

PRÉFACE

J'accepte ↓♥ ma guérison

Prendre conscience de qui je suis et de ce que je suis en train de devenir est toujours très excitant, quand ce que je découvre de moi-même et face aux autres est beau et positif. Qu'en est-il lorsque les découvertes qui résultent d'un cheminement personnel, quel qu'il soit, m'amènent à voir des facettes cachées de ma personne, impliquant la nécessité que je devienne consciente des malaises et des maladies qui m'ont touchée ou qui auraient probablement pris place à l'intérieur de mon corps ?

Et bien, c'est ce qui s'est passé tout au long de ces deux dernières années lorsque j'ai réalisé que les maladies s'étaient subtilement installées à cause d'émotions mal gérées et, qu'en apprenant à réharmoniser ce tourbillon d'émotions de toutes sortes qui m'habitaient, je pouvais avoir le pouvoir de guérison sur n'importe quel malaise ou n'importe quelle maladie que j'avais laissé s'installer en roi et maître dans mon **Temple de Chair**.

Bien sûr, la responsabilité que j'ai acceptée ↓♥ de reprendre, face à ma santé, a été un long processus d'introspection et de remise en question de mes valeurs et surtout, m'a apporté **la certitude que j'ai le pouvoir de me guérir**.

Pour ce faire, j'ai eu le privilège, depuis 1988, de connaître et de côtoyer Jacques, et de pouvoir acquérir des connaissances lors des multiples conférences et ateliers qu'il a animés. Par sa facilité à rendre simple et accessible un sujet qui, pour certains, peut sembler très complexe, par son amour inconditionnel et son désir d'aider les gens à atteindre un plus grand bien-être tant physique, émotionnel que spirituel, il a été, et est toujours, un pilier, un guide qui sait m'aider à faire fuir ma culpabilité, pour la remplacer par une prise en charge de ma vie, afin que je me sente de plus en plus libre, bien dans ma peau, et maître de ma vie. Jacques m'a aidée à accepter ↓♥ la maladie, quelle qu'elle soit, comme une expérience positive, car elle est pour moi une occasion de m'arrêter, de m'interroger sur ce qui se passe dans ma vie. Pour bien des gens comme moi, la maladie m'a donné l'occasion de demander de l'aide, chose que je veux bien souvent éviter. Je dois me souvenir que **tomber, c'est humain ; mais se relever, c'est divin** et que, pour amorcer un processus de guérison, il est essentiel de s'ouvrir aux autres, de s'ouvrir à soi-même et, en tout premier lieu, de s'ouvrir à l'**Amour**, car tout malaise ou toute maladie peut guérir si je suis prête à accepter ↓♥ de laisser tomber mes œillères et à jeter un regard nouveau et positif sur toute situation que je vis, aussi difficile soit-elle, car je sais que, lorsque j'aurai compris, dans mon cœur, la venue de cette expérience dans ma vie, elle pourra continuer sa route et je recouvrerai une santé parfaite.

C'est ce que ce livre, que je considère comme un outil de transformation exceptionnel, se propose d'être. C'est une fenêtre ouverte sur ce monde encore très méconnu des émotions. C'est un instrument qui me donne la possibilité de m'ouvrir à la graine qui a permis à ce microbe, ou à ce virus, ou à cette tumeur ou encore à toute autre affection physique, de germer dans mon corps et de faire irruption au grand jour. En me permettant de m'aimer et de m'accepter

↓♥ au travers de toutes ces émotions mal ou non vécues, je ferai un pas vers plus d'harmonie, plus de paix, plus d'amour.

En apprenant à **déchiffrer** ce **nouveau dictionnaire des émotions**, je vais maintenant pouvoir investir sur mon **capital santé**, étant maintenant capable de prévenir et d'éviter bien des malaises qui me guettaient.

Au cours de ces dernières années, durant lesquelles j'ai collaboré avec Jacques à la naissance de ce livre, j'ai été surprise de voir la somme de temps (des milliers d'heures) qu'il a fallu y investir, sans compter toute l'énergie et l'ouverture requises pour canaliser toutes ces informations qui étaient mal gérées et qui, bien souvent, touchaient soit une période de ma vie personnelle, soit une situation vécue par une personne que je connaissais.

Nous avons tous été dans notre vie au moins, une fois, « malades » et le fait de « décortiquer » la cause d'un mal qui nous affecte, ou qui affecte une personne proche, nous amène à nous détacher (c'est-à-dire d'appréhender la maladie de façon positive, afin de nous défaire de l'emprise négative que nous lui permettons d'avoir sur nous) pour devenir témoins, et non plus victimes, de tous ces maux.

C'est ce que je vous souhaite à tous, par l'entremise de cet outil. Que chacun d'entre nous devienne de plus en plus autonome, de plus en plus capable de reconnaître d'où proviennent les malaises et les maladies qui l'affectent ou pourraient l'affecter. Cette reconnaissance servira de prévention et apportera les changements nécessaires dans notre vie afin de recouvrer la santé. Il s'agit d'un complément extraordinaire qui s'ajoute à la multitude de techniques qui existent déjà, tant au niveau de la médecine traditionnelle que des médecines nouvelles, et qui s'avère essentiel non seulement pour une guérison au niveau physique, mais aussi au niveau du cœur (de l'amour) ↓♥, là où a lieu la vraie guérison...



À votre santé !

Lucie Bernier

Psychothérapeute,

Coordonnatrice des travaux.

INTRODUCTION

La santé a toujours été un sujet préoccupant pour moi. En effet, dès mon plus jeune âge, j'ai commencé à éprouver des problèmes de santé sans en connaître exactement la cause. Ma mère également a été confrontée à des situations difficiles qui, durant de nombreuses années, ont occasionné des soins (opérations, traitements) et des années d'hospitalisation.

En ce qui me concerne, comme l'on n'arrivait pas à trouver exactement ce dont je souffrais, un doute planait constamment : je pensais que ces maux pouvaient être d'ordre psychologique. Je me suis dit alors : soit « c'est dans ma tête », soit « il y a une raison à ce qui se passe ». J'ai décidé d'opter pour le deuxième choix et c'est alors que j'ai commencé à rechercher ce qui m'amenait à vivre tous ces inconvénients.

En 1978, j'ai commencé à travailler dans le domaine de la santé, celui des compléments alimentaires. Je me suis rendu compte alors, par moi-même, au cours des consultations individuelles que je donnais et par mon observation, qu'il pouvait exister un lien entre les émotions, les pensées et les maladies. J'avais commencé, intuitivement, à découvrir le lien existant entre certaines émotions et certaines maladies. C'est en 1988, lorsque je me suis inscrit à des cours de croissance personnelle, que j'ai découvert ce que l'on appelle aujourd'hui **l'approche métaphysique des malaises et des maladies**. Je nous revois, moi et d'autres personnes, consultant la compilation des malaises et des maladies que Louise Hay avait élaborée dans son livre. J'observais aussi les gens qui commençaient leur investigation sur eux-mêmes, ou sur les autres, afin de vérifier le bien-fondé de ce que Louise avançait, tous passionnés qu'ils étaient de découvrir des pistes de recherches afin de mieux comprendre ce qu'ils vivaient.

Dès lors, mon intérêt pour cette approche n'a cessé de croître, d'autant plus que je me réorientais professionnellement dans ce domaine spécifique de la croissance personnelle. Depuis, je n'ai cessé de vérifier, au travers de mes consultations individuelles, des cours ou des ateliers que j'anime, la pertinence de ces données sur les malaises et les maladies. Aujourd'hui encore, il m'arrive, soit à l'épicerie ou lorsque je vais faire des photocopies, de poser des questions aux gens que je rencontre sur ce qu'ils sont en train de vivre, afin de trouver le lien avec leurs malaises ou maladies.

Je les vois encore me regarder d'un air étonné et interrogateur, se demandant si je suis un voyant ou un extraterrestre pour être capable de savoir tant de choses sur leur vie personnelle, sans qu'ils ne m'en aient rien dit. En fait, lorsque l'on sait décoder les malaises et maladies et que l'on sait à quelles émotions ou à quelles pensées ils sont reliés, il est facile de comprendre et de dire à la personne ce qu'elle vit. Alors, je dis aux gens que c'est simplement la connaissance du fonctionnement de l'être humain et des liens entre les pensées, les émotions et les maladies qui me permettent de donner ces informations. Dans un sens, je leur explique que l'on pourrait avoir un ordinateur rempli de données, puis demander à quelqu'un de nommer son malaise ou sa maladie, et l'information sur la vie personnelle de la personne s'inscrirait clairement, que celle-ci en soit consciente ou non. Donc, **il ne s'agit pas de voyance, il s'agit bien de connaissance.**

Aujourd'hui, avec l'expérience et les connaissances que j'ai acquises, je puis affirmer qu'il est impossible qu'une personne souffre de diabète sans qu'elle ne ressente dans sa vie, un sentiment de tristesse profonde ou de répugnance face à une situation qu'elle a vécue. Pour moi, il est impossible qu'une personne souffre d'arthrite sans qu'elle soit très critique envers elle-même, quelqu'un d'autre, ou envers des situations de sa vie. Il est impossible qu'une personne souffre de problèmes de foie sans qu'elle ne ressente de la colère, de la frustration envers elle-même ou envers les autres, et ainsi de suite. On m'a parfois fait la réflexion suivante : « *Lorsque tu décodes les malaises et les maladies, tu t'arranges pour que cela fonctionne.* » On me dit alors, que « tout le monde vit de la colère, de la frustration, de la peine, du rejet ». À cela, je réponds que tout le monde ne réagit pas de la même façon. Par exemple, j'ai grandi dans une famille de douze enfants, avec un père alcoolique et une mère dépressive. Mes frères et mes sœurs ont eu les mêmes parents que moi, mais chaque enfant, y compris moi-même, sera ou non affecté, cela d'une façon différente en raison de son interprétation du vécu avec ses parents.

Pourquoi ? Parce que nous sommes tous différents et que nous avons des prises de conscience différentes à faire, dans notre cheminement personnel. Ainsi, le phénomène de rejet pourra déclencher une maladie chez l'un et pas chez l'autre. **Cela dépend de la façon dont je me suis senti affecté, consciemment ou inconsciemment.** Si mon stress psychologique est suffisamment grand, il sera transposé, par le cerveau, dans un stress biologique sous forme de maladie.

Dans l'un de mes ateliers sur l'approche métaphysique des malaises et des maladies, à l'occasion d'un salon sur la santé naturelle, les malaises et les maladies dont on me faisait part ont été décodés assez rapidement et avec justesse, à mon grand plaisir. Quelque temps plus tard, une amie qui était dans l'assistance lors de cet atelier me dit : « *Jacques, tu devrais faire attention quand tu réponds aux gens et que tu donnes la réponse directement et rapidement. Les personnes qui étaient à mes côtés ont eu l'impression que l'atelier était arrangé, à l'avance, pour que ça fonctionne.* » Il n'en était rien, bien entendu. Ce qu'il faut comprendre ici, c'est que :

- premièrement, la personne concernée par le malaise ou par la maladie sait que ce qui est énoncé est vrai pour elle, mais ce n'est peut-être pas aussi évident pour les autres qui ne sont pas concernés, personnellement,
- deuxièmement, ce qui est nouveau et dévoilé à notre conscience peut nous sembler irréal. Nier cette réalité peut aussi être une façon de se protéger pour ne pas se sentir responsable de ce qui nous arrive.

Voici une anecdote illustrant ce constat. Le célèbre inventeur Thomas Edison rencontra les membres du Congrès américain pour leur présenter sa nouvelle invention, le phonographe, une machine parlante. Il est rapporté que lorsqu'il fit fonctionner son invention, certains membres du Congrès le traitèrent d'imposteur, disant qu'il devait y avoir une manigance quelconque puisque, pour eux, il était impossible que la voix humaine puisse sortir d'une boîte.

Les temps ont bien changé. C'est pourquoi il est important de rester ouvert aux nouvelles idées qui pourraient nous apporter des réponses innovatrices à bien des problèmes. Bien des personnes aux États-Unis et en Europe ont développé cette approche du lien existant entre les conflits, les

émotions, les pensées et la maladie, cela fait connaître tout ce champ d'investigation non seulement au Québec mais aussi ailleurs dans le monde.

Je dis souvent, au cours de mes conférences, que j'ai un mental très fort, mais aussi une intuition très forte et que le plus grand défi de ma vie a été, et est encore aujourd'hui, de concilier les deux. Ma formation d'ingénieur électricien m'a amené à concrétiser l'aspect logique et rationnel des choses. La physique m'a enseigné qu'à une cause est lié un effet bien réel. C'est cette loi de cause à effet que, plus tard, j'ai pu appliquer au domaine des émotions et des pensées, quoiqu'il soit moins tangible que la physique. Mais est-ce bien vrai ? Même dans un domaine qui relève de la physique comme l'électricité, on travaille avec quelque chose que l'être humain n'a jamais vu : l'électricité. Car, en fait, on travaille avec les effets comme la lumière, la chaleur, l'induction électromagnétique, etc. De la même façon, les pensées et les émotions ne sont pas nécessairement physiques au sens propre du terme, mais peuvent avoir des répercussions physiques sous formes de malaises et de maladies. C'est pourquoi l'un des buts de ce livre est de montrer qu'à quelque chose de non visible telles que les pensées et les émotions, répond une réaction physique et mesurable, très souvent, sous forme de malaises ou de maladies. Puis-je mesurer la colère que je ressens ? Non ! Mais je peux mesurer ma température lorsque j'ai de la fièvre. Puis-je mesurer le fait que j'aie souvent l'impression d'avoir à me battre dans la vie pour obtenir ce que je veux ? Non ! Mais je peux mesurer la diminution de mes globules rouges lorsque je souffre d'anémie. Puis-je mesurer le fait que la joie ne circule pas suffisamment dans ma vie ? Non ! Mais je peux mesurer mon taux de cholestérol et voir qu'il est trop élevé, et ainsi de suite. Alors, si je prends conscience des pensées et des émotions qui ont amené le malaise ou la maladie à se développer, se peut-il qu'en changeant mes pensées ou mes émotions, je puisse recouvrer la santé ? J'affirme que oui !

Cependant, cela peut être plus complexe ou plus profond que ce que je ressens consciemment. C'est pourquoi je peux avoir besoin de faire appel à des personnes travaillant dans le domaine médical ou à d'autres personnes utilisant d'autres approches professionnelles pour m'aider à effectuer des changements dans ma vie. Si je dois me faire opérer et que je comprends ce qui m'a amené à vivre une telle situation, il est possible que je m'en remette beaucoup plus rapidement qu'une autre personne qui n'a pas voulu savoir ce qui se passait dans sa vie ou qui l'ignorait tout simplement.

De plus, si je n'ai pas compris le message de ma maladie, l'opération ou le traitement semblera faire disparaître cette maladie, mais cette dernière pourra se répercuter sur un autre aspect de mon corps, sous une autre forme, plus tard.

Il est à espérer qu'il y aura de plus en plus d'entreprises qui deviendront conscientes du bien-fondé d'aider leurs employés dans leur cheminement personnel, sur le plan émotionnel. Cela permettra de diminuer davantage les accidents dans l'entreprise et le taux d'absentéisme, et augmentera l'efficacité individuelle. Si ma vie personnelle, familiale ou professionnelle fait que je ne me sens pas bien vis-à-vis de moi-même, j'aurai plus de chance de « m'attirer », même inconsciemment, une maladie ou un accident pour pouvoir partir en congé ou pour que l'on s'occupe de moi.

C'est en 1990 que m'est venue l'idée de rédiger un dictionnaire traitant des causes métaphysiques des malaises et des maladies, et en 1991, je me suis mis à la tâche. Alors, je ne me doutais pas de la somme de travail qui m'attendait, heureusement, car si je l'avais su, je crois que je n'aurais jamais

mis en branle ce projet. Mais je m'étais dit « *Une chose à la fois ! Je vais y arriver ; je vais travailler jusqu'à ce que je sois suffisamment satisfait du résultat pour publier cet ouvrage.* »

Je mentionne ceci, car cela demande beaucoup de travail, d'énergie et de volonté de faire des changements sur soi. Un auteur américain a écrit un jour : « **Seuls les courageux et les aventureux auront l'expérience personnelle de Dieu.** » Ce que je comprends de ce passage, c'est que ma détermination à relever les défis et le courage d'expérimenter des avenues nouvelles pour moi, me procureront un certain état de réalisation et de bien-être. Cet état de bien-être correspond à la santé physique, mentale et émotionnelle.

De 1978 à 1988, j'ai travaillé dans le domaine des compléments alimentaires que l'on nomme **l'approche orthomoléculaire**, cela signifie « fournir à l'organisme les nutriments nécessaires, comme les vitamines, les minéraux et autres nutriments, sous forme de nourriture ou de compléments alimentaires, pour aider à rétablir ou à maintenir **une santé optimale** ». Je me basais alors sur les travaux de psychiatres et autres médecins, biochimistes et divers chercheurs canadiens et américains (surtout) qui, par leur expérimentation, ont démontré qu'en donnant les nutriments nécessaires, on pouvait améliorer, voire guérir dans certains cas la santé physique, mentale et émotionnelle. En fait, il existe plusieurs approches afin d'obtenir **une santé optimale** qui toutes ont leur importance, chacune d'elles agissant d'une façon ou d'une autre sur tous les aspects de notre être. En 1996, j'ai vu un reportage¹ à la télévision sur le Columbia-Presbyterian Hospital dans la ville de New York, où il était question d'un patient, monsieur Joseph Randazzo, qui allait être opéré pour trois pontages coronariens. Ce patient a bénéficié de séances de visualisation, de traitements énergétiques, de réflexologie avant son opération. Pendant l'opération, il bénéficiait de traitements énergétiques. Après son opération, ce même patient a participé à nouveau à des séances de visualisation, a reçu des traitements énergétiques et de réflexologie pour lui permettre de récupérer plus rapidement. Ces interventions ont porté car le patient a récupéré beaucoup plus rapidement après cette importante opération que ne l'aurait fait un autre patient dans des conditions habituelles. Le médecin pratiquant, Mehmet Oz, mentionnait qu'il effectuait la même expérience sur 300 de ses patients pour analyser les résultats de l'ajout de ces thérapies alternatives au traitement médical conventionnel.

Ainsi, le présent livre se veut un complément à toute approche, qu'elle soit médicale ou en lien avec les médecines douces. Il traite donc à la fois de l'approche allopathique, plus médicale, et de l'approche holistique qui comprend davantage l'aspect physique, mental, émotionnel et spirituel de mon être. Je souhaite ardemment que tous les professionnels de la santé, à quelque niveau qu'ils soient, se servent de ce dictionnaire en complément de leur pratique, **comme outil de travail et d'investigation**, pour aider leurs patients dans leur processus de guérison. Pour ma part, j'ai expérimenté les opérations, la médecine traditionnelle, les médicaments, l'acupuncture, les traitements énergétiques, la radiesthésie, la naturopathie, les massages, la thérapie par les couleurs, la diététique, la vitaminothérapie, les essences florales du Dr Bach, la chiropratique,

¹ Aussi rapporté dans la revue **LIFE** de septembre 1996 sous le thème général « **The HEALING** revolution ».

l'orthothérapie, l'iridologie, la psychothérapie, le rebirth (respiration consciente), l'homéopathie, etc. Je sais que si une technique était valable pour tout le monde, ce serait la seule utilisée. Mais ce n'est pas le cas, car l'être humain est l'animal de cette planète qui a le plus de possibilités mais aussi la plus grande complexité.

C'est la raison pour laquelle je dois essayer de comprendre par moi-même ce que je vis en me faisant aider par d'autres, au besoin, dans le domaine respectif de leurs compétences. Le même auteur que je mentionnais plus haut écrivait un jour : « **ON DOIT APPRENDRE DE CEUX QUI SAVENT.** » C'est ainsi que je dois rechercher le meilleur de ce qui existe dans chacune des professions. Lorsque je me retrouve devant un médecin, je me dis qu'il en sait plus que moi sur la médecine et que je dois être attentif à ce qu'il me dit et à ce qu'il me propose, me laissant le libre choix de décider par la suite de mon orientation. De même, lorsque je me retrouve devant un acupuncteur, je suis attentif à ce qu'il me dit ou au traitement qu'il me propose, parce qu'il connaît mieux que moi le fonctionnement de l'équilibre énergétique de mon corps vis-à-vis de mes méridiens. Il en va de même pour toutes les autres professions.

L'autre jour, une dame me disait qu'elle ne croyait pas à toutes ces histoires de pensées et d'émotions par rapport aux maladies. Je lui ai répondu que ce n'était pas nécessaire d'y croire. Après qu'on lui ait lu quelques textes qui se rapportaient à des malaises et à des maladies qu'elle avait déjà eus ou qu'elle avait encore, on a pu remarquer que son attitude avait changé et qu'elle était plus réceptive à cette approche. En fait, il y a une partie à l'intérieur de moi qui sait ce qui se passe et qui sait que ce qui est dit à mon sujet correspond à ce que je vis et que cela n'est pas dû au hasard. Il faut ici être prudent : je ne dois pas me sentir coupable de ce qui m'arrive et croire qu'on me dit que c'est ma faute si je suis malade.

Je suis responsable de ce qui m'arrive mais, dans la plupart des cas, ce n'est pas ma faute. **C'est la méconnaissance des lois qui régissent les pensées et les émotions sur le corps physique qui m'amène à vivre des situations de malaises ou de maladies. Je dois donc prendre conscience de mon cheminement personnel ou, au sens large du terme, de mon cheminement spirituel.** Là où j'ai découvert qu'il n'y avait pas ou peu d'amour, je dois redécouvrir que l'amour était présent quand même. Pas évident, me direz-vous ! Mais c'est comme ça. Si je me jette du haut d'un balcon et que je me casse une jambe, vais-je dire que Dieu m'a puni ? En fait, il existe une loi que l'on appelle la loi de la gravité qui tend à me ramener au sol. Cette loi n'est ni bonne, ni mauvaise, c'est la loi de la gravité. J'aurai beau argumenter et en vouloir à cette loi parce qu'à cause d'elle je me suis cassé une jambe ; cela ne changera rien à la loi car **LA LOI, C'EST LA LOI.** Ainsi, on explique que toutes les maladies proviennent d'un manque d'amour. On dit que **l'amour est le seul guérisseur.** Alors, si cela est vrai, ne suffirait-il pas simplement d'y amener de l'amour pour voir la guérison se manifester ?

Cela est vrai, dans certains cas. En fait, c'est comme si l'amour devait entrer par certaines portes pour que la guérison se produise, par ces portes qui ont été fermées à l'amour lors de mes blessures antérieures. Voilà tout un champ de découverte et de prise de conscience !

Ce livre ne vise pas directement à apporter des solutions aux malaises et aux maladies mais plutôt à m'aider à prendre conscience que le malaise ou

la maladie que j'éprouve provient de mes pensées et de mes émotions et, qu'à partir de cela, je peux prendre les moyens que je juge à propos pour apporter des changements dans ma vie.

Cependant, le seul fait de savoir d'où provient mon malaise ou ma maladie peut suffire à apporter des changements dans mon corps physique. Dans certains cas, le changement positif peut être de 50 % et peut même aller jusqu'à 100 %, soit la guérison complète.

Pour ma part, lorsque j'ai connu les cours de croissance personnelle en 1988 et que j'ai pu prendre conscience des changements qui se déroulaient en moi, j'ai eu le sentiment que je commençais à renaître et j'ai vu poindre à l'horizon l'espoir de jours meilleurs. J'avais enfin trouvé un moyen de faire des changements importants dans ma vie et d'en voir les résultats. Il me fallait agir car j'étais en réaction par rapport à l'autorité, je vivais énormément de rejet, d'abandon et d'incompréhension. **Je savais tout cela, mais encore fallait-il que je trouve le moyen de changer, de guérir mes blessures intérieures.** C'est pourquoi je me suis engagé dans ce domaine d'activité qu'est la croissance personnelle. Mon travail me permettait de travailler sur moi-même tout en travaillant avec les autres à les aider à ouvrir leur conscience. **Je crois sincèrement que chacun d'entre nous peut se prendre en main de façon de plus en plus autonome et que chacun d'entre nous peut accéder à un degré de sagesse, d'amour et de liberté supérieur ! Nous le méritons tous.**

Ce dictionnaire se veut un outil d'ouverture de conscience et de recherche pour soi-même. Lorsqu'il m'arrive quelque chose en rapport à ma santé, je vais lire ce qui est écrit dans ce dictionnaire afin d'être encore plus conscient de ce qui se passe. En effet, l'être humain a facilement tendance à occulter, c'est-à-dire à faire disparaître de sa mémoire consciente ce qui le dérange. Ainsi, lorsque je lis le dictionnaire, je le fais avec les yeux de quelqu'un qui veut apprendre et être davantage conscient de ce qui lui arrive. Mon côté mental et intellectuel prend de l'information avec laquelle je vais avoir à travailler. **Car le seul vrai pouvoir que j'ai, c'est le pouvoir sur moi-même ; je suis créateur de ma vie. Plus j'en suis conscient, plus je peux faire les changements appropriés.**

Depuis un siècle, et plus particulièrement depuis les cinquante dernières années, nous avons fait un bond extraordinaire au point de vue technologique, ce qui a permis, dans bien des cas, d'améliorer nos conditions de vie. Malgré tout ce progrès, on ne se rend pas bien compte que la science n'a pas la réponse à tout et qu'il existe, sur cette planète, beaucoup d'hommes et de femmes qui souffrent de maladies. Que l'on vive dans des pays industrialisés ou en voie de développement, on doit prendre soin de soi et faire face aux questions suivantes : Qui suis-je ? Où vais-je ? Quel est mon but dans la vie ? **Il est important que je me serve de ce livre comme d'un outil de compréhension, d'investigation et de transformation.**

S'il me vient des idées nouvelles en lisant les textes, je peux tout à fait les compléter avec mes propres mots. **Cet outil doit devenir un instrument vivant auquel chacun d'entre nous peut apporter sa contribution.** C'est ainsi que certains passages du livre ont été rédigés à la demande de certaines personnes. Je vous dis donc « bonne lecture » !

Jacques Martel
Psychothérapeute

GÉNÉRALITÉS

Ce livre constitue un document de recherche sur « l'aspect » métaphysique (pensées, sentiments, émotions) des malaises et des maladies. L'auteur s'excuse à l'avance pour toute erreur qui aurait pu s'y glisser, et invite le lecteur à lui faire part de telles erreurs directement sur le site Internet, ou par écrit auprès de l'éditeur.

L'auteur de ce livre ne prétend pas donner de conseil médical directement ou indirectement. Il ne prétend pas non plus poser de diagnostic directement ou indirectement. Les idées contenues dans ce livre le sont à titre d'information, en tant que possibilités d'investigation d'un malaise ou d'une maladie afin d'aider la personne elle-même, le médecin traitant ou le thérapeute à mieux comprendre l'origine émotionnelle ou autre du malaise ou de la maladie.

Les affirmations contenues dans ce livre ne le sont qu'à titre d'information. L'auteur est conscient du fait que les malaises et les maladies traités dans ce livre sont abordés à partir d'une approche métaphysique du malaise ou de la maladie et que plusieurs autres aspects relatifs à la santé peuvent être en cause. L'auteur est conscient du fait que les maladies peuvent être beaucoup plus complexes que ce qui est expliqué.

L'approche simplifiée de certaines maladies telles que le cancer, le diabète, etc., a pour but de permettre au lecteur d'ouvrir une porte à la recherche de la cause métaphysique du malaise ou de la maladie, aidé par un professionnel de la santé.

L'idée de ce dictionnaire est d'abord de partir d'un point de vue simple du malaise ou de la maladie afin de rendre l'information le plus accessible possible à la compréhension du plus grand nombre de personnes. **Cette approche se veut complémentaire à toute approche allopathique² et holistique³.**

Toute personne voulant apporter des changements à un traitement existant devrait en parler avec son médecin traitant ou son thérapeute professionnel. Les personnes vivant des situations de maladies telles que le diabète (insulino dépendant), les maladies cardiaques (nécessitant des comprimés journallement), etc., devront avoir un avis médical avant d'apporter des changements à leur médication, même si ces personnes « croient » avoir trouvé la cause de leur maladie, et même si elles « croient » que tout est maintenant réglé et sous contrôle.

Cependant, la personne qui utilise ce livre pour son information le fait pour elle-même, et c'est son droit le plus strict. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour les actes qui pourraient être posés à la suite de la lecture de ce livre et qui pourraient amener le lecteur à poser des gestes ou à prendre des décisions pouvant aller à l'encontre de son

² **Allopathique** : qui utilise un traitement médical dans le but de combattre la maladie. Ce terme sert habituellement à désigner la médecine conventionnelle.

³ **Holistique** : qui tient compte de l'aspect global de la personne, c'est-à-dire l'aspect physique, mental et émotionnel et même parfois, l'aspect spirituel.

bien-être.

Le masculin est employé dans le texte dans le but de simplifier et d'alléger l'écriture et, sauf dans les cas de certaines maladies propres aux hommes ou aux femmes, le texte, rédigé au masculin, s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes.

Ma faculté mentale fonctionne parfois avec les homonymes, des mots qui ont le même son lorsqu'on les prononce comme, par exemple : les mots, les maux. Les exemples mentionnés dans ce livre font référence à l'expérience de l'auteur de son milieu québécois où la langue parlée est ce qu'on appelle le canadien français. D'autres références, suivantes d'autres milieux francophones, pourront être trouvées éventuellement et pourront être ajoutées. Il n'en tient qu'à vous, aussi, de trouver les associations de mots qui pourraient être faites et qui permettraient d'expliquer davantage les sentiments, les pensées ou les émotions qui pourraient être reliés à une maladie.

↓♥ : Ce symbole, que l'on retrouve dans le texte, indique que je fais descendre la représentation mentale ou émotionnelle liée à la situation lue, de ma tête vers mon cœur ! Il s'y produit alors soit une guérison dans l'amour, soit le renforcement d'une attitude positive.

La plupart des termes ou expressions qui suivent ont été expliqués en « bas de page » correspondante lorsqu'ils se présentaient pour la première fois. Cependant, comme on ne lit pas un dictionnaire comme un roman, l'auteur a voulu reprendre, ici, l'explication de ces termes ou expressions que l'on retrouve çà et là dans le texte, afin de clarifier le sens qu'il a voulu leur donner, car ils proviennent du langage québécois et pas forcément du français courant.

Dealer : provient du terme anglais "deal" qui signifie une bonne affaire. Ici, cela signifie souvent relever un défi ou bien composer avec les événements ou les situations de la vie qui se présentent.

Être correct : expression signifiant être en accord avec mes valeurs personnelles, qu'elles soient en harmonie ou non avec celles de la société, ou avec celles de la société dans laquelle je vis et auxquelles je m'identifie.

Groundé : vient du terme anglais "ground" signifiant la terre. Ici, cela se rapporte au fait de se sentir connecté à la terre ou au monde matériel. Au sujet d'une personne, cela signifie qu'elle est "réaliste" à l'opposé d'une autre dont on pourrait dire qu'elle est "dans les nuages", au sens figuré bien entendu.

Intégrer : fait référence au fait d'assimiler une situation ou une idée à l'intérieur de moi. Lorsque cela fait référence à une blessure émotionnelle et que je dis que j'ai intégré la situation, cela signifie que j'ai complètement guéri la blessure intérieure rattachée à cette situation, et que j'ai effectué la prise de conscience liée à cette expérience.

Ma bulle : expression utilisée pour faire référence à l'espace qui m'entoure et qui m'appartient, mon espace vital au niveau énergétique.

Mon Moi supérieur : cela fait référence à la partie supérieure de moi-même qu'on appelle conscience, âme, etc.

Mon guide intérieur : comme pour l'explication du " moi supérieur ", cela fait référence à la partie à l'intérieur de moi susceptible de me guider, si cela fait partie de ma croyance.

Occultation : le fait d'effacer quelque chose de ma mémoire consciente ou de ma sensibilité.

Pattern : provient du terme anglais "pattern" qui signifie ici un *schéma de pensée* qui fait que certains événements se répètent dans ma vie.

Psychique : qui se situe au niveau de mes pensées, au niveau mental.

Réincarnation : c'est un aspect qui est de plus en plus abordé dans les nouvelles approches thérapeutiques et c'est pourquoi l'auteur y fait référence à l'occasion. Cependant, l'auteur veut que le lecteur se sente tout à fait libre d'adhérer ou non à cette idée, sachant que les mentions faites au sujet de la réincarnation ne le sont qu'à titre d'information.

Yin et Yang : le Yin est le nom que l'on donne en médecine chinoise à l'énergie de polarité négative, féminine ou intuitive ; le Yang est celui que l'on donne à l'énergie de polarité positive, masculine ou rationnelle. On rencontre ces termes, Yin et Yang, en acupuncture notamment. Lorsque les termes Yin et Yang sont utilisés dans le texte, ils font référence à la polarité énergétique ou à l'aspect intuitif ou rationnel en nous, plutôt qu'à l'acupuncture.

