu'il cède. Lorsqu'un muscle est fort, il est capable en position d'extension, de résister à une pression modérée ou forte. Si un muscle est faible, il ne pourra résister sous la même pression.

À la façon d'un détecteur de mensonge, le test de la réponse musculaire ou la kinésiologie mesure s'il y a une différence de potentiel bioélectrique dans le corps suite à une stimulation extérieure. La stimulation appliquée varie selon ce que l'on veut mesurer.

**La stimulation par le toucher :** Le praticien touche ou demande au client de toucher un endroit spécifique sur son corps. Si la zone touchée est désorganisée énergétiquement, il y aura affaissement du muscle testé. Si la zone touchée est stable énergétiquement, le muscle reste fort.

**La stimulation par la voix :** Le praticien pose des questions à voix haute et en vérifie l'impact sur la personne par le test de la réponse musculaire. Ici deux types de réponses sont possibles : oui ou non. Les questions formulées doivent uniquement pouvoir se répondre par un oui ou un non.

La stimulation par l'objet : Un aliment, un supplément, des mots écrits sur un bout de papier ou des possessions matérielles sont placés sur le corps de la personne (dans la main, sur le thymus ou ailleurs), afin d'en vérifier la compatibilité. Si le muscle faiblit, ceci nous indique que l'objet testé perturbe l'équilibre énergétique de la personne.

La stimulation par l'évocation : La personne testée pense à une situation, une personne, un aliment, un lieu ou prononce à voix haute quelque chose. On vérifie à l'aide du test, l'effet de cette évocation sur la personne.

Dans le domaine de la santé complémentaire, on peut faire appel à la kinésiologie dans une perspective psychoémotionnelle. Il est possible de déterminer à l'aide du test de la réponse musculaire, si la source d'un problème est d'origine psychologique, émotionnelle, énergétique, environnementale ou autre. Les approches psychokinésiologiques partent du principe que la plupart des symptômes physiques sont causés par des stress psychologiques ou émotionnels. Il est donc possible de retracer dans le temps l'événement déclencheur, son contenu psychologique ainsi que son impact sur la réalité présente de la personne.

C'est pourquoi il est raisonnable de croire que le praticien en kinésiologie peut obtenir des informations très précieuses sur la dynamique d'un symptôme en questionnant directement le corps. La kinésiologie donne un accès privilégié à l'énergie vitale qui circule dans le corps et dirige le thérapeute et son client vers les causes réelles du problème adressé. Le corps connaît les réponses, mais le client ne la détient pas nécessairement (conscient vs inconscient). Lorsque nous constatons la complexité de l'être humain, il est aisément de comprendre comment la kinésiologie peut nous aider.

**Marielle Martin**

## MASSOTHÉRAPIE

Je suis massothérapeute depuis 20 ans et membre de la Corporation des massothérapeutes et autres praticiens, praticiennes en approches corporelles Inc. ( CMAPPAC). Je pratique le massage californien avec de la polarité. Le traitement consiste à masser les muscles dans le sens de la circulation veineuse, des extrémités vers le cœur. Les manœuvres du massage sont l'effleurage, la pression, le pétrissage, la percussion et la vibration dont le but vise le bien-être de la personne qui reçoit.

La personne sent en effet un bien-être à tous les niveaux car en agissant sur le corps physique je rejoins aussi les corps mental, émotionnel et spirituel. Depuis 20 ans j'ai développé une approche personnelle et personnifiée. L'être humain me fascine par sa tendance à vouloir tout compliquer alors que son corps parle si bien et simplement. J'aide la personne par des questions appropriées à décoder les messages de son corps. C'est merveilleux de voir les muscles se détendre à mesure que la personne massée prend conscience de ce qui se passe dans sa vie. Elle peut comprendre pourquoi son corps réagit comme il le fait. Il a son propre langage.

Mettre des mots sur tous ces maux qui n'osent se dire mais qui, avec un peu d'aide, se permettent de sortir parfois sous forme de douleurs, de pleurs, de rire, pour libérer enfin l'élan de vie qui était compressé.

**Gina Cloutier**, Maître reiki et massothérapeute

## Rayons Lightarian™

**Les Rayons Lightarian™ accélèrent votre développement spirituel.**

Les Rayons Lightarian™ vous relient énergétiquement, directement et de façon permanente aux Maîtres Ascensionnés. Chaque Rayon a un but particulier et une intention de soutenir un aspect essentiel de votre développement personnel. De recevoir l'initiation aux Rayons Lightarian crée une accélération énorme de votre processus spirituel, amenant des transformations continues et à long terme dans votre vie, plus rapidement et efficacement avec plus de grâce et de joie.

**Le Rayon de Puissance**, permet d'approfondir votre « sens du moi », vous apportant une compréhension plus claire de « qui vous êtes » et « pourquoi vous êtes ici ». - *Inspiration du Maître Ascensionné Maitreya*.

**Le Rayon de Dégagement**, enclenche un dégagement en profondeur des modèles d'énergie défavorables à votre âme, des structures inadéquates de croyances et des modèles mentaux et émotionnels peu désirés. - *Inspiration du Maître Ascensionné El Morya*.

**Le Rayon de Guérison**, initie un processus puissant d'autoguérison holistique, vous amenant à un état d'équilibre et d'alignement. - *Inspiration du Maître Ascensionné Bouddha*.

**Le Rayon d'Activation**, active votre codage éthélique « dormant » et déclenche vos initiations spirituelles de façon continue et puissante. Ce travail d'énergie vous préparera à intégrer les aspects plus élevés de votre potentiel divin dans votre vie de chaque jour. - *Inspiration du Maître Ascensionné Sananda*.

**Le Rayon de Manifestation**, augmente votre capacité de manifestation à tous les niveaux, vous attirant l'abondance spirituelle, mentale, émotionnelle et physique et ceci dans tous les domaines de votre vie. - *Inspiration du Maître Ascensionné St-Germain*.

**Le Rayon de la Source**, vous fournit une connexion énergétique unique avec les énergies de notre Source Universelle. Cette initiation vous permet d'accéder à chacune des douze Vertus Divines incorporées par la Source et crée une expérience plus profonde de la Sagesse Universelle.

La formation et l'initiation individuelle aux Rayons Lightarian peuvent être reçues par tous en tant que client (pour augmenter le processus d'éveil) ou maître enseignant. Le seul prérequis est d'en avoir le désir.

Pour plus d'informations, me contacter : **Nicole Gosselin Croteau**

Site Internet : [www.reikiuebec.com](http://www.reikiuebec.com)

## MASSAGE CHAMANIQUE

Au temps de l'ère préhistorique, tous les peuples de la terre communiquaient essentiellement par le son. Les premiers humains s'inspiraient du comportement des animaux déjà présents sur la Terre-Mère pour survivre.

Tous les animaux possèdent un son, un chant, un cri distinctif qui permet de les reconnaître. Les sorciers, les guérisseurs et les chamanes de l'Australie, de Chine, du Tibet, de la Gaule, de l'Inde, de l'Égypte ainsi que le peuple de l'Atlantide connaissaient la puissance des vibrations sonores et les utilisaient comme méthodes de croissance, de guérison et de communication avec les Esprits.

À notre époque, le langage et les communications ont beaucoup évolués. Nous qui cherchons à tout mesurer et à tout analyser, nous comprenons maintenant que les ondes agissent par résonance et nous les utilisons dans de nombreuses inventions. Nous savons qu'elles se propagent dans la profondeur de l'Être et que les sons doux et chaleureux permettent de retrouver la paix de l'âme. Tous, nous avons expérimenté la force calmante de la douceur de la voix humaine.

Le massage chamanique nous met en contact avec les sons que portent notre Terre nourricière. Nous pouvons ainsi connaître et reconnaître les sons qui nous habitent. Retrouver notre son primordial nous permet d'établir une profonde communication avec nous-mêmes et libère les tensions logées dans le corps et dans l'âme. Le massage chamanique réveille en nous le son libérateur et créateur que chacun porte dans son âme. Le son crée en nous un espace intérieur qui nous permet de prendre conscience de cette force créatrice que nous détenons au fond de notre être.

Intégrer le son dans une pratique de massage, c'est travailler en résonance avec l'univers. L'être humain est un instrument musical en soi. Il est comme une flûte qui laisse pénétrer l'air en lui, il entre dans le corps par le chakra de la base et monte tourbillonnant en spirale pour purifier les différents centres d'énergie. Tous les organes sont touchés, oxygénés, purifiés et deviennent davantage en mesure de mieux effectuer leurs tâches.

Les méridiens et les points d'acupuncture servent de référence pour le mouvement des mains. Une grande part est laissée à l'intuition. Nos mains savent ce qui est à faire. Les supports sonores sont principalement le bol tibétain, le tambour, les percussions, le bâton de pluie, le hochet et la voix humaine.

Les sons spécifiques de la voix du donneur unis à celle du receveur harmonisent les organes et les systèmes du corps physique. Les sons aident à la libération des cuirasses profondes logées dans les différents corps et rééquilibrent les corps énergétiques. Les sons stimulent, énergisent, libèrent et calment. Ils agissent directement sur la plus infime particule de vie et renforcent la vitalité de la cellule.

Le massage chamanique nous met en reliance avec les sons de notre être et ceux de l'univers. Les sons de la parole sont créateurs de notre réalité tant physique que spirituelle. Le son est un outil de guérison qui peut être ajouté aux différentes techniques de massage que vous pratiquez.

Monique Mathieu

## Massage de relaxation Cayce-Reilly

La technique Cayce-Reilly se rapproche beaucoup du massage suédois profond. Ce massage relâche les tensions nerveuses, soulage les muscles sensibles, active la circulation sanguine et lymphatique et lubrifie la peau efficacement.

Cette technique tire son origine des enseignements d'Edgar Cayce et du Dr Harold J. Reilly. Le massage est la forme de thérapie la plus couramment conseillée dans les rapports de Cayce. Il affirmait qu'un massage est équivalent à une marche de six kilomètres.

Le massage aide :

- le sang à mieux s'oxygénier.
- le muscle à garder sa vitalité et son élasticité.
- le système nerveux à se calmer.

## Reiki

Le Reiki est un mot japonais. Il se prononce Ray-Ki. REI veut dire énergie universelle. KI veut dire énergie de la force de vie.

Le Reiki, par l'imposition des mains, est un flot d'énergie qui se déverse en nous et qui permet de dissoudre tout ce qui nous empêche d'être heureux : nos peurs, nos pensées négatives, nos résignations, nos blocages, etc.

La pratique du Reiki nous amène à une quiétude et nous redonne le pouvoir sur notre vie.

## Polarité

Dr Randolph Stone

Dans cette méthode d'équilibrage de l'énergie polarisée, des contacts physiques et des impositions sont mis en œuvre afin de propulser l'énergie dans le corps pour qu'elle libère les zones bloquées qui sont à l'origine des troubles physiques et psychiques.

Cette force de vie parcourt le corps comme si elle empruntait un invisible système circulatoire; elle est propulsée par la Polarité sur ses voies naturelles pour libérer les nœuds énergétiques créés par les tensions physiques ou émotionnelles. L'équilibrage de l'énergie polarisée conduit, à tous les niveaux, à une profonde et saine détente.

## Métamorphique

Robert St John

Le principe du **massage métamorphique** est de reconnecter la personne à sa période prénatale, grâce à un massage sur les pieds, les mains et la tête, aux endroits de correspondance des points réflexes de la colonne vertébrale.

La personne qui reçoit le massage retrouve ainsi la **Force de Vie** essentielle à l'œuvre pendant la gestation; les blocages peuvent être levés et le potentiel d'auto guérison actualisé. Ainsi lorsque nous relaxons, notre **Force de Vie** peut transformer les caractéristiques formées dans le passé (qui sont toujours actives), les libérer, réalisant une plus grande liberté intérieure.

Roger Roy n.d. [rohrei@yahoo.ca](mailto:rohrei@yahoo.ca)

## Bio Trame's

Notre corps est maintenu cohérent par une sorte de canevas, comme un tapis où la trame maintient les fils ensemble dans un ordre précis `` LA TRAME ``.

Elle est donc un ensemble d'informations, un quadrillage ondulatoire qui dicte à chaque cellule, qu'elle est sa fonction.

À la naissance, cette trame est en harmonie et au cours de notre vie, toutes sortes de situations extérieures viennent interférer. C'est à ce moment que s'inscrit en nous toutes sortes de perturbations ou de maladies, qui sont le plus souvent liées aux émotions que nous vivons, elles laissent des traces et bloquent la bonne circulation d'énergie sur notre Trame.

Le principe de ce traitement est de remettre en place le schéma initial du corps.

La séquence de seize gestes bien définis permet de décrystalliser les mémoires cellulaires et donne au corps l'occasion de reprogrammer de nouvelles informations qui apporteront un mieux-être et une grande détente aux niveaux physique, émotionnel et mental.

Exemple : Prenez un tapis par un coin et secouez-le; vous remarquerez qu'il se produit une ondulation. Déposez maintenant un caillou dessus et continuez de le secouer; le caillou se déplacera jusqu'à sortir du tapis. Le caillou représente des émotions qui se sont densifiées. Parce qu'elles n'ont pu circuler, elles se sont cristallisées dans une même région du corps, dans la trame humaine.

L'objectif sera de retirer le caillou correspondant à la cristallisation. Ceci permettra à l'émotion perturbante de disparaître et l'énergie du corps pourra circuler librement pour que la personne retrouve l'harmonie. (En retirant le « caillou » une nouvelle information est donnée et la personne retrouve un mieux-être).

L'action du traitement continue son œuvre durant les jours qui suivent. Il est donc important de respecter un minimum de temps entre chaque séance.

Heidi Wyssbrod



## La reconnexion

### Qu'est-ce que c'est ?

Une approche de guérison faisant appel à des fréquences énergétiques élevées, récemment accessibles à l'être humain.

### Comment cela fonctionne t-il ?

La reconnexion active dans le corps de la personne traitée un réseau de lignes énergétiques qui permet une meilleure communication avec l'univers. Plus précisément, l'énergie de la reconnexion travaille au niveau cellulaire.

### Quels résultats puis-je attendre de cette approche ?

**Globalement**, la reconnexion vise la guérison du corps, des émotions et de l'esprit.

**Plus précisément**, la reconnexion :

- Procure l'énergie fondamentale pour régénérer les fonctions du corps.
- Active la libération des émotions refoulées et favorise une gestion saine de celles-ci.
- Amplifie la clarté mentale.
- Accentue les facultés psychiques (concentration, mémoire, intuition, etc.).

### Pourquoi parle-t-on de reconnexion plutôt que de connexion?

Parce que nous étions jadis connectés à l'univers par un réseau de lignes semblables à celles qu'active la reconnexion, bien que leur puissance était moindre que celles auxquelles nous pouvons accéder aujourd'hui.

À un certain moment de notre histoire, nous avons été déconnectés de ces lignes, suite à un abus des pouvoirs qu'elles nous conféraient. Voilà pourquoi le terme reconnexion est plus approprié pour désigner cette approche de guérison.

### À qui s'adresse la reconnexion ?

Elle s'adresse aux médecins, aux chiropraticiens, aux infirmières, aux massothérapeutes, aux psychothérapeutes, aux travailleurs sociaux, aux psychologues, aux spécialistes du traitement de la douleur et à quiconque porte un réel intérêt personnel et/ou professionnel à la santé, à l'évolution, à la spiritualité et au potentiel humain.

**Carol Proulx**

**Source** : Amélie Painchaud, praticienne en reconnexion.

<http://www.reconnectionpractitionersgroup.com/Directory/>

## LA SYNERGIE HARMONIQUE

La Synergie Harmonique redonne à tout être humain le moyen de retrouver son pouvoir de choisir. La Synergie Harmonique est une méthode de lecture à l'aide de l'antenne de Lecher. C'est un outil qui sert à lire les taux de vibrations des différents organes et des champs d'énergie qui enveloppent les corps et tout ce qui existe.

A partir d'un taux vibratoire préétabli nous pouvons percevoir un organe ou une glande qui n'est pas à la bonne vibration; cela nous indique si une pathologie est présente ou si elle est en voie de se manifester.

Suite à beaucoup d'années de recherches effectuées par le monde, nous savons que ces différentes disharmonies des vibrations sont reliées aux émotions, aux accidents et aux programmations. En touchant et en harmonisant les émotions, en éliminant les fausses croyances, nous rétablissons un taux de vibrations adéquat. Nous préparons le terrain à la guérison de toutes les pathologies que l'individu décide de régler une fois pour toute.

En recentrant nos axes et en ouvrant tous les canaux qui nous relient à l'univers, nous pouvons prendre des décisions avec plus de clarté et de vitesse dans le cadre de la synchronicité avec tout ce qui nous entoure et ce en harmonie avec l'univers. Lorsque notre vie devient difficile, c'est que nous avons perdu le contact avec l'univers. En se reconnectant et en harmonisant tous nos centres et nos champs d'énergie, nous reprenons le contact avec l'univers et tout ce que nous entreprenons devient facile à accomplir dans la mesure où nous accomplissons le but que nous avons choisi à la naissance, c'est à dire d'Évoluer, d'Apprendre et d'Aider les autres à faire de même.

Notre aptitude acquise à demeurer en équilibre sera la pierre angulaire pour réussir la raison d'être que nous avons choisi pour cette vie et de trouver la réponse à la plus importante question que nous nous posons "Qui suis-je?"

### La Synergie Harmonique comprend:

- Évaluation du potentiel énergétique global et spécifique.
- Évaluation des carences dans les différents systèmes.
- Évaluation énergétique des organes et de tous les systèmes du corps.
- Lecture des pathologies énergétiques à venir ou présentes.
- Lecture de la bioénergie: champs thermique, magnétique, électrique et chromatique.
- Nettoyage des blocages émotionnels, des fausses croyances et programmations négatives.
- Évaluation et correction des parasites électrostatiques : téléviseurs, ordinateurs, téléphones, portables.
- Équilibre des hémisphères du cerveau.
- Lecture de la ligne aurique: but et intention de l'âme.
- Transmutation des énergies d'entités, parasites, envoûtements ou autres.
- Harmonisation des chakras: vibrations et couleurs.
- Évaluation de la place pour dormir: géobiologie du lieu de sommeil.
- Évaluation du lieu de travail: quand c'est un poste fixe.

**Carol Proulx**

Tiré du site Internet : <http://www.monjardininfini.com/html/info.html>

## Qu'est-ce qu'une session EMF?

Pendant une session d'EMF Balancing Technique®, d'une durée d'environ une heure, vous faites l'expérience de votre propre champ électromagnétique et des schémas qui y sont contenus.

L'harmonisation du champ électromagnétique débute alors que vous êtes couché confortablement sur une table de massage. Le praticien effectue une série de manœuvres gracieuses ressemblant à des gestes inspirés du tai-chi, à une distance d'un demi mètre. À quelques reprises au cours de la session, le praticien pose doucement ses mains sur le corps du client afin de faciliter le flux de l'énergie. Chaque session fortifie le UCL (Universal Calibration Lattice) lui permettant de transporter une plus grande charge électrique.

Bien que le déroulement de chaque session soit toujours le même, le calibrage (ou le renforcement) est unique pour la personne recevant la session. Le calibrage est déterminé par la sagesse innée, une expression de la configuration électromagnétique qui est unique à chacun.

D'abord, le champ est "préparé", alors que l'énergie universelle s'écoule des mains du praticien et traverse votre anatomie énergétique. Ceci peut engendrer des sensations de chaleur, de picotement, de relaxation. Il s'agit ici de l'énergie universelle, non pas de l'énergie personnelle du praticien.

Vient ensuite le processus de "libération", alors que les filaments d'énergie sont allongés. Il n'est pas inhabituel de ressentir à ce moment-ci une sensation ressemblant à des fils d'énergie qui sont étirés.

Finalement, le praticien place ses mains sur quelques centres énergétiques (les chakras) pour effectuer "l'harmonisation". Ce touché engendre souvent des modifications perceptibles de la température du corps et mène aux derniers ajustements de la session. Un aspect tout particulier de cette technique non invasive est le flux d'énergie fraîche ou froide qui accompagne souvent l'énergie guérissante, habituellement plus chaude.

### **Pourquoi une session EMF?**

Les gens viennent dans une session d'EMF Balancing Technique® pour des raisons différentes, que ce soit un besoin de se détendre, le désir de "guérir", de se comprendre... Chaque session apporte un nouvel alignement puissant au sein de l'anatomie énergétique afin d'éveiller les schémas énergétiques de la prise en charge personnelle, soit le « The Universal Calibration Lattice ». C'est un facteur important si l'on cherche à être en partenariat avec le champ énergétique uniifié qu'est le treillis cosmique.

Après avoir fait l'expérience de chacune des quatre phases l'une après l'autre, vous pouvez choisir de répéter l'une ou l'autre des sessions. Chacune possède sa propre démarche et apporte ses propres bienfaits.

### **Phase I - Sagesse et émotions**

Cette session libère les stress et crée un nouveau schéma de liberté et de bien-être. Vous ressentez un équilibre entre la tête et le cœur.

### **Phase II - Autodirection et soutien**

Cette session libère gracieusement les attaches énergétiques du passé et aide à prendre conscience de l'autodirection et du soutien du SOI.

### **Phase III - Rayonner l'énergie du cœur**

Le rayonnement de l'énergie du cœur augmente le flux d'intelligence spirituelle dans votre quotidien. Faites l'expérience d'un nouveau savoir et d'une lucidité accrue!

### **Phase IV - Accomplissement énergétique**

Au cours de cette harmonisation, un lien et une communication se créent avec votre MOI futur, par le biais du prisme du futur potentiel, canalisant l'énergie du futur potentiel dans la co-création de la réalité d'aujourd'hui.

**Carol Proulx**

[http://www.emfbalancingtechnique.com/french\\_website/index-fra.html](http://www.emfbalancingtechnique.com/french_website/index-fra.html)

## **Réflexochromie**

La réflexochromie est une thérapie par les couleurs, une méthode de traitement simple, naturelle, efficace et rapide.

C'est une médecine énergétique consistant à appliquer un rayon lumineux de couleur définie sur les zones des pieds ou sur l'endroit malade et douloureux du corps. Chaque couleur stimule une énergie organique déficiente ou calme une énergie en excès ( chaleur - froid - humidité - sécheresse ).

Le rayonnement coloré n'agit pas par sa puissance de pénétration, mais par sa capacité à s'intégrer dans notre système de défenses physiologiques. C'est donc l'organisme qui se traite et se guérit lui-même. Exemple : Rhumatologie, troubles circulatoires, respiratoires, digestifs, nerveux, problème du tunnel carpien... etc.

**Heidi Wyssbrod**

## Savoir écouter

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu ne fais pas ce que je te demande.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir ainsi, tu joues dans mes émotions.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu as échoué, aussi étrange que cela puisse paraître.

Tout ce que je t'ai demandé, c'est de m'écouter. Ne pas parler ou autre chose, juste m'écouter.

Les conseils sont bon marché : pour moins de \$1.00, j'obtiens l'horoscope dans un journal.

Et je peux m'occuper de moi, je ne suis pas impuissant. Peut-être découragé et faible, mais pas impuissant.

Quand tu fais pour moi ce que je peux et dois faire moi-même, tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais quand tu acceptes le simple fait que je ressente ce que je ressens, peu importe si ça semble irrationnel, alors je peux arrêter d'essayer de te convaincre et je peux m'occuper à comprendre ce qui se cache derrière ces émotions irrationnelles. Et quand c'est enfin clair, les réponses sont évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sensations irrationnelles ont du sens quand nous comprenons ce qu'il y a derrière elles. Peut-être que c'est pour cela que la prière, ça marche parfois, pour certaines personnes, parce que Dieu est muet. Il ne donne pas de conseils ou n'essaie pas d'arranger les choses, il ne fait que nous écouter et nous laisse faire le travail par nous-mêmes.

Alors, ne fais seulement que m'écouter et m'entendre, et si tu veux parler, attends un peu, après ce sera ton tour et je t'écouterai.

Anonyme

De Nicole Rouillard

## Chronique Beauté Santé

### Nettoyage du printemps

Salut les ti-amis, le printemps est arrivé, ça sent bon dehors, la nature reprend vie, on a le goût de sortir nos sandales et on a soif du soleil ! Constraint au froid intense, l'hiver nous a quelque peu engourdi et encrassé, faute de vitalité dans notre alimentation et par manque d'activité physique et de soleil.

Par contre avec le printemps, on assiste à une remise en circulation des énergies et notre sang peut se régénérer très rapidement. Alors la nature « de connivence comme toujours », nous fournit à profusion de jeunes pousses vertes comme le pissenlit pour nous aider à nous désintoxiquer. Et oui, j'ai sagement choisi de vous vanter le pissenlit!! Tout le monde a du pissenlit dans sa cour ou près de chez lui (note : n'allez pas cueillir vos pissenlits sur un terrain qui a été traité aux insecticides, herbicides, fongicides ou engrais chimiques. Vaut mieux éviter ce genre d'assaisonnements, Hi! Hi!)

De plus, au printemps la jeune pousse est gorgée d'une étonnante variété de minéraux, de vitamines et d'autres composants dépuratifs puissants qui nettoient (quand même tout en douceur) le foie, les reins, le sang, la lymphe et aident à l'élimination au niveau de l'intestin. Elle est notamment très riche en potassium et contient de bonnes quantités de fer, de calcium, de cuivre, de silice et de manganèse, de même que des acides gras, de l'inuline, de la choline, des vitamines du complexe B, des vitamines C, D et K ainsi que des flavonoïdes et des caroténoïdes.

À poids égal, la feuille de pissenlit contient plus de bêta carotène que la carotte. Elle convient aussi bien aux petits qu'aux grands; seules les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou cardiaque, d'obstruction des conduits biliaires ou d'inflammation de la vésicule biliaire doivent faire plus attention, mais encore... Pour le commun de nous tous, c'est une vraie petite plante miracle!

Donc utiliser :

Jeunes pousses (dès qu'elles sortent de terre et jusqu'à l'apparition des boutons floraux, soit environ de la mi-avril à la mi-mai selon votre région. Idem pour les racines)  
En SALADE... Pour faire la cure parfaite... Avec huile d'olive première pression BIO, jus d'un citron (aussi super tonique du foie) et un peu de tamaris peut-être!

On peut aussi prendre deux fois par jour, de 5 à 10 ml du jus extrait des feuilles fraîches (au « juicer » extracteur!) ou encore 3 compte-gouttes/jour de teinture mère dans un peu d'eau et pour tout cela, environ 3 semaines pour un effet maximal!

On peut aussi couper les feuilles en chiffonnade et les ajouter aux sandwiches, aux soupes (à la fin de la cuisson) ou à du fromage de chèvre crémeux. Dans le fond partout où l'on penserait mettre les épinards, on peut aussi mettre la feuille de pissenlit, qu'on cuisinera de la même façon. (Pas trop cuire quand même! Si on veut garder toutes ces bonnes vitamines).

**Racines : bien nettoyer et brosser.**

À l'extracteur moitié-moitié avec les feuilles si on le désire.

Ou couper en très petits morceaux, on peut en faire une infusion.

La racine fait un travail plus terre-à-terre, elle est plus «digestive», plus active, elle travaille plus en profondeur.

Et pour optimiser le pouvoir énergisant du pissenlit, je vous suggère aussi de complémenter cette cure avec des infusions (tisanes) d'un mélange de feuilles d'ortie, fleurs de trèfle rouge et racines de bardane. Ces 3 plantes sont aussi dépuratives et appuieront le pissenlit dans sa démarche, mais plus que tout elles ont un pouvoir très spécifique pour faire bouger très rapidement les toxines vers l'extérieur du corps. Ce n'est pas tout que de désintoxiquer un organe ou un autre, il faut que ça sorte, sinon on risque d'engorger le foie, les reins et le sang davantage!!! Tout compte fait, le pissenlit peut facilement faire le travail tout seul, c'est juste un peu plus long!

Pour finaliser, boire beaucoup d'eau évidemment et favoriser une alimentation saine. En passant (à titre informatif) au printemps, certains aliments sont à privilégier comme la chicorée, les germinations, les asperges, la bette à carde, l'endive, le cresson, l'ortie blanche, le radis rose, le radis noir, l'artichaut, la carotte, le citron, l'orange, le pamplemousse, les protéines végétales, les céréales et bien sûr, le pissenlit!

C'est « l'printemps », on fait le grand ménage... Et pour cette fois-ci, 1-2-3 (non non pas à vos balais et vadrouilles) mais bien à vos ustensiles!

Bon ménage et souriez, vous allez être en santé pour profiter de l'été!

Votre dévouée... Julie Cayou!

### **Crois en toi !**

Il faut croire en ta force et en ta sagesse.

Crois en ta douceur et au refuge que t'offre ton cœur.

Rappelle-toi que chaque jour est un nouveau soleil, un nouveau défis et qu'il n'en tient qu'à toi de changer tes rêves en réalité.

Pierrette Landry

[www.Aujardinlamitié.com](http://www.Aujardinlamitié.com)

« Il n'y a pas qu'un jour, demain aussi le soleil brillera »

Proverbe africain

## Pensées d'Eckhart

En perdant contact avec sa quiétude intérieure, c'est avec soi-même que l'on perd contact. En perdant contact avec soi-même, on se perd dans le monde. Le sentiment le plus intime de soi, de son essence, est inséparable du calme intérieur. C'est le <Je Suis> plus profond que le nom et la forme.

Dès que vous entrez dans le Présent avec votre attention, vous réalisez que la vie est sacrée. Lorsque vous êtes présent, tout ce que vous percevez a un caractère sacré. Plus vous vivez dans le Présent, plus vous ressentez la joie simple mais profonde de l'Être et du caractère sacré de toute vie.

Le flux de la pensée a une force énorme qui peut aisément vous emporter. Chaque pensée se donne tellement d'importance; elle veut attirer toute votre attention. Voici une nouvelle pratique spirituelle à votre intention : *ne prenez pas vos pensées trop au sérieux.*

Une pratique spirituelle simple et efficace et aussi radicale consiste à accepter tout ce qui survient dans le Présent - en soi et en dehors.

Un bien profond se cache même dans la situation la plus inacceptable et la plus pénible en apparence et tout désastre renferme le germe de la grâce. Au cours de l'histoire, des hommes et des femmes ont devant une grande perte, une maladie, une incarcération ou une mort imminente, accepté ce qui semblait inacceptable, découvrant ainsi « la paix insondable ». Accepter l'inacceptable est la plus grande source de grâce en ce monde.

La souffrance est-elle nécessaire? oui et non. Si vous n'aviez pas souffert comme vous l'avez fait, vous n'auriez ni profondeur humaine, ni humilité, ni compassion. Vous ne seriez pas en train de lire ceci. Maintenant la souffrance casse la coquille de l'égo et vient un moment où celle-ci a rempli son but. La souffrance est nécessaire jusqu'à ce que vous preniez conscience de son inutilité.

La vrai liberté et la disparition de la souffrance consistent à vivre comme si vous aviez choisi tout ce que vous ressentez ou vivez en ce moment. Cet alignement intérieur sur le présent, c'est la disparition de la souffrance.

Le lâcher-prise vient lorsque vous ne demandez plus : pourquoi cela m'arrive-t'il ?

Tout ce que vous acceptez entièrement vous-même, même l'impossibilité d'accepter la résistance vous conduit à la paix.

Laissez la vie tranquille, laissez-la être!

**Carol Proulx**

(Extraits tirés du livre d'Eckhart Tolle, Quiétude, éditions Ariane)

# **COIN POÉSIE**

---

## **Apprendre la vie**

La vie ça s'apprend avec courage et détermination

La vie ça s'apprend dans toutes nos actions

La vie ça s'apprend jour après jour

La vie ça s'apprend en gardant espoir toujours

La réussite n'a d'égale que notre ardeur

De s'aimer assez à éliminer les erreurs

À tous les instants de notre existence

La vie nous fait comprendre cette expérience

Comprendre de la laisser couler

Apprendre de ne plus forcer

Accepter avec reconnaissance

L'apprentissage d'une plus grande connaissance

D'expérimenter la vie n'a pas de fin

Gardons cette soif du lendemain

Pour découvrir la meilleure solution

Qui contribue à notre évolution

La vie s'apprend avec amour

L'amour de soi pour se garder une place de choix

L'amour des autres pour faire de meilleurs choix

L'amour de la vie pour respecter ses choix

**Violaine Lefrançois**

