

MÉDECINES EXTRAORDINAIRES

N°32 | MARS 2021

CHINOISE,
AYURVÉDIQUE,
ÉNERGÉTIQUE :
L'AUTRE MONDE
DE LA GUÉRISON

L'hypertension n'est pas une maladie : révélations de la médecine chinoise

par Lokmane Benaïcha

Selon l'OMS, 40 % de la population souffre d'hypertension artérielle, la première cause évitable d'AVC. Si les médicaments chimiques se contentent de réguler les symptômes, avec de possibles effets secondaires à la clé, les solutions naturelles de la médecine chinoise se révèlent autrement plus avantageuses.

La haute pression artérielle, plus couramment appelée hypertension artérielle, est une maladie cardiovasculaire qui se caractérise par une pression anormalement élevée du sang sur la paroi des artères. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 30% des hommes et 50% des femmes âgés de 65 à 75 ans en souffrent. Si sa fréquence augmente avec l'âge, de nos jours, elle touche des populations de plus en plus jeunes. Elle concerne plus de 10 millions de personnes en France et 1,5 million en Suisse. Avec le cancer et le diabète, c'est l'une des trois maladies chroniques les plus répandues.

Des symptômes qui ne trompent pas

Si l'hypertension est généralement asymptomatique pour le plus grand

nombre d'individus, à un stade avancé, elle peut présenter les symptômes suivants : maux de tête, palpitations, vertiges, fatigue, somnolence, saignements de nez, bourdonnements d'oreille, troubles de la vue (mouches devant les yeux), engourdissement ou fourmillements dans les pieds et les mains.

Quels facteurs à l'origine de votre hypertension ?

Les raisons de l'hypertension sont multiples. Elles incluent notamment :

- le stress et l'état psychologique : l'adrénaline¹ élève la tension artérielle en raison de son effet vasoconstricteur lié au nerf sympathique. Lorsque le stress devient chronique, elle endommage progressivement les artères et le cœur ;

SOMMAIRE

- 01 L'hypertension n'est pas une maladie : révélations de la médecine chinoise
- 06 Et si la maladie était une alerte bienveillante ?
- 08 Votre corps vous parle ! 5 tests énergétiques pour le décrypter
- 16 Prostate : ce protocole indien pourrait bien renverser le diagnostic
- 20 Solstices et équinoxes : harmonisez-vous au gré des changements de saison
- 23 VSCD : parler aux défunts peut-il aider à mieux faire son deuil ?
- 27 Louis-Joseph Antoine : « Danger pour la santé publique » ou guérisseur ?
- 29 Retrouvez la paix intérieure avec l'améthyste (9 façons de l'utiliser)
- 31 À lire

1. Un neurotransmetteur sécrété en situation de stress.

VSCD : parler aux défunts peut-il aider à mieux faire son deuil ?

par Miriam Gablier

50 à 60 % des personnes disent avoir été contactées par un proche disparu. Elles ressentent une présence, entendent une voix ou détectent une apparition, parfois pendant leur sommeil. Selon leurs dires, ces contacts non sollicités les aident dans leur processus de deuil. Ainsi, les défunts chercheraient-ils à nous y aider ?



Evelyn Elsaesser

Evelyn Elsaesser est une chercheuse suisse, experte mondiale des expériences de mort imminente (EMI) et des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD). Elle est notamment l'auteure de Contacts spontanés avec un défunt. Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD (Éd. Exergue, mars 2021) et de Quand les défunts viennent à nous (Éd. Exergue, 3^e éd. 2018). Elle est cofondatrice et membre du comité de direction de Swiss IANDS (International Association for Near-Death Studies) et cheffe du projet Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs.

Miriam Gablier (pour Médecines Extraordinaires) : **Cela fait plus de 30 ans que vous enquêtez sur les phénomènes liés à la mort. Qu'est-ce qui a déclenché cet intérêt ?**

Evelyn Elsaesser : Je me suis toujours intéressée aux questions existentielles et à l'hypothèse d'une éventuelle après-vie. Un jour, je suis tombée sur le livre de Raymond Moody *La Vie après la vie*, qui traite des expériences de mort imminente (EMI). J'ai été fascinée moins par les explications que le docteur Moody apportait, qui étaient encore rudimentaires à l'époque, que par les témoignages qu'il présentait. Ces cas étaient surprenants et je me suis dit qu'ils avaient beaucoup à nous apprendre.

Depuis, je n'ai cessé d'approfondir le sujet. Tout d'abord, j'ai constaté qu'il n'y avait pas d'ouvrage offrant un regard interdisciplinaire sur les EMI. Il est pourtant important de diversifier les interprétations que nous pouvons faire de ce phénomène.

J'ai donc décidé d'écrire ce livre moi-même ! (*Rires*) J'ai contacté le professeur Kenneth Ring, un expert mondial des EMI. Je me suis rendue aux États-Unis et nous avons enregistré un long entretien présenté dans mon ouvrage *D'une vie à l'autre* (Éd. Dervy, 1999). Cet ouvrage comprend également des entretiens que j'ai menés avec un biologiste, un physicien, un philosophe et un théologien. Par la suite, j'ai continué à enquêter sur les EMI, à écrire des articles et des livres et à donner des conférences. Depuis une dizaine d'an-

nées, mon intérêt se focalise plus particulièrement sur les témoignages de communications spontanées avec les défunts. C'est notamment en traduisant en français le livre de Bill et Judy Guggenheim, *Hello from Heaven (Des nouvelles de l'au-delà)*, Éd. Exergue 2011), que je me suis rendu compte du potentiel de ces contacts spontanés. Nous avons par la suite, avec Stéphane Allix, baptisé ce phénomène « vécu subjectif de contact avec un défunt » (VSCD).

M.G. : Qu'est-ce qu'un vécu subjectif de contact avec un défunt ? Comment en êtes-vous arrivée à lui donner ce nom ?

E.E. : Lorsque nous travaillions avec Stéphane Allix sur l'écriture du

Manuel clinique des expériences extraordinaires édité par l'Inrees¹, il nous fallait un nom pour ce phénomène qui n'était jusque-là connu que sous son appellation anglaise.

En choisissant ce nom, nous avons souhaité mettre en évidence l'aspect subjectif de ces expériences, tout en leur donnant une visibilité qui manquait jusqu'alors. Tant qu'un phénomène n'est pas nommé, tant qu'il n'existe pas dans l'esprit des chercheurs et du grand public, il ne peut être étudié convenablement, ni géré sur le plan clinique. C'était donc une étape importante.

Alors, justement, qu'est-ce qu'un VSCD ? C'est un contact spontané, apparemment initié par les défunts, sans intention ni sollicitation de la part de la personne qui vit l'expérience (le récepteur). Ce vécu se produit de manière complètement inattendue lorsqu'une personne perçoit un défunt par le sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher. Les VSCD sont directs, c'est-à-dire qu'ils se produisent sans intervention d'un médium ou d'un quelconque appareil. Ils sont très courts et ne durent généralement que quelques secondes, quelques minutes tout au plus. Et ces expériences se produisent bien plus fréquemment qu'on ne l'imagine !

Les études indiquent que 50 à 60 % des personnes en deuil vivent ce genre d'expérience. Mais nous notons également que des personnes qui ne sont pas endeuillées en vivent aussi. Ce sont donc des chiffres considérables, car ils impliquent que des millions de personnes vivent des VSCD au quotidien, possiblement dans le monde entier.

En effet, des témoignages en provenance de tous les continents, et ce depuis des siècles, laissent à penser que ce phénomène est universel et intemporel. Paradoxalement, il reste très peu étudié et absent du discours public !

M.G. : Pourriez-vous nous donner quelques exemples de VSCD ?

E.E. : Il existe plusieurs types de VSCD : les VSCD de « ressenti d'une présence », les VSCD auditifs, visuels, tactiles et olfactifs. S'y ajoutent les contacts qui se produisent pendant le sommeil. Voici le témoignage d'une femme qui a vécu un VSCD visuel assez représentatif : *« Mon mari, décédé depuis une semaine, m'est apparu très nettement un matin à mon réveil. J'ouvre les yeux et je le vois assis au bord du lit à mes côtés. Il a un air radieux. Surprise mais pas du tout effrayée, je lui dis un peu bêtement : "Mais alors, tu n'es pas mort ?" ... et il disparaît aussitôt. Je suis restée stupéfaite mais avec un sentiment de grand bonheur. Cela fait à présent 2 ans et le souvenir de son image "réelle" (en 3D) est intact. »*

Voici un autre témoignage se référant à un VSCD auditif : *« Un matin, alors que je ne suis plus tout à fait endormie mais pas complètement réveillée non plus, j'entends la voix de mon beau-père. Je l'avais vu la veille dans un état plus dépressif que jamais. Il me dit : "Ne t'en fais pas, je vais bien maintenant." Quinze minutes plus tard, mon téléphone sonne. Les voisins de mes beaux-parents m'annoncent la présence des pompiers et des gendarmes venus pour mon beau-père, qui s'est suicidé. Il m'a parlé à l'heure où il était mort. »*

M.G. : Vous avez donc eu envie d'approfondir les recherches sur les VSCD ?

E.E. : Oui. D'abord, j'ai procédé à une collecte et à une analyse de cas qui sont présentés dans mon livre *Quand les défunts viennent à nous*. Cet ouvrage en est déjà à sa 3^e édition, ce qui montre qu'il y a un véritable intérêt de la part du public pour ce sujet. Par ailleurs, grâce à une subvention généreuse d'une fondation, j'ai pu mettre sur pied un projet de recherche intitulé *Investigation*

de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs. J'ai constitué une équipe de recherche avec le professeur Chris A. Roe et Callum E. Cooper, PhD, de l'université de Northampton en Grande-Bretagne, ainsi que David Lorimer du *Scientific & Medical Network*. Nous avons aussi le plaisir de pouvoir compter sur un comité scientifique prestigieux dont font notamment partie les professeurs Peter Fenwick (Kings College, Londres), Kim Penberthy (université de Virginie, USA) et le professeur émérite Kenneth Ring (université du Connecticut, USA).

Avec cette équipe très compétente et réputée sur le plan international, nous menons un projet de recherche dont la première partie, qui a duré 2 ans, est arrivée à terme en janvier 2020. Il faut préciser que notre projet de recherche s'intéresse exclusivement à l'expérience des récepteurs. Notre objectif n'est pas d'émettre une hypothèse sur l'existence d'une éventuelle vie après la mort, et la question du statut ontologique des VSCD n'est pas non plus l'objet de notre recherche.

Nous avons mis en ligne un questionnaire de près de 200 questions rédigées dans les 3 langues du projet (français, anglais et espagnol), pendant 6 mois. Sans avoir fait beaucoup de publicité, nous avons été ravis de constater que 1 004 personnes s'étaient donné la peine de compléter ce long questionnaire, bien que cela leur ait demandé 2 à 3 heures pour le faire. Nous disposons ainsi de la plus importante collection de VSCD spontanés au monde.

M.G. : Que disent les analyses de ces témoignages de VSCD ?

E.E. : Tellement de choses intéressantes ! (*Rires*) En premier lieu, nous avons constaté que les VSCD ont un impact majeur sur le processus de deuil. Ils n'enlèvent

1. InterÉditions-Dunod / Inrees, 2009

pas toujours la tristesse, ils ne permettent pas de faire l'économie sur le travail de deuil, mais ils facilitent grandement ce processus. En fait, ces expériences donnent de l'espoir aux récepteurs car, à leurs yeux, elles impliquent que leur proche disparu est encore en capacité de les contacter. Cela leur procure la conviction qu'il continue d'évoluer dans une autre dimension et qu'il se porte bien. Bien sûr, les récepteurs doivent quand même apprendre à vivre sans cette personne et à réorganiser leur vie, mais les VSCD favorisent l'impression qu'un lien intérieur continue par-delà la mort. Or nous savons qu'un des éléments essentiels du travail de deuil consiste à créer un lien intérieur pérenne.

En cela, les VSCD sont thérapeutiques car ils répondent aux besoins des personnes endeuillées. Nous leur avons d'ailleurs demandé si ces expériences ne rendaient pas l'absence physique du défunt plus douloureuse, mais tel n'était pas le cas pour 80 % de nos sondés. Par ailleurs, 73 % ont indiqué que le VSCD leur avait apporté un réconfort et une guérison émotionnelle. Les données récoltées montrent aussi que l'expérience en elle-même constitue un événement très important dans leur vie : 71 % la chérissent, et 20 % sont très heureux de l'avoir vécue.

En d'autres termes, plus de 90 % des sondés ressentent de la gratitude d'avoir pu vivre ce contact subjectif.

M.G. : Avoir l'impression qu'il y a un lien au-delà de la mort est un énorme pas à franchir !

E.E. : Vous avez raison. Le questionnaire que nous avons élaboré permet d'évaluer l'impact des VSCD sur le système de croyances des récepteurs. Déjà, les données montrent que les croyances religieuses pré-existantes – le fait d'être croyant, athée ou agnostique – n'ont aucune influence sur le fait de vivre un VSCD ou non.

Par contre, à la suite des VSCD, il y a souvent un éveil spirituel : le nombre de participants qui se considèrent spirituels double après l'expérience. L'adhésion à l'hypothèse de l'existence d'une vie après la mort est aussi fortement impactée puisque 93 % y adhèrent comme conséquence de cette expérience. Ainsi, la grande majorité de nos sondés disent qu'ils n'ont plus aucun doute sur le fait que leurs proches décédés continuent de vivre dans une autre dimension.

Par ailleurs, pour 31 % des récepteurs, la peur de la mort diminue et pour 30 % elle disparaît même. Ainsi, plus de 60 % des récepteurs changent leur rapport à la mort après un VSCD. L'impact de ces expériences pourtant très brèves est donc considérable.

M.G. : Est-ce que les récepteurs signalent avoir reçu des messages pendant ces expériences ?

E.E. : Aux yeux des récepteurs, le fait de vivre un VSCD constitue en soi un message : celui que le proche défunt est apparemment encore en capacité de se manifester à eux. Ensuite, la majorité de nos sondés disent avoir perçu un message personnalisé. Les messages sont perçus lors de tous les types de VSCD, c'est-à-dire visuels, olfactifs, auditifs ou tactiles, et même lors d'une simple impression de présence.

Au-delà de la perception du défunt et, éventuellement, d'un message personnalisé, l'élément le plus important des VSCD, ce sont les émotions perçues et ressenties par les récepteurs. Ils sentent l'amour du défunt et disent qu'il s'est manifesté à eux pour les rassurer et les aider à surmonter le deuil.

Dans l'ensemble, les défunts communiquent qu'ils sont toujours en vie et qu'ils se portent bien. Ils invitent leurs proches à ne pas les pleurer trop longtemps, à continuer leur chemin de vie en toute confiance.

Il faut souligner qu'ils demandent parfois à leurs proches de les laisser partir, comme si leur chagrin et leurs larmes les retenaient dans une évolution dont nous ne savons rien. Mis à part ces messages assez génériques, les récepteurs énumèrent un large éventail de messages très personnels.

M.G. : Nous pourrions argumenter que tout cela est très relatif. Les récepteurs ne sont-ils pas en train de s'inventer des histoires ?

E.E. : C'est l'objection la plus communément opposée à ces témoignages. Les sceptiques disent que ces expériences sont des hallucinations ou des compensations inconscientes dues au chagrin du deuil.

Les personnes seraient tellement désespérées qu'elles auraient imaginé un contact, voire fantasmé un message. Néanmoins, notre recherche ne confirme pas cela. Le deuil n'est pas un prérequis pour vivre un tel contact. Ainsi, 13 % de nos sondés n'étaient plus en deuil lors de leur VSCD et 14 % ne l'ont jamais été car ils n'étaient pas proches du défunt. Par ailleurs, 20 % des sondés ne pensaient que rarement ou jamais au défunt, et 3 % ne le connaissaient même pas !

Il est aussi intéressant de se pencher sur les VSCD dits « probants ». Dans ce cas de figure, le récepteur perçoit des informations tangibles, souvent pratiques, dont il n'avait pas connaissance auparavant et qui se révèlent vraies par la suite. Dans ces cas, il ne s'agit clairement pas de fantasmes. Les VSCD de protection, qui préviennent les récepteurs d'un danger imminent, sont également très intéressants. Ces communications ont permis d'éviter des drames tels que des accidents, des incendies, des problèmes de santé, etc.

Voici un témoignage : « *Un jour, j'ai reçu un message dans ma tête : tu vas avoir un accident. C'était très fort. À cause de ce message, je n'ai pas pris ma fille dans la voiture. Et il*

se trouve que j'ai eu cet accident très grave. La voiture a été classée épave et moi j'étais en petits morceaux. Je ne sais pas qui m'a prévenue. Si j'avais écouté la petite voix... » Ces VSCD de protection peuvent survenir des décennies après le décès du proche. Ils ne sont donc pas liés au processus de deuil car la personne n'est plus en deuil, ou ne l'a jamais été.

M.G. : Avons-nous une idée de la probabilité de vivre un VSCD lorsqu'on perd quelqu'un de proche ?

E.E. : Comme je l'ai dit, la littérature indique qu'entre 50 et 60 % des personnes en deuil vivent des VSCD. Cependant, nous ne savons pas pourquoi certaines personnes les vivent et d'autres non. Le fait de souhaiter un VSCD ne veut pas dire qu'il va survenir. Ces contacts se produisent toujours de manière parfaitement inattendue et non sollicitée.

Nous avons par contre des indications en ce qui concerne la temporalité des VSCD. La majorité des expériences surviennent dans l'année qui suit le décès, avec une forte concentration dans les premières 24 heures et jusqu'à 7 jours après le trépas. Nous avons été étonnés

d'apprendre par notre enquête que 80 % de nos sondés disent avoir vécu plusieurs VSCD, dont 34 % avec le même défunt et 59 % avec différents défunts.

Les VSCD pour une tierce personne sont également très intéressants. Lors de ces contacts, une personne reçoit un message pour quelqu'un d'autre, qui est en deuil. C'est comme si le défunt n'avait pas pu s'adresser directement au destinataire.

Là, évidemment, le récepteur n'est pas en deuil. J'ai par exemple été contactée par une personne qui avait perçu un message pour sa voisine, récemment endeuillée, qu'elle connaissait à peine. Dans ce message, le mari défunt lui demandait de dire à sa femme qu'il allait bien et qu'il fallait qu'elle arrête de pleurer. Ma correspondante a finalement trouvé le courage d'aller sonner à la porte de sa voisine, qui était très heureuse et reconnaissante de recevoir ce message.

M.G. : Un de vos objectifs est d'informer le public et les professionnels de la santé afin que ces expériences soient mieux comprises.

E.E. : Oui, en effet. Les VSCD semblent être en complet décalage

avec la conception matérialiste de la réalité qui domine dans nos sociétés occidentales.

Les récepteurs sont souvent désstabilisés de vivre un événement qui paraît impossible dans notre culture. Quand ils partagent leur vécu, ils se heurtent généralement au scepticisme, voire au rejet.

Par ailleurs, un VSCD est une expérience tellement émouvante et forte que certains préfèrent ne pas en parler. L'un des objectifs de notre projet consiste à libérer la parole des récepteurs.

En étudiant le phénomène des VSCD et en disséminant l'information sur ce sujet si courant et pourtant si mal connu, nous souhaitons informer le public mais également les professionnels de santé.

Miriam Gablier



Journaliste, spécialiste des médecines complémentaires, du développement personnel et des sciences de la vie, Miriam Gablier est titulaire d'un master de philosophie, elle est diplômée en homéopathie uniciste et en psychologie biodynamique, et l'auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages.

ACTUALITÉS

La datte qui tue les microbes !

Connaissez-vous cette plante du nom de jujube, ou datte chinoise ? Depuis les temps anciens, elle est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise, notamment pour ses propriétés antidiabétiques, sédatives, antidiarrhéiques et hypoglycémiantes.

Une nouvelle étude marocaine publiée dans le *Journal of Phytopharmacology* en 2019 lui octroie également des vertus antimicrobiennes ! En réalité, les graines du fruit seraient efficaces contre bon nombre de bactéries, à commencer par *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa* et *Enterococcus faecalis*.

Mais le jujube a plus d'un tour dans son sac ! Depuis des générations, les guérisseurs l'utilisent comme remède naturel aux bronchites, aux troubles intestinaux et aux abcès. Enfin, au-delà de ses propriétés thérapeutiques, le jujube est un fruit délicieux, riche en fibres, en antioxydants et en bons acides gras... À consommer sans modération.

Source : Rais Chaimae, Benidir Meryem, Slimani Chaimae, EL-Ouazna Bouchamma, Ettadili Hamza, El Hanafi Laila, El Ghadraoui Lahsen, Benjelloun Meryem, « Antimicrobial and radical scavenging activities of Moroccan Ziziphus lotus L. seeds », *The Journal of Phytopharmacology* 2019; 8 (4): 155-160 . doi: 10.31254/phyto.2019.8402