



Chapitre I

La santé par tous les côtés

- Mon parcours
- Mes expériences
- Mon vécu

La santé par tous les côtés

Comme tout ce que j'expérimente dans mon incarnation, mon parcours est contrasté comme l'ombre et la lumière.

Toucher les extrêmes pour trouver l'équilibre.

« *Mon histoire a commencé le jour où j'ai décidé de ne plus vivre comme on remonte un escalator qui descend.* »

PASCAL DE DUVE |

Etre en accord avec le mouvement de la vie originelle, le respect de tous les vivants et de qui je suis pour faire Un avec l'Univers, est mon chemin initiatique. La voie de mon âme est d'avancer sans conflit, sans souffrance et sans violence pour m'imprégner d'harmonie, de beauté, de santé, d'amour et de grâce divine. En écrivant ce livre, mon souhait le plus cher est de vous offrir l'élixir de toutes mes connaissances et le fruit de mes expériences avec l'amour pur qui m'anime.

« *L'expérience est une bougie qui n'éclaire que celui qui la porte.* »

CONFUCIUS (551 av. JC) |

Ce livre est juste un support comme la bougie. Seuls nos choix, nos intentions, nos pensées décident de porter la lumière pour éclairer nos pas. Le plus important n'est pas le message mais ce que l'on fait du message !

« *L'expérience n'est pas ce qui vous arrive, l'expérience, c'est ce que l'on fait de ce qui nous arrive.* »

ALDOUS HUXLEY |

Très jeune à l'âge de huit ans, j'ai été accidentée et j'ai ressenti la peur de la mort. J'ai connu la guerre d'Algérie avec le lot d'angoisses, d'anxiétés, d'inquiétudes. Mon enfance a été tendue par des incompréhensions, des secrets de famille, des questions sans réponse. L'inquiétude, l'insatisfaction, l'instabilité, l'incertitude et l'inconscience ont bercé mon enfance.

Je n'ai jamais aimé l'école depuis la maternelle jusqu'à mes études universitaires. Et comme un défi, j'ai suivi mes études de pharmacien à l'université René Descartes à Paris et l'étau de mon mal-être s'est encore resserré. Ouf ! La même année, à l'âge de 20 ans, j'ai rencontré P.V. Marchesseau, fondateur de la Naturopathie orthodoxe en France. L'orthodoxie n'a pas ici de connotation religieuse mais toute sa signification de rigueur, de droiture, de verticalité et d'intégrité. C'est à partir de ce rendez-vous que ma vie a basculé dans l'immensité du champ de la conscience, un océan de compréhension et de profondeur.

Ma vocation était d'être assistante sociale pour aider les plus démunis et rétablir les liens sociaux, mes parents pensaient que j'étais trop sensible pour un tel métier. J'ai accepté le choix de m'engager dans les études de pharmacien en espérant trouver le remède pour guérir ma mère que j'ai toujours connue malade, atteinte de rectocolite hémorragique. J'ai su plus tard qu'un médicament qui guérit ça n'existe pas, il peut soulager mais jamais guérir une maladie, seule l'intelligence vitale régénère et assure la guérison. Ce qui a guéri ma mère a été le jus de carottes et sa patience. J'ai donc suivi les cours de pharmacie et de naturopathie en même temps. La vie s'est toujours présentée à moi avec ses opposés pour pouvoir les rassembler et développer mon esprit synthétique et orienter mon regard vers une vision globale. Mes études scientifiques m'ont toujours frustrée car rien n'était lié ni relié, aussi j'ai tout appris par cœur mais pas avec le cœur et sans rien comprendre. Par mes études scientifiques et légales je me demandais pourquoi fallait-il disséquer des souris pour chercher à travers la mort l'explication de la vie ? Est-ce vraiment éthique de tuer des animaux pour étudier la physiologie humaine ? Par mes études de naturopathie en présence de P.V. Marchesseau, tellement basées sur la compréhension, le bon sens, les lois naturistes, la force vitale, le respect de toute vie, la santé devenait transparence et plénitude. La conscience simplifie, clarifie et rassemble. La conscience or-donne, donne de l'or, quand la conscience quitte le corps, il se désintègre, il est perdu, l'expression « perdre conscience » le confirme. La conscience permet la quiétude par la connaissance, la satisfaction par la compréhension et l'allégresse par la vitalité manifestée. Ma vie a totalement changé à l'âge de 20 ans !

*De l'enfer au paradis terrestre
 De l'aveuglement à l'observation du monde
 De l'ombre à la Lumière intime
 De l'incompréhension à la connaissance de Soi
 De la maladie à la Santé originelle
 De la tristesse à la félicité divine
 De la frustration à l'expansion infinie
 De la rétraction à la grâce féminine
 De la sécheresse à l'humidité féconde
 De l'enfermement à la liberté ailée
 De la femme oubliée à la femme révélée.*

C'est à partir de ce jour que j'ai retrouvé mon âme d'enfant et toutes les valeurs du vivant : la sécurité, la solidité, la satisfaction, la force, l'élan, l'enthousiasme, la guérison, la disponibilité, l'autonomie, la responsabilité, l'unité, la beauté et surtout l'envie d'être en vie.

La Santé s'est imposée à moi par son bon sens, par ce feu sacré, cette force de vie indomptable reliée à la Nature. La Santé est le lien d'unité avec le cosmos, nous sommes tous et sans exception un microcosme à l'image du macrocosme. Quand on se relie à l'Esprit, on voit que la vie a un sens.

Les peuples premiers vivent en permanence au contact des éléments : la Terre, l'Eau, l'Air, le Feu et en harmonie avec les règnes minéral, végétal et animal, ils sont les témoins de longévité, d'endurance et de vitalité. Ils transmettent leur sagesse ancestrale de génération en génération par leur vécu, leur reliance et leur résonance avec le grand Esprit, leur guidance.

La santé est l'unification de nos corps physique, émotionnel, mental et spirituel. La maladie est un état d'agitation, de déséquilibre et de séparation des différents états de l'être. La science matérialiste est la science du visible celle qui coupe, dissèque et sépare. Elle étudie la partie isolée en coupant les liens du vivant. C'est ainsi que les scientifiques diagnostiquent la maladie par l'expression des symptômes. Et toute la médecine allopathique cherche par la technologie la suppression du symptôme et de la douleur. Et l'humain est ainsi réduit à une machine qui tombe en panne et on change un genou comme on change un cardan à une voiture. La médecine officielle n'offre pas la panoplie de la prévention par l'art du Vivant.

L'Hygiène vitaliste rétablit l'ordre cosmique en rassemblant les liens visibles et invisibles dans la vastitude de tous les possibles et dans l'abondance du Vivant. C'est dans ce vent de vérité que j'ai retrouvé la quiétude lâchant la peur au ventre de « tomber malade », de souffrir et de mourir. On ne tombe pas malade par accident mais par voie de conséquence d'incompréhensions, de fermeture, d'isolement de la nature, d'alimentation industrielle et de la séparation à l'expression du divin. Le corps physique est la perfection divine, la partie visible du divin manifesté comme à travers tous les êtres vivants.

C'est à l'âge de 20 ans, dans les couloirs du métro parisien, dans la crispation du vivant que j'ai découvert ce Trésor en moi, la Santé. Et dans cet élan de liberté, toutes mes certitudes, mes convictions, mon engagement au service du Vivant ont guidé mon chemin de vie sans jamais douter de toutes ces valeurs intrinsèques de l'Humanisme Biologique révélées par l'enseignement de la Naturopathie orthodoxe de P.V. Marchesseau.

L'Humanisme Biologique replace l'humain au cœur de la société et lui permet de déployer sa créativité et d'œuvrer pour un système sociétal basé sur la santé, l'art, l'écologie dans le respect du Vivant.

*« Que ton corps soit propre comme un Temple
Que ton cœur soit pur comme la Source
Que ton esprit soit clair comme du Cristal
Que ton âme soit large comme l'Univers. »*

P.V. MARCHESSEAU |

Prendre soin de mon corps comme un temple, comme un joyau, comme un jardin est vite devenu, une évidence, un signe de gratitude, un geste cohérent pour évoluer solide et solidaire du monde du Vivant, pour être un grain de sable celui qui sert à construire et non celui qui grince et qui fait mal. Je n'ai pas choisi la Santé, je l'ai reçue et j'ai choisi avec tant de joie de grandir avec elle pour mon bien-être et pour le partager.

Aujourd'hui j'ai dépassé mes trois fois 20 ans sans obstacle à la santé. Depuis mes premiers 20 ans je n'ai jamais douté des bienfaits et surtout du bon sens de l'hygiène vitaliste. Quand j'ai poursuivi mes études, j'étais heureuse de savoir que la maladie ne détournerait pas mon chemin, mon plus grand soulagement a été de lâcher la peur de tomber malade ou d' « attraper » la maladie. La maladie vient de l'intérieur et le remède vient de l'intérieur. La maladie ne vient pas de l'extérieur, c'est une conception allopathique et Pasteurienne. La conception Pasteurienne reconnaît l'action pathogène du microbe ou du virus transmis par contact : l'air, l'eau, la terre, les aliments souillés, les animaux, les insectes et l'homme lui-même qui peut contaminer son semblable. La conception naturopathique innocente le microbe puisque c'est le terrain humoral saturé qui est la mère des maladies.

Les découvertes de Louis Pasteur, chimiste et non médecin reposaient sur des observations incomplètes et inexactes. De nombreux adversaires médecins dont Claude Bernard (1813-1878) et Antoine Béchamp (1816-1903) se sont opposés à la thèse Pasteurienne, en étudiant le milieu interne. La médecine allopathique est basée sur la conception de la maladie et ignore les lois vitales de la Santé. Le dogme Pasteurien est devenu une vérité officielle car Louis Pasteur était très médiatique.

N'oublions pas la phrase célèbre de Louis Pasteur (1822-1895) sur son lit de mort :

« La microbe n'est Rien et le terrain est Tout. »

Le terrain est « Tout » à condition d'entretenir nos humeurs comme un jardin où nos cellules sont comme des fleurs qui meurent et se renouvellent sans cesse au contact du Vivant avec le vent, la pluie, le soleil, la boue, la rosée matinale et l'eau vitale des fruits frais.

Une personne malade se recroqueville car ses corps subtils ne sont plus nourris par le magnétisme tellurique et cosmique alors qu'une personne en bonne santé rayonne et vibre en résonance avec l'univers. La conception naturopathique m'a permis d'avancer avec la paix du cœur, avec la santé comme un bâton de pèlerin solide et fidèle. Mon corps a été mon allié, mon tremplin d'évolution et j'ai marché vers toujours plus de connaissances et de conscience. Dans toutes les étapes de ma vie, j'ai intégré l'hygiène vitale qui ne m'a jamais déçue. J'ai allaité plus de trois ans mon fils d'une façon naturelle, puisque l'allaitement maternel n'est pas un exploit mais une réalité chez les mammifères. Il a grandi bien sûr et en toute évidence sans vaccins, sans médicaments, sans aucune maladie infantile.

« Le lait de la mère, c'est l'hygiène des profondeurs pour l'âme et le cœur de la mère, pour l'âme et le corps de l'enfant. Naturelle et surnaturelle, cette magie de l'allaitement accorde le présent et l'avenir avec la puissance créatrice de l'état naissant. C'est la première et la plus sûre des assurances de vie que la mère puisse jamais donner. »

Propos de **GÉORGIA KNAP**
extraits du livre : *Comment rajeunir*

Géorgia Knap a fait de très nombreuses expériences pour démontrer sa méthode efficace de santé. Il a donné du lait de femme à un veau et il périlclitait si rapidement qu'il fallut lui redonner son lait maternel, le lait de vache contenant l'acide lactique favorable à son développement. Les enfants élevés au biberon avec du lait de vache, rejettent ce lait inadapté et pour éviter les vomissements, on ajoute de la farine ou un médicament dans les biberons et de plus tous les nourrissons développent très rapidement les maladies infantiles dites obligatoires. C'est ainsi que les enfants dès leur plus jeune âge sont vaccinés et médicamentés. Les maladies infantiles sont des maladies émonctorielles où l'enfant plein de vitalité élimine les poisons alimentaires, alors qu'un enfant élevé au sein maternel n'a pas de déchets à évacuer et se porte à merveille sans aucune maladie infantile. Le contact mère enfant est indispensable à l'équilibre du nouveau-né. Porter l'enfant au bras le plus souvent et le plus longtemps possible même si la mère n'allait pas est une source de bien-être. Le nourrisson pleure à juste titre, il a besoin de contact, c'est pour

lui une nourriture essentielle, rejeter à tort le nourrisson dans son berceau pensant qu'il est capricieux est une maladresse. Ce qui m'a profondément touchée, c'est la beauté pure d'un enfant au sein et son parfum délicat de fleur qui disparaît dès que l'enfant n'est plus allaité.

L'allaitement est une expérience unique et fantastique à vivre.

J'ai allaité mon fils de 0 à 6 mois avec 100 % de lait maternel et de 6 mois à 3 ans avec 90 % de lait maternel et 10 % de fruits crus. Je l'ai allaité jour et nuit jusqu'à l'âge de 2 ans, et uniquement le jour jusqu'à 3 ans. Bien sûr il est recommandé et essentiel que la mère se nourrisse avec des végétaux et des fruits de grande qualité. Le fœtus est comme un émonctoire, il absorbe toutes les toxines de la mère. La jaunisse du nourrisson est fréquente à la naissance ou pendant la période de l'allaitement d'où l'importance de respecter la qualité et la quantité de la nourriture. La femme enceinte ne doit pas manger pour deux. Les médicaments tératogènes qui augmentent le risque de malformation du fœtus sont reconnus mais l'alimentation frugale et végétale n'est jamais recommandée alors qu'elle est principale. La mère pendant sa grossesse et pendant l'allaitement ne doit consommer ni médicaments même « autorisés », ni tabac, ni alcool, ni excitants, ni alimentation chimique et dénaturée. Le corps est très intelligent, pendant les premiers mois de grossesse la femme enceinte a peu d'appétit et a des « envies » de fruits exotiques ou de cerises en plein hiver car elle a besoin de s'épurer.

L'hygiène vitale est un art de vivre au plus proche de la nature, avec la spontanéité, la simplicité et le côté sauvage du vivant. Une plante sous serre est moins résistante, un animal en cage s'affaiblit et l'humain au sommet d'une tour perd ses racines et sa connexion au sacré.

La médecine scientifique lutte contre la maladie, la Naturopathie vitaliste entretient la santé. C'est tellement plus simple et plus heureux de cultiver la santé que de se battre désespérément contre la maladie.

Ce que j'ai retenu de mes deux enseignements: la santé est le retour aux sources, la maladie est une voie de détour à la santé pour un éveil de conscience. La santé est notre propre nature. Dans la nature, il existe un ordre, une discipline où tout est en place par le respect de la vie. L'ordre divin réside dans la vie sauvage. Vivre est plus important que faire, être est plus précieux qu'avoir. La chimie éloigne, écourte et dévie la vie. La démesure de la technologie, les abus de la chimie, l'industrialisation de l'aliment sont les leures du confort qui mènent comme le Titanic à l'effondrement.

Mon approche de la Santé est un puzzle que j'ai reconstruit avec le monde scientifique, naturopathique et chamanique où rien n'est séparé mais unifié pour accueillir toute transformation, la voie de l'alchimie.

Oui j'ai visité la santé par tous les côtés car la santé comme le sacré sont partout, dans tous nos gestes, nos actes, nos pensées, notre dimension au

monde. La santé n'est pas une mission, elle est naturellement présente en chacun de nous, notre fonction est de ne pas la gaspiller, de ne pas nuire aux lois du Vivant et de prendre soin de nos corps vitaux. La société actuelle utilise l'humain au sacrifice de sa santé, en l'affaiblissant et en le rendant malade, manipulable, irresponsable et corvéable à merci comme un enfant. La « Sécurité » Sociale le prend vite en charge dès la naissance pour créer la dépendance jusqu'à la mort. J'ai travaillé trente ans en pharmacie d'officine en tant que pharmacien adjointe pour voir à ma grande déception et stupéfaction les coulisses de Big Pharma où la maladie est un commerce juteux. J'ai vite compris l'engrenage de ce système anti-humaniste. La santé n'intéresse pas les lobbies pharmaceutiques ni l'Ordre médical. L'Ordre médical impose un système de la pensée unique et des croyances basées sur la peur. La santé nous rend autonome, responsable et conscient. Je souhaite vous présenter la santé comme un paradis terrestre avec la magie de sa beauté et de son intelligence mystique. Mon parcours est l'observation des contraires et des complémentaires, alors voilà pourquoi la maladie a aussi son mot à dire (le-mal-a-dit). Le yin et le yang, le tao, la « mère du monde » est le principe qui engendre tout ce qui existe, c'est la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'univers. Le principe de l'harmonie et de l'équilibre est d'aller visiter les extrêmes pour trouver la voie juste comme le pendule qui répond après l'exploration de ses limites. La santé fait partie de la maladie et la maladie fait partie de la santé comme le yin et le yang. Le yin est la force centrifuge, la force d'expansion, de dilatation. Le yin est froid, obscur, léger, il a tendance à monter et à aller à l'extérieur. La maladie est yin car le mal cherche toujours à être expulsé. Par opposition et par complémentarité le yang est la force centripète, ce qui est dense, puissant, chaud et au cœur du vivant, la santé est yang. La santé est difficile à déplacer, il faut des années et des années, voire des générations pour la transmuter. La guérison est la voie de conséquence de la maladie. Mon esprit a toujours été hors normes, car le modèle de la société est un système liberticide avec une voie unidirectionnelle, la voie du pouvoir basée sur l'argent roi au détriment de l'intégrité de la santé physique, psychique et spirituelle. L'humain en bonne santé est un être vivant dans toutes ses dimensions comme « L'homme de Vitruve » de Léonard de Vinci, déployer ses bras pour toucher les extrêmes, ouvrir son esprit à la multidimensionnalité et à la souveraineté.

Le Vivant n'épouse pas un chemin linéaire, c'est un vortex d'évolution vers la Lumière. La vie quotidienne par ses rythmes biologiques en résonance au Grand Tout éclaire nos pas. C'est grâce au renouvellement de la vie, à l'impermanence du vivant que la vie renaît.

L'humus, l'humidité, l'humilité, l'humain possèdent la même racine, c'est dans ce terreau fertile de notre corps purifié et composté du passé que la vie est fécondée. L'humain semble avoir oublié les temps de pause, le temps de la genèse. Le sommeil et l'éveil, le repos et l'activité, le jeûne et la nourriture,

le silence et la créativité sont les cycles immortels. Dépasser ces règles universelles dérègle toutes nos fonctions d'assimilation, d'utilisation, d'élimination, de reproduction et d'autoguérison. En considérant notre corps comme une machine, il s'use et vieillit prématurément. Le corps a une intelligence divine, ses besoins fondamentaux sont l'écoute, le silence, le mouvement, la nourriture frugale et végétale. En écrivant ce livre, j'ai compris que le voyage de la vie n'a pas de destination, brûler les étapes pour aller plus vite c'est oublier de vivre, la vie nous offre sa présence, à chacun de nous d'être dans la gratitude. La vie est circulaire, les nids d'oiseaux sont ronds, le ventre de la femme enceinte est arrondi, le vent tourbillonne en dessinant des circonférences pour semer les graines. Réintégrer le vivant dans notre quotidien c'est accompagner notre corps dans son aventure à sa cadence et être à son service. Parfois le chemin de vie est abrupt et escarpé et le quotidien devient vite une tempête dévastatrice et c'est dans ces moments rudes que le corps est comme un nourrisson, affamé de douceur, d'attention, de calme et d'amour. Être avec la vie ce n'est pas lutter contre les entraves mais se replacer dans son espace vivant et accueillant pour que la vie redémarre. « *Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester* », proverbe issu de la sagesse indienne. La société moderne et laborieuse nous propose des distractions et c'est ainsi que nous oublions de communier avec la nature, notre véritable lieu de ressourcement.

Mon parcours a été le creuset de renouvellements pour ne pas être polluée par des histoires. Les eaux stagnantes ne sont pas source de vie, elles sont boueuses et opaques. L'eau qui court est claire et vivante. L'esprit a besoin de vacuité et de clarté pour recevoir la Lumière et réensemencer des idées nouvelles. Quand les difficultés arrivent par wagons, c'est souvent la fin d'un cycle pour aborder une nouvelle voie. La nouveauté est joyeuse ! Le nouveau-né est éclatant de beauté et d'innocence. L'innocence par son état de pureté fait appel à la bienveillance, à la bonté, à la confiance.

J'ai cherché à explorer toutes les facettes de la santé, ce que j'ai retenu ce n'est pas ce que j'ai appris sur les bancs de l'école ni dans les amphithéâtres de l'université mais ce que j'ai ressenti et expérimenté. L'expérience ouvre l'accès à la conscience par la compréhension.

« *Instruire n'est rien, c'est entraîner à réfléchir qui est tout.
Apprendre n'est rien, ce qu'il faut c'est comprendre.* »

P.V. MARCHESSEAU |

La vie n'est pas une leçon à retenir mais une odysée à vivre en toute liberté et légèreté. Après le côté scientifique et naturopathique qui a déterminé l'orientation de ma vie, l'appel de la vie sauvage m'a amenée sur les versants du chamanisme. J'ai fabriqué mon tambour pour écouter le pouls de la Terre Mère. Mon nom « Malinalli » n'est ni mon nom de naissance ni marital

et encore moins un surnom mais un nom chamanique qui m'a été offert par un chaman mexicain et qui signifie « *l'herbe qui monte en spirale autour des arbres pour chercher la lumière* ».

Le 7 octobre 2007, j'ai participé à une première hutte de sudation avec un chaman mexicain venu en France. En un an j'avais expérimenté 15 pratiques de hutte de sudation. Ce fut un moment inoubliable dans ma vie qui a réveillé la force de ma terre intérieure. À ce moment là je ne savais pas que j'animerai moi-même le 28 mars 2009 ma première hutte de sudation chez moi dans un petit coin de jardin. En octobre 2008, j'ai dû partir au Mexique pour m'imprégner de la sagesse amérindienne et être initiée à la pratique de la tente de sudation par un danseur du soleil. Je suis arrivée à Tepozotlàn « *pueblo magico* », village magique perché à 2 250 mètres d'altitude, état de Mexico, son nom d'origine en langue Nahuatl signifie « *Lieu du bossu* ». Tous les grands sages : Gandhi, Martin Luther King, le Dalai-Lama et bien d'autres encore se sont arrêtés à Tepozotlàn pour avoir la connaissance et la transmettre à leur tour.

L'esprit chamanique est la conscience intérieure par l'introspection et la conscience extérieure par la communication et la connaissance.

« Le chamanisme est la quête de l'essentiel, c'est un chemin de cœur avec la Terre et le Ciel pour devenir entier ! »

Au Mexique le sens du vivant est immense et intense comme le respect du sacré et le partage. La race blanche cherche toujours un lieu sacré pour créer alors que pour la race rouge le plus important est d'être dans son cœur et par la connexion permanente au Grand Esprit c'est le peuple lui-même qui crée le lieu sacré. Les huttes de sudation sont appelées *temazcals* ou *inipis* et se font partout au Mexique, sur les toits des maisons, à la ville, à la montagne, à la mer, rien ne fait obstacle à cette pratique.

Tout est transmis dans *la paix du cœur, l'humilité, l'écoute et le silence*.

La culture indigène est avant tout « *être, être tout simplement vivant !* ». Ce qui m'a profondément touchée c'est le respect des différences de cultures et le sens du sacré.

Mon guide spirituel me disait : « *Nous sommes tous différents comme les cinq doigts de la main et tous ensemble c'est l'union des peuples et ça donne la force. Tout homme sur Terre est venu pour évoluer, comprendre, trouver la connaissance qui le mène à la sagesse et au bien-être. Celui qui sait doit transmettre et enseigner pour tracer les sillons de la conscience et semer l'amour universel pour l'union de tous les peuples.* »

Libertad - Felicidad - Voluntad!

Liberté, Félicité, Volonté, c'est la force de tout un peuple accueillant, chaleureux et tellement vivant. Donner sans compter, donner pour partager, donner pour oublier, c'est leur culture. Les mexicains vivent avec très peu d'argent et sont heureux. J'ai vu ce que mon mental d'occidentale pourrait nommer l'enfer et pour la culture indigène, c'est la vie. Pendant mon séjour au Mexique j'ai connu l'extrême dépouillement et j'ai rencontré l'extrême richesse : la Santé sauvage, *ce Trésor oublié* des pays trop enrichis de matières. J'ai toujours expérimenté les antagonismes pour comprendre aujourd'hui que les deux côtés opposés font partie de la même pièce. Pendant mon voyage j'ai dû accepter ce qui me dérangeait le plus comme l'extrême pauvreté et la pollution asphyxiante, j'ai connu dans une même journée dix heures de trafic routier pour aller à Mexico. Et en contraste j'ai connu l'extase un soir où j'ai marché pieds nus sur le sable d'une immense plage du Pacifique « Playa Grande », des lucioles éclairaient mes pas et le sable devenait aussi lumineux qu'un ciel étoilé. J'ai adoré partager à la plage un temazcal et dormir dans un hamac à la belle étoile et respirer les senteurs de la nuit. J'ai rencontré un peuple tellement « pauvre », si riche et si heureux. Toutes ces différences sont la rusticité et la force du Vivant. Les couleurs du Mexique c'est accepter de rire et de pleurer, et le tout c'est la vie ! Me retrouver seule face à l'inconnu, face au silence, au contraste étrange, c'est là que je me suis rencontrée. La patience et la présence de l'instant étaient mes guides. J'ai dû me voir comme dans un miroir. La pierre d'obsidienne, pierre volcanique très présente au Mexique est un miroir, elle nous invite à devenir comme une chouette pour voir clair dans nos ténèbres. Le vécu est la base de tout enseignement. La hutte de sudation au Mexique est en pierre, elle est appelée « temazcal », alors que l'inipi est une hutte démontable en saule ou en noisetier, c'est dans tous les cas une méthode de purification ancestrale du corps et de l'esprit où chaque personne va à la rencontre de son être profond pour expérimenter sa résistance physique et la connexion au Grand Esprit, la voie du Nord, celle qui montre la direction comme la boussole. Le temazcal apporte les forces de guérison, de paix et d'éveil. Je me souviens d'un chant de connexion pour appeler l'esprit en nous et éveiller la conscience, c'est un chant que je chantaient dans mes huttes de sudation avec tellement de force intérieure comme un vent violent qui déracine tout, mon guide me disait quand tu chantes ce chant c'est comme si tu frappais à la porte avec insistance pour réveiller les gens à la conscience. Quand la conscience s'éveille, tout est bouleversé, dévasté pour ne voir que l'essentiel. Riche de ce vécu j'ai été guidée et accompagnée pour mener trente huttes de sudation puissantes et intenses avec une chamane mexicaine, vivant en France et que j'ai rencontrée au retour de mon voyage. Elle me disait : « *Faire bon usage de la connaissance et prendre la responsabilité* ». J'ai énormément appris à son contact : l'humilité, la simplicité, le sacré, la paix qui sont le cœur de l'enseignement chamanique.

La compréhension de la santé sauvage sans artifice ne s'est pas arrêtée à ces leçons de vie. Quand la conscience s'éveille, les opportunités, les synchronicités s'accroissent pour expérimenter ce qui est bon et cher à notre âme voyageuse et curieuse. Lors d'une soirée entre amis, une discussion s'ouvre autour de la région de Bugarach que je ne connaissais absolument pas. La résonance du mot m'a fait visualiser un espace sacré aux confins du monde loin de la civilisation. J'ai toujours rêvé d'aller au Macchu Pichu, paradis perché, et de marcher pieds nus sur le sable chaud du Sahara. Mais j'ai très peu voyagé, j'ai besoin de sentir la terre sous mes pieds et les moyens de transports sont un obstacle pour moi comme l'avion, le bateau et même la bicyclette !

« *Le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles* ».

CHRISTIAN BOBIN |

Voilà pourquoi j'aime marcher pieds nus dans mon jardin en dehors des bienfaits immédiats ressentis. La Terre est ma sécurité, ma force, mon élan de vie, ma joie. Ma passion est de cultiver mon jardin au sens propre et figuré. Je souhaite épurer ma terre intérieure pour la rendre vierge à mon âme.

Je partage avec vous un poème que j'ai écrit comme une offrande à la Terre Mère :

*A toi, ma Terre Mère, mon Amour !
Tous les matins, je t'embrasse
Pour te rendre grâce,
De tes monts et merveilles sacrés
Que tu as créés comme un nid douillet
En échange de ton abondance
Reçois ma reconnaissance.
Quand j'entends ta souffrance et ton impuissance
Face à l'humanité sans conscience
J'avance,
Pieds nus et humble, en présence
Pour t'offrir toute ma tendresse
A toi ma petite grand-mère pleine de sagesse.*

Je n'ai pas fait le tour du monde mais depuis ma naissance je fais le tour de mon monde et j'ai encore tant à découvrir !

« *Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde... mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.* »

GANDHI |

La vie m'a poussée dans la région de l'Aude, pays cathare sans que je puisse manifester aucune résistance malgré l'attachement à ma famille, à mes

amis, à la mer puisque j'ai vécu trente ans dans le Var avec beaucoup d'amour. Quand j'ai découvert la montagne Bugarach, je me suis sentie tellement chez moi, la Terre cathare est vite devenue ma famille. Les forêts, les montagnes, les vallées, les sources, les cascades, les rochers, les cromlechs, les orchidées sauvages, les oiseaux comme les martinets voltigeurs, le martin pêcheur, le héron, les vautours et aussi les biches... jusqu'à la libellule et la coccinelle sont mon éden !

J'ai vécu 8 ans en Algérie avec les conflits puis 20 ans à Paris avec l'agitation, la pollution, les études, 30 ans dans le Var en famille avec la maturité par la naissance de mon fils devenu ma priorité, sa santé, sa jovialité, sa scolarité étaient mes seules préoccupations. La santé je l'ai aussi vécue dans ma vie de couple, avec mon ex-mari, l'hygiène vitale était notre quotidien, nous avons construit l'édifice de notre vie commune sur les principes vitalistes, nos pensées semblables étaient hors système alors que notre vie était traditionnelle.

Toutes ces oppositions m'ont permis ma quête intérieure, mais c'était aussi ma dualité, mes conflits internes où je ne me suis jamais sentie à ma place, encore l'histoire du vilain petit canard, celui qu'on remarque parce qu'il n'est pas comme les autres et qui est mis à l'écart. La maternité m'a réconciliée avec moi-même, malgré les aléas du quotidien et mes mémoires, je ne me suis jamais sentie autant vivante qu'en étant mère de mon enfant tant désiré, ma vie était accomplie, me voilà maman pour la vie ! J'étais en accord avec moi-même, sentir en mon ventre la vie d'un nouvel être, j'étais honorée qu'une âme pure ait choisi ma matrice pour vivre son expérience terrestre. Quel bonheur d'être maman et quelle responsabilité pour accompagner, écouter, soigner son enfant. J'ai grandi avec lui, j'ai appris avec lui, j'ai ri et j'ai pleuré avec lui.

Comment vivre avec les autres quand on n'est pas comme les autres ? Mon fils a été marqué par cette approche de la vie : vivre hors normes tout en évoluant dans les normes de la société. Son premier contact avec les autres s'est fait à l'école maternelle Montessori. Le matériel éducatif de Maria Montessori permet de créer l'environnement favorable au développement sensoriel, éducatif et social de l'enfant. Maria Montessori découvrit que l'instinct de l'enfant le pousse à découvrir son environnement, étant actif par nature, l'enfant apprend et se développe lui-même à travers ses diverses activités. Mon fils a gardé un excellent souvenir de cet apprentissage de la vie, c'était comme à la maison avec une autre « maman ». Le plus douloureux dans la vie est la séparation, la première séparation est le cordon ombilical, le sein maternel permet la réconciliation, l'apaisement, le confort pour le nourrisson comme pour la maman. La deuxième séparation est l'école, et j'avais apprécié les premiers temps quand j'accompagnais mon fils à l'école Montessori, de ne pas le laisser devant la porte mais de rentrer avec lui dans son nouvel espace et de découvrir avec lui son environnement le temps nécessaire. J'ai mal vécu l'école car pour moi c'était synonyme de rupture avec ma famille. La société

oriente l'humain vers la séparation de sa propre nature en coupant les liens. De la naissance jusqu'à la vieillesse, les liens sont le plus souvent rompus, les mères n'allaitent plus leurs enfants, les parents se séparent, les situations professionnelles sont basées sur la hiérarchie, tout fonctionne par étages sans se relier à l'essentiel. Nos aïeux sont exclus de la vie familiale et finissent leur vie dans des hôpitaux spécialisés. Alors que le vivant ne demande qu'à tisser des liens, l'amour rassemble et relie, tout est interconnecté. La santé est basée sur notre lien à la Nature liée elle-même au Divin.

L'excès de l'informatique coupe les liens et les contacts humains. On peut tout acheter par Internet du matériel, des vêtements, des voyages... Le monde est devenu virtuel et la santé est ainsi déconnectée de sa propre existence. Dernièrement je reçois un appel téléphonique pour une réservation de ma chambre d'hôte et la personne me dit d'une manière soulagée: «*Enfin j'ai une personne au bout du fil pour parler*». J'ai été surprise mais pas tant que ça, moi-même j'ai besoin d'échanges, de liens dans tous les domaines sinon je ne me sens plus vivante mais coupée de qui je suis dans mon humanité.

Ma quête de vérité n'est pas basée uniquement sur la construction de mon être mais basée sur le lien social, la rencontre avec les autres. Frédéric Lenoir en témoigne: «*A l'inverse de Sartre - l'enfer c'est les autres - je dirais que l'enfer c'est d'être seul. Le paradis c'est d'être relié aux autres dans une relation chaque jour plus joyeuse et généreuse*».

L'exemple de l'arbre fruitier nous montre combien notre solidité dépend de nos liens. Les racines de l'arbre créent le lien avec la Terre, les branches sont reliées au Ciel pour que l'arbre dans son unité produise le meilleur de lui-même en donnant des fruits dont l'excédent retourne à la terre pour devenir humus. C'est le principe du cycle de la vie.

Notre santé dépend de ce qu'on va créer et déployer en nous et autour de nous, c'est le fondement du vivant. La santé ne s'achète pas sur Internet, elle est liée avec tout ce qui vit !

«*Ce n'est pas un signe de bonne santé que d'être bien adapté à une société profondément malade.*»

JIDDU KRISHNARMURTI (1895-1986) |

Mon pilier a toujours été la recherche de vérité au sein de la santé, dans le respect du Vivant et avec la chaleur humaine, recevoir cet essence-ciel pour le partager.

Comment bâtir ma vie et orienter celle de mon enfant loin des mensonges, loin des faux-semblants, loin des déguisements et des appâts de la société moderne pour ne pas être la marionnette ni la proie du système ?

Etre parent est le métier le plus exigeant du monde. Elever son enfant avec bienveillance et rigueur sans la rigidité est tout un art ! Dès la naissance

tout s'imprime, comment être juste sans rien imposer à son enfant, comment le rendre libre sans le retenir, comment l'aimer sans s'attacher, comment l'élever sans le diriger, comment l'orienter à sortir du moule sans violence, comment construire sa santé sans l'isoler ? Oui je me suis posée toutes ces questions et bien plus encore car l'éducation d'un enfant remet toute une vie en question. Pour préserver la santé de mon enfant, je lui ai imposé les règles vitalistes avec une alimentation végétarienne et crudivore et une vie au grand air. Mon entourage m'a souvent reproché de l'avoir privé de télévision et de bonbons, pour moi ce n'était pas une privation mais une protection. Je lui ai ainsi évité les vaccins, les médicaments, les visites hebdomadaires chez le médecin, toutes les maladies infantiles... La société kidnappe l'esprit de nos enfants par des mauvaises habitudes. Aucune cantine scolaire ne propose une nourriture végétarienne et crudivore, aucun établissement scolaire n'avait accepté que mon enfant puisse apporter son repas et manger différemment même dans les écoles privées. Aujourd'hui, en plus d'une nourriture frelatée à la cantine, la crise covid propose des vaccins pour « rendre les enfants forts comme des héros » c'est la publicité mensongère de la campagne vaccinale, le comble de la perversion. La société nous propose une santé avec des béquilles pour grandir malade, c'est devenu normal ! Elever son enfant sans être révolutionnaire nous oblige à l'isoler. Avancer à contre sens de la société suscite des contraintes, mais nous rapproche de la nature. La pensée unique, les schémas de l'éducation, les Conseils de l'Ordre des médecins et des pharmaciens sont mis en place pour imposer la maladie sans proposer la santé. La santé est considérée comme une chance mais pas comme un dû. La société avec tous les éducateurs de l'enfance à l'adolescence et à l'âge adulte nous ont imposé des dépendances, des habitudes, des croyances jusqu'à rencontrer notre propre maturité et responsabilité. La conscience, la confiance, la patience, la persévérance, la foi nous aident à défaire tous ces noeuds ficelés dans nos mémoires.

Travailler 30 ans en pharmacie d'officine alors que profondément je vivais une vie saine et que j'aspirais à une vie en pleine nature conforme à mon âme folle amoureuse de la vie ! Tous ces contrastes qui m'ont mis en réaction, parfois en colère voire en conflit avec moi-même, se sont révélés des graines d'amour, de bienveillance dans l'espoir de trouver sur cette Terre féconde des accès pour développer au grand jour ce qui a toujours été pour moi une certitude, la Santé, un corps sain dans un esprit sain(t). Tout ce qui m'a formée sans me déformer ni me télécommander dans une seule direction ont été les échelons à gravir pour l'expression d'une vie libre et libérée de tous les tuteurs sociétaux. N'oublions pas que les normes de la société ne répondent pas aux lois universelles. La société est bâtie sur le pouvoir de l'argent, de la domination par le mental avec la loi de la compétition et l'illusion de la santé, c'est ainsi que les humains s'éloignent de leurs vertus humaines (force intérieure - intégrité - coopération - respect - unité Corps-Esprit...).