

A24- Intégrer

Ce que nous devons intégrer en tant qu'occidentaux, c'est que la maladie n'est pas un ensemble de symptômes qui apparaissent et se gèrent par la suppression des symptômes visibles.

Les symptômes expriment seulement qu'un processus est en cours. Un processus dysharmonieux, tonique, morbide.

Il y a donc à agir

- 1) sur les problèmes immédiats liés aux symptômes : douleurs, saignements, ballonnements, etc.
- 2) sur les causes de la dysharmonie : sédentarité, alimentation, respiration, agitation mentale, stress, etc.
- 3) sur les moyens de revenir à l'harmonie et la santé

Un aspect visible et incontournable de beaucoup de processus morbides est observable à travers:

- > notre équilibre acido-basique, à mesurer avec des bandelettes de pH urinaire par exemple
- > nos processus d'élimination et détoxination physique : transpiration, selles et urines
- > notre vitalité générale, physique et mentale
- > nos capacités motrices, tant la motricité et fluidité du corps que les mouvements internes (digestion, mémoire...)

Ces simples observations nous aident à observer la vitalité dans le corps.

Mais il faut bien intégrer cette notion de processus. C'est à dire que le retour à la santé se fait par étapes qui impliquent des changements dans nos modes de vies et souvent des transformations personnelles.

Dans chaque étape de notre vie, depuis la tendre enfance (voire la phase prénatale), jusqu'à la fin de notre existence, notre façon de penser, de digérer, de gérer les chocs et les stress est différente, notre vitalité est variable. Autrement dit, la vie est changement. En occident, une des tentations généralisées est l'envie de stabilité, de non changement : essayer de rester jeune et dynamique. Or en intégrant la notion de changement, nous intégrons que durant l'existence, un ensemble de facteurs évoluent en nous et impliquent des changements adaptés : alimentation, nourriture des pensées, vie spirituelle...

C'est l'observation de nos nécessités de transformations que les symptômes indiquent. Nous avons oublié cette nécessité, les symptômes le rappellent. Ce sont des processus sains de réajustement. Concrètement, nous ne sommes pas de la mécanique. Un pneu crève, on le change, et c'est reparti ! Nous ne sommes pas uniquement de la mécanique ! Et même si nous considérons que nous étions en partie de la mécanique, observons que nous sommes plus bienveillants avec notre voiture qu'avec notre corps ! Avec la voiture nous réparons les problèmes du moment (affection aiguë) et nous suivons les recommandations du constructeur pour les vidanges, les changements des pièces du moteur, etc. Nous faisons de la prévention avec notre voiture et nous sommes souvent négligents avec notre corps. Nous savons aujourd'hui que notre corps n'est pas uniquement de la mécanique, il y a cette mécanique que la science des années 80 mettait en avant. Nous sommes bien plus complexes que cette simple notion. Nous sommes un mystère que l'étude scientifique explore. De même chaque individu est un mystère et la résolution de désordre de pensée est une exploration. Dans cette exploration nous avons une carte et un guide.

La carte, ce sont des connaissances qui nous aident à progresser vers notre but : une vie meilleure, avec une santé accrue et des pensées heureuses sur fond de vitalité rayonnante.

Le guide, c'est la personne malade ou qui souhaite apporter les changements dans sa vie pour traverser cette existence avec la meilleure santé possible. Car personne ne peut écouter et observer à part vous. Vous êtes le meilleur guide. Ce guide est accompagné d'assistants, avec diverses compétences, qui apportent des éléments pour mieux observer, des instruments pour mieux ajuster : intuition, connaissance de remèdes, gestion des émotions, etc.

La maladie est un processus morbide ponctuel. La santé est un processus vitalisant continu.

Alors voyons ce que nous pouvons mettre en place avec nos assistants ; réajustons, transformons, et surtout, observons ... que la vie est vitale !

A chaque instant, la vie s'exprime. En nous et autour de nous. Réapprenons à l'apprécier, à la savourer, pour une existence plus heureuse.

Dans la cadre de la gemmothérapie et avec l'aide de soutiens naturels, nous allons observer certains paramètres.

Il ne s'agit pas de poser un diagnostic. Au contraire. Le diagnostic est issu d'une approche médicale de la maladie. Au-delà du diagnostic, qui est une façon de présenter les organes atteints, il s'agit d'appréhender l'individu dans sa globalité. C'est-à-dire d'un point de vue physique, mais aussi sa relation au monde (à la nature, à ses mémoires, à la souffrance, à la paix, etc).

Ensemble, nous allons établir une sorte de grille de lecture, qui entrainera progressivement l'élaboration d'un questionnaire type.