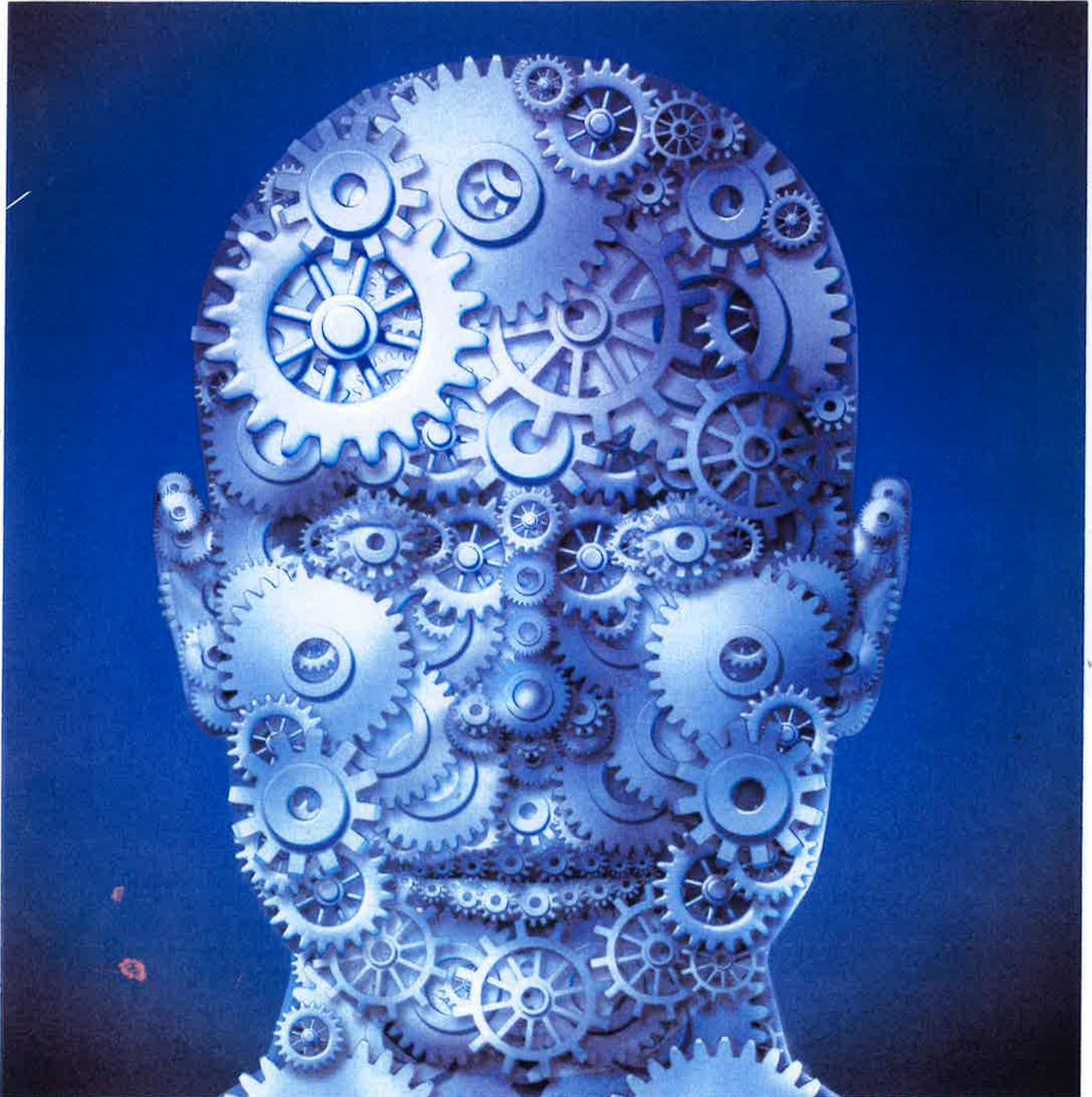


Le pouvoir de nos émotions

Le corps humain est un grand capteur, un grand récepteur qui accueille toutes les sensations (émotions) et les transmet au cerveau qui analyse, quantifie et interprète (sentiments). Notre corps nous parle, encore faut-il se mettre en capacité de l'entendre et de le comprendre pour réagir.



Le corps est un livre que nous pouvons décrypter à travers les signes, les signaux qu'il émet.

QUAND NOTRE CORPS NOUS PARLE

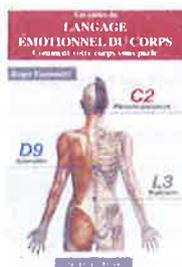
L'observer permet de mieux se connaître, mais aussi d'aller à la rencontre de nous-mêmes, de nos conflits intérieurs refoulés qui influencent notre subconscient et conditionnent nos actes quotidiens. Les maux dont nous souffrons peuvent résulter de tensions dans notre corps consécutives à des stress mal gérés. Par le langage du corps, nous disons beaucoup de choses aux autres, et les autres ont beaucoup de choses à nous dire. Mais notre corps est avant tout un centre d'informations pour nous-même. C'est un langage qui ne ment pas.

Mais si notre corps parle. Encore faut-il savoir l'entendre. Allergies, anorexie, boulimie, cancer, fièvres, maux de gorge, inflammations, kystes, lombagos, migraines, maux de nez, sciaticques, spasmophilie, tumeurs, vertiges, etc. sont le signe qu'à l'intérieur de nous des tensions profondes cherchent à s'exprimer... Il nous faut donc apprendre à

À LIRE

MANUEL DE COMPRÉHENSION CORPORELLE

Dans ce coffret, vous trouverez : 26 cartes illustrées avec précision. Au recto de chacune, une planche anatomique présente une vertèbre associée à une émotion ; au verso, deux cas pratiques de patients mettent en évidence cette corrélation ; un



livre de 104 pages qui développe cette idée maîtresse : la colonne vertébrale est la clé de nos émotions. Les chocs émotionnels non exprimés s'impriment dans notre corps ; un poster récapitulatif qui permet de visualiser et de repérer sur le corps l'emplacement du blocage et son interprétation. Trois outils faciles à utiliser pour mieux comprendre « comment notre corps nous parle » et comment retrouver l'harmonie corps-esprit.

« Les cartes du langage émotionnel du corps : Comment votre corps vous parle » par Roger Fiammetti, Guy Trédaniel éditeur, 100 pages.



Lise Bourbeau

ne plus voir la maladie comme le fait du hasard ou de la fatalité, mais plutôt comme un message de notre être intérieur. Il nous permet de découvrir derrière la souffrance une « maladie créatrice » : la maladie s'avère être un indicateur de la nécessité de changement.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

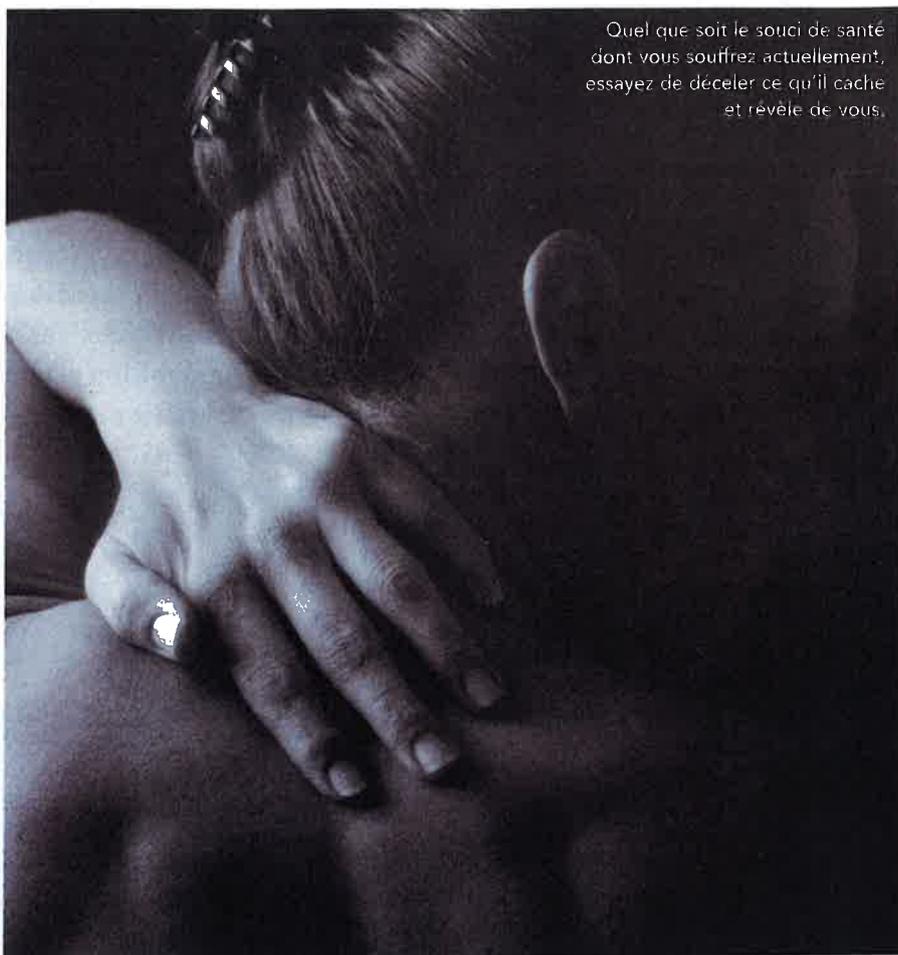
Lise Bourbeau, pionnière du développement personnel depuis près de 30 ans a complètement réédité son grand best-seller reconnu mondialement : La première édition s'est vendue à plus de 460 000 exemplaires et a été traduite en 14 langues ! Depuis, elle a réalisé que le message métaphysique des malaises et des maladies

n'était pas suffisant. Elle devait aider les gens à se déculpabiliser et surtout, à s'accepter tels qu'ils sont à chaque instant. Elle a développé une méthode simple, pratique et rapide qui aide à découvrir trois choses importantes sur soi :

- le besoin inconscient de notre être ;
- la façon de penser (une croyance) qui nous empêche de manifester ce besoin ainsi que la peur qui a déclenché cette croyance ;
- ce que nous devons accepter afin d'amorcer la guérison.

Son livre le plus complet sur la métaphysique des malaises et maladies vous donne l'explication de plus de 500 malaises et maladies et également une méthode pour décoder tous les maux.





Quel que soit le souci de santé dont vous souffrez actuellement, essayez de déceler ce qu'il cache et révèle de vous.

En fait, la plupart d'entre elles « *en ont plein le dos* » au sens propre comme au sens figuré... de leurs problèmes, de leurs factures, de leurs charges. Si elles mettaient un peu d'ordre dans leur vie et réglèrent leurs problèmes, leurs maux de dos disparaîtraient pour la plupart comme par enchantement. Bref, quel que soit le souci de santé dont vous souffrez actuellement, essayez de déceler ce qu'il cache et révèle de vous. En changeant le problème à la source, il est fort probable que vous réglerez votre souci de santé passager en même temps.

LAISSER LA VÉRITÉ S'EXPRIMER

Quand nous vivons une émotion forte (peur, stress, colère...), nous avons parfois du mal à l'exprimer de vive voix. Nous éprouvons de la réserve, voire de la gêne, à mettre des mots sur nos maux. « *Quand l'âme est bâillonnée, c'est le corps qui parle* », résume Michèle Freud, psychothérapeute. Les maux du corps viennent dire tout haut ce que nous éprouvons tout bas. Ce qui est

réprimé s'exprime par le corps qui se fait l'écho de ces silences. C'est le principe de la somatisation. D'ailleurs, n'avons-nous pas coutume d'employer des expressions qui associent notre état émotionnel à notre santé physique : « *En avoir plein le dos* », « *prendre la tête* », ou « *se faire de la bile* » ?

Pour Michel Odoul, fondateur de la phyto-énergétique, « *une acné (sur le visage) à l'âge de 35 ans met sans doute en lumière un problème d'identité (comme à l'adolescence), une difficulté à affirmer sa valeur en société ou en privé. Une myopie soudaine dévoilerait une crainte de se projeter dans l'avenir. Les migraines parlent, entre autres, de notre difficulté à laisser place au plaisir simple de la vie. À condition qu'elles soient considérées dans une approche plus globale (psychologique, émotionnelle et physique), ces indications symboliques aident à exorciser des démons cachés, à faire la paix avec un passé douloureux.* » C'est donc en prenant conscience de nos peurs et en les laissant s'exprimer qu'on les soigne et qu'on évite ainsi de les voir se transformer en maladies.

VOUS AVEZ LE POUVOIR !

L'action mystérieuse à l'origine des coïncidences et des impondérables de la vie n'émènerait-elle pas tout simplement de nous-mêmes ? Et si les obstacles et les barrières qui semblent nous priver du bonheur étaient en nous ?

« *Nul n'ignore que nos émotions sont à l'origine de nos états de santé. Elles ont tout autant la faculté de nous plonger dans la maladie que de nous en sortir. Mais est-ce là leur seul pouvoir ? Ne tiendraient-elles pas aussi les rênes de ce qu'on nomme aveuglément la chance ou le hasard ?* » explique Fabrice Lheriteau dans son ouvrage « *Le pouvoir de vos croyances et de vos émotions* ».

L'hypothèse défendue dans son livre est que leur action s'étend bien au-delà de notre simple enveloppe physique. En amour comme en affaire, notre succès semble lié à ce qui émane de nous. Malheureusement, le venin de nos émotions réprimées, l'accumulation de nos tracas et angoisses diverses orientent bien souvent notre énergie de manière négative. Notre regard sur le monde est pollué, brouillé par d'ancestrales croyances sur le bien et le mal, l'opposition du vrai et du faux, l'existence ou non de dieu. Ce sont ces idées, transmises depuis des générations, qui contrarient notre spontanéité et l'expression de son pouvoir bénéfique.

Son livre nous invite donc à nous libérer de ces faux repères pour tenter de redécouvrir la vie avec notre cœur. Il nous oriente vers une nouvelle forme de confiance retrouvée en la vie, basée sur le plaisir et l'art, l'acceptation de soi et des autres.

F.R.

POUR ALLER PLUS LOIN

« LE POUVOIR DE VOS CROYANCES ET DE VOS ÉMOTIONS »

« Le pouvoir de vos croyances et de vos émotions » de Fabrice Lheriteau, CreateSpace Independent Publishing Platform, 183 pages, 8,39 €.

