

AVANT-PROPOS

À mes amis lecteurs,

Certains d'entre vous me lisent depuis 1989, moment où je me suis lancée avec toute mon inexpérience dans le monde de l'écriture. Que de fois par la suite vous ai-je entendu me dire : «Ce livre, c'est ma petite bible...», «en vous lisant, je vous entendais me parler...», «je me suis guéri avec votre livre...», etc.

Certains lecteurs m'ont particulièrement touchée par leurs témoignages, l'un d'eux m'avait, entre autres, écrit ces mots : «On vous lit même sous les bombes...» Plusieurs thérapeutes m'ont dit utiliser mes ouvrages dans leur pratique, et des médecins, des infirmières m'ont avoué avoir recommandé mes livres à leurs patients, on a même proposé à l'une d'elles, qui suivait mes formations, de lui installer une table aux urgences où elle pourrait répondre aux questions des patients, pendant qu'ils attendent de rencontrer un médecin. Qui sait, peut-être qu'un jour cela deviendra une pratique dans les cliniques médicales et, peut-être, même aux urgences ?

L'aventure de ce livre a débuté en 1984. À cette époque, je travaillais depuis des années comme coresponsable du département de microbiologie d'un centre hospitalier en banlieue de Montréal et je suivais en parallèle des cours de formation en animation de groupe au Centre écoute ton corps à Montréal, fondé par Mme Lise Bourbeau.

Au mois d'avril de cette année-là, je m'étais inscrite à une journée de séminaire sur le langage du corps. La veille, mon second père décéda. J'avais failli annuler ce séminaire, mais comme j'avais déjà été auprès de mon père dans les heures précédant son décès, je savais que je lui avais dit tout ce que son âme avait besoin d'entendre et je choisis de participer à cette journée malgré les propos culpabilisants de ma mère.

L'animateur utilisait alors une petite brochure de quelques pages de Louise Hay. Je lui parlai de mes maux de dos pour lesquels, depuis des mois, je suivais des séances de physiothérapie. Cet animateur me dit alors : « Les problèmes de dos concernent ce que l'on porte sur notre dos. » Je me suis donc demandé : « *Qu'est-ce que je porte sur mon dos ?* » Je crois que je portais les problèmes du monde, en commençant par ceux de ma famille et de mes amis.

À la suite de cette prise de conscience, je pris cette décision : « À partir de maintenant, j'aurai le cœur grand comme un autobus, mais au premier "STOP", tout le monde descend. »

J'observai par la suite que je n'eus plus mal au dos et je mis fin à mes séances de physiothérapie. Aujourd'hui, je vois mieux ce qui me créait ces maux de dos, mais à cette période de ma vie, cette prise de conscience n'en était pas moins importante. Ce fut le début, le réveil, je prenais conscience du lien entre le ressenti et la maladie.

J'ai toujours eu l'âme d'un chercheur et je ne me suis jamais contentée de ce que l'on m'enseignait. J'étais le genre d'enfant qui demande le pourquoi du comment. J'embêtais mes professeurs qui, à bout de patience, finissaient par me mettre dans le corridor avec mon pupitre. Heureusement d'ailleurs, car j'en avais besoin, puisque c'est là, assise à ce pupitre, qu'a commencé mon aventure sur les sentiers non battus de la connaissance. C'est là que j'ai commencé à être autodidacte. Pour moi, les choses devaient avoir un sens, une logique, ce n'était pas parce que quelqu'un l'avait dit ou enseigné un jour qu'il avait nécessairement raison. Je me revois à un cours

d'enseignement religieux dire à mon professeur : « Vous nous dites que Dieu est tout, mais alors qui est le Diable ? Car si le Diable n'est pas Dieu, Dieu ne peut être tout ! »

Lorsque j'étudiais en microbiologie et que l'on m'enseignait que les microbes provenaient de contaminations, à nouveau je pensais : « *Je veux bien accepter votre idée, mais les premiers, eux, où les ont-ils attrapés ?* »

Cette recherche d'une logique dans ce que l'on m'enseignait m'a amenée avec le temps à prendre de la distance par rapport à ce que l'on tenait pour vérité et à préférer l'expérience, pour découvrir ma propre vérité, acceptant qu'elle puisse être différente de celle d'une autre personne. C'est ainsi qu'en août 1984, je tournai la page sur dix années de travail en microbiologie pour m'aventurer cette fois dans le domaine de la croissance personnelle.

J'avais entrepris cette démarche d'abord pour comprendre les causes de mes différentes affections et pour pouvoir m'en libérer. Je compris assez rapidement qu'en aidant les autres, c'est moi que j'aidais, c'est ce qui m'a motivé à poursuivre.

En septembre 1986, j'ouvris mon premier centre de Croissance personnelle à Montréal, le « Centre d'harmonisation intérieure l'éveil radieux » et j'ai continué mes recherches sur les causes psychosomatiques des malaises et des maladies. En 1989, après 6 ans de recherches et des milliers de personnes entendues dans mes séminaires ou en consultation individuelle, j'ai publié un premier livre ayant pour titre *Participer à l'univers sain de corps et d'esprit*. Je voulais appeler ce livre *S'autoguérir par la métamédecine*, mais mes amis d'alors m'avaient convaincue qu'avec ce titre, je limiterais les lecteurs qui pourraient s'intéresser à ce livre. Ce livre contenait 263 pages. Poursuivant mes recherches dans ce domaine, en 1995, cette fois je présentai *Métamédecine, la guérison à votre portée* (ouvrage de plus de 500 pages). En 2002, je proposai une nouvelle version de *Métamédecine, la guérison à votre portée* et en 2015, après 26 ans de recherches, je présentai à nouveau une version plus complète de ce livre.

Je ne pensais pas réaliser un dictionnaire sur les causes des malaises et maladies étant donné que mon livre *Métamédecine, la guérison à votre portée* contenait un important lexique sur le sujet, mais diverses situations m'ont fait comprendre l'importance de le faire. Par exemple : la directrice d'un hôpital en Italie m'avait invitée à offrir une conférence pour son personnel, puis elle m'offrit la possibilité d'animer des séminaires en métamédecine à l'hôpital, en échange d'une formation que j'offrirais à des membres de son personnel. C'est ainsi que je fis la connaissance de Mauricia.

Après avoir suivi mes premiers séminaires, Mauricia entendit parler d'une patiente difficile, dont personne ne voulait s'occuper tant elle se montrait désagréable avec le personnel infirmier. Elle pensa : « *Il est peut-être temps que je mette en pratique ce que j'ai appris avec Claudia* » et se porta volontaire pour s'occuper de cette patiente. En lui prodiguant des soins, elle demanda à cette patiente : « Pourquoi croyez-vous que vous ayez eu ce cancer ? », tout en lui laissant le temps d'y réfléchir.

Le lendemain, lorsqu'elle revint voir cette patiente, cette dernière lui dit :

« Je sais pourquoi j'ai eu ce cancer.

– Ah oui ? fit Mauricia de manière intéressée.

– Voyez-vous, j'ai passé ma vie à m'occuper de tout le monde, mais moi, il n'y a jamais personne qui se soit occupé de moi. J'avais besoin de ce cancer pour qu'on s'occupe de moi.

– Pourquoi ne vous êtes-vous jamais occupée de vous ? »

Et à nouveau, Mauricia la laissa réfléchir à cette question. Chaque jour, cette patiente s'ouvrait davantage à Mauricia.

Puis, cette patiente quitta l'hôpital. Elle revint quelques mois plus tard pour une visite de contrôle et chercha Mauricia, elle lui dit alors : « Vous, vous m'avez posé une question qui a changé toute ma vie ! Depuis, j'ai appris à m'occuper de moi et

je vais beaucoup mieux, je suis à présent sur le chemin de la guérison ! Je voulais vous remercier. »

Quand Mauricia me raconta cette histoire, j'en fus très touchée. Je pensai alors aux médecins et aux infirmières qui disposent de très peu de temps pour être à l'écoute de leurs patients, et je pensai : « *Si je pouvais donner aux médecins, aux infirmières et aux thérapeutes, aux dentistes... une question précise, qu'ils pourraient poser à leurs patients pour les aider à prendre conscience de la cause de leurs souffrances, cela pourrait être un plus aux soins qu'ils prodiguent en plus de créer une participation du patient à sa guérison.* »

Ce livre en est à sa troisième version. Il est d'abord paru en 2011 sous le titre de *La Grande Encyclopédie de la métamédecine*. Ce n'était pas le titre que je voulais lui donner, je voulais l'appeler *Le Grand Dictionnaire de la métamédecine*, mais avant sa sortie, je reçus une lettre d'un avocat représentant l'un de mes anciens élèves, qui me menaçait d'interdire la sortie de mon livre si je lui donnais un titre similaire à celui qu'il avait publié. J'en parlai à ma fille qui me proposa en compensation le mot *encyclopédie*. Quand j'allai vers un nouvel éditeur, celui-ci m'apprit que deux livres peuvent avoir un titre similaire pour autant que les auteurs et le contenu soient différents. Cette fois, je lui donnai le titre de *Guérir en comprenant les messages de nos malaises et de nos maladies*. Mais ce n'était pas encore le titre qui lui correspondait. Alors, je suis revenue à celui que je voulais lui donner au départ.

Cette nouvelle version, plus complète, a pour mission de devenir un livre de référence pour les thérapeutes, infirmiers, infirmières, médecins ou tout intervenant dans le domaine de la santé et du bien-être.

Comment opère la métamédecine ?

Pendant des années, j'ai moi-même essayé de définir ce qu'était la métamédecine en m'appuyant sur les définitions que me donnaient mes participants. Certains la définissaient

comme une philosophie de vie, d'autres la présentaient comme une médecine psychosomatique, d'autres comme la médecine des émotions, d'autres comme une médecine de l'âme, mais tous étaient d'accord pour dire qu'elle était avant tout une médecine d'éveil de conscience, qui conduit la personne qui s'engage sur ce parcours à une meilleure maîtrise de sa vie. Après toutes ces années, j'en arrive à la conclusion qu'elle est tout simplement la médecine féminine, car elle ne pose aucune action concrète, contrairement à la médecine masculine. Tout son art repose sur l'écoute de la personne qui consulte. Écoute des sentiments et des émotions qui ont donné naissance à des affections ou à des mal-être. Si une personne se fracture la hanche, elle aura besoin d'un praticien de la médecine masculine, mais si une personne souffre de reflux gastrique qu'aucun médicament n'arrive à soulager, la médecine féminine pourra l'aider à prendre conscience de la cause et à s'en libérer.

Donc, médecine et métamédecine sont complémentaires comme nos deux hémisphères cérébraux. Les consultants en métamédecine ne posent pas de diagnostics, ne prescrivent pas de médicaments et ne se substituent en aucun cas au corps médical de référence.

Les consultants en métamédecine sont formés notamment à l'écoute en profondeur des personnes qui les consultent. En utilisant les clefs de la métamédecine, ils guident la personne à prendre conscience de la cause de sa souffrance, l'aident à trouver une solution à ce qui la perturbe, la guident à travers un processus thérapeutique à se libérer de sa charge émotionnelle, en l'encourageant à entreprendre l'action libératrice.

En voici un exemple : une participante m'interroge au sujet de ses migraines récurrentes. Je lui demande quand ont commencé ses migraines. Elle me dit qu'elle ne saurait le dire précisément, que cela remonte à plusieurs années.

« Ces migraines se produisent-elles à un moment particulier ?

– Oui, j'ai ces migraines presque toujours au début de mes périodes menstruelles. »

Alors, je lui demande :

« Est-ce que pour toi, être une femme pourrait équivaloir à danger ? »

Elle se met à pleurer. Ma question a réveillé une souffrance en elle.

Sur quoi s'est appuyée ma question ? Elle s'est appuyée sur le fait que les maux de tête sont très souvent liés à la peur de ne pas être en contrôle d'une situation. Lorsqu'ils évoluent en migraines, c'est que cette peur peut être intensifiée par un danger potentiel ou une menace.

J'ai tenu compte du moment où survenaient ses migraines, soit au moment de sa période menstruelle. Ce moment ne lui rappelle-t-il pas qu'elle est une femme ?

Son émotion me démontre que ma question a touché juste.

Elle me confirme qu'en effet, elle a été abusée. Je lui demande si elle veut m'en parler. Pour l'aider à libérer les émotions liées à cet abus, je l'ai invitée à se replacer par imagerie mentale dans cette situation. Puis, je l'ai encouragée à exprimer à cet homme (celui qui vivait dans ses souvenirs) tout ce que cet abus lui avait fait vivre, afin qu'elle puisse se libérer de toute cette souffrance qu'elle retenait en elle depuis des années. Et ensuite, à écouter ce que cet homme voulait lui dire. Et enfin, je l'aidai à transformer l'équation qui la gardait dans ce sentiment qu'être une femme équivalait au danger d'être abusée.

Il faut savoir qu'une autre personne peut souffrir de migraines, mais pour une raison totalement différente. Néanmoins, les questions qui sont des clés fabuleuses nous permettrons de découvrir ce qu'elle a pu ressentir comme étant une menace pour elle.

Voici un exemple à ce propos. Une personne me consulte pour des migraines qui s'intensifient d'année en année. Je lui demande quand ces migraines ont débuté. Elle me dit que ce fut après une visite qu'elle avait faite à l'une de ses amies

qu'on avait placée dans un centre pour personnes handicapées. Quand je lui ai demandé ce qu'elle avait ressenti lors de cette visite dans cet établissement où était son amie, elle me répondit : « Je pensais que si j'avais été à la place de mon amie, je me serais sentie en prison. » Et elle ajoute : « D'ailleurs, je ne peux supporter d'être dans une pièce où la porte est fermée, j'ai le sentiment d'étouffer. »

« Te serais-tu déjà retrouvée enfermée quelque part ? »

À cette question, elle me raconte que lorsqu'elle était enfant, un jour sa mère était sortie pour faire des courses alors qu'elle dormait. Lorsqu'elle se réveilla, elle comprit qu'elle était seule et que la porte était verrouillée. Elle eut très peur et se crut abandonnée et enfermée sans possibilité de sortir.

Après l'avoir aidée à libérer les émotions liées à ce qu'elle avait vécu enfant, en l'aidant à voir ce qu'elle aurait pu faire plutôt que de croire qu'elle était enfermée et abandonnée, je lui ai demandé : « Se pourrait-il que tu aies peur de perdre ton autonomie et de devoir être placée comme ton amie ? »

Je lui posai cette question, car elle était handicapée d'une jambe plus courte, par suite d'une poliomyélite. Ce handicap ne l'avait toutefois jamais empêchée de faire tout ce qu'elle voulait, mais je voulus vérifier si la visite à son amie avait pu réveiller une peur inconsciente.

Ma question l'aida à appréhender ce qui représentait pour elle une menace. Car pour elle, perdre son autonomie égalait à perdre sa liberté et perdre sa liberté égalait à être en prison.

Elle n'avait jamais fait le lien entre ses migraines et cette crainte de perdre son autonomie. Elle le fit alors et put trouver des solutions pour surmonter cette angoisse inconsciente.

En métamédecine, on utilise les clés contenues dans ce dictionnaire de manière inductive en se rappelant que chaque personne a son histoire qui peut être bien différente de celle d'une autre personne affectée d'un même symptôme ou d'une même maladie.

De plus, la cause peut regrouper un ensemble d'affections, ou une affection présenter un ensemble de causes.

Un participant m'interrogeait sur un accident dans lequel il eut l'épaule et le bras fracturés ainsi qu'une entorse à la cheville. Il m'interrogea sur la ou les causes possibles. Je lui demandai si avant que ne survienne cet accident il avait pu se sentir coupable d'avoir mis fin à une responsabilité qui lui pesait. Il fut très étonné de ma question, et me répondit : « Êtes-vous devineresse ? »

Maîtriser les clés de la métamédecine, c'est être capable d'utiliser autant son hémisphère cérébral droit que le gauche. Ce qui nous permet d'utiliser à la fois la logique et l'intuition, et d'être capable d'utiliser l'analyse dans une vision globale. On pourrait parler de logique intuitive ou d'intelligence émotionnelle.

Ma question prenait appui à la fois sur une base logique, pas une logique froide, mais une logique par rapport à ce que je ressentais. Ma logique était la suivante : puisqu'il s'agissait d'un accident, il pouvait y avoir à la base soit un sentiment de culpabilité, soit le désir de mettre fin à une situation. Cela avait affecté son épaule, son bras et les ligaments de sa cheville (entorse) :

- on utilise nos épaules pour porter des charges, alors les épaules vont concerner ce que l'on porte, ce peut être la responsabilité que l'on prend vis-à-vis des personnes dont on s'occupe ;
- cela peut également être en lien avec une situation qui nous pèse ;
- les bras servent à prendre, et à exécuter des actions, ils vont par conséquent concerner ce que l'on prend, ce que l'on effectue ;
- une entorse est une élongation ou une rupture de ligaments. Les ligaments eux représentent ce qui nous relie ou ce qui nous retient.

J'ai donc formulé ma question en me fondant sur ce que représente chaque partie affectée.

Il me confia qu'effectivement, avant que ne survienne cet accident, il avait mis fin à une relation affective avec une femme qui avait beaucoup de problèmes et qui dépendait beaucoup de lui. En la quittant, il avait eu le sentiment de l'avoir laissée tomber.

Je l'aidai à se libérer de ce sentiment de culpabilité, en l'aidant à prendre conscience et à accepter que la meilleure façon d'aider cette personne eût peut-être été justement de lui offrir la possibilité de se prendre en main, plutôt que d'encourager sa dépendance en l'aidant continuellement à résoudre ses problèmes. Cela le soulagea et le libéra de ce sentiment de culpabilité. Il ne restait plus qu'à son corps de compléter la réparation des tissus endommagés.

Ces exemples précédents peuvent sembler simples, puisque je n'ai résumé ici que l'essentiel de mon propos, ce qui ne signifie pas que la métamédecine soit simpliste et qu'il est toujours facile d'identifier la cause d'un malaise et d'une maladie.

Les questions proposées dans le dictionnaire doivent être prises dans un sens de probabilités

Seule l'histoire de la personne nous permettra de découvrir ce qu'elle a pu ressentir, ce qui a pu générer les émotions qui ont donné naissance aux symptômes qui en ont résulté. C'est la raison pour laquelle tout au long de ce livre, l'on trouvera des mots du genre : peut-être, il est possible, le plus souvent... Ces clés, je les ai découvertes au fil de mes interrogations, réflexions et méditations sur les causes possibles des malaises et des maladies.

J'ai médité sur la plupart des questions de ce livre pour qu'elles soient les plus précises possible, mais je garde toujours à l'esprit qu'il peut y avoir d'autres possibilités et que bien que ce travail s'appuie sur 35 ans de recherches, je sais que la découverte est sans fin.

Toutes les histoires exposées sont authentiques, elles s'étalent sur plusieurs années et sur différents continents. Elles sont présentées de manière abrégée, afin de ne retenir que l'essentiel du sujet abordé.

Comment utiliser ce livre ?

1. On utilisera l'index pour trouver l'affection ou l'organe concerné.

L'index est en ordre alphabétique, mais les symptômes ont été regroupés chaque fois que possible avec l'organe concerné. Il est important de lire ce qui est dit à propos de l'organe ou des autres affections qui se rapportent à cet organe. Peut-être trouveras-tu ta réponse dans une affection proche de la tienne ? Par exemple : l'*abcès anal* est traité sous Anus, l'*abcès dentaire* sous Dents, etc.

2. Les questions doivent être prises dans un sens de probabilité. L'objectif étant de favoriser l'introspection. Certaines personnes comprennent mieux au moyen d'exemples, c'est pourquoi plusieurs exemples accompagnent la cause probable.
3. Que faire si la question est juste et la réponse affirmative ? Parfois, des solutions seront suggérées, mais à d'autres moments la solution est contenue dans la cause.

Voici un exemple personnel :

Alors que je procédais aux dernières corrections de la première version de ce livre, je devais revenir sur les mycoses. Or, durant la nuit précédant le moment où j'avais prévu de retravailler ce sujet, j'ai ressenti des démangeaisons et une douleur au niveau des orteils. Le lendemain, mes orteils étaient rouges, gonflés, douloureux avec un prurit très important. La peau sous le quatrième orteil était fendillée et pelée. Je pensai que j'avais été mordue par un insecte en marchant pieds nus dans la pelouse. Je savais que mon corps avait produit une grande quantité d'histamine et que j'avais besoin d'un anti-histaminique. J'allai donc à la clinique. Je rencontrai un gentil médecin, qui prit le temps de m'ausculter et de me prescrire des

anti-inflammatoires ayant également une action sur le venin. De retour à la maison, j'observai mon pied et je pensai : « *Ça ressemble à un pied d'athlète* », affection que je n'avais jamais eue auparavant.

Cela me permit d'approfondir le sujet des mycoses que je devais justement écrire. Je mis de côté tout ce que j'avais appris, à savoir que le pied d'athlète est dû à une contamination par un champignon microscopique que l'on attrape au contact de l'humidité. Je choisis plutôt de me mettre à l'écoute de ce que cette affection voulait me dire. J'utilisai les clés de la métamédecine contenues dans ce livre. Les pieds servent à avancer. La peau concerne nos contacts avec les autres. La peau qui se fend peut exprimer une tristesse. Et l'inflammation, une phase de réparation concernant une perturbation. Quelle perturbation avais-je pu vivre concernant le fait d'avancer et qui aurait pu générer en moi de la tristesse ? Quelque temps avant que je fasse ce pied d'athlète, mon compagnon et moi avons décidé de nous séparer pour mieux nous retrouver l'un et l'autre. Au moment de son départ, j'ai observé un engourdissement de ce quatrième orteil, mais je ne m'y étais pas arrêtée. Toutefois, comme je connais la signification de ce symptôme et ce que représente cet orteil, il était clair que j'avais voulu me rendre insensible au départ de mon compagnon. En méditant sur ce pied d'athlète, je compris ce que cela signifiait. Dans une mycose, on retrouve des champignons microscopiques, or les champignons se développent sur de la matière organique en décomposition. Si nous avons des mycoses, cela peut être dû à une partie de nous qui ne veut plus vivre dans certaines conditions ou en l'absence d'un être cher. Les pieds servent à aller de l'avant. Mon pied d'athlète au quatrième orteil (l'orteil concernant les unions) exprimait les sentiments qui m'habitaient, qui se résumaient à : « *Cela me fait trop mal d'avancer sans lui...* »

4. Une fois la prise de conscience faite, comment guérir ?

Eh bien, j'ai parlé à mon pied et je lui ai dit : « *Je comprends ta tristesse d'être loin de l'homme que tu aimes, mais tu vois, cette distance t'a permis de prendre conscience à quel point tu tiens à lui. Et lui avait besoin de se retrouver avec lui-même* »

pour faire le point, pour se donner cet amour qu'il attend de toi. Ce moment est temporaire et vous allez vous retrouver bientôt et ce ne sera que pour partager un meilleur temps ensemble. Alors, je te remercie, j'ai compris ton message et maintenant tu peux guérir.»

Lorsqu'on a compris le message, notre corps peut parfois avoir quand même besoin de soins.

Le lendemain matin, mon aide ménagère me voyant marcher sur le talon me parla d'une plante qui est très favorable pour tout ce qui concerne les plaies avec inflammation. Elle envoya le jardinier m'en chercher. C'était de l'aloë vera. Elle retira la pelure et m'appliqua la pulpe fraîche sur le pied. Cela eut un effet surprenant dans les minutes qui ont suivi. Le prurit a cessé, et dans les jours qui ont suivi mon pied a complètement guéri. Je n'ai eu besoin que de trois comprimés d'anti-inflammatoires que m'avait prescrits le médecin.

J'ai utilisé cet exemple pour vous faire observer les différents facteurs qui ont été utiles à la guérison de ce pied d'athlète.

Le médecin qui m'a écoutée, qui a pris le temps de regarder mon affection, qui m'a offert le meilleur de ses connaissances, pour me donner le médicament le plus apte à me soulager.

Lorsqu'on ne sait pas de quoi on souffre, le médecin peut nous aider à mettre un nom sur notre affection. C'est ce qu'on appelle le diagnostic. De plus, il peut nous prescrire le médicament le plus adéquat pour nous soulager. Lorsque c'est nécessaire, il peut nous accompagner dans notre processus de retour à la santé.

Les médicaments peuvent nous soulager, mais ils ne peuvent supprimer les facteurs de perturbation qui créent nos maux.

Les remèdes quant à eux ont l'avantage d'avoir plus rarement des effets secondaires.

L'identification de la cause (physique ou psychosomatique) pourra nous aider à mettre fin à ce qui a donné naissance à nos symptômes ou à notre maladie.

Hippocrate lui-même disait : « Si tu es malade, cherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir ! »

Une fois cette cause identifiée, on peut remercier la partie de notre corps ou l'organe affecté et lui dire qu'on a compris et qu'on va s'en occuper.

5. On se rappellera que notre corps peut avoir besoin d'aide pour réparer les tissus affectés. Cette aide peut être du repos, parfois certains remèdes, et à d'autres moments certains médicaments, traitements, ou une même une intervention chirurgicale.

Suivre la voie de l'autoguérison ne veut donc pas dire que nous n'aurons plus besoin de médecins et de soins. Cela veut plutôt dire d'être participatif à sa guérison plutôt que d'attendre que le médicament ou le médecin nous guérisse. Car si nous ne comprenons pas ce que notre symptôme cherche à nous dire, il risque de s'intensifier.

Puisse ce livre être un très bon guide sur la voie de ton évolution et te permettre de mieux préserver ta santé.

Ton amie CLAUDIA



A

ABCÈS : amas de pus (accumulation de bactéries) pouvant se développer aussi bien dans les tissus mous, osseux, que sous la peau.

Il traduit le plus souvent une accumulation de colère ou de frustrations que l'on entretient, mais que l'on n'exprime pas.

Cette colère ou cette frustration peut concerner une situation qui nous déplaît : le comportement d'une personne qui nous horripile, à moins que ce ne soit de la colère que l'on retourne contre soi.

- La localisation de cet abcès sera révélatrice. (*voir l'organe concerné*).

ACCIDENT : tomber, se brûler, se blesser, se rompre un tendon ou un ligament, se déplacer une articulation (luxation), entrer en collision avec un objet, un véhicule ou une personne, bref, quel que soit l'accident, il a très souvent pour cause un désir de vouloir s'arrêter ou un sentiment de culpabilité ou les deux réunis. L'organe affecté pourra être révélateur.

⇒ *Y a-t-il une activité que je voulais quitter, une situation à laquelle je voulais me soustraire ?*

Jeannette est infirmière en psychiatrie. Elle ne peut plus supporter de voir comment on traite les patients de son unité. Malheureusement, il n'y a pas d'autre poste qu'elle pourrait occuper. Un week-end, alors qu'elle exécute des travaux chez elle, elle tombe et se brise la quatrième lombaire. Elle se retrouve immobilisée pendant des semaines. Cet accident lui a permis de mettre un frein à ce travail qu'elle maintenait par besoins financiers.

⇒ *Avant que ne survienne cet accident, me serais-je adressé des reproches ou senti coupable de quelque chose de particulier ?*

Voici un autre exemple : On reçoit un projectile dans un œil. Notre première réaction est de mettre cela sur le compte d'une malchance. Mais si on s'y arrête et que l'on se demande, *que s'est-il passé avant que je reçoive ce projectile ? Quelles étaient mes pensées ? Est-ce que je m'adressais des reproches par rapport à ce que je voyais ou constatais autour de moi ?* Par exemple, depuis notre déménagement, *je vois* mon fils malheureusement d'avoir quitté tous ses amis. Je peux penser qu'à cause de mon choix, j'ai fait souffrir mon enfant (*voir* Commotion cérébrale).

Cela peut aussi être en lien avec les reproches d'une personne chère qui m'amène à penser : *« Je n'aurais pas dû m'y prendre de cette façon... »*

Si l'accident nous gâche notre plaisir ou nous prive de profiter d'une activité ou de partager des moments heureux, peut-être cherchions-nous inconsciemment à *nous priver* ou encore nous interdisions-nous d'avoir du plaisir ou d'être heureux.

Enfin, si un accident où événement malheureux nous conduit à vivre une profonde déception, peut-être devons-nous surmonter une précédente déception que nous n'avons pas dépasser.

- *Être sujet à un accident après l'autre.*

⇒ *Porterais-je une culpabilité de vivre, qui me conduirait à m'autosaboter ou à m'autodétruire ? Me sentirais-je coupable d'avoir été méchant, d'avoir été responsable de la souffrance d'un proche ou plus favorisé ? Exemple : on a pu croire qu'on a fait souffrir notre mère, par notre naissance, qu'elle s'est sacrifiée pour nous...*

Enfin, si les accidents ou incidents peuvent aussi relever de la colère que l'on retourne contre soi, plutôt que de l'exprimer aux autres.

Marlène m'interroge sur un petit accident qui lui est arrivé en plaçant son bagage à main dans le compartiment supérieur de l'avion. Elle s'est écrasé le pouce. Je lui demande si avant de monter dans l'avion elle avait pu se sentir coupable de quelque chose concernant une pression qu'on lui mettait ou qu'elle aurait mise sur quelqu'un autre. Elle me dit : « Non, je ne crois pas, j'étais plutôt en colère vis-à-vis des exigences aux contrôles de sécurité. » J'ajoutai : « Lorsque tu es en colère, as-tu tendance à retourner cette colère contre toi ? » Elle sourit et me répond : « Oui, c'est toujours ce que je fais, car je ne veux pas être méchante. »

ACCOUCHEMENT :

- *Douleurs d'accouchement* : les douleurs excessives lors de l'accouchement peuvent provenir de la croyance qu'il faut souffrir pour accoucher, croyance renforcée par cette parole biblique « Tu enfanteras dans la douleur ». Il peut y avoir également la peur de souffrir qui entraîne des réflexes de contractions musculaires qui rendent la délivrance plus difficile.

On pouvait aussi vivre des préoccupations d'ordre financier. Craindre que cet enfant nous empêche de poursuivre nos études ou notre carrière. On pouvait avoir peur que cet enfant prenne plus d'importance que nous pour notre conjoint, surtout si dans notre enfance on a eu le sentiment qu'un autre enfant

avait pris notre place. De telles appréhensions peuvent nous amener à vouloir freiner la venue de cet enfant et générer des complications d'accouchement.

Il arrive également que la naissance de notre enfant nous ramène inconsciemment à notre propre naissance.

- ⇒ *Que vivais-je intérieurement avant cet accouchement ?*
- ⇒ *Étais-je prête à accueillir cet enfant ?*
- ⇒ *Aurais-je voulu maintenir cet état de grossesse, l'attention particulière que l'on me prodiguait durant cette période ?*
- ⇒ *Avais-je peur des changements que cette naissance pourrait apporter dans ma relation de couple ?*
- ⇒ *Me serais-je sentie coupable d'avoir fait souffrir ma mère lors de ma naissance ?*
- *Déplacement du coccyx lors d'un accouchement : ai-je eu peur pour la survie de mon enfant ?*
- *Hémorragie lors de l'accouchement : Vivais-je une grande perte de joie dans ce qui devait être l'un des plus beaux moments de ma vie ?*
- *Éclampsie* : syndrome survenant au cours de la grossesse, pendant ou après l'accouchement, caractérisé par des convulsions (contractions musculaires, spasmes), associé à des signes de toxémie gravidique (albuminurie, hypertension et œdème). Dans les cas les plus graves, l'éclampsie peut entraîner un œdème pulmonaire, une insuffisance rénale aiguë, et conduire à la mort du fœtus et/ou de la mère.
- ⇒ *La venue de cet enfant représentait-elle une limite à ma liberté ?*
- ⇒ *Ai-je eu le sentiment qu'avec cette grossesse je ne m'appartenais plus ?*

Jade a fait une éclampsie à la fin de sa grossesse et perdit son enfant. Je lui demande si elle se serait sentie limitée dans sa liberté face à cette grossesse ? Elle me répond : « En effet, autant du côté de ma propre famille que de celle de mon conjoint, il y avait de telles attentes vis-à-vis de ce premier-né, que j'avais le

sentiment de vivre une grossesse collective ». Plus sa grossesse avançait, plus elle avait le sentiment d'étouffer dans les attentes que l'on faisait peser sur elle.

ACNÉ : dermatose résultant de l'inflammation des follicules pileux et des glandes sébacées.

- *Acné vulgaire du visage* : se limitant à des boutons au front, aux joues et au menton.

⇒ *Se pourrait-il que je ne sache pas comment m'intégrer à mon groupe ?*

Fréquent chez l'adolescent le plus brillant ou chez celui dont on se moque. Certains élèves brillants retiennent leur potentiel pour se retrouver dans la moyenne et ainsi se sentir faire partie du groupe.

- *Acné recouvrant une bonne partie du visage* : *me rejetterais-je dans ma difficulté de m'intégrer au groupe dont j'aimerais faire partie ?*

⇒ *Me dévaloriserais-je en me comparant défavorablement aux autres ?*

⇒ *Ai-je le sentiment que je ne peux pas être moi-même, qu'il faut que je sois ce que mon entourage attend de moi ?*

- *Acné excoriée ou sévère du visage* : cette acné laisse des marques et des cicatrices.

⇒ *Ai-je tendance à me rejeter, à me dévaloriser, à penser que je suis moins beau/belle, moins attirant que les autres ?*

⇒ *M'aurait-on déjà dit, tu es moche, tu es laid... ? L'ai-je pensé ?*

⇒ *Est-ce que je cherche à m'isoler des autres ou à me barricader pour me protéger d'un éventuel rejet ou de leur intrusion dans ce qui m'est personnel ?*

Solution : cesser de se comparer aux autres, apprendre à s'aimer davantage. Voici une affirmation à se répéter qui peut aider : « Je suis une personne formidable, aussi importante que les

autres. Je comprends que je peux beaucoup et que les autres m'apprécient beaucoup. »

- *Acné dans le dos : éprouverais-je de la honte vis-à-vis de mon corps ou un malaise à me dénuder ?*

⇒ *Est-ce que je me rejette parce que je fais des choses dans le dos de ceux que j'aime ?*

- *Acné sur le thorax : la poitrine concerne notre espace vital.*

⇒ *Se pourrait-il que je ne trouve pas ma place dans mon groupe et que cela me laisse croire que j'ai peu de valeur à leurs yeux ?*

Une participante me confia : « Quand j'ai rencontré des personnes qui étaient sur la même longueur d'onde que moi, mon acné sur le thorax a complètement disparu... je me sentais à ma place. »

Un autre ajouta : « Je me sentais sans valeur dans ma famille. Puis, je suis entré dans l'armée et j'ai eu le sentiment d'avoir de la valeur dans ce milieu. Mon acné sur le thorax a complètement disparu. »

ADÉNOCARCINOME : tumeur maligne localisée au niveau d'une glande ou d'un tissu glandulaire.

On retrouve principalement cette tumeur dans les cancers du sein, du côlon, du pancréas, du rein, mais également des glandes salivaires et autres organes (*voir l'organe concerné*).

Cette tumeur relève bien souvent d'un bouleversement émotionnel lié à une déchirure affective occasionnée par la perte d'une personne qui nous était chère.

⇒ *Ai-je vécu une forte émotion de culpabilité, de peine, de rejet, d'abandon, d'accusation non fondée de la part de mon conjoint, de mon enfant ou d'une personne dont je me sens responsable ?*

ADÉNOÏDES, végétations : tissu lymphoïde qui fait partie de la muqueuse du rhino-pharynx qui a comme fonction la défense de l'organisme au niveau des voies respiratoires.

- *Augmentation des végétations adénoïdes* : on observe une augmentation des végétations en général chez les enfants qui ont peur de l'autorité d'un parent ou d'un éducateur. On pourrait vérifier avec l'enfant s'il vit de l'insécurité lorsqu'on le gronde ou qu'il est éloigné de sa maman ou son papa.

- *Adénoïdectomie* : intervention chirurgicale visant à retirer les végétations adénoïdes. Peut aussi accompagner une amygdalectomie (ablation des amygdales) (*voir Amygdales*).

→ *Que vivait cet enfant avant l'augmentation de ses végétations ? Vivait-il de l'insécurité, se sentait-il menacé par une figure d'autorité ?*

ADÉNOME : tumeur bénigne pouvant affecter une glande telle que la thyroïde, l'hypophyse, le sein, la prostate... L'adénome touchant une glande va concerner une difficulté d'exister :

- *À la thyroïde : ma difficulté de m'exprimer pour pouvoir exister.*

- *À l'hypophyse : ma difficulté d'exister dans ma croissance. Peut-être me traite-t-on toujours comme un enfant ?*

- *Au sein : ma difficulté d'exister dans ma féminité, ma sensibilité, mes émotions, je dois être forte pour répondre à ce qu'on attend de moi.*

- *À la prostate : peut-être n'ai-je pas voulu ressembler à mon père qui était sévère et dur ? En voulant être trop gentil, je me sens souvent contrôlé par ma compagne, ne sachant pas comment prendre ma place d'homme.*

Quand l'adénome affecte une muqueuse du tube digestif – un adénome gastrique, duodénal ou colorectal par exemple –, on parle alors de polypes adénomateux (*voir Polypes*).

ADHÉRENCES ou BRIDES : il existe des adhérences physiologiques normales et des adhérences pathologiques. Ces adhérences normales ont comme fonction de maintenir les organes (côlon, rein et rate) à l'intérieur du péritoine.

- *Adhérences pathologiques ou brides* : ce sont des adhérences fibreuses qui relient des organes normalement indépendants, comme l'intestin et l'utérus par exemple.

Certaines sont congénitales, mais la plupart sont secondaires à un processus inflammatoire lors de la cicatrisation d'une coupure profonde (intervention chirurgicale), de brûlures importantes ou d'un traitement de cryothérapie. Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes subissant des interventions chirurgicales qui vont développer ces adhérences ou brides, tout comme on peut en développer après une intervention, mais pas une autre. Sur le plan psychosomatique, ces adhérences peuvent nous rappeler nos propres dépendances qui nous font souffrir.

⇒ *Ai-je besoin de me libérer de dépendances malsaines ?*

- *Si ces adhérences font suite à des brûlures : quelle est la culpabilité qui m'a attiré ces brûlures et ces vilaines cicatrices ? (Voir Brûlure chez les grands brûlés dans Brûlures.)*

AGORAPHOBIE : c'est la peur de perdre le contrôle en public, sans pouvoir avoir une personne de confiance capable de nous venir en aide en cas de besoin. Cette crainte de se trouver mal loin de chez soi est liée davantage à une ou des expériences où l'on a pu avoir honte et avoir eu très peur du jugement des autres.

Diego a 7 ans. Pensant pouvoir tenir jusqu'à la récréation, il urine dans son pantalon. Paralysé par la crainte des remarques de ses camarades, il attend la sortie des élèves pour prévenir sa professeure. Elle appelle son père qui vient le chercher. Diego en ressent une vraie honte. À son retour en classe, il est hanté par la peur que les élèves soient au courant de sa mésaventure.

À l'âge de 15 ans, il a une petite histoire à caractère sexuel avec sa cousine. Au cours d'un repas familial chez ses grands-parents, son oncle le prend à part pour lui exprimer son désaccord et le prévient qu'il veut avoir une discussion avec lui.

Lorsqu'il revient à la table, il craint que toute la famille soit au courant. Il sent alors la nausée monter et a peur de vomir sur la table.

Par la suite, chaque fois qu'il doit se rendre à un endroit, il est incapable de manger en public et commence à se sentir mal, au point de devoir rentrer chez lui. Un jour, l'un de ses copains lui en fait la remarque : « Toi, chaque fois qu'il est question d'une sortie, tu es toujours indisposé, de sorte que tu dois chaque fois rentrer chez toi. » Finalement, il prit de la distance vis-à-vis des autres et s'enferma de plus en plus chez lui.

Je l'aidai à se libérer de la charge émotionnelle qu'il avait vécue durant ces événements, l'encourageant à révéler à ses amis sa difficulté pour qu'il puisse recevoir leur soutien et ainsi se libérer de la peur du jugement des autres. Certaines personnes ignorent qu'elles en souffrent et craignent d'être atteintes d'une maladie mentale, c'est ce qui les conduit à vouloir contrôler leurs pensées, et lorsqu'elles n'y arrivent pas surviennent alors les crises de panique.

➡ *Ai-je vécu un événement traumatisant, au cours duquel j'ai pu avoir honte, m'être senti coupable ou craindre les jugements des autres à mon égard ?*

AINE: pli de flexion de la cuisse sur l'abdomen. L'aine associe la zone sexuelle (organes génitaux) à la zone action (la jambe).

Un problème à l'aine peut dénoter une difficulté liée à son partenaire sexuel ou à un ex-conjoint. « Je veux agir librement, mais mon conjoint ne cesse de me répéter ce que je dois faire, ou comment m'y prendre. »

• *Douleur inguinale: ai-je peur de prendre position vis-à-vis de ma ou mon partenaire sexuel ?*

1. Pour s'en libérer, lire de la même auteure *Je me crée une nouvelle vie*, ou suivre le séminaire Libération de la mémoire émotionnelle.

- *Déchirure inguinale chez un sportif: avais-je besoin de me prouver à moi-même ou à mon partenaire que je pouvais le faire ?*
- *Déchirure inguinale sans accident musculaire: ai-je voulu me couper des recommandations de mon partenaire ?*
- *Hernie inguinale: cette hernie se développe dans le canal inguinal, là où passe le cordon spermatique chez l'homme et le ligament rond chez la femme.*

Une hernie inguinale traduit bien souvent un sentiment d'être coincé: dans sa relation de couple ou par rapport aux réclamations d'un ex-conjoint ou encore ce que l'on doit à une personne dont on se croit redevable.

- *Chez un homme: ai-je de la difficulté à prendre ma place d'homme, parce que ma conjointe me dit continuellement ce que je dois faire ou décide pour moi ?*
- ↳ *Me sentirais-je coincé vis-à-vis d'une ex-partenaire sexuelle ou d'une personne qui me soutient financièrement ?*
- *Chez une femme: se pourrait-il que je ne me sente pas libre dans ma relation de couple ou vis-à-vis du père de mes enfants ?*
- *Psoriasis inguinal: me sentirais-je impuissant à maintenir l'harmonie dans ma relation de couple ?*

AISSELLES ou CREUX AXILLAIRES: représentent le soutien que je reçois ou celui que je peux apporter aux autres. Lorsque j'utilise des béquilles, je les place dans ce creux axillaire.

- *Démangeaisons aux aisselles: est-ce que je me sens contrarié par le soutien négatif de l'un de mes proches ?*
- *Douleur au creux axillaire: ai-je peur de ne pas recevoir le soutien dont j'ai besoin ou de ne pas donner le soutien adéquat à l'un de mes proches ?*

- *Psoriasis à l'aisselle : me serais-je senti coupable de ne pas avoir pu soutenir davantage l'un de mes proches qui est décédé ?*

Il peut s'agir d'une personne qui se ferme à l'aide qu'on veut lui apporter. Ce qui peut nous créer un double conflit d'impuissance, soit celui de ne pouvoir la rejoindre et celui de ne pouvoir l'aider.

ALCOOLISME : addiction à l'alcool. La personne ressent continuellement cette envie de boire et ne peut réprimer son besoin de consommer de l'alcool. Pour s'en procurer, elle pourra utiliser le mensonge, la tricherie, le vol, etc. Au départ, la consommation d'alcool peut servir à faire oublier la souffrance, à noyer un chagrin, à faire disparaître le monde autour de nous. Cette addiction peut nous conduire à nous autodétruire pour nourrir de la rancune vis-à-vis de la personne que l'on tient responsable de notre souffrance. Cette personne peut être l'un de nos parents ou un conjoint qui nous a trahi, abandonné ou rejeté.

On peut également sombrer dans l'alcoolisme par culpabilité : de vivre, d'avoir blessé ou tué une personne involontairement, d'avoir déçu un ou plusieurs êtres chers (*voir aussi Compulsion*).

⇒ *Quel est l'événement ou la situation qui m'a conduit à vouloir noyer mes émotions dans l'alcool ou à vouloir m'autodétruire ?*

⇒ *Serait-ce de m'être senti sans valeur pour la personne que j'aimais ?*

⇒ *Qu'ai-je à me pardonner ou à pardonner à l'un de mes proches ?*

En me libérant de mes culpabilités, de mes rancunes, et en apprenant à me reconnaître, à m'aimer, à m'apprécier, je pourrai voir la lumière au bout de mon tunnel.

ALEXIE : incapacité à reconnaître les mots écrits, ce qui rend la lecture très difficile, parfois impossible (*voir aussi Dyslexie*).

⇒ *À quel souvenir peut me ramener l'écriture ou ce qui est écrit ?*

⇒ *Serait-ce à une lettre qui m'a bouleversé ou à une action judiciaire dont l'un de mes proches ou moi-même avons été l'objet ?*

ALEXITHYMIE : s'observe chez des personnes présentant des troubles du spectre autistique, qui se manifeste par une difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions ou celles d'autrui.

⇒ *Me serais-je replié sur moi-même pour ne plus permettre aux autres de m'atteindre ?*

Benoît grandit dans un milieu de violence et ne se sent pas aimé de ses parents. Il a un grand besoin d'affection, mais en même temps a beaucoup de difficulté à verbaliser ce qu'il ressent et qui est souvent perçu comme de la froideur. Quand sa partenaire le quitte, il le ressent comme du rejet qui l'amène à se replier davantage sur lui-même.

La solution : accueillir et rassurer le petit garçon qu'il était pour l'aider à extérioriser son ressenti.

ALGO-DYSTROPHIE : se caractérise par des gonflements (œdèmes), raideurs et douleurs articulaires, aux épaules, aux mains et aux pieds. Elle peut s'amplifier au point de créer des troubles vasomoteurs et circulatoires (mains froides avec difficultés de préhension) et créer graduellement une atrophie progressive du muscle de la main, créant ainsi une main en forme de griffe irréductible. Elle peut survenir seule ou accompagner une périarthrite ou une polyarthrite. Elle peut relever de sentiments d'impuissance, de culpabilité ou de dévalorisation vis-à-vis d'une responsabilité, de l'éducation de notre enfant, de secourir un proche...

⇒ *Me sentirais-je impuissant à aider ceux que j'aime ?*

⇒ *Me répéterais-je souvent : « Je ne peux rien faire. »*

⇒ *Me sentirais-je coupable d'avoir pris une responsabilité qui a eu des conséquences défavorables pour un être cher ?*

ALLERGIES : réaction qui mobilise le système immunitaire de diverses façons, dont :

- *Une rhinite allergique*, qui se manifeste par de la congestion nasale, obstruction (nez bouché), rhinorrhée (nez qui coule), prurit (nez qui pique), éternuements, qui peut s'accompagner de toux et d'une conjonctivite (yeux rouges qui pleurent).
- *Des picotements de la langue* et des lèvres lorsqu'on mange certains aliments. Étouffement avec un aliment.
- *Des difficultés respiratoires* : le muscle des bronches peut s'enflammer et s'épaissir, ce qui limite la circulation d'air et crée une gêne respiratoire, avec toux et parfois sifflements.

1. Allergie liée à ce que l'on rejette

Lorsqu'on dit : « Je ne peux plus supporter cette situation... », notre corps peut réagir dans ce sens.

Une lectrice m'écrivit un jour pour me faire part de la façon dont elle s'était libérée d'une allergie aux yeux qu'aucun médicament n'avait réussi à enrayer. En utilisant les clés de la métamédecine, elle s'est demandé s'il y avait quelque chose qu'elle voyait qui la dérangeait.

Elle prit alors conscience qu'elle se laissait déranger par les restes de bois que son mari avait laissés sur la pelouse après un bricolage. Elle en discuta avec lui et il lui dit : « Si ce sont mes bouts de bois qui te dérangent, je vais les ranger. » Une fois fait, son allergie aux yeux disparut complètement.

Si on répète constamment : « je n'aime pas la chaleur », « la chaleur m'étouffe », cela peut se manifester par des symptômes d'asthme dès qu'il commence à faire chaud. Si on répète « je n'aime pas le froid », on critique le froid, et cette critique pourra se manifester par des symptômes de bronchite à l'automne.

- *Allergies aux médicaments* : ma mère avait l'habitude de dire qu'elle était allergique à tous les médicaments. À l'âge de 3 ans, elle fut affectée par une poliomyélite qui la laissa

handicapée de la jambe droite. Toute sa vie durant, elle avait préféré se soigner avec des remèdes naturels, y compris pour une hypertension artérielle. Je crois que pour elle, les médicaments la ramenaient inconsciemment à des souvenirs de soins désagréables, qu'elle rejetait.

⇒ *Est-ce que pour moi, médicaments = maladie, traitements, hôpital ?*

- *Allergie à la poussière : qu'est-ce que la poussière représente pour moi ? Qu'est-ce que je rejette avec la poussière ? Serait-ce le manque de propreté ou un souvenir désagréable ? Ai-je de la difficulté à accepter le milieu où je vis ?*

2. Allergie liée à un souvenir

- *Allergie aux acariens* : les acariens de la poussière domestique sont trop petits pour être vus à l'œil nu. Ils se nourrissent de squames humaines, c'est-à-dire de débris de peau, de morceaux de cheveux, de poils, d'ongles... Ils ont besoin d'un environnement chaud et humide sans lumière pour vivre et se reproduire tel que lit, tapis, couettes, peluches...

Une personne allergique aux acariens n'est pas allergique à l'arachnide¹ lui-même, mais à ses déjections qui se retrouvent dispersées dans l'air ou la poussière de la maison. Les déjections des acariens peuvent être en lien avec des résidus de notre passé, qui contaminent notre présent. La solution, faire le ménage non seulement dans notre maison, mais aussi dans nos souvenirs désagréables.

Marine était allergique à la poussière, aux acariens, aux poils d'animaux... qui lui donnaient les symptômes d'une rhinite allergique et de l'asthme.

En cherchant avec elle un événement concret où s'étaient manifestés ses symptômes, elle se rappela qu'elle était allée chercher

1. Du mot grec *arákhnê* qui signifie araignée.

des boîtes de vêtements d'hiver, qui étaient recouvertes de poussière.

⇒ *Qu'est-ce que ces boîtes pleines de poussière pouvaient lui rappeler ?*

Il lui revint qu'enfant, sa mère conservait également des vêtements pour la saison suivante dans des boîtes. Ces boîtes avaient réveillé chez elle le souvenir où on lui donnait les vêtements portés par sa sœur la saison précédente. Sa sœur, étant l'aînée, recevait les vêtements neufs. Elle avait honte de porter ces vêtements usagés qui ne lui plaisaient pas. De plus, elle se sentait inférieure à sa sœur qui était très brillante à l'école. En aidant Marine à retrouver la petite fille qu'elle était, elle a pu lui dire que désormais elle allait pouvoir porter des vêtements neufs et de son choix, qu'elle avait autant de potentiel que sa sœur, sur un mode différent, qu'elle pouvait s'autoriser à être elle-même et à respirer à pleins poumons. Quelques semaines après, Marine n'eut plus de crises d'asthme et fut étonnée de ne plus avoir de symptômes d'allergies.

- *Allergie aux poils d'animaux* : il est fréquent que les personnes allergiques aux poils d'animaux aiment le type d'animal auquel elles sont allergiques. Leur allergie a comme effet de réveiller un souvenir triste, c'est ce qui explique le larmoiement et les éternuements qui peuvent correspondre au rejet du souvenir réveillé.

Un garçon allergique aux poils de chat n'avait jamais fait le lien entre son allergie et le chat qu'il avait aimé. Quand ses parents déménagèrent, ils se départirent de leur chat. Ce chat était son compagnon de jeu, à qui il pouvait tout raconter. Il vécut par la suite un grand sentiment de solitude. Chaque fois qu'il voyait un chat, cela réveillait la tristesse de sa perte, qui se manifestait par des larmoiements et des éternuements.

Une participante, m'écoutant donner cet exemple, me dit : « J'ai compris mon allergie au chat ! Je n'ai pas fait le deuil du chat que j'aimais ! »

Allergies saisonnières

- *Allergies aux pollens* : au printemps, la saison des graminées, les grains de pollen sont libérés par les végétaux au moment de la floraison. Si pour les uns le printemps correspond à une renaissance, pour d'autres c'est le début d'une rhinite allergique. Le printemps associé à l'éclosion peut nous faire penser à la naissance ou la renaissance et concerner une tristesse. Peut-être avons-nous placé beaucoup d'espoir en un renouveau, et sommes-nous très déçus des résultats ? Cela peut concerner un parti politique, le désir d'avoir un enfant ou de donner vie à un projet qui a avorté. Le printemps peut aussi nous rappeler le départ ou le décès d'une personne qu'on aimait... La profusion de fleurs peut également réveiller un souvenir lié à des funérailles.

→ *Qu'est-ce que cette saison représente pour moi ? Y a-t-il un souvenir que cette saison réveille en moi, des émotions qui se manifestent par mes symptômes ?*

- *Rhume des foins* : lors d'une conférence, une maman m'interrogea au sujet du rhume des foins dont son fils de 12 ans qui l'accompagnait était atteint. Je pensai aux grandes vacances et demandai au gamin : « Se pourrait-il que lorsque les grandes vacances arrivent, tu trouves difficile d'être séparé de tes copains pendant deux mois ? » J'avais touché juste. Ce garçon fréquentait un collège privé. Il était pensionnaire durant la semaine et rentrait les week-ends. Lorsqu'arrivaient les grandes vacances, il perdait ses amis jusqu'à la rentrée. C'est ce qui lui faisait ressentir de la tristesse et qu'il rejetait. Je l'aidai à trouver des solutions, pour qu'il ne se sente plus séparé d'eux. Je ne l'ai pas revu, mais je suis certaine qu'il s'en est libéré.

- *Prurit eczémateux* : un homme souffrait d'un prurit eczémateux aux mains, qui cessait quand arrivait l'automne. Cet eczéma avait débuté après que ses parents eurent déménagé. « J'avais perdu tous mes copains avec lesquels j'aimais jouer au football », me dit-il. L'été réveillait dans sa mémoire émotionnelle cette tristesse d'avoir perdu ses copains. Il se

rappela qu'au début, il en avait aussi à un pied, le pied qui frappait le ballon. Ayant compris, il put retourner dans ses souvenirs, aider le jeune garçon qu'il était à se libérer de sa tristesse. Ce symptôme ne revint pas.

- *Allergie au froid* : l'allergie au froid se manifeste par de l'œdème, des rougeurs et des démangeaisons des parties exposées au froid, ou une frilosité excessive alors qu'il ne fait pas froid. Le froid représente la solitude, la fin, la destruction, la mort...

Quand on pense à l'allergie au froid, on est porté à penser à l'hiver. Pourtant, même en Afrique, il y a des gens qui souffrent d'allergies au froid. Dans la majorité des cas, ces personnes n'ont pas accepté le décès d'un proche. En aidant ces personnes à faire leur deuil, elles s'en libèrent.

⇒ *Ai-je de la difficulté à accepter la façon dont l'un de mes proches est décédé : réaction à un médicament, traitement, indifférence ou brutalité du personnel soignant, suicide ou assassinat avec violence ?*

Pour guérir, il peut être nécessaire de passer par un processus de deuil, afin d'accepter ce passage obligé que devait vivre cette personne, pour pouvoir s'en détacher et passer à une autre étape¹.

- *Allergie au soleil* : cette allergie se manifeste par des démangeaisons qui peuvent s'apparenter à de l'urticaire. Elle peut avoir différentes causes :

- *Honte de son corps* : chez l'une de mes participantes, cette allergie survenait lorsqu'elle se mettait en maillot de bain. Lorsqu'elle prit conscience qu'elle avait honte de son corps et qu'elle cessa de se demander d'être parfaite, l'allergie disparut.

- *Culpabilité d'avoir plus que les autres* : *est-ce que je me donne le droit au plaisir de me détendre ou de m'offrir des vacances ?*

1. Les consultants en métamédecine sont formés pour ce type d'aide : on peut trouver le nom des personnes référencées sur le site : www.metamedecine.com.

⇒ *Me sentirais-je coupable de m'être offert des vacances alors que mes proches ne peuvent pas se le permettre ?*

Une participante me confiait que lorsqu'elle partait en vacances avec son mari, elle commençait une rhinite rien qu'en pensant à sa sœur qui ne pouvait s'offrir de vacances.

Une personne habituellement allergique au soleil ne comprenait pas pourquoi elle n'en souffrit pas lors d'un séjour en Afrique. Je lui demandai si elle était allée en Afrique en vacances ou pour le travail. Elle me répondit : « Pour le travail ! »

- *Frustration de ne pouvoir profiter de ses vacances* : une participante me dit qu'elle était allergique au soleil seulement quand elle allait à la mer. Je lui demandai ce que représentaient pour elle le soleil et la mer : « Cela représente la liberté et l'insouciance que je vivais lorsque je partais en vacances avec mes parents. — À présent, quand tu vas à la mer, retrouves-tu cette liberté, cette insouciance ? — Non, c'est l'inverse, je passe mon temps à surveiller mon petit monde, alors que j'aimerais tant pouvoir me relaxer sur une chaise longue avec un bon livre. »

3. Allergies alimentaires et médicamenteuses

Ce type d'allergie est une réponse exagérée du système immunitaire à une substance étrangère, qui se manifeste par des rougeurs : inflammation, urticaire, eczéma, crise d'asthme, œdème de Quincke et dans les cas plus graves par un choc anaphylactique. Ces manifestations sont liées à une production anormale d'IgE (immunoglobuline) ou anticorps sériques, qui déclenche une réaction d'hypersensibilité immédiate.

- *Allergies alimentaires* : les allergies alimentaires n'ont cessé de progresser. Elles touchent à présent 1 enfant sur 50, soit deux fois plus qu'en 1990. Le nombre de visites aux urgences pour traiter une réaction allergique grave pouvant entraîner la mort, appelée choc anaphylactique, a presque doublé en sept ans (2007 à 2014) rapporte l'Institut canadien d'information sur la santé. Y aurait-il une explication ?

- *Allergie au lait* : l'allergie aux protéines du lait de vache représente la quatrième allergie alimentaire chez l'enfant, derrière l'œuf, l'arachide et le poisson. Le lait contient plus de trente protéines, toutes potentiellement allergisantes. Les caséines et la β -lactoglobuline sont le plus souvent en cause, mais toutes les protéines peuvent être incriminées.

- *Allergie au lait maternel* : elle peut survenir après des douleurs aux mamelons ou après une mastite de la maman.

⇒ *L'enfant a-t-il cru avoir fait souffrir sa maman, en tirant son lait ?*

- *Allergie à la caséine* : si nous lisons la composition du vaccin contre l'hépatite B, nous découvrons qu'il contient de la caséine. Dans plusieurs hôpitaux, ce vaccin est injecté au nourrisson avant qu'il ne quitte l'hôpital¹.

Une maman me pose cette question : « Comment un vaccin injecté dans la cuisse de mon enfant et non ingéré peut-il lui provoquer des gaz intestinaux et des maux de ventre ? J'ai toujours cru que c'était la protéine ingérée qui fermentait dans les intestins – d'où les symptômes –, mais dans le cas du vaccin, comment cette protéine a-t-elle pu se retrouver dans son intestin ? »

Notre organisme a été conçu de façon que ce qui le nourrit passe par le tractus digestif. Si on lui injecte des protéines (molécules) issues de produits alimentaires tels que le lait, les œufs, les noix, les poissons... ce n'est plus de la nourriture qui pénètre dans l'organisme, mais un intrus, un ennemi au même titre qu'une bactérie ou un virus que notre système immunitaire va combattre.

Lors d'un premier contact avec cette molécule étrangère, notre système immunitaire va produire des anticorps contre elle (antigènes) et marquer des lymphocytes mémoires (B et T) spécifiques à cet antigène. En cas de nouveau contact avec cette

1. https://www.gsksource.com/engerix_b.