

Albatros



Nouveaux paradigmes de la médecine - Recherche holistique - Ethique homme-animaux-nature

La nouvelle revue de la Communauté Antivivisectionnistes Suisses / No 3 - Juillet - août - septembre 2003
Revue trimestrielle - Fr. 6.- / Abonnement Fr. 20.- / 20 Euro -
Albatros paraît en 3 versions (italien, français, allemand).



Pet-Therapy

Les dauphins guérisseurs

La question éthique dans l'expérimentation animale

L'approche holistique aux rhumatismes

Dépression: nouvelles thérapies holistiques

L'affectivité: une valeur sociale

Météopathie

Pollution

Electrosmog

Ionisation



Les conséquences tardives de Tchernobyl



La valeur thérapeutique du yoga

Le travail de la Communauté Antivivisectionnistes Suisses

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce troisième numéro d'Albatros aborde de nouveaux aspects liés à notre préoccupation centrale, à savoir la collaboration entre les espèces et une vision aussi holistique que possible, intégrée de la réalité, telle qu'elle soit en mesure de percevoir les multiples aspects qui interagissent pour former notre vie.

Nous parlerons cette fois-ci des animaux thérapeutes, et des animaux en général en tant que membres de la «communauté morale», c'est-à-dire en tant qu'êtres auxquels on devrait reconnaître une égalité fondamentale des droits par rapport à l'homme.

Ce thème nous tient particulièrement à cœur. De fait, le saut de conscience qui permettrait à une société de reconnaître également aux autres espèces le droit à la liberté, à l'autodétermination et à la sauvegarde de l'intégrité physique et affective de leurs membres, représenterait un progrès grandiose pour l'humanité qui, de cette façon, se libérerait du pesant héritage de générations entières coupables d'abus sur la création, qu'elles ont plié avec une extrême myopie à leurs intérêts immédiats et, surtout, soumise à un pouvoir uniforme sur la vie des autres.

Les animaux qui remplissent une fonction thérapeutique nous font découvrir combien est important le contact émotionnel et instinctuel – un contact que nous autres humains avons de la peine à gérer. Dans l'article de R. Viola sur l'affectivité, nous abordons ce thème dans le cadre des rapports humains. Si nous reconnaissons à l'affectivité sa valeur véritable, nous ne pourrions plus concevoir le pouvoir d'un esprit prédateur imposant une discrimination entre ceux qui ont plus de droits et ceux qui en ont moins, et avec elle le droit d'user de façon indiscriminée de ceux qui ont moins de droits...

Cette question nous concerne nous humains, elle concerne les animaux, et aussi la nature. Dans ce numéro, nous présentons également quelques articles sur des thèmes comme la pollution et les catastrophes nucléaires, qui semblent de peu d'actualité, mais dont nous croyons qu'il est important de se souvenir. La pollution est en effet une constante de notre quotidien et le danger nucléaire est une réalité que, stupidement, nous tendons à évacuer de notre conscience en nous berçant de l'illusion qu'une catastrophe est quelque chose qui ne se répète pas...

Les préoccupations écologiques sont partie intégrante de notre ligne de conduite holistique selon laquelle la terre est un élément sensible et la pollution atmosphérique s'étend automatiquement à nos corps physiques et énergétiques. La limite entre ce qui est «en nous» et ce qui est «hors de nous» n'est que virtuelle et nous vivons un échange constant avec le milieu ambiant. Notre quotidien, nous devons nous en rendre compte, nous commande de faire en sorte de limiter les dégâts que le style de vie de notre société entraîne pour nous.

Les articles de médecine holistique poursuivent la réflexion sur des thèmes déjà abordés dans les numéros précédents en apportant de nouvelles informations et des bases de réflexion sur la dépression, et en faisant un petit détour par les thérapies holistiques destinées aux maladies rhumatismales. Nous présentons en outre une thérapie, l'orthobionomy, basée sur le même principe que le Network (voir l'article dans Albatros 2). Nous parlons également du yoga, un véritable système intégré de travail physique, émotionnel, mental et spirituel qui peut être regardé également, au sens propre, comme une thérapie des troubles physiques.

Le présent numéro consacre enfin quelques pages au travail de la Communauté Antivivisectionnistes Suisses, qui s'occupe des droits des animaux et de la lutte contre l'expérimentation animale sur un plan plus concret et avec des méthodes plus activistes: voir la présentation, p. 43, que Thorsten Tönjes, président de la Communauté, fait de son travail visant à la continuité par rapport à l'engagement concret de la Communauté contre l'expérimentation animale au cours des décennies passées.

Francesca Schär

Nos adresses ont changé!

Veuillez noter la nouvelle adresse de la rédaction d'Albatros:

Albatros - Via Coremmo 14E – CH-6900 Lugano

Téi. 0041 (0)91 950 83 55 Fax 0041 (0)91 950 83 56

Notre adresse électronique reste albatrosrevue@bluewin.ch

Vous pouvez vous adresser à la rédaction si vous voulez échanger des informations concernant les thèmes abordés par Albatros ou proposer des articles ou autres formes de collaboration.

Si vous désirez prendre contact avec la **Communauté Antivivisectionnistes Suisses**, que ce soit pour collaborer, échanger des informations, ou proposer des articles touchant l'action antivivisectionniste et animaliste, vous pouvez vous adresser directement au président:

Thorsten Tönjes, Sölzer – Möösli 298, CH-9107 Urnäsch

Tel: +41 – (0)71 – 364 25 67 - Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68

courriel: toenjes_agstg@bluewin.ch

À cette adresse de Urnäsch se trouve aussi notre service des abonnements, auquel vous pouvez vous adresser pour toutes les questions administratives telles que demandes d'exemplaires gratuits pour la diffusion, annonces de changements d'adresse et autres questions pratiques, ainsi que pour l'achat de notre poster «Holographic tree» ou l'envoi d'annonces publicitaires.

Thérapies assistées par des animaux

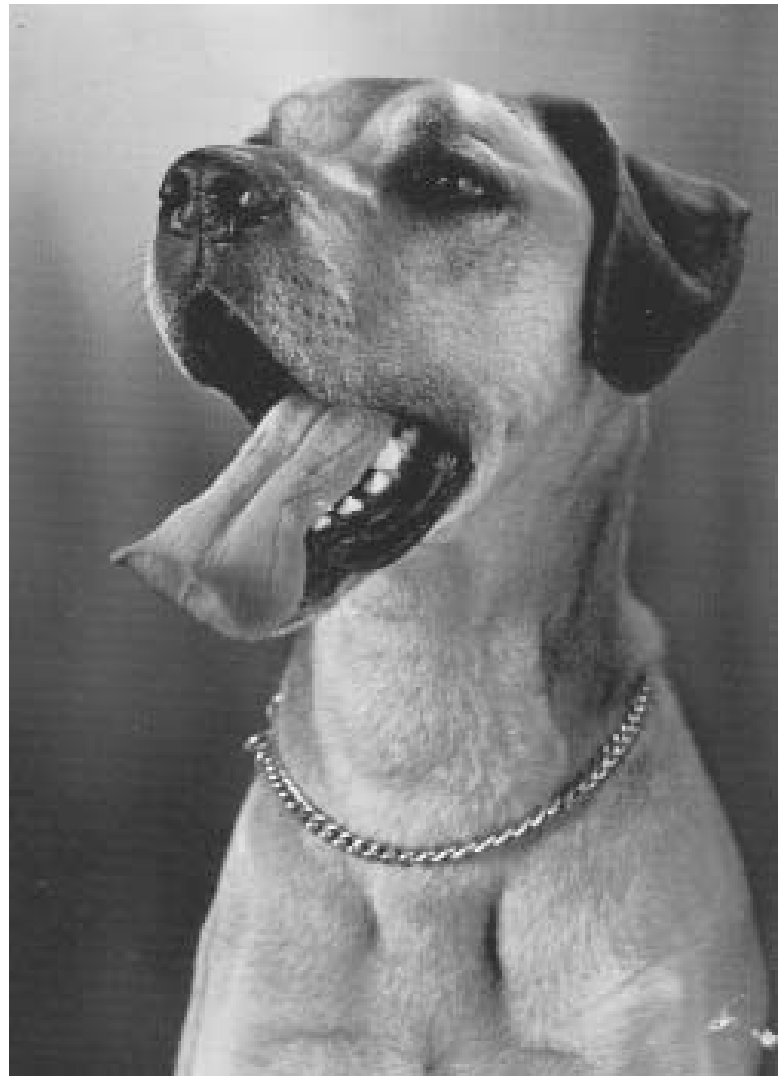
L'animal thérapeute

Dans le domaine des interactions entre l'homme et l'animal, la question des thérapies assistées par des animaux est particulièrement importante et délicate. En effet, si d'un côté ces thérapies valorisent l'animal en tant que soutien véritable vers la guérison, elles risquent d'un autre côté de mener à une approche purement instrumentale de l'animal, selon laquelle on ne verrait en lui qu'un moyen au service des besoins de l'homme, et non pas un collaborateur doté de conscience.

Le sujet est très vaste. Il embrasse non seulement l'aspect le plus strict de la thérapie assistée, lors de laquelle l'animal prend part à une séance thérapeutique; mais aussi toutes les activités qui peuvent être partagées avec un animal dans le cadre clinique, telles que promenades guidées ou soins aux animaux vivant sur le terrain de l'établissement concerné. Un autre aspect sont les visites à domicile en compagnie d'animaux, et la coexistence entre animaux domestiques et personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques. En un certain sens, la zoothérapie, terme français pour les expressions anglaises «pet-therapy» ou, plus techniquement, «animal assisted therapy», constitue la reconnaissance, dans le milieu scientifique, d'un fait courant dont la société a toujours été en partie consciente sans jamais l'estimer à sa juste valeur: le fait que les animaux sont capables d'interagir avec nous de manière à nous aider à entrer en contact avec nous-mêmes, à nous enseigner à agir de façon plus responsable, et à atteindre une certaine sérénité.

Le premier à souligner le soutien thérapeutique que peuvent offrir les animaux a été le psychologue de la petite enfance Boris Levinson, dans l'article «The Dog as a Co-Therapist» (Le chien en tant que co-thérapeute), paru en 1962 dans la revue américaine «Mental Hygiene». Avant lui, en 1944, James Bossard avait analysé le rôle important des animaux dans le contexte familial, parlant à leur sujet de «lubrifiants sociaux» au sens d'êtres capables de rendre plus fluide la communication entre êtres humains. Selon lui, les animaux pouvaient en outre fournir l'occasion d'exercer l'«amour inconditionnel» et d'enseigner, surtout aux enfants, le sens des responsabilités.

Levinson avait fait l'expérience que son chien, invité à assister aux séances thérapeutiques qui avaient lieu dans son cabinet, mettait les enfants à leur aise, suscitait chez eux curiosité et intérêt, et réveillait en eux le besoin de communiquer. On pourrait dire que le chien de Levinson jouait un rôle de «facilitateur» en matière de communication, en même temps que de protecteur de l'espace thérapeutique. En dispensant une énergie rassurante et sereine, stimulant l'immédiateté du contact et de la présence, il rendait la communication plus fluide



et plus profonde, de sorte qu'il était plus facile pour le thérapeute d'entrer en contact à propos des domaines que le petit patient occultait.

Ce fut également Levinson qui créa le terme de «pet therapy». Dans son article, il utilisa également des expressions telles que «animal companion», indiquant par là clairement qu'il considérait l'animal comme un compagnon aussi bien du thérapeute que du patient, le reconnaissant donc comme une présence qui, d'une part, jouait un rôle d'intermédiaire et, d'autre part, renforçait l'alimentation en énergie de l'interaction.

Dans une étude parue en 1970 sous le titre «Animaux, développement infantile et maladie mentale», Levinson écrivait: «Les animaux domestiques abaissent le degré d'aliénation en assurant communication avec la nature, contact, plaisir, compagnie. Les animaux domestiques

Les animaux thérapeutes

jouent un rôle crucial dans le développement émotionnel de l'enfant et dans la prévention des troubles mentaux, surtout dans les familles où manquent l'affection et la sécurité émotionnelle. L'animal domestique peut devenir le catalyseur par le biais duquel l'enfant entre en contact avec lui-même et avec la réalité. L'amour pour l'animal crée une relation de confiance réciproque et de sécurité, lançant ainsi un pont vers le futur, vers une conscience plus forte de soi-même.»

Levinson se heurta au cynisme et à l'incompréhension de nombre de ses collègues. Depuis lors, toutefois, les choses ont en partie changé et les modèles thérapeutiques faisant intervenir des animaux se sont multipliés au cours des dernières décennies.

D'autres psychologues ont eux aussi perçu l'animal comme un «enseignant d'empathie»: le contact étroit avec l'animal enseigne à mieux «sentir» les autres et à se mettre à leur place.

Le comportement vis-à-vis des animaux a été considéré comme un indicateur de la personnalité, et l'on a à plusieurs reprises souligné le rapport existant entre un comportement abusif envers les animaux et l'absence d'empathie envers les êtres humains.

Les scientifiques reconnaissent en général que le contact physique avec les animaux réduit la tension parce qu'il constitue un échange tactile d'affectivité et qu'il favorise la socialisation, adoucit le sentiment d'isolement et d'abandon et diminue l'anxiété. Ce résultat est obtenu, entre autre, grâce à un réflexe atavique portant l'homme à ressentir la présence d'un animal qui ne fait montre d'aucune inquiétude comme un gage de sécurité.

La présence d'un animal favorise la communication non verbale chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. L'animal catalyse leur attention, ils se «perdent» moins, trouvent un ancrage plus fort dans la réalité grâce au contact tactile avec un être qui n'a pas de réticence vis-à-vis de leur état et ne s'échappe pas mentalement quand il est avec eux.

On sait en outre que la présence d'un animal avec lequel s'est instauré un fort lien (anglais «bonding») émotionnel adoucit les états dépressifs.

À un niveau plus physique, l'interaction avec un animal abaisse la pression sanguine. Dans une étude conduite en 1980, Friedmann a constaté que les patients souffrant d'affections cardiovasculaires se trouvaient en de meilleures conditions de santé un an après une intervention coronaire s'ils avaient passé cette année avec un animal domestique. Il s'avéra de plus que la pression diminuait plus fortement si le patient touchait l'animal que s'il se contentait de lui parler. En 1991, Allen a découvert que le degré de tension chez des sujets soumis à une épreuve difficile (calculs arithmétiques compliqués) était plus bas s'ils se trouvaient dans le voisinage d'un chien.

Une étude australienne des années 90 a démontré que les propriétaires de chiens avaient une pression sanguine distolique et des taux de cholestérol et de triglycérides plus bas que ceux des personnes n'ayant pas de chien, et présentaient par conséquent un risque moindre de troubles cardiovasculaires, et ceci indépendamment de leurs habitudes alimentaires ou de leur position

sociale.

Une recherche américaine de 1990 concernant des personnes âgées inscrites à un service public d'assistance sociale a quant à elle relevé que ceux des sujets qui étaient propriétaires d'animaux étaient moins angoissés et avaient moins besoin de soins médicaux spécifiques, surtout si leur animal était un chien. La recherche arrivait à la conclusion que l'interaction avec un compagnon animal évite aux personnes âgées de perdre le contact avec la réalité et de sombrer dans un état d'abandon intérieur, deux éléments influant négativement aussi sur la santé physique de telles personnes.

Lors d'une étude menée auprès d'adolescents hospitalisés, on a constaté que les chiens présents dans le département concerné favorisaient chez les jeunes la capacité de socialisation, une meilleure estime d'eux-mêmes, et un sentiment de détente et de sécurité.

Le premier programme officiel à utiliser des animaux comme soutien thérapeutique a été mis en place par la Croix-Rouge pour la réhabilitation en 1944-45 des pilotes de l'Air Force...

Sous le nom de Delta Society, une association internationale a été fondée aux États-Unis d'Amérique dans le but de «développer le soutien que les animaux peuvent offrir à l'homme pour améliorer sa santé, son indépendance et sa qualité de vie». En 1996, cette association a rédigé un document récapitulant les règles à observer dans la pratique des thérapies et des activités assistées par des animaux (respectivement AAT et AAA en anglais). La différence entre thérapie et activité résulte du cadre donné: les thérapies sont individuelles et menées en présence d'un thérapeute, tandis que les activités sont plus générales et comprennent, par exemple, des visites à des malades hospitalisés faites en compagnie d'un animal, ou l'organisation de visites dans des fermes.

Il existe désormais divers types de programmes qui utilisent des animaux comme collaborateurs: programmes dans le cadre d'hôpitaux et d'autres centres de soins, ou programmes d'assistance et d'accompagnement hors des établissements médicaux, comprenant par exemple des visites périodiques à des personnes âgées ou handicapées. On trouve enfin l'hippothérapie ou thérapie à l'aide de chevaux qui est, comme la thérapie à l'aide de dauphins (voir l'article qui suit dans ce numéro), une catégorie à part où, en l'occurrence, l'équitation est utilisée pour rétablir des fonctions neuromotrices.

Tout en excluant que les patients hospitalisés partagent en permanence leur espace avec des animaux, nombre d'institutions ont des programmes prévoyant de fréquentes visites de la part de volontaires qui, dûment formés, prennent avec eux leurs animaux.

Il convient de distinguer entre animaux «thérapeutes» et animaux dressés pour assister des personnes handicapées tels que chiens d'aveugles, ou chiens pour malentendants ou personnes paralysées. Ce dernier secteur a lui aussi ses zones d'ombre, parce que les animaux sont sélectionnés pour les formes correspondantes de dressage et l'on ne sait guère quel est le sort de ceux parmi eux qui, en fin de compte, ne répondent pas aux normes requises pour devenir de bons «chiens

de service». On se souviendra en outre que ces animaux ne sont pas entraînés à se protéger eux-mêmes du stress ou d'efforts excessifs. On a vu plus d'une fois un animal au service d'un handicapé se soumettre à des efforts qui épuisaient ses ressources, voire se laisser entraîner au-delà de ce que lui dicte son instinct de survie.

Les animaux thérapeutes ne sont pas de la main-d'œuvre, mais des collaborateurs; et valoriser les animaux en tant qu'êtres autonomes, instaurer avec eux des rapports affectifs, fait partie de la thérapie. Si les animaux sont perçus comme de simples instruments au service d'un objectif, on ne parvient pas aux effets souhaités, surtout pas dans les thérapies destinées aux adolescents, dans lesquelles avoir la charge d'un animal doit être ressenti comme un entraînement à la responsabilité et à l'empathie. Le Code éthique que la Delta Society a formulé à l'intention du personnel responsable de thérapies ou activités assistées par des animaux précise: «Le personnel doit traiter avec respect, dignité et sensibilité les hommes, les animaux et la nature, et servir par son propre travail la cause de la qualité de la vie.»

Il n'en reste pas moins que le risque existe de ne pas prendre suffisamment en considération les états d'âme des animaux thérapeutes et au contraire de les soumettre à une tension exagérée. Comme l'éthicien Jerrod Tannenbaum l'a fait remarquer dans une de ses études: «Il est souvent difficile de trouver dans les études consacrées à la AFT (anglais «Animal Facilitated Therapy») une quelconque mention de ce que les contacts produisent en dernière analyse chez l'animal. On ne prête pas toujours expressément attention aux besoins et aux intérêts des animaux, ni n'apprécie ceux-ci en tant qu'êtres possédant une valeur intrinsèque et des droits propres, et qui sont plus que de simples moyens de rendre les patients plus sains ou plus heureux. [...] Un lien doit toujours être un flux qui va dans les deux directions, et chacun des deux destinataires doit prendre soin de l'autre.» («Veterinary Ethics», 1989)

En elle-même, la notion de thérapie assistée par des animaux ne sert pas encore la valeur intrinsèque de l'animal. Pour cela, il est important de se souvenir que l'animal doit être motivé pour remplir sa fonction de soutien et de catalyseur. À la fin de la séance thérapeutique, toutes les parties, patient, thérapeute et animal, doivent y avoir trouvé un bénéfice: c'est là la seule façon de construire un modèle «démocratique» de thérapie qui permette à chaque participant d'apporter sa propre contribution dans la mesure de ses capacités et de ses compétences, et d'en retirer le maximum de bénéfice possible.

Il va de soi que les résultats des études sur les thérapies assistées ne peuvent être généralisés et que tous les animaux ne provoquent pas le même genre de réponse émotionnelle de la part de l'homme. Le type de réaction dépend également de l'expérience personnelle. D'éventuelles expériences négatives que le patient aurait faites par le passé pourraient l'inciter à ressentir certains animaux comme des sources d'incertitude et de tension, et il y a d'autre part des animaux qui n'aiment guère une interaction trop «intime» avec l'homme. Il est donc important de savoir évaluer les limites exist-



tant de part et d'autre et d'éviter d'imposer à tout prix le contact. Les signaux provenant de l'animal doivent montrer clairement que l'interaction lui convient et qu'il est disposé à participer, tandis que le patient doit informer les responsables du projet des incertitudes qu'il ressent et des éventuels traumatismes subis en relation avec des animaux.

Le fait que le taux de dépression est généralement plus bas chez les personnes âgées vivant avec des animaux ne saurait mener automatiquement à la conclusion que le binôme animal + personne âgée est toujours une bonne chose. Un programme visant à attribuer des compagnons animaux à des personnes âgées devrait aussi prévoir la possibilité d'une aide à l'entretien de l'animal pour le cas où la personne âgée ne serait pas en mesure de veiller elle-même à tous les besoins de l'animal – comme de faire sortir le chien ou d'acheter la nourriture la plus appropriée. Ce n'est pas le fait de «confier» la personne âgée – ou handicapée – au compagnon animal qui produit l'effet thérapeutique, mais celui de veiller, de façon à chaque fois appropriée, aux besoins de l'un et l'autre des deux. Il en résulte la nécessité d'un réseau de contacts organisés qui favorisent également de nouvelles formes de socialisation. Parfois, organiser des visites fréquentes de la part d'un volontaire accompagné de son propre chien thérapeute vaut mieux que confier un animal à une personne qui pourrait ne pas être en mesure de s'en occuper de manière appropriée.

Nous devons toujours prendre en considération les intérêts de chacune des parties: si le chien assure un soutien émotionnel et a un effet psychophysique positif, il doit de son côté vivre dans un cadre où ses besoins soient pris en considération et où il puisse se sentir à l'aise.

Les personnes responsables des programmes d'assistance impliquant des animaux doivent connaître à fond

Les animaux thérapeutes

les animaux concernés afin de prévoir d'éventuelles situations désagréables dans lesquelles, par exemple, l'animal interprétera certains comportements du patient ou de la personne assistée comme une attaque à son encontre. Souvent, les animaux doivent être dressés pour maintenir le comportement le plus rassurant possible même si, parfois, c'est précisément la réaction spontanée de l'animal qui fournit les données nécessaires au patient pour qu'il comprenne l'impact que son comportement à lui a sur le monde extérieur. Par exemple, lorsqu'il est en contact avec un cheval qui recule à chaque fois que son ton ou ses mouvements sont agressifs ou exagérés, un adulte ou un enfant souffrant de troubles psychomoteurs dus à une difficulté à entrer en contact avec son entourage – comme dans le cas de l'autisme – pourra parvenir à découvrir le moyen d'adoucir son comportement afin d'arriver à s'approcher du cheval. Il serait en tout cas contre-productif d'enseigner au cheval à ne pas obéir à son propre instinct. C'est justement par le biais de l'instinct que les animaux peuvent nous enseigner quelque chose. L'entraînement visant à faire de l'animal un thérapeute ne devrait pour cette raison jamais lui enseigner à réagir contre sa propre nature.

Principes pour la thérapie assistée par les animaux

Les points suivants sont une synthèse des principes en vigueur à «Green Chimneys» (Cheminées vertes), un centre thérapeutique situé non loin de New York, qui accueille des enfants et des adolescents souffrant de problèmes émotionnels ou du comportement parce qu'ils proviennent de familles troublées, ont subi des abus, sont toxicomanes, ont de graves problèmes d'apprentissage, ou souffrent de dépression chronique ou de tendances suicidaires. Le centre se trouve dans une zone rurale et est en partie structuré comme une ferme. On y trouve aussi bien des animaux domestiques tels que chiens et chats, que des chevaux et divers autres animaux, dont le rôle à tous est considéré comme essentiel dans le programme thérapeutique. À «Green Chimneys», le travail avec des animaux s'appuie sur une tradition vieille de presque 50 ans et les expériences qui y ont été faites sont considérées comme une référence pour démontrer l'effet thérapeutique de l'interaction avec les animaux et la possibilité réelle pour l'homme et l'animal de coexister de manière «démocratique».

Les animaux thérapeutes doivent être sélectionnés selon leur disponibilité à travailler avec l'homme. Ils doivent être suivis par un vétérinaire qui contrôlera régulièrement leur état de santé.

Le personnel doit être prêt à partager son espace propre et à interagir avec les animaux. Il faut découvrir les allergies éventuelles et débattre des craintes qui peuvent exister.

La même chose vaut pour les patients qui suivront la thérapie: il faut éclaircir la question de leur attitude face aux animaux. La participation du patient est évidemment facultative: il ne s'agit pas d'une thérapie qui peut être «prescrite» si le patient répugne à l'expérience.

L'interaction avec l'animal doit être intégrée dans le programme thérapeutique et il convient de définir les objectifs thérapeutiques à atteindre.

Le thérapeute – ou l'opérateur qui accompagne patient et animal – notera toutes les interactions du patient avec l'animal et fera attention aux changements qui, dans le comportement du patient, résulteront du rapport qui se sera instauré avec l'animal.

Le thérapeute – ou l'opérateur – devra prêter une attention particulière aux réactions de l'animal et reconnaître d'éventuels signes de tension ou de fatigue. Il convient de déterminer le temps maximum pendant lequel l'animal est disposé à interagir.

Il faudra choisir le contenu des séances thérapeutiques ou le type d'activité assistée par des animaux de manière à conduire le patient à explorer des aspects qui n'auront pas été touchés d'une autre façon. Si le patient a subi des abus impliquant des animaux, les séances seront évidemment particulièrement importantes et délicates.

La structure des séances devra varier et permettre différents types d'activités telles que patient et animal puissent les réaliser ensemble.

Pendant la thérapie assistée par des animaux, on traitera les questions mettant en cause les fondements de la vie affective et celles liées aux fonctions physiologiques ainsi qu'à la naissance, la grossesse ou la mort.

L'interaction avec les animaux doit servir à encourager le sens des responsabilités et l'estime de soi du patient. Elle est par ailleurs un exercice d'empathie et d'indépendance.

L'animal est considéré comme un allié et un compagnon du patient.

On n'oubliera pas que la zoothérapie n'est pas une panacée, qu'elle ouvre un accès seulement à certains aspects précis de la vie intérieure du patient, et, cela va sans dire, nullement à tous...

Francesca Schär



Guérison par les animaux

Petit tour historique

L'interaction entre l'homme et l'animal comme facteur de guérison a une longue histoire.

Dans les cultures archaïques des chasseurs et cueilleurs où l'**animisme** était encore prépondérant, on croyait nécessaire de traiter chaque animal avec le plus grand respect, sous peine de voir l'âme d'un animal tué de manière non conforme au «pacte» causer malheurs et maladies. On croyait qu'il existait, entre les âmes des gens de la tribu et celles des animaux qui leur servaient de nourriture, un pacte selon lequel chacun servait l'autre et prévoyant que, si cet équilibre écologique venait à être rompu à cause d'un geste inconsidéré, les animaux n'auraient plus consenti à servir de nourriture au groupe humain, et leurs âmes auraient nui à ses membres.

Dans l'animisme, chaque être vivant et chaque phénomène naturel est animé par un esprit ou une essence qui, dans certaines conditions, peut quitter le corps qu'il ou elle habite et se déplacer librement.

Un Inuit avait confié à l'anthropologue Rasmussen en 1929: *«Le grand dilemme de l'existence est le fait que la nourriture de l'homme a une âme. Toutes les créatures que nous avons tuées et mangées ont une âme, tous ceux que nous devons abattre et détruire pour nous faire des vêtements sont eux aussi des âmes comme nous, des âmes qui ne meurent pas avec le corps et dont il faut par conséquent gagner la faveur, de peur qu'elles ne se vengent sur nous en nous prenant notre corps.»*

La tension du rapport entre l'homme primitif et l'animal est tout entière comprise dans ces phrases: la conscience, à la fois, de ce que tout être a une âme dont l'intégrité devrait être respectée, et de la nécessité de porter atteinte à cette âme pour les peuples chasseurs qui, de ce fait, doivent stipuler un compromis moral garantissant les droits et la dignité respectifs de la tribu et des animaux.

D'autres peuples, comme les Amérindiens, voyaient dans les animaux non seulement des esprits ambivalents face à l'homme, mais aussi des esprits protecteurs avec lesquels ils entraient en contact lors de périodes de retraite et de jeûne. Les animaux totémiques étaient des âmes de groupe d'espèces animales précises qui décidaient d'assister des humains déterminés auxquels elles étaient liées par des événements d'un lointain passé.

Ceci nous amène au **chamanisme**, qui constitue la forme la plus archaïque de travail psychospirituel mêlant pratiques thérapeutiques, techniques de contact avec l'âme et avec la sphère transpersonnelle, rituels destinés à la sauvegarde des valeurs et à la satisfaction des besoins du groupe. Le chamanisme reconnaît qu'il existe un lien avec les âmes des animaux, au niveau aussi bien de l'espèce que de l'individu pris isolément. Bien des peuples croient que chaque homme se voit attribuer à la naissance un esprit animal qui l'assiste, auquel il peut demander aide et conseil en toute circonstance de la vie. Dans

le monde physique, le sujet ressent alors un sentiment de familiarité vis-à-vis des représentants de l'animal «gardien» et doit les traiter avec un respect particulier – par exemple, s'il s'agit d'une espèce «comestible», il lui est interdit d'en manger. En cas de maladie, au cours des rituels de guérison qu'il accomplit, le chamane demande une assistance spéciale à l'esprit de l'animal chargé du malade, et reçoit pendant les voyages qu'il fait en état de transe, de cet animal et d'autres esprits, des «objets magiques» porteurs de pouvoirs devant amener la guérison du patient.

On peut donc dire que, dans les traditions chamaniques, les âmes des animaux sont perçues comme dispensatrices de moyens de guérison.

Dans la Grèce antique, où l'animisme n'était plus dominant, certains animaux étaient considérés comme des assistants des dieux. Ainsi, dans le culte d'Asclépios (Esculape), dieu de la médecine, chiens et serpents jouaient un rôle central. Le temple d'Épidaure, consacré à Asclépios, était un lieu de retraite thérapeutique où se produisaient des guérisons parfois miraculeuses. Une partie des thérapies prescrites par les prêtres d'Asclépios consistaient en des purifications et rituels, ainsi qu'en des périodes de sommeil probablement provoquées par des substances psychotropes. Pendant que le patient dormait, des chiens qui circulaient librement dans l'enceinte du temple venaient le visiter. Ces chiens étaient sans doute dressés à lécher les malades, et l'on croyait en tout cas qu'ils représentaient le dieu et avaient le pouvoir de guérir avec leur langue. Une tablette retrouvée dans l'enceinte du temple porte l'inscription suivante: *«Un chien guérit un enfant d'une angine. L'enfant avait une excroissance sur le cou. Alors qu'il était venu consulter le dieu, et qu'il était éveillé, un des chiens sacrés le guérit avec sa langue et lui rendit la santé.»*

En raison de sa capacité à vivre avec les hommes tout en maintenant le contact avec le monde des instincts, le chien est vu dans la mythologie classique comme un intermédiaire entre les mondes, ainsi qu'entre la nature et la culture. En raison de sa sensibilité subtile, il est également considéré comme le gardien qui protège les hommes des intrusions en provenance du «monde des esprits».

La croyance selon laquelle les chiens sont capables de guérir par le toucher de leur langue s'est maintenue jusqu'à l'ère chrétienne. Saint Roc, qui est souvent représenté en compagnie d'un chien, semble avoir été guéri de ses plaies par la langue de son fidèle compagnon. D'autres saints, tels saint Bernard ou saint Christophore, connus pour leurs capacités thaumaturgiques, sont souvent associés à des chiens.

Un curieux culte médiéval s'est maintenu pendant des siècles: celui de saint Guinefort, qui n'était pas un saint canonisé, mais un lévrier... Selon la légende, Guinefort fut tué par erreur par

Les animaux thérapeutes

son patron, un chevalier qui avait cru qu'il avait dévoré son fils nouveau-né. Mais un peu plus tard, le chevalier trouva son fils qui dormait tranquillement à côté des restes d'un gros serpent que Guinefort avait tué. Pris de remords pour la mort de son fidèle lévrier, le chevalier jeta le cadavre du chien dans un puits qu'il boucha avec des pierres et autour duquel il planta un boqueteau en souvenir du drame. Au XIII^e siècle, ce boqueteau, situé en France à une quarantaine de km au nord de Lyon, devint un lieu de culte rural où les paysans des régions avoisinantes amenaient leurs enfants malades dans l'espoir d'une guérison miraculeuse... L'Inquisition n'apprécia pas la chose, chargea un dominicain de déterrer les restes de Guinefort, de couper les arbres et de brûler ensemble le tout. Elle rendit également un édit selon lequel toute visite à ce lieu serait considérée comme un crime contre l'Église.

Des siècles plus tard, à l'époque élisabéthaine, on croyait que, si un malade tenait un chien contre lui, celui-ci absorbait la maladie. Puis, vers la fin du XVIII^e siècle, la théorie se répandit selon laquelle la présence d'animaux avait un effet éducatif et thérapeutique, en particulier pour les malades mentaux. La première expérience d'intégration d'animaux dans une structure psychiatrique eut lieu en Angleterre, au «York Retreat», un hospice tenu par un quaker, William Tuke, connu pour ses méthodes progressistes pour l'époque... On y encourageait au travail artisanal et à la lecture de livres, et les hôtes pouvaient se promener librement dans le jardin où vivaient nombre d'animaux, domestiques ou non, tels que lapins, mouettes, hiboux et diverses sortes de volailles. Tuke écrivait que ces animaux n'étaient pas là seulement «pour le plaisir de leur compagnie», mais parce que leur contact s'était avéré encourager la socialité et les «sentiments bienveillants».

Au XIX^e siècle, la présence des animaux se répandit dans les asiles d'aliénés, et pas seulement en Angleterre.

Dans ses «Notes sur le sujet des soins infirmiers», Florence Nightingale écrivait que les animaux sont souvent un soutien valable pour le malade, surtout dans les cas de maladie chronique.

À partir du début du XX^e siècle, par peur qu'ils ne soient porteurs d'infections, on se remit à éloigner les animaux des asiles psychiatriques et des hôpitaux. La médecine mécaniste, toujours plus technocratique, n'attribuant aucune valeur particulière aux rapports humains entre médecin et patient, ne pouvait prendre en considération la possibilité que l'interaction avec les animaux pût avoir un quelconque effet thérapeutique. Il fallut attendre les années 60 et 70 pour voir les animaux repris en considération avec l'émergence de la médecine psychosomatique, qui amena une revalorisation des rapports avec le milieu comme facteurs propices ou nuisibles à la santé.

Boris Levinson, dans son ouvrage «Pets and Human Development» (Animaux de compagnie et développement humain, 1972), écrivait :

«Une des principales raisons des difficultés actuelles du genre humain réside dans l'incapacité de l'homme à trouver un accord avec son propre être intérieur et à mettre en harmonie sa civilisation d'une part, son appartenance au monde de la nature d'autre part. L'individu rationnel s'est aliéné de lui-même, refusant d'aborder son propre côté irrationnel et son passé instinctif représenté par les animaux.»

Comme solution à cette aliénation progressive, Levinson pro-

posait de **reprendre une relation thérapeutique avec notre nature animale intérieure et inconsciente par le biais d'une relation positive avec les animaux**, et en particulier avec les animaux domestiques.

Les animaux représentent, toujours selon Levinson, un passage obligé sur la voie du bien-être émotionnel : *«Nous avons besoin des animaux pour renforcer notre vie intérieure.»*

Levinson a dépassé de beaucoup la théorie freudienne selon laquelle les animaux ne sont que des symboles de nos refoulements et que notre malaise envers eux n'est qu'un indicateur de nos complexes. Ayant commencé à reconnaître dans la relation entre humains et animaux un aspect important de l'évolution en même temps qu'un facteur décisif pour notre propre bien-être intérieur, il en est arrivé à affirmer que de bons rapports avec le monde animal sont un indicateur de ce bien-être.

E.S.



Leonardo Da Vinci: La dame et l'hermine (1484)

Les dauphins: thérapeutes du coeur

Comment le contact ludique avec les dauphins peut permettre de surmonter des blocages émotionnels

Le présent article, rédigé par un couple de thérapeutes allemands actif depuis près de vingt ans dans le domaine des techniques visant à l'expansion de la conscience, nous montre comment des animaux peuvent, dans leur milieu naturel, accepter d'assumer pour nous le rôle de véritables thérapeutes. Une preuve de plus que, pour peu que nous acceptions une interaction d'égal à égal avec eux, les animaux sont prêts à nous aider et sont capables de nous apprendre à explorer des dimensions intérieures auxquelles nous n'avions jusqu'à présent pas accès.

Les dauphins vivent au Dolphin-Reef d'Eilat, au bout du golfe d'Aqaba, à l'extrémité de la mer Rouge, où ils sont depuis une dizaine d'années magnifiquement entourés.

Ils y ont leur «chez nous», dont ils sont libres de sortir quand ils le veulent et qu'il leur arrive effectivement de quitter pour aller nager en pleine mer; mais où ils reviennent toujours après de courtes incursions dans le «monde sauvage», parce qu'ils se sentent bien dans ce «chez nous». À l'évidence, le contact ludique avec l'homme leur plaît. Le personnel, les collaborateurs s'occupent également avec beaucoup d'amour d'autres hôtes animaux (chats, poules, paons).

Se détendre, oublier un peu le quotidien et recharger ses batteries, tout cela fait partie du programme en cet endroit de rêve. Mais il s'y ajoute encore autre chose: le contact qu'on y trouve avec les dauphins déclenche un processus de nettoyage et de guérison en profondeur des sentiments. Les dauphins sont de véritables ouvre-cœurs, affectueux et joueurs. Par leur manière d'être, pleine de vie, ils nous permettent de renouer le contact avec nos sentiments les plus profonds et de nous élever dans des hauteurs plus claires du cœur.

Tout le monde a déjà entendu parler des véritables miracles que les dauphins peuvent provoquer chez des personnes qui, précisément, souffrent de handicaps psychiques ou physiques. Après quelques jours passés avec ces animaux parfaitement conscients, des enfants autistes commencent à développer de façon continue leur capacité à communiquer, à faire sauter les barrières qui les isolent, et parviennent à un bien meilleur équilibre que précédemment. Des personnes dépressives recommencent rapidement à rire et à chanter, attirées qu'elles sont hors de leur sombre prison mentale par les dauphins et leurs jeux.



Ce n'est toutefois pas seulement pour les personnes handicapées que le face à face avec les dauphins est une expérience salutaire et qui laisse une empreinte profonde. Quiconque les rencontre et a le loisir de passer quelque temps avec eux dans la mer en garde une impression ineffaçable et qui contribue de manière intense à son développement.

Des guérisseurs incomparables

Nos groupes de séminaires comprennent nombre de personnes ouvertes aux choses de l'esprit, qui au cours de leur processus de développement intérieur perçoivent l'appel des dauphins et y répondent. Ces animaux sont en effet des guérisseurs incomparables en cas de problèmes émotionnels, de souvenirs douloureux ou de blocages, qui bien entendu doivent arriver à guérison au cours de notre évolution spirituelle. Chacun de nous conserve en effet des peurs, petites ou grandes, du dégoût de la vie et de la morosité, du doute de soi et des complexes d'infériorité, voire de fortes dépressions et des passions ou manies de tous genres.

Le contact direct et quotidien avec les dauphins, complété par des entretiens et des méditations, introduit en douceur une guérison en profondeur et une épuration intensive du monde des sentiments. Et nous voyons se produire chez chaque participant, enfant ou grand-père, étudiant ou professeur, un extraordinaire changement de son être.

Le premier jour déjà, on observe de petites ouvertures émotionnelles, qui se créent comme d'elles-mêmes après la séance de nage avec les dauphins. Toujours plus de cette vie, de cet entrain enfoui ou accumulé et bloqué revient à la surface. À vue d'œil au cours de la semaine, tous les participants montrent plus d'entrain, commencent à rayonner et s'enhardissent à exprimer toujours plus de leurs sentiments et à rechercher la rencontre émotionnelle avec d'autres personnes et avec l'environnement.

Les animaux thérapeutes

De véritables miracles

Les dauphins opèrent de véritables miracles dans les cas d'angoisse. Qu'il s'agisse de la crainte de vivre, de l'angoisse de la mort, de la phobie des eaux profondes – autrement dit des sentiments profonds –, de la peur de soi-même, de quelque hantise que ce soit. Les dauphins aident, par leur présence pleine de joie de vie, à dissiper les peurs avec amour et douceur, comme la lumière du soleil chasse l'ombre.

Les dauphins apportent encore un autre genre de soutien dans le processus de développement spirituel: ils réveillent également notre mémoire des dimensions supérieures de la vie et activent notamment la communication énergétique avec des dimension intergalactiques.

Beaucoup de participants ne s'aperçoivent même pas à quel point ils peuvent se transformer et progresser sur la voie de la guérison au cours de cette semaine, et ce n'est qu'une fois revenus à la vie quotidienne qu'ils prennent conscience des grands changements qui se sont produits en eux. D'autres, au contraire, expérimentent chaque jour et chaque rencontre comme une guérison profonde, pleine d'amour et de joie.

Les dauphins savent sans paroles donner vie à l'enfant qui est en nous et le guérir, ils savent sortir de sa coquille cet être intérieur éternellement joueur, plein d'amour et de joie, afin que, dans notre vie de tous les jours, le soleil intérieur de la joie et de l'amour se reprenne à briller.

Grâce aux dauphins, les sentiments bloqués se fluidifient et se remettent à fonctionner. D'une manière ludique, c'est un processus puissant qui s'enclenche, qui libère l'individu des anciennes scories et du poids des sentiments négatifs. Il se produit tout naturellement un soulagement émotionnel, induit par un rayonnement intensif et optimiste envers la vie.

L'eau est un milieu idéal

Entourés par l'onde infinie de l'océan, nous glissons doucement vers un état de relâchement et de guérison, car l'eau est un milieu en résonance directe avec le monde des sentiments, et un environnement idéal pour guérir. L'eau nous accompagne depuis le moment de notre conception. Nous y flottons dans l'utérus et elle nous assure chaleur, protection et sécurité. L'eau est le composant principal notre corps physique, dont il représente plus de 70% du total. L'eau est de ce fait également notre principal élément nutritif. Enfin, l'eau assure des tâches importantes comme vecteur d'information aussi bien dans notre physiologie interne que dans la nature.

Il n'est par conséquent pas étonnant que la rencontre avec les dauphins nous touche encore beaucoup plus profondément lorsqu'elle se produit dans l'eau que lorsqu'elle se fait depuis la terre ferme. L'eau est en outre un excellent conducteur pour les sentiments, et les dauphins, par leur présence, l'imprègnent littéralement de leur énergie. Elle emmagasine le rayonnement de ces animaux joyeux et le diffuse dans tous les recoins de la baie d'Eilat.

Une joie anticipée

Tous se réjouissent de la rencontre qui va avoir lieu, et ont bien sûr déjà aperçu les dauphins et entendu leurs appels depuis la rive. Ceux-ci attendent le premier groupe qui, comme chaque matin, les invitera à jouer. Au moment où l'on distribue les costumes à tuba et les palmes en donnant les dernières instructions, le groupe ne parvient plus guère à se concentrer sur ce qui se dit, chacun n'en peut plus d'attendre d'être face à face avec les dauphins.

Enfin, le moment est arrivé. Le groupe aux tubas et les plongeurs, tous accompagnés de leurs guides, parcourent le bref trajet qui les sépare de la plage. Chacun ressent comme tous sont excités et tendus et ont retrouvé jusqu'à un rayonnement d'enfant. Même le visage du septuagénaire respire la jeunesse.

L'adoption dans le clan des dauphins

Le groupe pénètre, un peu hésitant, dans le domaine des dauphins. Les premiers de ces êtres espiègles s'approchent déjà. Avec curiosité, ils nagent autour des nouveaux visiteurs et les passent aux rayons X de leur sonar. Après avoir salué les guides comme de vieux amis et en avoir reçu quelques caresses, ils retournent dans les zones plus profondes de leur domaine, invitant par là les hommes à les y rejoindre.

Alors tentons l'aventure! Le groupe aux tubas, conduit par son guide, se hasarde plus loin dans le territoire des dauphins. Les plongeurs ont eux déjà disparu dans les profondeurs, chacun en quête de sa propre aventure fantastique.

Les autres dauphins ne se font évidemment pas attendre longtemps. Les plus jeunes se mettent tout de suite à flairer les nouveaux visiteurs, tandis que les plus âgés se font d'abord caresser et dorloter par leurs amis les guides. Comme nous autres humains, les dauphins ont en effet chacun son caractère propre et veulent un peu mieux nous connaître avant de nous laisser les toucher – car chaque participant ressent l'envie de toucher ces corps extraordinaires des dauphins. Le plus important de cette rencontre avec ces êtres magnifiques se passe de toute façon aux niveaux de l'être intérieur.

Il est difficile de décrire avec des mots comment un être humain se sent en tant que membre du clan des dauphins. Quand les dauphins jouant à se poursuivre mutuellement fusent à une vitesse incroyable autour de nous; quand un couple mère - nouveau-né passant lentement à notre côté nous fait baigner dans l'harmonie de la vie; quand portés par l'eau, immobiles, les yeux dans les yeux avec un jeune dauphin plein de curiosité, nous communiquons, sans paroles, en profondeur; quand, admis dans leur intimité, nous pouvons admirer la danse des couples de dauphins amoureux en train de s'unir; quand; quand; quand...

État renforcé de conscience

Au bout d'une éternité qui pourtant reste bien trop courte, les guides donnent le signal du retour au rivage.

Ivres de bonheur, les participants sortent de l'eau en chancelant. Déjà, certains d'entre eux échangent leurs expériences, pleins de joie et d'enthousiasme. D'autres sont profondément plongés en eux-mêmes, et leur regard indique qu'ils se trouvent encore très loin dans un autre monde. Personne ne les dérange: sur la plage, chacun a maintenant du temps pour lui-même, pour se baigner encore dans l'énergie des dauphins et pour observer ce qui a été réveillé au fond de lui-même. D'autres encore s'assoient en groupes et se délectent de leur état renforcé de conscience.

Soleil, plage et mer et de loin en loin un appel de dauphin bercent les humains à Dolphin-Reef et donnent la note finale qu'il faut à cette expérience. Chaque participant a ainsi la possibilité d'être ce qu'il est à partir de ses besoins propres.

Élaboration à terre

Déclenchées ainsi par les dauphins, l'intégration consciente et l'élaboration des sentiments sont d'une grande importance, et c'est la raison pour laquelle le programme prévoit en fin d'après-midi un séminaire destiné à l'approfondissement de ces expériences. Discussion, méditations dirigées, exercices respiratoires, travail sur l'énergie et le corps en forment le cadre taillé sur mesure.

Ce séminaire donne à chacun des participants la possibilité de faire part de ses expériences, d'en tirer des constatations et de la sagesse, et d'éprouver l'unité au sein

d'un groupe de personnes. Exercices, méditations et travail sur l'énergie soutiennent et approfondissent les processus intensifs que les dauphins ont déclenchés en chaque individu.

Les anciens traumatismes émotionnels et les blessures de l'âme, les programmes mentaux négatifs, les sentiments refoulés, les blocages spirituels, tout cela et bien plus est maintenant prêt à être détaché de soi et guéri pour toujours. Chacun sent un potentiel inconscient et des états positifs de l'être qui, remontant des profondeurs de l'âme, demandent à être intégrés dans sa personnalité.

La voie aussi bien que le but de ce séminaire sont la libération de la joie de vivre, de l'envie de vivre et de l'amour sans limite de la vie.

Le jeu est le fondement de notre être divin, que les dauphins nous appellent de manière incomparable à vivre à nouveau dans notre existence de tous les jours. Les dauphins continueront à accompagner les participants dans leur vie quotidienne et leur rappelleront constamment qu'eux aussi sont dans leur essence une force divine.

Christine et Martin Strübin
(Blaubeerwald-Institut – Altenschwand – D)

Cet article a paru dans le numéro 11 (printemps 2002) de la revue «Lichtforum» – Copyright Assunta Verlag AG.

La photo montre Martina, une jeune Allemande de vingt ans qui, depuis deux ans, à la suite d'un accident de voiture, vit dans un état de semi-coma. Bien qu'elle ait les yeux ouverts, elle n'est pas en état d'interagir avec le monde extérieur.

Dans le foyer médicalisé où elle vit, elle a déjà eu comme «thérapeute» un chien yorkshire, qui l'a aidée à faire quelques progrès, mais sans aucune amélioration durable.

En janvier passé, elle a été transportée par avion en Floride, au centre de thérapie avec des dauphins dirigé par le Dr David Nathanson. Pendant deux semaines, le dauphin Duke s'est occupé d'elle à raison d'une heure par jour, la caressant de ses nageoires et émettant divers sons encourageants.

Après les séances avec Duke, Martina était fatiguée, mais très tranquille. Dans l'eau, elle a commencé à bouger la tête et à ouvrir les bras. D'après le Dr Nathanson, une partie de l'intervention de Duke consiste à émettre des ultrasons qui stimulent le système nerveux central et les ondes cérébrales de Martina.

Le travail en milieu aquatique avec Duke a éveillé quelque espoir. Mais le problème est le coût extrêmement élevé de ce genre de thérapie...

(Photo Bild-Zeitung, janvier 2003)



La question éthique dans l'expérimentation animale

L'animal, sujet moral et membre de la communauté

La question du statut moral de l'animal n'a pas encore trouvé de solution. Malgré les tentatives de donner une base légale au concept de l'animal en tant que sujet ayant des droits, l'idée que, étant un être sensible, l'animal mérite respect, n'est pas encore ancrée dans la conscience collective.

Chaque loi en faveur des animaux est ressentie comme une concession à notre sens moral et non comme la reconnaissance d'un état de fait.

Le problème est que nous continuons à considérer les animaux comme des êtres au service de l'homme, et que le principe d'une «hiérarchie naturelle» plaçant l'homme au-dessus de l'animal n'est pratiquement jamais remis en discussion à la racine même. Nous en sommes certes arrivés à reconnaître la non légitimité de certains mauvais traitements et abus arbitraires qui, de fait, au moins dans les pays d'Europe, sont expressément interdits par la loi; mais les mauvais traitements ne sont condamnés que dans certaines circonstances et dans des contextes précis, et nullement dans l'absolu. En ce qui concerne l'industrie, l'élevage et la recherche, on a fixé des normes qui «limitent» les abus, autrement dit qui définissent un «usage correct» et un «usage arbitraire» de l'animal, le second pouvant en théorie être poursuivi. Dans des circonstances données, si l'on décide à la base qu'il en va d'une «nécessité supérieure» pour les intérêts de l'homme, l'«usage correct» peut entraîner des souffrances, voire une mort douloureuse pour l'animal.

Lorsque l'on parle d'éthique en relation avec les expériences faites sur les animaux, il convient de dépasser le débat quant à l'utilité ou l'inutilité scientifique du modèle utilisant l'animal, et de mettre en discussion la question la plus absolue, celle de la légitimité de l'expérimentation sur des **êtres non consentants** auxquels sont infligées des souffrances plus ou moins grandes dans l'idée que cela présente des avantages pour l'espèce humaine.

Ce que l'éthique doit mettre en discussion, c'est la **question du libre arbitre dans l'existence des espèces inférieures**.

Le fait même qu'un nombre considérable de juristes et de philosophes s'occupent de cette question du libre arbitre montre que notre société s'approche d'une prise de conscience qui bouleversera la vision du monde qu'avaient les époques précédentes.

Malheureusement, le processus est lent et se heurte à bien des obstacles. De fait, si nous voulons parvenir à établir une réglementation éthique reconnaissant aux animaux le droit de décider de leur propre vie et de choisir leur propre destin dans les limites de leurs possi-

bilités, nous devons aborder des questions de différentes sortes, dont certaines ne seront pas faciles à résoudre, et qui pourraient bien amener aussi un bouleversement dans les habitudes alimentaires, l'habillement et, bien sûr, la recherche.

Nous n'en croyons pas moins que, tôt ou tard, nous en arriverons à prendre cette voie parce que, lentement et de manière progressive, nous nous rapprochons d'un concept de la liberté et de l'autodétermination qui n'est pas limité au genre humain. Tôt ou tard, cette évolution débouchera sur une réalité acceptée. L'idée aujourd'hui évidente selon laquelle chaque être humain a les mêmes droits, cette idée a aussi été à un certain moment révolutionnaire. De la même façon, on en arrivera un jour à accorder sans autre aux animaux les mêmes droits fondamentaux qu'aux êtres humains.

Ceci impliquera un **nouvel esprit dans les obligations contractuelles vis-à-vis du monde animal**. Il ne s'agira pas d'exclure par principe l'usage de certains animaux, par exemple, comme «main-d'œuvre» ou, plus correctement dit, comme «collaborateurs». Au sein même de notre espèce, se servir l'un de l'autre est du reste un phénomène d'une certaine consistance, sauf que cette «utilisation réciproque» est (ou devrait être) basée sur un consentement définissant clairement et respectant les droits de chacune des parties.

Il est bien entendu qu'à elles seules des lois sont insuffisantes pour garantir le respect des droits. Il suffit pour s'en convaincre de voir la façon dont les êtres humains interagissent entre eux. Le consentement que la loi exige n'est souvent qu'une illusion et nous sommes quotidiennement témoins d'abus évidents ou cachés que les uns commettent sur les autres d'entre nous. Et si, hélas, nous ne sommes pas capables de respecter toujours les droits de l'homme, nous ne pouvons être que bien éloignés de reconnaître les droits des animaux...

Les lois nécessaires ne sont qu'un des aspects du problème, celui purement formel. L'aspect principal est l'évolution des consciences, qui se heurte à bien des obstacles, notamment émotionnels. Le point essentiel est que le thème du statut moral des animaux est embarrassant et suscite un profond malaise en nous tous, tant il est vrai que bien peu d'entre nous peuvent assurer qu'ils ne ressentent nullement, caché quelque part dans leur inconscient, quelque sentiment de culpabilité vis-à-vis des animaux. Directement ou indirectement, chacun de nous est complice d'abus à l'égard des animaux.

À propos de l'expérimentation animale en particulier, il convient de remarquer que la question éthique se pose



précisément en raison du fait que les arguments scientifiques contre de telles méthodes ne sont pas unanimement reconnus et acceptés par la communauté scientifique. En effet, s'ils l'étaient, la question ne se poserait plus, car il n'y aurait aucun «conflit moral»: l'emploi des animaux dans la recherche serait par définition injustifié, il constituerait un sacrifice inutile parce que dépourvu de tout avantage pour l'espèce humaine.

Les arguments contre l'expérimentation animale, quoique étant selon nous assez solides et fiables, n'en donnent pas moins matière à quelque discussion, ce qui les prive d'une valeur absolue. De ce fait, tout en admettant que les résultats obtenus par le biais d'expériences sur les animaux sont «relativement» peu fiables, bien des chercheurs continuent à considérer cette méthode comme légitime et incontournable.

Si par contre l'argument moral de l'égalité foncière entre êtres humains et animaux quant à leurs droits fondamentaux se trouvait unanimement reconnu, la question de la validité scientifique éventuelle de la recherche animale ne se poserait plus: indépendamment de la valeur scientifique supposée de ce mode d'expérimentation, ce serait un devoir moral reconnu que de recourir à des méthodes de recherche qui ne causent de dommages à aucune espèce sensible.

Une question philosophique

Pour comprendre le fonctionnement des argumentations éthiques, nous devons passer par la philosophie, car c'est sur cette base que se construisent les argumentations éthiques et morales qui trouveront ensuite leur application pratique.

Les principes sur lesquels se fondent les jugements sont d'origine philosophique. La science telle que nous la connaissons aujourd'hui est née de la philosophie. Le matérialisme, l'utilitarisme, la méthode expérimentale

comme également le libéralisme, avant qu'ils n'en viennent avec un consentement général à constituer le fondement de la société occidentale, ont été des théories philosophiques; et c'est parce qu'elles répondaient aux besoins et aux intérêts des classes émergentes qui allaient prendre le pouvoir économique et politique, qu'elles se sont répandues et enracinées dans la mentalité de sociétés entières.

Cette remarque nous semble intéressante parce que, lorsque les intérêts d'une société changent, des philosophies se répandent et s'imposent qui donnent aux nouveaux intérêts un fondement conceptuel. D'un autre côté, ce sont les courants de pensée qui influencent les mentalités. Il existe une interaction qui fait que certains modèles de pensée peuvent se répandre au sein d'une population et être intégrés dans le mode de vie de groupes plus ou moins nombreux de cette population, mais ne deviennent les modèles principaux de pensée qu'au moment où les structures économiques et sociales leur sont adaptées.

La société dans laquelle nous vivons est encore d'obédience néolibérale, avec la tendance à la mondialisation qui est l'héritière de l'impérialisme; mais il s'y développe également une mentalité holistique fondée sur la coopération et une conscience écologique. Si cette mentalité parvient à «conquérir» peu à peu le milieu économique et politique, à se démontrer plus utile et constructive pour la survie et la qualité de vie de la population, elle deviendra le modèle de pensée sur lequel sera fondée la société du futur.

Utopie que cela? Pas nécessairement. Ce seront en effet les catastrophes écologiques qui, de manière naturelle, mettront le holà au développement économique tel que nous le pratiquons. Ce sera l'inefficacité de la médecine allopathe face aux maladies qui se répandent sans cesse plus largement qui obligera à adopter une médecine différente, et ce seront les découvertes dans le domaine de la diététique qui nous amèneront à changer nos habitudes alimentaires.

Il y a quatre siècles, tous ne se sont pas aperçus sur le moment que la révolution industrielle allait amener la fin d'un ordre social qui avait duré des siècles... À l'époque, le libéralisme s'est imposé parce qu'il représentait un courant de pensée permettant d'organiser la réalité d'une manière plus efficace que par le passé, à l'avantage de couches un peu plus nombreuses de la population.

Demandons-nous aujourd'hui quelle philosophie garantit une meilleure qualité de vie. Aujourd'hui, il n'en va plus de valeurs matérielles, en tout cas pas dans notre société. La notion de «qualité de la vie» implique des aspects tout à la fois émotionnels, affectifs, mentaux, spirituels.

Cette notion large de la qualité de la vie a pris pied dans la mentalité courante au cours des années 60 déjà, lorsque l'on commença à constater qu'un comportement trop consommateur assurait certes un bien-être matériel, mais au prix de la destruction partielle de l'intégrité intérieure. Au fil des années, on en vint à comprendre que cet appétit de consommation ne menait pas seulement à une accumulation de produits de consommation matériels, mais devenait une attitude générale, étendue aux relations humaines et aux rapports avec la nature et avec les autres espèces. Ce n'était pas que cet appétit représentait une nouveauté absolue, «consommer» l'autre ayant toujours été une constante des sociétés quand elles ne reconnaissent pas l'empathie comme valeur; mais le bien-être économique avait con-

duit cet appétit de consommation à un paroxysme aussi grotesque qu'incontrôlable.

Quand des groupes toujours plus larges de la population et un nombre sans cesse croissant d'individus appartenant aux classes dirigeantes se rendront compte de ce que le modèle holistique nous assure une qualité de vie supérieure au modèle matérialiste et consommateur, des changements fondamentaux pourront se produire.

Jusque là, l'important est que l'éthique holistique progresse dans son argumentation en la renforçant et en la rendant plus compréhensible.

Le statut moral de l'animal et l'individualisme moral

Qu'est-ce que le statut moral? Le statut moral est le droit d'appartenir à la «communauté morale», en d'autres termes à l'ensemble des êtres partageant les mêmes droits fondamentaux. Il en résulte la question suivante: quelles sont les capacités et les caractéristiques qu'un individu doit posséder pour être considéré de plein droit comme un «sujet moral»? Quelles sont les conditions à remplir, sur quels fondements s'appuyer pour considérer qu'un individu peut faire partie de la «communauté morale»?

On peut répartir en différentes catégories les réponses qui ont été apportées à cette question: anthropocentrisme («*Les êtres humains sont les uniques détenteurs du statut moral*»); pathocentrisme («*Tous les êtres capables d'éprouver de la douleur sont des sujets moraux*»); biocentrisme («*La nature animée tout entière est un sujet moral*»); et holisme ou physiocentrisme («*La nature dans son ensemble est vivante et dispose d'un statut moral*»).

Il ne suffit bien sûr pas de formuler des «opinions»: selon les règles du «jeu» philosophique, le «vainqueur» est celui qui a les arguments les plus convaincants du point de vue pratique. De fait, la morale a pour but d'offrir au sujet un point de repère facile à reconnaître sur lequel régler son comportement, raison pour laquelle elle doit également prendre en considération les aspects les plus pratiques.

Dans son ouvrage «Warum man Lassie nicht quälen darf» (Pourquoi on ne doit pas faire souffrir Lassie, Fischer Verlag, 1999), Johann Ach, philosophe de l'université de Münster, propose, en réponse à la question des critères selon lesquels les animaux doivent faire partie de la communauté morale, le concept d'«**individualisme moral**». Il en exprime le principe de base de la façon suivante: «**Chaque être doit être considéré d'égale façon suivant ses intérêts.**» C'est là une formulation pratique, éloignée des réflexions métaphysiques des courants liés à l'écologie profonde qui, eux, argumentent avec une sorte d'«animisme moderne» pour la défense des droits des autres espèces et de la nature en général. L'avantage en ce qui concerne ces courants est précisément qu'ils donnent à la chose une dimension plus spirituelle, mais il ne nous en semble pas moins important de souligner qu'il y a des manières d'argumenter solidement en faveur des droits des animaux sans passer par des considérations métaphysiques qui ne sont pas (encore...) le fait de la majorité des gens.

Dans cet ordre d'idée, Johann Ach argumente de manière éminemment rationnelle. Le principe moral de l'intérêt implique en effet qu'**une action n'est justifiée que si elle respecte les intérêts de chacun des sujets en cause.**

Le juriste Leonard Nelson avait déjà énoncé, dans les années 70, une formule qui annonçait la vision de Ach: «**Sont sujets de droit selon la loi morale tous les êtres qui ont des intérêts [à défendre]; et sont de même sujets de devoir tous ceux qui sont en mesure de comprendre les implications d'un devoir.**»

Les animaux, comme les jeunes enfants et les personnes gravement handicapées, appartiennent à la catégorie des sujets ayant droit, tandis que les humains adultes et responsables appartiennent tant à la catégorie des ayants droit qu'à celle des «ayants devoir». Nelson formule la «loi morale» comme suit: «N'agis jamais d'une façon à laquelle tu ne pourrais souscrire toi-même si les intérêts de ceux que tu touches étaient également les tiens.» Une façon un peu compliquée, caractéristique du langage philosophique, pour dire «Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fit.» ou, encore mieux «Que les intérêts des autres soient aussi les tiens.»

Chaque sujet ayant des intérêts doit être considéré comme un sujet moral et ne peut être rabaissé au rang d'entité remplissant une fonction purement instrumentale.

La capacité à éprouver des émotions est généralement considérée comme le critère fondamental définissant la capacité à avoir des intérêts propres.

Dans son ouvrage «Éthique pratique» (1994), Peter Singer écrit: «Il serait absurde de dire qu'il n'est pas dans l'intérêt du caillou sur la route que l'enfant passant par là ne lui donne pas un coup de pied. Un caillou n'a pas d'intérêts [à défendre] parce qu'il ne peut éprouver de souffrance. Rien de ce que l'on peut lui faire ne peut avoir une influence quelconque sur son bien-être. Une souris par contre a un intérêt à ne pas être maltraitée, parce qu'elle éprouverait de la douleur à l'être. [...] Si un être n'est pas capable de souffrance, n'est pas en mesure d'éprouver de la joie ou du bonheur, il n'y a rien à prendre en considération. De ce fait, le seuil de sensibilité est le seul critère valable pour prendre en considération les intérêts d'autrui.»

En résumé, on peut donc affirmer que chaque être sensible, chaque être capable de sentir, est un sujet moral. Lorsqu'un sujet n'est pas en mesure d'indiquer quels sont ses intérêts propres, on présupposera l'existence d'un **rapport empathique naturel liant les êtres sensibles**, par le biais duquel on «sait» intuitivement si un acte accompli vis-à-vis de ce sujet est moralement justifiable ou non.



Le philosophe Jean-Claude Wolf écrit quant à lui dans «Ist die Ehrfurcht vor dem Lebem ein brauchbares Moralprinzip?» (Le respect de la vie est-il un principe moral utilisable? – 1993): **«Nous ne pouvons agir de manière morale que vis-à-vis d'êtres auxquels nous pouvons nous identifier – ne serait-ce que de la manière la plus rudimentaire qui soit – et dont nous pouvons «comprendre» ce qui leur fait du bien ou du mal.»**

Il n'est pas nécessaire d'insister sur le fait que la capacité de sentir est à considérer comme le critère le plus raisonnable de l'appartenance à la communauté morale: tout autre critère (intelligence, capacité à s'exprimer par la parole, sens de la responsabilité morale, etc.) aboutirait de façon désagréable à exclure certains sujets humains de la communauté morale...

Il vaut la peine de citer un autre point de vue, assez différent, pour justifier les droits de l'animal. Il est donné par un des plus importants philosophes de l'époque moderne, Emmanuel Kant, dont il faut bien préciser qu'il n'était pas spécialement intéressé à quelque compassion que ce soit vis-à-vis des autres espèces, ni à une définition de la communauté morale qui dépasse les limites de l'espèce humaine. Kant n'en a pas moins formulé à ce propos une pensée digne d'intérêt. Selon lui, nous n'avons pas véritablement de devoirs vis-à-vis des animaux, mais seulement des devoirs vis-à-vis de notre propre «loi morale» intérieure. L'obligation de traiter un animal avec respect et considération est ainsi un devoir de l'homme vis-à-vis de lui-même, une manière de pratiquer un entraînement moral personnel, de s'éduquer lui-même à la justice et à la tolérance.

Un demi-siècle plus tard, vers le milieu du XIX^e siècle, Schopenhauer réagit avec écœurement à l'argument kantien selon lequel les animaux ne représentent qu'une sorte d'«entraînement» à la pratique des valeurs morales. Influencé par les valeurs bouddhistes, il formula ainsi **l'éthique de la compassion vis-à-vis de chaque être sensible, raison pour laquelle il est un philosophe volontiers cité par les nouvelles générations de penseurs qui s'engagent en faveur des droits des animaux.**

Mais revenons aux penseurs contemporains. En ce qui concerne l'expérimentation animale, Ach, dans l'ouvrage cité ci-dessus, examine tout d'abord l'expérimentation sur des humains consentants et arrive à la conclusion suivante: «Selon le modèle dit des intérêts, l'ampleur ou la profondeur avec laquelle sont satisfaits les besoins de tous les sujets impliqués est le critère décisif pour déterminer si la recherche biomédicale peut ou non admettre les expériences sur l'homme.»

Élargissant ensuite ses réflexions aux animaux, Ach affirme que chaque être vivant doit être considéré d'égale façon suivant ses caractéristiques et ses capacités. Lorsque de bonnes raisons nous amènent à nous comporter vis-à-vis de nos semblables humains selon un modèle déterminé, le principe de l'individualisme moral nous indique que nous avons les mêmes raisons de nous comporter de la même façon vis-à-vis d'autres espèces. **Notre modèle de comportement moral vis-à-vis des autres êtres appartenant à la communauté morale ne devrait changer en rien, qu'il s'agisse d'être humains ou d'êtres d'une autre espèce.**

Les animaux n'ont pas la possibilité de choisir en connaissance de cause s'ils veulent ou non participer à des

expériences. Le principe dit du «consentement après due information» (informed consent) appliqué aux volontaires humains – selon lequel ceux-ci ne doivent donner leur consentement qu'après avoir obtenu et étudié toutes les informations nécessaires – ne peut en aucune façon être appliqué aux animaux. On doit donc – c'est évident – supposer que c'est contraints et forcés que ceux-ci sont amenés à prendre part à une expérience. Or, si nous reconnaissons comme membres de la communauté morale l'ensemble des êtres sensibles, indépendamment des avantages réels ou supposés que cela pourrait nous assurer, nous ne pouvons agir délibérément contre leurs intérêts.

Tous les êtres sensibles jouissant fondamentalement des mêmes droits, et le droit de tuer est exclu. De ce fait, aucune expérience faite sous anesthésie et au terme de laquelle l'animal est euthanasié, n'entre dans la catégorie des expériences que l'on pourrait théoriquement admettre du point de vue moral – celles qui n'entraînent pour l'animal aucune sorte de désagrément et qui ne portent atteinte à aucun de ses intérêts fondamentaux (liberté, intégrité physique, etc.). Les seules activités expérimentales admissibles de ce point de vue sont l'observation et, au plus, le prélèvement de petites quantités de tissus ou de liquides organiques: des activités dont on peut admettre que l'animal y consentirait puisqu'elles ne lui causent aucun dommage.

Il va de soi que les règles de l'individualisme moral ne permettraient pas plus la production d'animaux transgéniques que des expériences sur des fœtus humains.

Nous concluons avec une citation récapitulative de l'ouvrage de Ach:

«L'idée [de l'individualisme moral] une fois admise, il s'ensuit que toute entité ayant éprouvé, éprouvant ou qui éprouvera des désirs détient un statut moral intrinsèque.

L'appartenance à l'espèce biologique n'est ni nécessaire, ni suffisante pour un quelconque statut moral, et elle n'est pas plus nécessaire ou suffisante pour un traitement inégal au sein de la communauté morale. Il n'y a pas d'échappatoire à un principe d'égalité d'ensemble qui exige de nous de respecter comme les nôtres propres les intérêts identiques qu'ont d'autres individus. Le reconnaître entraîne des conséquences qui parfois se trouvent en opposition radicale avec nos intuitions morales et pousse à un changement complet de notre comportement quotidien aussi bien qu'à une révision fondamentale de la problématique des essais sur des animaux. [...]

Ce sont les mêmes raisons qui interdisent tout à la fois de maltraiter les animaux non-humains et les êtres humains, de les faire souffrir, de leur imposer charges et risques, ou de les tuer.»

Le présent article n'épuise certainement pas la question des arguments éthiques qui s'opposent à l'expérimentation animale. Nous n'avons en fait présenté qu'un seul de ces arguments, exemplaire pour son exhaustivité, mais d'autres arguments mériteraient tout autant d'espace et nous y reviendrons dans les prochains numéros d'Albatros.

Ortho-Bionomy

La voie facile



Ortho-Bionomy signifie "application correcte des lois de la vie". La «Society of Ortho-Bionomy™ International» a été fondée en Californie en 1978, par l'ostéopathe canadien Arthur Lincoln Paul. En 25 ans l'Ortho-Bionomy s'est diffusée dans le monde entier, et aujourd'hui cette méthode est enseignée dans de nombreuses nations: USA, Canada, Australie, Nouvelle Zélande, Japon, France, Italie, Espagne, Allemagne, Autriche, Danemark, Angleterre et Suisse.

L'Ortho-Bionomy est une technique corporelle, qui se fonde sur la capacité de l'être humain de retrouver lui-même sa santé de manière réflexe. En effet cette méthode est basée sur la stimulation des réflexes auto-correcteurs du corps, c'est-à-dire sur la capacité de notre organisme de rétablir un équilibre compromis par les événements extérieurs. Une attention particulière est donnée aux besoins mêmes du corps. Idéalement un être humain est capable de se corriger lui-même, mais la plupart d'entre nous ont perdu cette capacité innée. Avec l'Ortho-Bionomy on retrouve des postures que le corps prend spontanément, on recherche une posture antalgique (antidouleur, agréable) pour les muscles et les articulations. Aucune technique (mouvement) ne devrait causer ou intensifier une douleur.

La technique de l'Ortho-Bionomy étant née pour le traitement des problèmes structurels, il est naturel que le contact avec le patient commence sur le plan physique. On essaie de faire bouger le corps avec une série de mouvements, cherchant à placer les différentes parties de la structure dans une posture relaxante, avec un mouvement qui recherche sa voie vers la tension. D'habitude ces postures sont une exagération de la tendance qui a conduit le patient au déséquilibre.

Par exemple: un patient a la tendance à maintenir soulevée l'épaule gauche, causant ainsi un déséquilibre musculaire sur toute la hauteur du dos. Dans ce cas l'Ortho-Bionomy soulèverait encore plus l'épaule, exagérant le problème et amplifiant le sens de dés-

équilibre du patient. Le tout est complété par une légère pression avec laquelle on stimule et accélère le processus d'autocorrection.

Avant que le patient ne ressente une gêne, de manière absolument naturelle et spontanée, l'intelligence de son corps a créé un nouvel équilibre. Le traitement ne finit pas là: tout le corps est sollicité de manière à libérer les tensions qui s'étaient créées pour compenser le déséquilibre de l'épaule gauche.

Le corps est constamment engagé dans le maintien de l'équilibre musculaire, nerveux et hormonal. Malgré cela, et à cause des multiples influences internes et externes, la structure physique se dérègle et à son tour conditionne le bien-être et les justes fonctions de l'organisme le portant en position de déséquilibre. Le stress, les accidents de tous types, les habitudes de prendre de mauvaises postures, les carences émotives etc. en sont les causes. C'est pour cette raison que de nombreuses personnes se sentent constamment tendues et rigides, que d'autres sont hypersensibles et que d'autres encore n'ont pas d'énergie et se sentent souvent épuisées et fatiguées.

Cette technique offre à notre corps la possibilité de comprendre et de résoudre ses déséquilibres tout en l'aidant à développer cette conscience intuitive dont parlait son fondateur durant les conférences et les séminaires de formation. Maintenant encore, durant les cours de formation, on transmet cette philosophie pratique de vie.

Un peu d'histoire

Arthur Lincoln Pauls (1929-1997) est né au Canada. Avant d'entreprendre des études d'ostéopathie, il est maître de Judo et enseignant de conduite, auparavant encore photographe en Californie.

Dans les années '60 il s'installe en Angleterre où, à presque 40 ans, il entreprend des études d'ostéopathie. Vers la fin de sa formation il prend connaissance



des travaux du Dr, Lawrence Jones lui aussi ostéopathe, créateur d'une méthode de relaxation des tensions musculaires qui utilise les postures que le corps recherche naturellement pour éviter la douleur. Arthur Pauls est fasciné par cette idée géniale d'"aider les personnes sans mouvement forcé et sans créer de souffrance."

L'esprit de chercheur conduit Arthur à approfondir et développer la technique de Jones créant l'Ortho-Bionomy. Pour mieux connaître Arthur L. Pauls je vous révèle le fil conducteur qui le guida dans ses recherches et dans tout ce qu'il entreprit durant sa vie; c'est une loi sacrée: effort minimum - résultat maximum.

En 1978 il enregistre le nom "Ortho-Bionomy" aux Etats Unis où il forme ses premiers enseignants. Au début des années '80 il vient en Europe, en Suisse puis en France et par la suite dans d'autres pays. Les derniers dix ans de sa vie il vit en France et voyage en Europe pour diffuser cette méthode et former opérateurs et enseignants. Nous avons eu la chance de l'avoir connu de très près.

Le docteur Arthur Lincoln Pauls a subdivisé l'Ortho-Bionomy en 7 phases de développement et d'apprentissage. Les phases 1-3 sont des techniques et des méthodes d'approche au travail corporel. Ces trois phases furent les bases du développement de l'Ortho-Bionomy, elles ne sont plus enseignées et peuvent être omises.

La **Phase 4** concerne l'application de la loi du principe universel "d'action et réaction" sur le corps physique. Le travail se fait uniquement sur le plan physique traitant les articulations, les ligaments, les muscles et les tendons. Durant le traitement la personne reste généralement passive. Parmi les nombreuses techniques on peut mentionner: la relaxation des points douloureux (Trigger Points), des exercices isotoniques et isométriques individuels qui consentent la remise en ordre de la posture, la prise de positions

antalgiques (antidouleur), des exercices pour la nuque, le dos, les épaules, les coudes, les genoux, le bassin, les hanches, les mains et les pieds. L'accent est mis sur la détente et sur la correction posturale.

Durant la **Phase 5** on écoute, suit et accompagne le patient dans son mouvement énergétique, dont il est difficilement conscient. Avec une série de réflexes l'opérateur donne la possibilité au client d'abandonner les schémas accumulés au cours de sa vie et qui font obstacle à sa liberté de mouvement.

Durant la **Phase 6** l'opérateur se détache du corps du patient. Maintenant il est en contact uniquement avec l'espace énergétique autour du corps que l'on appelle "AURA", dans laquelle toutes les expériences positives et négatives de la vie sont enregistrées.

La Phase 7 est un travail avec l'énergie subtile, il s'a-

git de transmission de schémas énergétiques géométriques présents dans tout l'univers. La communication advient sans contact physique entre l'opérateur et le demandeur.

Le Crâne - Le traitement du crâne complète le travail sur la structure. 80% de notre énergie se trouve dans cette partie, on comprend donc l'importance de son équilibre.

Viscéral - C'est une forme méditative pour contacter les organes, les viscères, et tout ce qui est à l'intérieur de notre corps.

L'Ortho-Bionomy s'occupe de l'être humain dans son intégralité, elle ne donne pas de poids à sa maladie mais au fait d'être malade, signe de déséquilibre. La méthode s'occupe de tous les corps de l'être, du plus concret, notre corps physique, aux plus subtils, les corps énergétiques éthériques.

Durant la formation qui dure de deux ans et demi à trois ans (42 jours d'enseignements), toutes les techniques sont transmises afin que l'opérateur à la fin du cycle de formation soit en mesure de donner des traitements de manière optimale. Seules les personnes qui passent les trois examens finaux reçoivent un diplôme et auront le droit d'utiliser le nom protégé d'Ortho-Bionomy.

Le Sand-Dollar

Arthur Lincoln Pauls a choisi le "Sand-Dollar" comme symbole de l'Ortho-Bionomy. Cet organisme marin n'a jamais cessé de se reproduire et depuis toujours il laisse des traces, sous différentes formes, dans la nature. Ses traces témoignent de l'énergie vitale qui se répercute hors de la conscience et au-delà de l'aspect sensoriel. Nous utilisons ce symbole pour représenter et illustrer notre pratique.

Margherita Brugger
Esmeralda Morisoli

En Suisse il existe plusieurs écoles et centres de formation pour opérateurs en Ortho-Bionomy. Vous pouvez trouver des informations sur plusieurs sites Internet:

www.ortho-bionomy-ticino.ch

www.ortho-bionomy.ch

www.ortho-bionomy-ch.ch (ASOB)

Dans notre pays il y a actuellement environs 120 opérateurs en Ortho-Bionomy, la plupart se trouvent au Tessin et en Suisse Romande, peu nombreux par contre pour l'instant en Suisse allemande.

L'Association Suisse d'Ortho-Bionomy (ASOB/SVOB) est un point de référence pour tous.



Arthur Pauls, fondateur de l'Ortho-Bionomy

Hatha-yoga et prévention

Le Yoga est une philosophie de vie, complète et antique, ayant pour but d'atteindre un état de bien être qui contemple le corps et l'esprit.

Il nous vient de l'Inde (terre de contrastes et de profonde spiritualité). Il nous enseigne à mettre en harmonie le mental et le corps à travers la recherche et le maintien de la sérénité de l'esprit et de la paix intérieure.

L'objectif est l'atteinte d'un équilibre physique et mental indispensable à une vie harmonieuse qui respecte, nous mêmes, les autres et la sacralité de chaque existence.

La partie qui s'occupe des postures, "Asanas", s'appelle hâta yoga (yoga du corps physique). Aux asanas s'associe la recherche de la position debout et équilibrée, la respiration correcte, régulière et profonde et l'absence de "samskara" (ondes provoquées par les pensées négatives). Si pendant les asanas on observe la présence de ces pensées, il est opportun de les laisser glisser comme des gouttes de pluie sur une vitre.

Bénéfices du hâta Yoga

- connaissance approfondie du propre corps
- observation de ses éventuelles dysfonctions
- recherche d'une plus grande flexibilité des articulations
- maintien de l'élasticité des tendons
- maintien et développement de la tonicité musculaire
- réalisation d'une respiration coordonnée lente et profonde
- relaxation profonde et complète du corps
- conscience et élimination des tensions produites par des émotions négatives
- stimulation des forces réactives endormies
- renforcement des barrières défensives individuelles grâce à la sollicitation et à l'oxygénation des chakras (centres d'énergie).

Un enseignant attentif et consciencieux observe durant l'exécution des postures les éventuels déséquilibres physiques des élèves, résultats dans la plupart des cas de mauvaises habitudes posturales prises au cours des années. Les élèves en prennent conscience et, aidés par l'enseignant, cherchent à les corriger grâce à des exercices spécifiques visant au rétablissement d'une posture naturelle et équilibrée. Souvent, on observe qu'une répartition du poids non coordonnée sur les membres inférieurs provoque un déséquilibre du bassin et de la colonne vertébrale. Il est important d'en prendre conscience et de trouver la manière de les corriger.

Les asanas conseillés sont les postures d'équilibre: Padangusthasana et Parsvottanasana.

La revitalisation des muscles prévient les prolapsus. Tous les Asanas renforcent la musculature et sont ainsi une prévention efficace. Parmi eux nous pouvons citer Paschimottanasana et Konasana.

Respirer de manière lente, profonde et régulière maintient l'élasticité des poumons, la musculature abdominale et dorsale. Nombreux en sont les bénéfices. On peut conseiller ici Salamba Sirsasana et Salamba Sarvangasana.

Arriver, durant Shawasana, à la détente complète du corps implique aussi que l'on apprend à se distancer des éventuelles tensions internes, en particulier de celles qui touchent l'estomac et le colon. Cette posture permet aussi une circulation complète du sang jusqu'aux parties les plus périphériques.

La focalisation sur les chakras, leur oxygénation, stimule des forces réactives individuelles et augmente les propres barrières défensives. Une des particularités du hâta yoga est l'attention portée à la séquence d'exercices. À la suite d'une posture qui plie le corps en avant, on trouvera un exercice qui plie le corps en arrière. Les rotations et flexions à droite sont toujours suivies d'une rotation et flexion à gauche.

Silvana Charbon



La physiologie du yoga

Il y a déjà longtemps que la recherche médicale s'intéresse aux succès du yoga. De nombreuses études ont confirmé que la relaxation obtenue avec la "posture du mort" abaisse la pression artérielle et qu'une pratique régulière des asanas (postures) et du pranayama (exercices respiratoires) contribue à une remarquable amélioration de maladies très différentes comme l'arthrite, l'artériosclérose, les états dépressifs chroniques, l'asthme, les veines variqueuses et les maladies cardiaques.

Des recherches de laboratoire ont confirmé la capacité des adeptes du yoga de contrôler consciemment les fonctions corporelles comme la température, les pulsations cardiaques et la pression artérielle.

Des recherches menées sur de longues périodes ont démontré les résultats suivants: plus de capacité respiratoire et augmentation du volume des poumons, diminution de poids, meilleure résistance au stress, diminution des taux de cholestérol et, en général, régénération et stabilisation des fonctions de l'organisme.

Le yoga peut faire beaucoup pour rétablir la santé parce qu'il est capable d'influencer positivement tous les systèmes physiologiques, même si des dizaines d'années malsaines ont engendré des problèmes comme le stress, la dépression, l'hypertension, l'insomnie, les rhumatismes et autres.

Dans le yoga l'allongement musculaire et la revitalisation du système sont d'une importance centrale. De cette manière on favorise l'irrigation sanguine de la cellule, les tissus sont mieux nourris et les toxines sont drainées. Le métabolisme est ainsi optimisé.

Les muscles reliés au squelette travaillent selon le principe de l'équilibre des forces - lorsqu'un muscle se contracte pour mouvoir une partie du corps, son antagoniste doit se relaxer et s'allonger. Si les muscles sont affaiblis et endurcis par le manque d'usage, ils ne peuvent pas s'allonger de manière adéquate et cela crée une limitation de l'ampleur des mouvements.

Le stress provoque une contraction chronique des muscles et, avec l'âge, les tendons qui relient les articulations et les muscles perdent leur tonicité. Les asanas du yoga allongent les muscles et les tendons progressivement sans violence. Cet allongement des muscles augmente aussi leur capacité de se contracter. Les mouvements lents et la respiration profonde améliorent l'apport d'oxygène aux muscles évitant de cette manière l'accumulation d'acide lactique dans les tissus.

Les problèmes à la colonne vertébrale peuvent influencer le fonctionnement des vertèbres lombaires et des articulations des membres et du bassin. Les articulations sont protégées de l'usure par le cartilage et maintenues en position par les muscles et les tendons. Grâce au yoga les articulations peuvent être déchargées et la pression sur le cartilage diminuée, et en plus les os peuvent retrouver leur position naturelle.

Un coeur et des poumons sains garantissent l'approvisionnement des cellules en substances nutritives indispensables. La santé du corps et un tonus musculaire approprié dépendent de la micro circulation qui entoure les cellules. Si on exerce une pression sur une partie du corps, le sang s'arrête de circuler dans cette partie, lorsque la pression diminue le sang se remet à circuler en quantité supérieure. Les positions du yoga ont un effet similaire sur les tissus: elles exercent une légère pression, de manière à drainer les impuretés organiques, puis les tissus se relâchent permettant à de nouvelles énergies et substances nutritives de l'irriguer.

Les asanas massent les organes internes et revigorent la musculature intestinale; favorisant ainsi le transit intestinal.

L'effet peut-être le plus significatif des asanas du yoga est le renforcement et la purification du système nerveux, surtout la moelle épinière et les ganglions nerveux. Grâce à l'allongement et à la revitalisation du système nerveux périphérique, les processus de transmission chimique se stabilisent.

Tous les processus chimiques à l'intérieur de l'organisme sont soumis aux glandes endocrines, qui émettent leurs secrets directement dans le sang. Même les glandes fonctionnent selon les principes de l'équilibre - une hormone produit une réaction en chaîne, alors qu'une autre hormone la contre. Les glandes collaborent avec le système nerveux sympathique présidé par la glande pinéale.

Le système hormonal est le point de jonction entre le physique et le mental inconscient. Nos émotions sont reliées à des réactions hormonales et vice-versa (nos hormones influencent nos émotions).

Le yoga est un instrument important pour contrôler notre système hormonal et notre vie émotionnelle. Certains asanas sont indiqués pour les problèmes psychophysiques comme l'anxiété, la dépression, les douleurs menstruels et les dysfonctions de la thyroïde.



Comment devenir enseignant de hâta-yoga

Le candidat doit avoir une bonne préparation scolaire (niveau maturité) et doit démontrer un intérêt pour les questions philosophiques et spirituelles. Une attitude d'autoréflexion, une maturité psychique, une stabilité émotionnelle, une capacité créative et une inclination aux contacts personnels sont des qualités indispensables pour se mettre à l'écoute de l'interlocuteur et être attentif à sa santé physique et psychique.

En outre, une bonne dose d'altruisme, de disponibilité et de générosité sont nécessaires. L'intéressé doit entre autres avoir pratiqué le yoga pendant au moins cinq ans en tant qu'élève.

En Suisse il existe deux associations de catégorie qui se sont donné des codes et normes déontologiques qui permettent la reconnaissance de la formation et garantissent la qualité de l'habilitation des enseignants. Ce sont la Fédération suisse de yoga (Fsy/Syg) et l'Association suisse de yoga (Asy).

Ces structures regroupent des spécialistes de la discipline et les principaux instituts d'habilitation des enseignants. La formation consiste en modules d'une semaine pendant trois ou quatre ans. Les thèmes proposés sont les suivants:

- asana (postures) du hâta yoga
- pranayama (techniques respiratoires et contrôle de l'énergie)
- pratyahara, dharana, dhyana (yoga mental)
- notions d'anatomie et physiologie
- psychologie de la méditation
- principes de base pour une alimentation équilibrée et une existence harmonieuse.

L'examen de diplôme comprend un travail écrit et oral sur l'ensemble de la matière. Le titre d'enseignant de yoga (Yoga University de Villeret BE) est reconnu par l'Asy (Association suisse de yoga) et par la Fsea (Fédération suisse pour l'éducation des adultes).

Des informations peuvent être requises à:

Association suisse de yoga, Seilerstr. 24, 3011 Berne, tel. 031 3821810 www.swissyoga.ch

courriel swissyoga@compuserve.com

et à la Fédération suisse de yoga, Aarbergstr. 21, Berne, tel. 031 3110717,

www.yoga.ch, courriel sekretariat@syg.ch

En Italie aussi on trouve des instituts de formation pour enseignants de yoga et des indications en consultant les sites suivants: www.yogaitalia.com (<http://alpha01.itsyn.it/F.I.Yoga/index.htm>);

www.confyoga.it

www.sportsite.com.ar/euy.html

www.yogaalliance.com

Silvana Charbon

Rhumatismes et arthrite

L'approche holistique

Dans le numéro 2 d'Albatros nous avons abordé le problème des effets collatéraux des médicaments allopathiques prescrits dans les cas d'affection rhumatismale de différents types. Nous avons également parlé du fait que la médecine officielle considère ces maladies substantiellement incurables, et que dans les cas de l'arthrite, elle met même en doute l'efficacité de la prévention.

La médecine holistique a une vision un peu plus optimiste, elle ne sous-estime pas la gravité du problème, mais propose plusieurs possibilités d'intervention, de soutien et de cure, en particulier en ce qui concerne l'alimentation. Il existe plusieurs diètes (à vrai dire très radicales...) qui se sont démontrées dans de nombreux cas efficaces. Pas de surprises, il semble en effet que chaque maladie peut être soignée en changeant radicalement ses propres habitudes alimentaires, le problème étant plutôt celui de la capacité du patient de se soumettre à ces diètes et d'en comprendre la valeur.

On ne soulignera cependant jamais assez l'importance de l'alimentation. En effet, si nous considérons que toutes les fonctions de notre organisme dépendent des substances nutritives que nous absorbons avec la nourriture, il est donc pensable que les propriétés chimiques et énergétiques des aliments soient fondamentales et, si nous partons de l'hypothèse qu'il existe une capacité d'auto guérison intrinsèque à tout système psychophysique, une sorte d'intelligence inconsciente capable de rétablir l'harmonie dans l'organisme si les instruments nécessaires lui sont fournis, on peut alors comprendre qu'un apport de substances adéquates fournies par les aliments est la forme la plus appropriée pour faciliter le travail de cette intelligence du corps.

Si à l'alimentation nous ajoutons une série d'interventions visant à résoudre les blocages énergétiques, de manière à permettre une meilleure communication entre les parties de l'organisme, nous pouvons alors supposer que les conditions d'une amélioration de la situation existent et, dans de nombreux cas, même celles d'une guérison réelle, amélioration ou guérison pouvant à leur tour dépendre d'autres facteurs, non nécessairement de nature physique mais émotionnels et inconscients. Pratiquement, toutes les mal-

adies ont un aspect qui concerne notre vie intérieure et notre comportement par rapport à la réalité, sans oublier les aspects héréditaires, non seulement génétiques, mais aussi ceux qui sont rattachés à la transmission de thèmes irrésolus d'une génération à l'autre.

Si notre société prenait conscience du fait qu'une guérison n'implique pas seulement une "réparation" du corps, chaque thérapie physique serait accompagnée d'un travail intérieur personnel d'intégration, la maladie serait vue comme la somatisation d'une thématique intérieure désirant être explorée. Cela ne signifie pas qu'il existe des correspondances fixes selon lesquelles, par exemple, la rigidité des articulations signifierait métaphoriquement un manque de flexibilité et une intolérance par rapport à la réalité... La signification que la maladie assume dans les différents cas pourrait être autre et il est important de ne pas tomber dans des généralités mystifiantes. Malgré cela, on peut dire qu'il existe toujours une correspondance entre la manière dont se manifeste une maladie et notre manière d'être dans le monde. Nous devrions la découvrir et méditer sur elle, et ce faisant, revenir à un équilibre de cet aspect, contribuant ainsi à la guérison physique, qui sera sûrement accélérée. La thérapie physique deviendrait donc elle-même un soutien de la thérapie psycho-spirituelle et, à la place de voir le travail intérieur comme un accessoire facultatif de la thérapie, on pourrait considérer ce travail sur les causes, ou mieux sur les correspondances, et toutes les thérapies physiques comme un terrain qui soutient le processus de guérison de la conscience. A la place de penser, comme souvent aujourd'hui, que même les maladies psychiques ont une origine organique, on pourrait invertir le discours et considérer sérieusement que toutes les maladies physiques ont une origine psychique.

Diète antirhumatismale

En plus des conseils valables pour tout type de maladie, comme, consommer des fibres, éviter les additifs chimiques, qui obligent le corps à faire un surplus de travail pour les métaboliser, se nourrir surtout de légumes, de fruits, de noix, de graines et de céréales, il est important pour les personnes souffrant de rhumatismes de manger du poisson provenant de zones d'eaux froides, comme le saumon, la morue, les sardines et les harengs.

Il faudrait aussi éviter les graisses saturées et les huiles hydrogénées, les mets gras et frits, le sucre raffiné qui rendent l'espace interne trop acide. **L'acidité** en effet favorise l'inflammation des articulations causant ainsi une recrudescence des symptômes.

Environ un tiers des personnes souffrant d'arthrite sont sensibles aux plantes nocturnes qui croissent sous terre, comme pommes de terre, aubergines, tomates, poivrons et tabac. Ces aliments devraient être évités.

On a également constaté que de nombreux cas de

polyarthrite s'aggravent avec la consommation de produits laitiers. Boire beaucoup d'eau favorise le drainage des toxines accumulées. Les aliments conseillés sont: tous les légumes verts, les algues, les carottes, la spiruline (algue bleue riche de minéraux à prendre comme complément alimentaire et qui, en plus, est un bon tonique pour le système nerveux), les produits à base d'orge et de blé (anti-inflammatoires et dépuratifs), l'avocat, les noix et les produits à base de soja.

Il faut éviter tous les produits inhibiteurs du calcium comme l'alcool, le café, le sucre raffiné et trop de sel, tous les aliments riches en acide oxalique (rhubarbe, mûres, prunes, cardon, épinards).

L'acide arachidonique forme dans l'organisme des substances qui provoquent l'inflammation en alimentant des foyers inflammatoires.

C'est un acide gras polyinsaturé qui est produit par l'organisme mais qui peut aussi être absorbé avec des aliments d'origine animale, surtout s'ils sont gras. Il n'existe pas dans le règne végétal. Éviter cet acide est d'une importance vitale pour les personnes souffrant de syndromes rhumatismaux. On a effectivement démontré que les symptômes arthritiques diminuent lorsqu'on élimine complètement les graisses animales.

Les intégrateurs alimentaires

Les substances capables de reconstruire le cartilage, de manière à freiner le processus de dégénération, sont d'une importance fondamentale. Ces substances sont appelées glycosaminoglycane (GAG, compositions de protéines et sucres), composants essentiels du cartilage et du liquide synovial, ils forment un groupe de vrais reconstituants articulaires. Dans l'articulation saine les GAG se régénèrent automatiquement, mais lorsque les GAG éliminés dépassent les GAG produits, nous assistons à une douloureuse carence de lubrifiant, devenu trop aqueux et provoquant ainsi des frictions. Les GAG sont des substances fondamentales du tissu connectif permettant de maintenir la mobilité des articulations.

Un intégrateur important est la **coquille néo-zélandaise des lèvres vertes**, une moule contenant des acides gras essentiels (anti-inflammatoires) et des substances reconstituantes et régénératrices pour le cartilage et le lubrifiant articulaire. Ce produit appelé commercialement Pernaton, est vendu sous forme de pastilles et de gel, pour les applications locales.

La **silice** facilite la cohésion des fibres du tissu connectif, en améliore l'humidité et tonifie le cartilage. On a démontré qu'un manque de silice peut causer des déformations du cartilage et en réduire la masse.

Un autre produit intéressant est la **poudre de corail**, riche en calcium directement assimilable par la cellule parce que sous forme ionisée. Elle rééquilibre aussi le rapport acide basique de l'organisme.

Les antagonistes naturels de l'acide arachidonique

sont les **acides oméga 3**, qui sont des acides gras non saturés présents dans les huiles végétales suivantes: huile de lin, de colza, de soja, de noix, de germes et aussi, huile de poisson. Pour les végétariens qui ne mangent pas de poisson, les intégrateurs alimentaires à base d'**huile de lin** sont une source importante d'oméga 3 (très haute concentration). Les oméga 3 réduisent les graisses présentes dans le sang, le maintenant fluide et donc capable de mieux transporter les substances nutritives. Ils maintiennent l'élasticité cellulaire et freinent la formation de dépôts adipeux (n'oublions pas que pour les malades d'arthrite l'excès de poids est une contre indication grave).

Notre organisme n'a pas la capacité de produire de manière autonome les oméga 3, il est donc indispensable de les assumer à travers l'alimentation ou à travers les intégrateurs. Ils sont également présents en concentration différente dans les algues.

L'inflammation articulaire augmente la production de radicaux libres, qui endommagent le collagène et d'autres substances importantes, aggravant l'usure des articulations. Les vitamines A, C et E, le sélénium et le zinc sont des antioxydants qui contrastent les radicaux libres.

L'**équilibre acide basique** est, comme nous l'avons dit, un aspect important. Une thérapie valable contre les maladies rhumatismales consiste à réduire l'acidité de l'organisme. L'hyperacidité a des effets néfastes sur le métabolisme et rend l'organisme inerte, parce qu'enzymes et hormones ne fonctionnent plus de manière optimale. Les maladies rhumatismales font partie comme la migraine, la constipation, la névrodermite, des affections directement liées à l'hyperacidité de l'organisme.

Il est donc conseillé de prendre des sels minéraux basiques, calcium, sel cristallin de l'Himalaya. Il existe aussi des compositions minérales qui peuvent être prises comme rééquilibrants, par exemple l'Allsan (pastilles à base de sels minéraux basiques et algues spiruline).

Les remèdes phytothérapeutiques

Parmi les herbes utilisées contre les rhumatismes et l'arthrite nous trouvons l'**angélique** qui contient au moins 12 composants anti-inflammatoires et 10 antispasmodiques (favorisant la relaxation musculaire).

Le **céleri** (aussi bien les graines que la plante) contient au moins 25 composants anti-inflammatoires et est très riche en potassium (le manque de potassium peut provoquer des symptômes arthritiques). Le **sulfate de magnésium** peut être absorbé par la peau (bains chauds qui favorisent la circulation et réduisent l'enflure des articulations), il est vivement recommandé pour les problèmes liés à l'arthrose mais contre indiqué pour les problèmes cardio-vasculaires. Un groupe de chercheurs indiens ont injecté à des malades d'arthrite rhumatoïde 7 grammes de **gingembre** par jour. 75 % des patients ont manifesté une diminution nette des symptômes.

Le **plantain** agit sur l'organisme de la même manière que la cortisone et il est en plus un antagoniste de l'adrénaline; indiqué pour les affections très douloureuses qui produisent un stress sur l'organisme. Un usage prolongé peut augmenter la pression sanguine. L'**origan** est un antioxydant puissant. Ses composants peuvent aider à prévenir les méfaits cellulaires produits par les radicaux libres, qui sont probablement impliqués dans l'arthrite rhumatoïde dégénérative.

L'**ananas** contient une substance qui prévient les infections et aide à digérer la fibrine, un composant suspecté dans certains types d'arthrite.

Le **poivre de Cayenne** interfère avec les récepteurs de douleur et favorise la production d'endorphines et est ainsi un analgésique naturel. Des pâtes à base de poivre de Cayenne peuvent être appliquées localement sur les articulations.

Boire du **thé de romarin** contre l'arthrite est un remède traditionnel américain. Le romarin contient plusieurs composants anti-inflammatoires et antioxydants.

Le **curcuma** comme le plantain a un effet semblable à la cortisone. Il est associé dans certaines préparations à l'ananas qui en augmente l'effet anti-inflammatoire.

L'**écorce de saule** est un analgésique naturel, dont le composant principal, la salicine, est devenu la base de l'aspirine. Les effets irritants sur l'estomac provoqués par l'aspirine ne se vérifient pas si on boit directement le thé d'écorce de saule

D'autres plantes prescrites par les herboristes contre les syndromes rhumatoïdes sont le yucca, les graines de sésame, l'ortie, le houblon, la luzerne, le chaparral pour n'en citer que quelques-unes. Cette brève liste devrait servir à encourager les personnes à s'adresser à un phytothérapeute pour une prescription spécifique cas par cas.

Ayurveda

D'après la médecine ayurvédique l'arthrite peut être causée par un mauvais fonctionnement de la digestion et par un colon affaibli, qui provoquent l'accumu-



lation de toxines dans l'organisme qui, dans le cas d'un colon qui ne fonctionne pas de manière adéquate, iront se déposer dans les articulations.

Soigner l'arthrite consiste donc à stimuler le feu digestif et purifier l'organisme des toxines et en particulier le colon. Une alimentation riche en épices piquantes peut être recommandée. Certaines des herbes utilisées aussi bien en prise orale qu'en applications locales sont: menthe, éphédra, gentiane, eucalyptus, aloès, gingembre sibérien, myrrhe, yucca et de nombreuses autres.

L'Ayurveda connaît aussi certaines recettes d'huiles qui facilitent la flexibilité des articulations, diminuent l'impression de rigidité et la fatigue musculaire tout en favorisant la circulation. L'application des huiles est généralement accompagnée d'une application de vapeur, suivie de bains et d'exercices physiques, dont différentes postures de yoga.

L'huile de coco et une pâte à base de sandale peuvent être appliquées sur les zones douloureuses.

Aromathérapie

Le massage avec une combinaison d'huiles essentielles peut diminuer la douleur et activer les ressources de l'organisme, débloquent les zones inertes. Un exemple d'huile de massage indiqué pour les rhumatismes et l'arthrite est: 8 gouttes d'essence de cyprès, 4 d'hysope, 4 d'eucalyptus, 4 de pin, le tout dilué dans 1 dl d'huile d'amande ou de sésame.

6 gouttes de romarin et 6 gouttes de camomille dans 1 dl d'huile peuvent être massées sur les articulations dans les moments de douleur aiguë.

D'autres huiles essentielles indiquées sont: benjoin, camphre, gingembre, lavande.

Massage, chiropratique et acupuncture

Un léger massage du tissu connectif qui entoure les articulations est indiqué. Ce massage est particulièrement utile lorsque le patient ne peut ni se bouger de manière autonome ni faire des exercices physiques. Le massage devient alors une sorte de "gymnastique passive". Dans ce cas il ne faut pas non plus sous-évaluer l'aspect du massage comme "toucher et contact"; souvent la tristesse accumulée, conséquence des douleurs chroniques, est soulagée par un toucher fait avec empathie.

N'oublions pas que les personnes qui souffrent de douleurs continues développent un stress corporel causé par la perception même du corps comme source de douleur permanente. Ils ont peur du toucher et en même temps ils ont besoin de ce contact physique thérapeutique. Le massage devient ainsi une source de soutien émotionnel. La personne qui masse devrait être capable de comprendre les émotions du patient, les mettre en mouvement tout en maintenant un espace énergétique serein et rassurant.

Les techniques de massages qui étirent les tissus

comme le rolfing, cherchant à remettre le corps en alignement avec la gravité, peuvent soulager les états arthritiques.

La manipulation de la colonne vertébrale en chiropraxie peut corriger des stades de subluxation et autres déséquilibres dus à l'arthrite. Dans certains cas on constate chez les patients touchés par l'arthrite la présence de vertèbres bloquées à la suite d'accidents passés. La zone bloquée doit être libérée est réalignée avec le reste de la colonne vertébrale.

Les traitements d'acupuncture peuvent être aussi très utiles. Selon le type d'affection rhumatoïde ou arthritique, on stimulera certains points. Les personnes intéressées à ce traitement doivent s'adresser à un acupuncteur qualifié et, si possible, à un expert de médecine chinoise, qui pourra compléter le traitement en prescrivant des combinaisons d'herbes traditionnelles.

Chromothérapie

Les couleurs les plus utilisées sont le bleu, pour son effet calmant, indiqué en cas de rhumatisme; le vert, qui harmonise le corps et le mental, adoucit et refroidit, et enfin l'orange qui rend l'énergie bloquée plus fluide et encourage l'auto régénération. Les couleurs sont irradiées avec des lampes ou des appareils spécifiques.

Ce bref survol des différentes possibilités offertes par les thérapies holistiques de soutien ne prétend être ni exhaustif ni détaillé. Il a comme objectif d'inciter le patient à s'adresser à des professionnels capables de pratiquer ces thérapies et de faire un choix parmi les types de thérapies qui l'attirent le plus.

Comme nous l'avons déjà répété plusieurs fois, il est important que le patient sente une affinité avec la thérapie à laquelle il se soumet. Nous devons nous sentir à l'aise avec une technique ou un type d'approche de manière à pouvoir en recevoir le maximum de bienfaits. Certaines thérapies ne sont pas efficaces parce qu'elles se heurtent à un refus inconscient du patient. Cet aspect ne doit pas être sous évalué, si nous considérons la guérison comme le résultat d'une interaction entre nos capacités inconscientes d'auto guérison et le remède choisi. Nous devons aussi nous rappeler qu'un remède ne peut être efficace que s'il est compris et accepté.

On ne peut que répéter que chaque thérapie devrait, dans le cas idéal, être suivie par une personne qui soigne aussi l'aspect émotionnel. Chaque médecin ou naturopathe devrait être d'une certaine manière aussi psychothérapeute ou avoir au moins une sensibilité particulière aux phases que le patient traverse au cours d'une thérapie.

Le “Projet Genesis”

Quel type de paix cherchons-nous?

Je parle d'une vraie paix, le type de paix qui pourrait rendre la vie quotidienne digne d'être vécue.

Les problèmes de chaque jour sont souvent dus à la présomption ou à l'égoïsme qui sont enracinés en nous. Et, si un jour nous décidions de nous arrêter, de nous asseoir et de réfléchir, nous comprendrions qu'ensemble nous pouvons nous aider à résoudre l'incompréhensible. Nous serions toujours nous-mêmes à devoir éliminer l'égoïsme et la présomption parce que nous avons presque tous créé une descendance qui est la continuation de notre vie et à laquelle nous sommes débiteurs.

Pour moi cela signifie que nous devons enseigner la pratique de l'autosuffisance à tous ceux qui décident de faire ce pas de vie (cela signifie aussi se débarrasser d'un système sanitaire qui nous pousse à penser et à agir en suivant les décisions des barons en chemises blanches sans jamais se poser la question juste ou faux).

Aujourd'hui nous affrontons de nombreux problèmes, et parmi eux certains difficiles à surmonter comme l'ignorance et la pollution.

Par ignorance il faut comprendre non seulement le manque de préparation culturelle mais, surtout, le manque d'ouverture mentale, comprise comme capacité de se projeter vers un savoir encore inconnu. Par contre, en ce qui concerne la pollution, s'il s'agissait seulement d'un problème extérieur (et nous connaissons les causes de la pollution mondiale et ce à quoi nous nous exposons...) il y aurait déjà des scientifiques qui s'en occuperaient, certains même soutenus par des mouvements d'opposition au développement actuel, mais, réflexion faite, il s'agit plutôt d'un problème qui concerne chaque personne, capable aujourd'hui de se polluer à des niveaux jamais vus dans l'histoire de la nature, se nourrissant mal et de manière désordonnée, créant ainsi un facteur hautement toxique de pollution à l'intérieur même de son propre organisme.

Notre corps n'a pas été construit pour affronter la quantité d'intoxication que l'on a atteint aujourd'hui, par conséquent, notre cerveau (non relié, et en ce moment, non autonome), obéit uniquement à nos habitudes et à notre désir de ne pas penser et envoie des impulsions différentes de celles qui seraient dues ou nécessaires. Notre cerveau ne réussit plus à évaluer la situation objectivement. (Qu'il n'y ait pas de malentendus à mon message, notre cerveau mettra toujours en doute les messages, mais nous sommes

convaincus de notre bien fondé, égoïstes, pris de convoitise, agissant ainsi sans tenir compte des besoins du corps).

Le “Projet Genesis”, que j'ai conçu, affronte les deux problèmes que nous avons essayé d'ébaucher.

N. 1 - Donner une autosuffisance au patient pour qu'il se réorganise et aie la possibilité de rendre sa machine pensante (le cerveau) autonome et en mesure de faire non seulement les mouvements physiques mais aussi de produire les pensées aptes à répondre aux vrais besoins de la vie, en premier lieu sur le plan alimentaire, à fin de ne plus avaler ce que notre organisme non seulement ne demande pas mais même refuse.

N. 2 - Réussir à rééduquer le patient pour qu'il retrouve son intuition perdue et qu'il nettoie tous les messages subliminaux ou publicitaires auxquels, dans notre société, il est quotidiennement exposé de toutes les manières possibles.

Lorsque l'individu est sain et réussit à maintenir un niveau de croissance constant, l'autosuffisance est atteinte et cela c'est l'objectif final du “Projet Genesis”.

Nous pensons qu'en ligne générale et à quelques exceptions près (trauma - défauts génétiques) notre corps ne devrait avoir besoin d'aucuns remèdes extérieurs. Cette vérité implique une éthique médecin-patient radicalement pure, qui fait que tout conseil médical devient une aide pour dépasser le moment de besoin, sans entraver l'autorégulation du système, Dans le cas contraire, le résultat sera vain et il sera difficile de reconstruire l'équilibre naturel cherché.

Le rôle du médecin devient donc celui de reconduire de manière simple le patient à l'autosuffisance. Cela permet aussi au patient de comprendre que la maladie était seulement une dette qu'il avait avec son propre corps.

Qu'est-ce que www.progettogenesi.info?

Un opusculé informatif électronique contenant des exemples et une série de mécanismes de récupération, d'exercices et d'activités pratiques, de diètes, de recettes, d'études cliniques et informatives, des témoignages et des principes philosophiques. Ce projet représente une aide pour ceux qui n'avaient jamais songé à la possibilité de gérer eux-mêmes leur propre santé.

Le site est aujourd'hui disponible en italien, anglais et

espagnol, alors que l'opuscule l'est en portugais, français, italien, anglais et espagnol.

Je précise que les indications mentionnées sont totalement gratuites et ne sont reliées à des link publicitaires d'aucun type, pas plus qu'elles ne se réfèrent à des produits qui pourraient engendrer des gains en argent.

Mes objectifs sont:

- 1 Divulgateion
- 2 Recherche de personnes qui désirent traduire et divulguer le projet dans d'autres langues
- 3 Invitation à présenter le projet
- 4 Réussir à créer un rapport médecin-patient sérieux, simple et qui, surtout, encourage le patient à l'autosuffisance, pour qu'il devienne son propre médecin.

"Projet Genesis" est complètement auto produit, il ne s'occupe pas de la vente de produits et n'a aucune sponsorship financière ou directionnelle.

Dr. Paul Zelig Rodberg
www.progettogenesinfo

La force mentale

Vous rendez-vous compte de l'importance des modèles mentaux dans la gestion des circonstances les plus diverses de notre vie? La force mentale est une chose que nous pouvons apprendre progressivement. L'équilibre entre le côté mental et le côté émotionnel est un facteur fondamental pour le succès au sens large, mais aussi pour la santé de notre corps.

Nous avons pour la plupart d'entre nous un rapport aussi superficiel qu'irresponsable avec notre esprit et notre corps. Lorsque surgissent des problèmes de santé, nous combattons le symptôme de la maladie à l'aide d'un médicament quelconque au lieu de rechercher les causes qui l'ont amené.

Chaque cellule de notre corps est un être intelligent. Les radicaux libres se forment à chaque fois que nous sommes sous tension ou que nous éprouvons de la colère, de la peur ou du ressentiment. Ils ne sont rien d'autre que des composés agressifs de l'hydrogène qui attaquent les cellules saines.

Notre système immunitaire ne peut travailler de manière optimale si, dès la petite enfance ou l'adolescence, nous l'avons affaibli avec des vitamines artificielles; des inoculations; des médicaments; des aliments dénaturés par de longues périodes de stockage, une récolte prématurée, des transports à longue distance, des systèmes artificiels de croissance, des traitements ou des adjonctions d'adjuvants. Beaucoup d'entre nous se nourrissent depuis leur enfance d'aliments morts conducteurs de vibrations basses, plutôt que d'absorber une nourriture qui leur assure force vitale.

L'augmentation de la violence peut elle aussi être imputée aux habitudes alimentaires des enfants. La tension, la peur, les souffrances et les chocs infligés aux animaux de rapport se retrouvent sous la forme de l'adrénaline contenue dans la viande qu'ils fournissent.

Un autre aspect inquiétant est l'ignorance des lois de la création, ces lois qui, telle la loi d'action-réaction, ont une valeur universelle. Cette ignorance cause des dommages au patrimoine héréditaire.

Les groupes d'intérêt veulent nous faire croire que l'alimentation «saine» pour laquelle ils font de la réclame, que leurs médicaments et autres vitamines artificielles, protègent notre système psychophysique. Mais il y a suffisamment de statistiques qui démontrent exactement le contraire.

«Grâce» aux herbicides utilisés dans les vergers et les vignes, nous pouvons trouver de la dioxine même le matin à déjeuner. Chaque année voit augmenter le nombre des maladies dues à des allergies. Sida, cancer, formes nouvelles de la grippe, rhume des foins, allergies au poil animal, aux fraises, aux kiwis, au pollen, au lait... Certaines personnes ne supportent même plus le soleil ni une lumière trop vive. Vous êtes-vous demandé pourquoi les porteurs de lunettes sont toujours plus nombreux, notamment parmi les enfants? Ne serait-il pas temps d'y réfléchir?

La science investit des milliards et garde prisonniers dans des laboratoires blindés, par millions, lapins, chats, chiens, souris, rats, singes, chevaux et veaux, qu'elle soumet à des tortures de différents genres. Elle fait de grandes promesses, mais la réalité est bien différente. N'oublions pas que les recherches ne se font



Jim Burns, L'apparition du nouveau (1984)

que lorsque le financement est suffisamment élevé. Les vrais bienfaiteurs de l'humanité ont souvent réalisé leurs recherches en marge de la société, sans financement des contribuables. Qui s'intéresse vraiment à la vérité découvrira tôt ou tard que, pour chaque maladie, la nature fait croître une herbe, une fleur, une écorce, un champignon ou une baie. On peut guérir ou au moins obtenir une amélioration même si l'on n'a que de la terre et de l'eau. Le secret se trouve dans la juste dose à administrer, qu'il faut découvrir. Dieu merci il y a encore des hommes et des femmes qui s'occupent de l'étude de ces remèdes.

Si nous recherchons la vérité, nous finirons toujours par nous rendre compte que les pensées et les actes peuvent eux aussi nous rendre malades. Il ne peut en être autrement: si nous ne sommes pas en harmonie avec la conscience cosmique, nous ne pouvons que tomber malades, tôt ou tard.

Ne serait-il pas temps de changer quelque chose? Si nous voulons un changement profond, nous devons nous dépasser nous-mêmes. C'est nous qui devons provoquer le changement. Qui d'autre que nous? Ou bien est-ce que nous voulons rendre les autres uniques responsables de ce qui nous concerne directement?

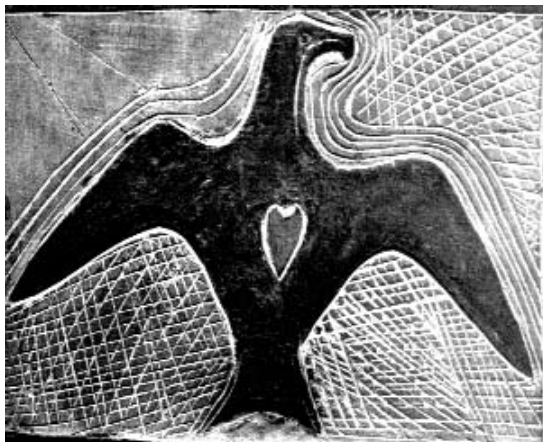
Notre santé est directement proportionnelle à la pureté de nos aliments. Qui est en mesure de cultiver des pensées en accord avec la vérité est également capable d'évoluer sur le plan biologique aussi bien que cosmique.

Ce n'est pas seulement chez l'homme que se cultive la maladie. La nature et le monde animal sont eux aussi manipulés en direction d'une dégénération progressive. On parle tellement des élevages répondant prétendument aux exigences des espèces; mais ceux qui les prônent, souvent, n'ont pas la moindre idée du sens réel de la naissance et de l'existence, que ce soit chez l'homme ou chez l'animal. La souffrance de l'animal et celle de l'homme ne peuvent être distinguées l'une de l'autre. Savez-vous pour quelle raison on a l'habitude de tuer les cochons avant le cinquième mois? Parce que c'est vers le sixième mois que les maladies les plus dangereuses tendent à se manifester. Cela vous semble-t-il normal?

Marlies Borth

Marlies Borth est enseignante spirituelle, elle donne des cours par correspondance et a publié, en allemand, divers ouvrages traitant de l'éducation à la conscience.

Qui le souhaite peut la contacter à l'adresse suivante:
Aeschstr. 12, 8834 Schindellegi.



Dépression

De l'ayurveda à
la magnétothérapie
en passant par
la bibliothérapie

Nouvelles
propositions pour
une approche
holistique de
la dépression

Notre article sur la dépression paru dans le premier numéro d'Albatros (novembre 2002) a éveillé l'intérêt de nos lecteurs au point que nous avons décidé de rédiger une courte suite pour présenter une série d'autres solutions thérapeutiques pour la dépression.

La médecine holistique offre un certain nombre de techniques de soutien thérapeutique et de traitement autonome, qui vont de l'administration de substances naturelles visant à influencer la chimie du système nerveux, au travail directement spirituel donnant accès à des états de conscience qui sont autant de portes brisant l'isolement interne propre du sujet dépressif.

Nous continuons à croire qu'une psychothérapie est l'unique possibilité qui existe pour s'attaquer au problème d'une manière correcte, c'est-à-dire sans faire recours à des palliatifs incapables d'amener une transformation radicale. Toutefois, en assortissant une psychothérapie de diverses techniques impliquant directement le corps, on peut accélérer un processus de prise de conscience susceptible d'aider le système nerveux à améliorer son travail, et par là à «métaboliser» les contenus que fait émerger la psychothérapie. Cette combinaison purifie l'organisme, favorisant l'élimination des toxines accumulées au cours des états dépressifs – surtout si ces états dépressifs durent des mois.

Lorsque le patient souffre d'une dépression grave, caractérisée par une absence presque totale de motivation à changer sa propre perspective, et au contraire la présence répétée d'idées de suicide, il convient sans l'ombre d'un doute de s'adresser au plus vite à un psychothérapeute, voire à un psychiatre de confiance. La prise de psycholéptiques est une question très complexe. Il ne faut pas en nier les effets collatéraux (surtout lorsque les remèdes peuvent dans un premier temps induire des effets paradoxaux, c'est-à-dire aggraver les

symptômes); mais, d'un autre côté, nous croyons que le problème le plus grave est la «prescription chronique», c'est-à-dire le cas où la prise de psycholeptiques devient une habitude dont le patient ne parvient plus à se débarrasser. Dans des cas particulièrement graves, on ne peut exclure d'avance que la prise de psycholeptiques puisse représenter une solution provisoire capable au moins d'aider le patient à surmonter partiellement la phase aiguë. Mais nous ne croyons pas qu'il soit concevable de prescrire ces médicaments toxiques pendant de longues périodes (plus de 3-4 mois). Si des symptômes physiques anormaux devaient se manifester dès l'abord, nous conseillons au patient de ne pas les accepter comme un «moindre mal», mais d'exiger la prescription d'une autre substance.

Si un patient décide de prendre des psycholeptiques parce qu'il ressent les remèdes phytothérapeutiques ou homéopathiques comme trop «légers» et qu'il n'en tire aucun avantage immédiat, il est particulièrement important que, en suivant une diète appropriée et en faisant usage de substances et de techniques naturelles qui purifient et régénèrent le corps, il fasse attention à ne pas trop intoxiquer son organisme.

Nous continuons souvent, sans nous en rendre compte, à croire que les remèdes chimiques sont les plus «puissants». Et même quand nous croyons nous être libérés enfin de ce conditionnement, lorsqu'il s'agit de faire un choix et que le psychiatre auquel nous nous sommes adressés nous présente les psycholeptiques comme la seule possibilité pratique d'intervention, il est toujours normal d'hésiter. Que l'on choisisse ou non de recourir aux psycholeptiques, l'important est de savoir qu'ils sont

toxiques et, dans une certaine mesure, également imprévisibles; qu'il n'est par conséquent pas raisonnable de se résigner à en consommer pendant de longues périodes sans chercher d'autres méthodes permettant de les remplacer assez rapidement.

D'un autre côté, nous ne devons pas non plus nous laisser conditionner dans le sens opposé et en arriver à croire qu'un médicament allopathe nous empoisonne irrémédiablement dès la première prise. L'important est plutôt de se rendre compte du fait que ces médicaments ne constituent jamais la vraie solution du problème, mais tout au plus un soutien temporaire qui ne doit pas prétendre à l'exclusivité.

Nous lisons parfois des interviews dans lesquelles des personnes célèbres louent des médicaments psycholeptiques qui les auraient miraculeusement «guéries» d'une dépression. Ce que ces personnes veulent probablement dire par là est que les psycholeptiques ont éliminé pendant une période plus ou moins longue le symptôme dépressif dont elles souffraient. Mais on n'oubliera pas que même la psychiatrie officielle admet que, dans les cas soignés par une thérapie purement pharmacologique, les rechutes sont très fréquentes.

Nous avons déjà mentionné le fait que, à part les effets collatéraux des médicaments, le principal danger de cette approche est qu'elle déresponsabilise le patient au lieu de l'encourager suffisamment à chercher à l'intérieur de lui-même les raisons de sa dépression et les stratégies susceptibles de la surmonter.

Il n'en est pas moins important d'admettre qu'une dépression grave affaiblit les capacités de régénération interne et peut bloquer les processus mentaux qui, précisément, permettent une prise de conscience. Dans de tels cas, il est important de recourir à des substances influant sur la chimie de l'organisme. Ce peuvent être des remèdes homéopathiques et ayurvédiques, ou la prescription d'une diète énergisante et dépurative. Un diététicien averti devrait être en mesure d'établir un plan nutritionnel permettant au patient dépressif de retrouver son énergie et de dépurifier ses organes internes.

Nous savons que certains acides aminés contenus dans la nourriture peuvent influencer les neurotransmetteurs d'une manière semblable à celle des remèdes antidépresseurs. Cela implique également que des carences alimentaires peuvent aggraver les états dépressifs, contribuant ainsi à une intoxication générale et empêchant le système de drainer les toxines.

Sur le plan énergétique, les psycholeptiques sont dommageables pour le système psychophysique en ceci qu'elles en abaissent encore plus le niveau vibratoire. Les molécules des psycholeptiques ont en effet une énergie extrêmement basse, dont l'effet s'ajoute à l'état d'épuisement énergétique général dans lequel se trouve la personne dépressive. Les remèdes homéopathiques, au contraire, sont énergisés à une fréquence élevée, ce qui devrait leur permettre d'élever la vibration générale du système.

Pourquoi, si tel est le cas, nombre de patients dépressifs ne tirent-ils pas de bénéfice de l'homéopathie? Paradoxalement, pour la raison même qui devrait faire la force de l'homéopathie: les hautes vibrations. Si le système d'une personne n'est pas prêt à les recevoir, il n'y



a pas d'interaction et l'on ne constate aucun changement. Rappelez-vous, présentées dans le numéro 2 de Albatros, les considérations quant à la communication qui se produit au niveau subtil entre notre organisme et les essences florales. Il s'agit ici du même phénomène: qui veut tirer un bénéfice des remèdes homéopathiques doit apprendre à interagir consciemment avec eux. Ces remèdes ne doivent pas être administrés comme des médicaments anonymes, destinés à une action toute mécanique, mais comme des principes actifs porteurs d'une intelligence. Si, à l'intérieur de lui-même, le patient «communique» avec le remède, celui-ci sera accueilli par l'organisme et pourra développer une action interactive constructive. Le patient doit savoir de quel remède il s'agit et quels en sont le «caractère» et les qualités afin d'être en mesure de collaborer consciemment avec lui. Certes, bien des choses peuvent se résoudre sans qu'il soit besoin de passer précisément par la conscience, mais pas nécessairement toutes.

Des thérapies physiques comme le massage, l'acupression et d'autres interventions physiothérapeutiques peuvent favoriser l'absorption des remèdes homéopathiques parce qu'elles aident à rétablir le flux énergétique et à éliminer les blocs trop denses d'énergie, qui agissent comme des «murs de séparation» et se refusent à communiquer avec l'énergie contenue dans le remède.

La «communication avec les remèdes» représente un sujet capital, mais souvent négligé, voire ignoré, sur lequel nous reviendrons.

Passons maintenant en revue quelques remèdes holistiques indiqués pour la dépression.

Si vous désirez savoir s'il y a dans votre région des thérapeutes, naturopathes ou médecins pratiquant ces techniques, vous pouvez vous adresser à la section de votre canton de l'Association suisse des naturopathes ou demander à l'Office de la santé de votre canton la liste des médecins pratiquant l'homéopathie et l'acupuncture.

Acupression et acupuncture

L'acupression combat l'inertie dépressive. Elle fait partie de ces thérapies qui éliminent les blocages énergétiques et favorisent de ce fait l'action de substances à vibration élevée.

Ceci vaut encore plus pour l'acupuncture. En stimulant certains points, elle libère des endorphines et des encéphalines, ce qui permet d'amener un soulagement immédiat en plus de remédier à des symptômes accessoires de la dépression tels que maux de tête, maux d'estomac ou douleurs dorsales.

Pour des traitements faisant intervenir l'acupuncture, il est nécessaire de s'adresser à un spécialiste, alors que l'acupression peut être apprise de manière autonome à partir d'ouvrages sur la question.

Ayurveda

Selon l'ayurveda, l'origine de toute dépression est à chercher dans un déséquilibre entre les trois unités fonctionnelles élémentaires – appelées doshas – for-

mant notre système psychophysique, ainsi que dans un manque de conscience quant à la véritable nature de notre être. Le médecin ayurvédique tentera d'identifier laquelle des trois doshas est à l'origine du déséquilibre et traitera le cas par des préparations d'herbes de composition diverse suivant le type de dépression.

L'ayurveda est une forme de médecine véritablement holistique parce qu'elle prévoit aussi bien l'administration de substances influençant le métabolisme et la chimie cérébrale que des interventions plus subtiles au niveau de la conscience (soient dans le cas présent également des pratiques méditatives ou des exercices de yoga et de respiration).

Les remèdes ayurvédiques peuvent développer un effet sur l'humeur visible déjà après un laps de temps relativement bref, inférieur aux trois semaines qui sont caractéristiques en cas d'emploi de psycholeptiques allopathiques.

On conseillera à qui en a la possibilité de suivre une cure de désintoxication complète, appelée *panchakarma*, qui inclut diverses formes de massage, une dépuraton des intestins et une diète qui rééquilibre les trois doshas.

Bibliothérapie

Le terme indique un genre de thérapie qui soit peut accompagner une psychothérapie basée sur le dialogue, soit peut constituer une forme d'autothérapie. Il s'agit simplement de lire des ouvrages qui aident à comprendre le sens de la dépression et impliquent également des stratégies visant à modifier les conditions personnelles du lecteur.

En 1994, lors d'une enquête menée aux États-Unis d'Amérique, 70% des 500 psychothérapeutes interrogés ont indiqué conseiller à leurs patients de lire certains ouvrages précis, et déclaré que, dans 86% des cas, cette lecture, combinée avec la discussion, pendant les heures de thérapie, des ouvrages concernés, avait accéléré le processus thérapeutique en affermissant les améliorations, et avait permis aux patients de continuer de manière autonome leur parcours thérapeutique, même après la conclusion de la thérapie elle-même.

Pour que la lecture d'un ouvrage puisse réellement être utile à une personne se trouvant en état de besoin, il ne suffit pas que cet ouvrage donne une interprétation du trouble, il faut au contraire qu'il contienne des informations claires et suffisamment approfondies pour que le lecteur-patient puisse travailler sur lui-même. Les ouvrages qui se limitent à expliquer les mécanismes inconscients de la dépression ne sont pas nécessairement ceux qui apportent le meilleur soutien. Ils ont bien sûr leur importance en ce sens qu'ils offrent des modèles d'interprétation qui aident le patient à se rendre compte que sa dépression a une logique interne et n'est donc pas une maladie «arbitraire». Mais ils ne l'amènent pas nécessairement à agir pour changer les choses.

Au sens pratique du terme, un bon ouvrage doit offrir des indications concrètes et les justifier.

Malheureusement, dans le domaine qui nous intéresse ici, le marché du livre abonde en ouvrages simplistes qui pourraient créer chez le patient l'illusion qu'il suffit de lire le texte, éventuellement de faire les «exercices» qu'il indique, pour guérir dans un bref délai. «Il suffit de chan-

ger d'attitude vis-à-vis de soi-même et de la réalité...» Toute vraie que puisse être cette formule, il ne suffit pas qu'un livre s'exprime de manière encourageante, il lui faut aussi être basé sur une perspective suffisamment profonde et qui fournisse au lecteur un «fondement» solide.

Ceci dit, le choix de l'ouvrage à but thérapeutique est évidemment chose très délicate, justement parce qu'un livre trop superficiel amènerait une désillusion, tandis qu'un ouvrage trop cérébral risquerait d'aiguiser uniquement la conscience de l'aspect négatif du problème.

La lecture est une expérience énergétique qui engage non seulement notre esprit, mais tout notre système: un aspect qui se trouve souvent négligé. Nous nous imaginons que la lecture est un processus purement mental, alors qu'en réalité elle est une forme de communication énergétique, raison pour laquelle il n'est pas du tout indifférent de savoir qui est l'auteur du livre, et quelle est son histoire. Lire, véritablement, réveille nos émotions, nous fait «bouger intérieurement», peut nous amener de petites «illuminations» lorsque nous rencontrons des phrases qui nous touchent. La lecture est un soutien important, et ne devrait pas être sous-estimée. Lire n'est pas un simple délasserment, mais peut être une expérience qui transforme.

Biorétroaction (biofeedback)

Cette technique a pour but d'enseigner à influencer avant tout les ondes cérébrales par le biais d'exercices comparables à l'autohypnose. Le patient est relié à des appareils qui enregistrent les changements aux niveaux cérébral, cardiaque, de la tension nerveuse et de la température de la peau au cours des séances de suggestion. Les suggestions sont provoquées par des images, des sons ou des affirmations. Le patient se rend ainsi compte de quelle façon des stimulus divers peuvent modifier ses propres réactions psychophysiques, et apprend comment influencer ces réactions en choisissant les stimulus nécessaires.

Cette thérapie peut être une aide à l'autoresponsabilité. Elle permet de découvrir, par exemple, comment les pensées peuvent exercer une influence directe sur le fonctionnement de l'organisme.

Homéopathie

Les remèdes homéopathiques les plus fréquemment prescrits sont:

Ignatia, en cas de dépression consécutive à un deuil, quand l'humeur est variable et les émotions incontrôlables; **Pulsantilla**, dans les cas de dépression où la question de l'attachement affectif et du besoin d'être rassuré recouvre tout; **Aurum**, en cas de perte grave de l'estime de soi-même, avec tendances suicidaires et rejet complet de soi-même.

Ces indications ne sont que de simples exemples. Il est important de s'adresser à un expert en homéopathie, qui connaisse de manière approfondie les propriétés des remèdes et puisse choisir la combinaison appropriée à chaque cas particulier. On travaille aussi bien avec des puissances basses – pour soutenir le processus au niveau physique – qu'avec des puissances éle-

vées – pour induire des processus de conscientisation.

Magnétothérapie

Les applications du magnétisme à la dépression dérivent de la constatation selon laquelle des stimulations électriques du cerveau augmentent les niveaux de sérotonine. Le principe a quelque chose à voir avec l'électrochoc, mais sans la brutalité de cette intervention et sans ses effets qui, à long terme, sont dévastateurs. Il ne s'agit pas de faire passer de l'électricité dans le cerveau, mais d'envoyer des impulsions magnétiques qui atteignent des aires cérébrales déterminées. Cette thérapie est utilisée depuis des siècles également par les moines tibétains.

Musicothérapie

Les sons exercent une influence très profonde sur notre système psychophysique. Ils provoquent des «mouvements énergétiques» et peuvent élever la vibration générale du système. L'Association américaine de musicothérapie AMTA affirme que cette thérapie représente un traitement valable dans les cas de troubles psychosociaux, affectifs, cognitifs et de la communication. La musique est une forme de stimulation sensorielle qui facilite l'accès aux strates émotionnelles refoulées.

La thérapie peut consister en l'écoute d'une musique d'un genre déterminé (ici aussi, le choix de la musique est délicat, autant que celui d'un livre en bibliothérapie), ou en la pratique d'instruments de musique ou du chant. Un autre type de thérapie est centré sur des sons particuliers qui se trouvent avoir pour effet d'activer certains centres énergétiques.

Yoga

Il est connu que le yoga tonifie le système nerveux, stimule la circulation, favorise la concentration et l'équilibre entre le mental et les émotions, et en outre ouvre les centres énergétiques aux vibrations élevées.

Les exercices respiratoires, appelés prânâyâma, sont particulièrement indiqués. Pour qui connaît le yoga, nous citons ici les positions que divers maîtres conseillent pour lutter contre la dépression: la salutation au soleil, la posture de l'arc, mahamudra, la posture de la charrue, la posture du diamant ou vajrâsana et, bien sûr, la posture du mort.

D'autres thérapies holistiques utilisées pour le traitement de la dépression sont la chromothérapie, la pranothérapie, toutes les techniques de massage profond, le qi qong et les autres formes de mouvement énergétique. La présente liste n'est pas exhaustive.

En résumé, on peut dire que l'on peut trouver une aide dans toutes les techniques qui dynamisent l'organisme et contribuent à éliminer les blocs énergétiques, ainsi que dans toutes les techniques qui apportent au système de nouveaux «codes vibratoires» et qui peuvent mener à la conscientisation.

Dépression

Les réactions de nos lecteurs/lectrices

Les époux Resin, naturopathes de Orges, nous ont fait parvenir une recette phytothérapique contre les états d'anxiété et d'angoisse.

«Matin et midi, un quart d'heure avant les repas: 25 gouttes d'Actiplus de passiflore dans un verre d'eau, 2 gélules de millepertuis et 2 gélules de ginseng. Le soir, un quart d'heure avant le repas, 2 gélules de mélisse.

Après le repas, boire la préparation suivante. Faire infuser 5 minutes dans un bol d'eau bouillante:

3 pincées de marjolaine, 3 pincées de tilleul, 3 pincées de mélisse. Filtrer.

Boire, le matin à jeun, un verre de jus d'orange.

Je vous recommande de consommer les fruits et les légumes suivants: chou, ail, pissenlit, laitue, cresson, mâche, poireau, melon, navet, framboise, groseille, citron, fraise, orange.»

«Madame, Monsieur,

Prêtre à la retraite, je m'occupe des malades. Un jeune homme de 22 ans, qui avait passé par les cliniques universitaires de Zurich, Berne et Lausanne, puis par Mendrisio, le tout sans succès, abandonna au bout de deux ans de désillusions le sport, la musique, l'université. Il me fut présenté. Je lui fis faire un jeûne complet, lui permettant seulement de boire de l'eau. Je lui enseignai la respiration profonde afin d'expirer tout ce qui est négatif et d'inspirer des pensées positives. Je lui enseignai aussi les massages à la brosse pour amener le sang en superficie. Je l'envoyai skier... le dépressif a besoin de lumière et de mouvement. En discutant ensemble, nous avons trouvé le véritable conflit: la relation de ce jeune homme avec son père durant sa petite enfance. Une fois résolu le conflit, le garçon guérit en un mois.

Comme pour le cancer, l'épilepsie et d'autres maladies incurables, la chose principale est de résoudre les conflits intérieurs.

Pour moi, guérison holistique veut dire soigner le corps, l'âme et l'esprit.»

Don Enrico von Däniken (Selma, GR)

«Madame, Monsieur,

(...) Si nous ne nous rendons pas compte de ce que c'est nous, et nous seuls, qui sommes responsables de nos actes et de nos pensées, et que nous ne vivons pas séparés du monde qui nous entoure, des symptômes tels que la dépression continueront à se multiplier et à se répandre. Que répondrais-je à quelqu'un souffrant de dépression? Vis ta vie dans sa plénitude, sans peur et sans inquiétude. Donne un sens à ton existence par le biais d'une activité qui te rend heureux. Fais preuve de courage et aie la force de suivre la voie qui est en harmonie avec ton identité véritable. Vivre dans l'unité signifie que ce qui est en nous doit trouver une correspondance dans ce qui est hors de nous.

Les Amérindiens parlent de langue fourchue lorsque quelqu'un ne vit pas dans sa propre réalité, quand la pensée et l'action ne coïncident pas. Il faut avoir du courage pour faire ce qu'il faut, parce que l'on se heurte souvent à l'incompréhension d'autrui. Recherche des personnes qui sachent te soutenir, qui te respectent et t'encouragent. Évite

les médias, la télévision, les journaux. Choisis consciemment les situations qui t'élèvent et te font accéder à des niveaux plus positifs de conscience. Si tu ne peux pas partir tout de suite pour aller faire un voyage, essaie d'aller te promener dans la nature. La nature ne juge pas. La nature te reçoit et purifie tes pensées. Elle te montre la beauté et t'offre des enseignements importants quant aux rythmes naturels de la vie. Penses-tu que le soleil perd son temps à réfléchir comment il respire? Ou que le printemps a besoin de se demander quand vient le moment de se manifester? La feuille d'un arbre ne peut décider de ne pas se flétrir, pas plus qu'elle ne peut s'opposer au bourgeonnement du printemps.

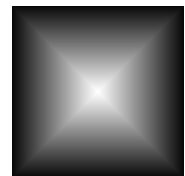
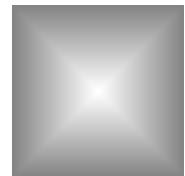
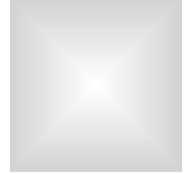
Peut-être que toutes ces maladies internes ne font que démontrer l'opportunité de changer nos habitudes mentales et d'apprendre à accepter les vérités que la nature nous enseigne. Peut-être les troubles physiques et psychiques n'ont-ils pas d'autres raisons d'exister que de nous contraindre à changer notre façon de voir la réalité, de nous enseigner à vivre pleinement notre vérité, avec toutes les conséquences que cela peut avoir. Pour ce faire, nous avons besoin de courage et de sérénité.

Je me permets d'exprimer l'avis que, même sans thérapeute ou psychiatre, chacun est capable de se libérer de modèles de pensées qui se révéleraient dommageables pour sa santé. Si nous prenons la décision de devenir finalement adultes et autonomes, d'assumer la responsabilité de nos pensées et de nos actes sans en rejeter la faute à l'extérieur de nous-mêmes, pas à pas, nous nous libérerons. Chacun de nous est responsable de sa propre existence et en crée les conditions. Si nous acceptons ce fait, il n'y a plus de coupables et les autres ne sont plus que le reflet de ce que nous sommes nous-mêmes. Nous sommes en train de dépasser l'époque où nous étions semblables à de petits enfants regardant avec confiance leurs parents. Il est temps de comprendre que c'est nous qui devons changer. Par leur diversité, les lois de la nature nous montrent comment la vie évolue. Prêter attention aux petites choses, à ce qui est ici et maintenant, en évitant de nous perdre en des réflexions qui nous ramènent au passé ou nous projettent dans le futur, voilà ce qui nous permettra de nous libérer des pensées obsessionnelles qui nous angoissent.

Il ne s'agit au fond que de la peur de perdre le contrôle, la sécurité. Mais la sécurité ne peut jamais exister véritablement. Mieux vaut par conséquent se détendre et jouir à chaque aujourd'hui des bonnes choses de la vie. La sérénité, ou la confiance première, commencera à se faire jour, et nous commencerons à sentir l'authenticité de notre existence.

Ces idées sont le fruit de ma propre expérience, je les ai vécues moi-même. Je ressens une grande compassion pour toute manifestation pathologique. Le conseil que je peux donner est: ne détournez pas le regard, relevez le défi d'une nouvelle vie plus consciente de toute la douleur et toute la joie qu'elle peut contenir. Remplissez la coupe, afin de pouvoir la partager. Si l'on reconnaît la beauté en chacun et en chaque chose, cette beauté pourra se manifester encore plus. Si tout m'apparaît misérable, tout devient également misérable. Cela semble presque un truisme, mais c'est une grande vérité.

Maria-Th. Theiler



Climat et santé

La météopathie

Notre organisme s'adapte plus ou moins aux variations atmosphériques saisonnières qui se succèdent de mois en mois. L'acclimatation est un processus physiologique d'ajustement du corps qui se conforme aux nouvelles situations en activant une série de mécanismes de protection endogènes, qui comprend des modifications de la circulation sanguine cutanée, de la transpiration, de la thermogénèse, de la ventilation pulmonaire et de la circulation cardiaque.

Certaines personnes souffrent à chaque changement de temps, même s'il s'agit d'un changement léger. Les mécanismes d'adaptation au climat ne fonctionnent pas à plein régime? Ce phénomène en augmentation constante au cours de ces dix dernières années, avec la complexité des facteurs de pollution dispersés dans l'air, est appelé météopathie.

Les météo sensibles, selon les chercheurs, se trouvent surtout parmi les femmes et en particulier parmi celles qui ont franchi le seuil des quarante ans. La sensibilité à la météo crée une prédisposition à contracter des maladies directement liées aux perturbations atmosphériques et cela, surtout dans les zones industrialisées. Il ne s'agit pas d'une maladie au vrai sens du terme, mais d'une condition de labilité particulière et d'une prédisposition à des malaises qui touche les personnes sensibles. Les syndromes météopathiques poussent l'hypothalamus à une production anormale de sérotonine – principal médiateur chimique du stress – l'hypophyse à une surproduction de différents types d'hormones, la thyroïde à une production de thyroxine et les glandes surrénales à une production anormale de catécholamine, autres médiateurs chimiques qui entrent en jeu durant les périodes de surmenage ou de stress. Nous sommes tous sensibles aux baisses et montées de chaleur inattendues, qui déclenchent lesdits "syndromes météopathiques principaux" et les "syndromes secondaires", capables de reporter au stade aigu certaines maladies chroniques inflammatoires et/ou dégénératives chez les sujets météo sensibles.

Ces personnes ont une poussée aiguë, à la suite du passage d'une perturbation ou à la prolongation de courants d'air froid à haute altitude. Pour ces personnes, les malaises se répètent et se manifestent de manière plus ou moins similaire lorsque les situations météorologiques se reproduisent, et cela même si la perturbation se produit en altitude et non au sol et vice versa. Dans ces cas, l'amélioration se produit lorsque la situation change complètement, et presque uniquement lorsque les courants froids d'altitude se transforment en cape d'air chaud. Ces patients présentent différents types de

symptômes typiques touchant différents organes, systèmes et appareils qui peuvent durer deux, trois, cinq, sept et dix jours. Les syndromes météopathiques secondaires concernent désormais environ un quart de la population, ils sont en forte croissance, par rapport aux 5 à 10 % des années '50-'60.

On a aussi les "syndromes météopathiques saisonniers", qui dépendent des changements de saison et qui, selon les dernières études, présentent des syndromes importants: le SAD (Seasonal Affective Syndrome) durant les passages d'une saison à l'autre se manifeste principalement avec une forte dépression du tonus humoral et se caractérise par des phases alternes de dépression et excitation, dépression en automne hiver et excitation au printemps été.

Les vents sont eux responsables de ce qu'on nomme "anémopathies". On peut citer certains syndromes curieux, déclenchés par les vents: Le "syndrome du sirocco", qui provient du Sahara africain et souffle vers l'Italie du sud et la Grèce transportant avec lui le sable du désert. Ce vent chaud provoque agitation, palpitations, insomnie, états anxieux, migraine et même dans certains cas des coliques hépatiques et rénales. Ce vent peut aussi aggraver des problèmes cardiaques et cérébraux dans les cas de personnes souffrant d'artériosclérose. Toujours en Italie la tramontane provoque de nombreux malaises: crises d'asthme, problèmes de circulation et insomnie, peau sèche et démangeaisons.

Une excessive humidité et des différences de température peuvent aussi induire irritabilité, pessimisme, transpiration, chutes de pression, maux de tête et malaises. Un vent violent, très fréquent sur le versant des Alpes, que l'on connaît aussi au Tessin, provoque le "syndrome du Föhn", qui se manifeste 24 heures avant son arrivée. Hypotension artérielle, manque de concentration, irritabilité, anxiété, vertiges et migraines sont les signes les plus communs de ces malaises. Le "syndrome du vent du sud" est causé par un vent typique de la région française de Montpellier et de Lyon, qui s'accompagne d'une augmentation de température et d'humidité. Ce syndrome touche surtout les nouveaux-nés et se manifeste par une agitation, insomnie, augmentation de la température corporelle, convulsions, vomissement et déshydratation. Le "syndrome du vent d'est" semble toucher les sujets déjà labiles sur le plan neurologique qui commencent déjà à sentir sa levée 24 heures avant. Le "syndrome du vent chaud et sec du désert" est induit par un vent chaud et sec qui provient du désert; à Jérusalem ce vent est appelé "sharaw".

Aujourd'hui c'est avec certitude que l'on sait que ces problèmes touchent des millions de personnes dans tous les pays du monde sans distinction d'âge, de sexe et de classe sociale et que par le futur ils toucheront encore plus de gens. En fait la santé de l'homme et en particulier celle de ceux qui vivent dans les grandes agglomérations urbaines est toujours plus exposée aux risques dérivants de la pollution atmosphérique. Ceci montre l'importance fondamentale des mesures des niveaux de pollution au cours de ces prochaines années et de la compréhension des mécanismes principaux qui gouvernent la dynamique des polluants de l'atmosphère.

Dr. Peter Rückert

Comment prévenir les problèmes psychophysiques causés par la pollution atmosphérique et électrostatique?

Les conséquences de la pollution et la ionisation des espaces internes

La pollution atmosphérique est depuis des dizaines d'années un thème d'actualité dont on discute du point de vue technique, médical et politique. Les sources principales de pollution sont les concentrations industrielles, les installations de chauffage et la motorisation. En ce qui concerne les industries, les Etats Unis ont évalué leur responsabilité à environs 1/3 de la pollution globale dont la moitié environ est produite par les centrales thermoélectriques. Durant les cycles de production de certains secteurs industriels des substances que l'on sait nocives pour l'appareil respiratoire sont émises: les centrales thermoélectriques émettent de l'anhydride sulfureux (SO₂), des composants soufrés, des oxydes d'azote, des thiols et des phénols.

Parmi les industries hautement polluantes on trouve la sidérurgie et les fonderies, l'industrie de l'aluminium, celles du plomb et du zinc, les industries chimiques, qui incluent les industries de production d'engrais et de ciment pour n'en citer que les principales. Pour comprendre les mécanismes de pollution sur l'environnement atmosphérique il faut considérer la somme et l'interaction des effets toxiques des différentes substances présentes, leur concentration, et les facteurs météorologiques, qui empêchent ou favorisent leur dispersion, comme la stagnation ou le déplacement d'air, les vents, les conditions de pluie et de brouillards.

La pollution atmosphérique due à des immiscions massives de substances nocives dans l'air, altère l'environnement et son délicat équilibre naturel. Les substances chimiques que nous respirons quotidiennement interagissent avec la muqueuse épithéliale des bronches et poumons, provoquant hypersensibilité, irritations, inflammations et altération des tissus. Certaines substances chimiques hautement réactives modifient les protéines. Les symptômes d'une intoxication des poumons ne sont pas toujours immédiatement apparents, les tissus pulmonaires ayant une

haute capacité de régénération et de gestion des échanges gazeux; l'affaiblissement du système immunitaire est progressif et peut atteindre à plus ou moins long terme, un niveau de seuil au-delà duquel les affections organiques internes se manifestent.

Chaque espace fermé a des échanges d'air avec l'atmosphère extérieure, le microclimat des espaces internes est donc aussi touché par la pollution générale à laquelle s'ajoutent des facteurs spécifiques liés aux espaces fermés. Pour n'en citer qu'un, la fumée de cigarette est un des facteurs les plus communs et nocifs.

Des chercheurs du Département Américain de l'Environnement ont démontré que les plus hautes concentrations de pollution sont présentes dans les locaux fermés, dans les bureaux et les appartements. Il s'agit souvent de concentrations qui dans le cas d'espaces ouverts iraient au-delà des mesures admises par la loi. Étant donné qu'aujourd'hui la majorité de la population conduit une vie sédentaire, le problème sanitaire de la pollution des espaces fermés doit être considéré grave même si souvent il est ignoré.

L'électrosmog

L'électricité statique fait aussi partie des dangers immédiats pour la santé, il suffit de penser à la foudre, aux feux et aux dépôts de poudre. La charge statique d'une personne dépend du type de chaussures et d'habillement et du type de surface avec laquelle il entre en contact, donc sols, parois, meubles et appareils électriques.

Lorsqu'on arrache aux atomes des éléments chimiques qui composent les molécules, un ou plusieurs électrons de leur orbite extérieure en frottant ces dernières avec les molécules d'une autre matière, une tension électrique se forme sur les surfaces de contact entre les deux matériaux, par exemple entre les semelles de chaussure et la moquette. Entre les





électrons arrachés à leur orbite, de charge négative, et les noyaux des atomes de la première matière, de charge positive, se forme un potentiel électrique. Si ce potentiel se forme entre la semelle de chaussure et la moquette, cela signifie que lorsque le porteur de chaussures touchera par exemple un robinet, il sentira les effets désagréables du courant d'équilibrage ou de neutralisation. Le rayon d'action d'un potentiel électrique s'appelle le champ électrique.

La neutralisation de la charge électrique est un phénomène qui se vérifie en continuation, non seulement à l'extérieur mais aussi à l'intérieur de l'organisme (au niveau du système nerveux, des muscles et du métabolisme). Une interaction existe aussi entre les processus advenant à l'intérieur de notre corps et ceux qui adviennent dans l'espace environnant; même si notre corps est capable de repousser de nombreuses influences électriques nuisibles.

On sait que dans les locaux, à proximité des appareils électriques se forment des champs de dispersion qui provoquent chez les personnes sensibles des maux de tête, de la nervosité, une hypersensibilité au bruit et des problèmes d'insomnie.

Le Dr Varga de l'Institut d'Hygiène de l'Université de Heidelberg écrit: *“Même si des charges, de densité indéfinissable, induites par l'électricité statique et par la friction du corps humain ont un effet relativement bref et que les désagrégations électrolytiques sont limitées, on devrait tout de même éviter l'électricité*

statique. Surtout à cause de la possibilité de gestes incontrôlés pouvant causer des dommages dans les cas de circulation labile. Pour éviter ces phénomènes et leurs conséquences, on devrait favoriser le reflux (décharge) de la charge électrique en utilisant des matériaux naturels et bons conducteurs, chose importante surtout dans le rapport chaussures-sol. Un autre facteur positif est une humidité suffisante (50% d'humidité relative), de manière à favoriser la conductibilité de l'air; si cela n'est pas possible, les charges électrostatiques doivent être compensées par la présence dans l'air d'ions en quantité et polarité adéquates de manière à empêcher la manifestation de l'électricité statique.”

L'électrosmog influence aussi les charges électriques présentes dans les cellules, et cela peut influencer le mouvement musculaire. Il peut aussi gêner la transmission des impulsions nerveuses, causant une diminution de la capacité de réaction. À cela on peut ajouter insomnie et nervosité. L'activité cardiaque peut aussi en souffrir. Pour les porteurs de stimulateurs cardiaques, des interférences minimales du champ électrique peuvent créer des problèmes. La capacité de réaction des enzymes peut aussi se modifier parce que les protéines, qui sont un des éléments fondamentaux des enzymes, réagissent de manière très intense au champ électrique. En conséquence, même les réactions hormonales peuvent subir des modifications.

En résumé on peut dire que les charges électrostatiques appartiennent malheureusement à notre vie quotidienne mais nous devons être conscients du fait que durant la neutralisation d'un corps chargé électriquement on fait l'expérience de décharges qui, à la longue, peuvent avoir un effet nocif sur notre santé.

La ionisation et les appareils générateurs de ions

Au vu de ces considérations, l'exigence d'utiliser des méthodes d'assainissement des espaces fermés devient indispensable. D'habitude, pour déterminer le grade de confort de l'air d'un espace fermé, on ne tient compte que de la température et du degré d'humidité. On devrait considérer aussi la ionisation de l'air, le champ électrique et électromagnétique. Les locaux bondés, l'air conditionné, le chauffage, la fumée de cigarette, les terminaux vidéos et tous les appareils utilisés dans la maison et au travail, dégradent l'air et surtout réduisent de manière drastique la concentration des ions négatifs bienfaisants.

Que sont les ions de l'air et pourquoi sont-ils si importants?

Dans l'air nous respirons une certaine quantité de particules gazeuses appelées aéro-ions, pouvant avoir des polarités positives ou négatives. La ionisation est une des propriétés électriques de l'atmosphère. Tous les processus naturels et artificiels qui libèrent localement une énergie suffisante pour dissocier une molécule, produisent un couple de ions de pola-

rité opposée. La ionisation est donc un processus de scission des molécules électriquement neutres en deux ou en plusieurs parties dotées de charges électriques opposées.

Un couple de ions se forme lorsqu'un électron se détache d'un atome quelconque, qui devient ainsi un ion positif. L'électron libre se rattache immédiatement à un autre atome ou molécule adjacente, qui a alors un excès d'électrons et devient ainsi un ion négatif. Les ions négatifs sont instables, ils ne vivent pas longtemps et sont chimiquement actifs. La plupart des ions négatifs de l'atmosphère sont des atomes d'oxygène chargés électriquement.

Dans la nature, la radioactivité de l'air et du sol, l'irradiation cosmique et les rayons ultraviolets du soleil représentent les sources les plus efficaces et importantes de ionisation. Localement l'action des vents et les décharges orageuses sont aussi une source notable de ionisation atmosphérique. Après un fort orage, nous respirons mieux parce que le pourcentage de ions négatifs augmente. En montagne la quantité de ions négatifs dans l'air correspond en moyenne à 2500 unités par cm³, dans les villes à 150 et dans les espaces fermés on peut descendre jusqu'à 20.

Dans un cadre naturel non pollué la quantité de ions positifs et négatifs est plus ou moins identique. Malheureusement lorsque la pollution prend le dessus, les ions négatifs disparaissent. Le problème naît du fait que les ions positifs causent toute une série de problèmes physiques et psychiques.

De nombreuses études ont démontré que les ions négatifs sont facteurs de bien être et de santé alors que la présence excessive de ions positifs n'est pas favorable pour la santé. Déjà à la fin du dix-huitième siècle on fit des études sur l'influence de l'atmosphère électrique et sa relation à différentes pathologies. Aujourd'hui nous savons que la peau et les poumons sont des récepteurs de ions, les poumons étant clairement le récepteur plus important.

Les ions produisent des courants électriques qui non seulement ont une action directe sur les récepteurs nerveux mais qui, pénétrant dans les couches internes de la peau, déterminent des modifications organiques fonctionnelles. Les ions respirés réussissent à atteindre les alvéoles pulmonaires où se produisent plusieurs réactions qui ne sont pas encore complètement expliquées. Les ions sont donc biologiquement actifs et influencent notre organisme.

Malheureusement nos organes sensoriels ne sont pas encore capables de nous avertir directement lorsque la quantité d'ions négatifs est dangereusement basse. Pourtant, à la suite d'une permanence dans un local pollué, l'absorption d'une quantité insuffisante d'oxygène influence notre métabolisme et notre équilibre psychophysique est affaibli. Nous pouvons avoir une impression de vertige, des maux de tête, un engourdissement musculaire, des yeux brûlants et une gorge sèche. Du mucus se forme dans l'appareil respiratoire, et surtout en présence d'écrans vidéo on peut sentir des irritations aux mains,

aux bras et aux jambes.

C'est pour cette raison que durant ces dernières années on a créé et produit plusieurs modèles de générateurs de ions négatifs. Il s'agit d'appareils qui produisent un flux de particules polarisées, et leur impriment une énergie cinétique assez intense. Ces appareils peuvent rétablir l'équilibre de ionisation en produisant des ions négatifs. Ils sont aussi capables de purifier l'air de la présence d'agents cancérigènes comme le formaldéhyde, le benzopyrène, l'anhydride sulfureux et l'anhydride carbonique. De bons ionisateurs servent aussi à neutraliser les pollens et les bactéries qui se trouvent dans l'atmosphère et ont une fonction anti-électrostatique, qui élimine les charges statiques positives des espaces où abondent les matériaux synthétiques et où se trouvent des écrans vidéo et de télévision.

Ces appareils pourraient être définis comme des conditionneurs biologiques de l'air, générant des électrons actifs qui chargent l'espace de ions négatifs. Ils sont particulièrement conseillés pour les personnes qui souffrent aux poumons et qui ont d'autres problèmes respiratoires, dans les cas d'allergies au pollen, à la fumée et à la poussière.

Des médecins danois ont effectué une recherche sur des enfants souffrant de bronchite asthmatique récidive pendant une période de douze semaines et ont constaté que l'utilisation régulière d'un ionisateur (un modèle ISO-ION Periso AG) contribuait à diminuer les symptômes et ainsi la quantité de médicaments à administrer à ces enfants. Les enfants avaient moins d'attaques d'asthme et moins d'absences scolaires. Les générateurs de ions peuvent sûrement contribuer à la santé des espaces fermés, et cela probablement mieux que les humidificateurs qui peuvent être véhicules de microorganismes dans l'atmosphère.

F. Schär



Les conséquences de Tchernobyl

La catastrophe de Tchernobyl est loin d'être un simple épisode appartenant désormais au passé et dont les conséquences seraient aujourd'hui surmontées. À près de 20 ans de distance, au contraire, elle représente toujours un facteur grevant lourdement la santé, non seulement dans les zones limitrophes, mais dans l'ensemble de l'Europe.

Nous ne devons pas oublier que des catastrophes comme celle de Tchernobyl font partie d'une réalité qui reste très actuelle également pour nous. Le fait que l'on n'en parle plus dans la presse ne signifie certainement pas qu'elle ait cessé d'être bien réelle. Dans notre société victime d'hypertrophie médiatique, les guerres aussi sont oubliées dès qu'elles sont terminées. Il est bien de se rendre compte de ce que les conséquences des faits d'actualité ne disparaissent pas en quelques mois. La catastrophe de Tchernobyl peut bien sembler à nombre d'entre nous faire partie d'un lointain passé, elle n'en continue pas moins à faire partie de celle «actualité cachée» qui ne cesse d'influencer notre quotidien.

30% du taux de radioactivité que l'on mesure actuellement dans le canton du Tessin est dû à l'effet de Tchernobyl. On a calculé que, sur une période de trente ans comptée à partir de la catastrophe, on a eu ou aura dans toute la Suisse entre 150 et 200 décès supplémentaires dus à un cancer provoqué par l'augmentation du taux de radioactivité ambiante, cette radioactivité dont les effets sont comme on le sait lents à se manifester, raison pour laquelle il est particulièrement difficile de démontrer de cas en cas que la cause première d'un décès est effectivement la pollution radioactive généralisée.

La principale tâche post-Tchernobyl a consisté à préserver la santé des populations contaminées, de réduire les risques futurs de contamination radioactive et d'améliorer la qualité de vie dans les aires contaminées.

Un programme de la République de Biélorussie fut développé, une grande partie de ce programme était consacrée aux mesures complexes pour réduire les risques d'irradiation, y compris les mesures précises d'irradiation en matière d'agriculture et de zones forestières et, enfin, la décontamination de tout terrain radioactif. Il est important de relever que les mesures de protection ne consistaient pas seulement à diminuer le facteur de radioactivité, mais participaient également à l'amélioration de la qualité de vie dans le milieu familial et professionnel.

Le programme consistait également en le développement de moyens de décontamination, la construction de stations d'épuration d'eau radioactive, ou plus généralement d'installations utilisant de l'eau en abondance ainsi que des canalisations d'égout. Un des points principaux consistait en l'utilisation de gaz pour décontaminer toutes les infrastructures, y compris les fermes, dans les régions qui ne possédaient pas de nettoyeur valable à base pétrole.

Une autre tâche importante fut le développement d'une base normative et méthodique pour la mise en oeuvre des mesures de protection. En Biélorussie, une norme de radioactivité en matière alimentaire, de production agricole, ou d'objet contaminé ainsi que d'autres textes normatifs existaient déjà et avaient été périodiquement révisés. Toutefois, cet oeuvre ne pouvait pas être considérée comme complètement achevée.

Le programme lancé par la Biélorussie pour lutter contre les conséquences de la catastrophe de Tchernobyl, couvrait également des dépenses pour déverser sur les sols acides des engrais riches en minéraux, établir des lieux de pâturage pour les animaux, des champs de blé ainsi que d'autres lieux

d'activité. Néanmoins, aujourd'hui on ne peut affirmer qu'il n'existe plus aucun problème en matière de qualité dans la production agricole. Dans les districts de Bragin, Narovlya, Cherkhorsk situés dans la région de Gomel, il existe toujours une certaine radioactivité dans le lait produit entre 10 à 20%. Dans les régions situées au Sud, une certaine radioactivité subsiste dans la production de lait et de céréales.

Il subsiste aussi un problème sanitaire au niveau des denrées alimentaires produites par l'industrie. Dans bien des industries, on a constaté que le lait produit enregistrait des doses de radioactivité situées au delà des normes.

Un autre problème essentiel consiste à restaurer la confiance des populations résidant dans les zones contaminées.

Afin de donner une nouvelle impulsion au programme de décontamination et de soutenir l'industrie existante, une nouvelle stratégie d'accord économique avec les pays donateurs, a été mise sur pied. En ce qui concerne la Biélorussie, le Gouvernement a proposé de nouvelles formes d'assistance, des prêts à long terme sans intérêt, le paiement d'équipements industriels après un certain délai, ou le paiement dès que la production est mise en oeuvre et l'organisation de joint ventures. Il fut également envisagé d'établir un régime de taxation favorable pour les pays donateurs, la réalisation de zones tax free et d'accorder des licences d'exploitation des ressources dans les zones contaminées.

Le problème créé par la catastrophe de Tchernobyl est unique et sans précédent dans l'histoire. Mais les conséquences de la catastrophe sont aussi uniques à l'échelle géographique.

Les conséquences à long terme

Lors de l'explosion des réacteurs nucléaires de Tchernobyl en avril 1986, le territoire de Biélorussie a reçu 70% des retombées radioactives. En conséquen-

ce, près de 23% de son territoire a été contaminé. Le coût total des investissements nécessaires pour combattre cette contamination, sur une période de 30 ans, est estimé à 235 milliards de dollars. Ceci équivaut à 32 fois le budget annuel de l'état de Biélorussie établi en 1995. Les conséquences de Tchernobyl continuent d'affecter fortement tous les aspects de la vie de certaines régions tout comme celles du territoire entier.

Les Nations Unies ont reconnu cette catastrophe comme un désastre général et régional, dépassant les frontières et dont les conséquences écologiques sont sans précédent. Aussi, l'Assemblée générale a assigné aux Nations Unies le rôle de catalyser et de coordonner une action internationale. L'assemblée générale a également demandé au secrétaire général d'établir une collaboration rapprochée avec la Commission de la Communauté européenne et d'autres organisations régionales.

Durant les 12 années qui ont suivi la catastrophe, la République de Biélorussie a progressivement vaincu les conséquences principales de cette contamination radioactive. Cependant, la spécificité d'une catastrophe nucléaire implique un effort considérable et constant pour atténuer les conséquences des dommages sur les différentes activités humaines. Il fut d'ailleurs unanimement reconnu par une communauté de représentants scientifiques, que cette catastrophe aura des conséquences à long terme sur l'en-

vironnement et la santé.

Ces effets à long terme doivent inciter à une meilleure connaissance et à une multiplication des recherches scientifiques. Malgré les connaissances accumulées sur une période de 50 ans sur les survivants d'Hiroshima et de Nagasaki par la Fondation sur les effets des radiations, de nombreuses questions restent ouvertes. Ces questions sont relatives notamment aux conséquences écologiques des radiations. En République de Biélorussie, les populations font face à une exposition à de faibles doses de radiation. Aussi, cela prendra de nombreuses décennies avant de connaître tous les effets. Les conséquences d'une contamination par une bombe nucléaire posent des problèmes différents de ceux provoqués par Tchernobyl et cela notamment dans trois des pays exposés (Biélorussie, Ukraine, Russie).

L'augmentation exceptionnelle des cancers de la thyroïde chez les enfants, principalement en Biélorussie, nous rappelle notre connaissance incomplète des conséquences réelles sur la santé. Malgré le fait que des scientifiques de Biélorussie ont attiré l'attention à plusieurs reprises sur l'augmentation de tout type de cancer depuis la catastrophe de Tchernobyl, leurs constatations n'ont pas été reprises par la communauté scientifique internationale. Des efforts concertés entre scientifiques de par le monde sont nécessaires pour apporter une vue complète de toutes les conséquences de ce genre de catastrophe sur le plan écologique, médical, biologique, social et psychologique.

Le plan médical et socio-psychologique

Les conséquences sur le plan de la santé de l'être humain peuvent être réparties en deux groupes: radioactif et social.

Le facteur radioactif est relatif à l'exposition à des éléments radioactifs comme le strontium, le césium et d'autres radioéléments. L'autre groupe de conséquences concerne les facteurs sociaux qui ont trait au changement de l'habitat et au stress psychologique. Il subsiste toutefois une incertitude sur l'aggravation des risques pour la santé. Cette incertitude tient notamment au manque d'information que nous avons sur la période de contamination immédiate après l'accident et le peu de renseignements sur l'évolution de la contamination. Relevons que le personnel chargé de la décontamination (116'567 hommes) a été exposé naturellement à la radioactivité. Ceci a entraîné le développement de maladies et, par conséquent, une augmentation de leur encadrement médical. Des doses d'irradiation élevées ont également été relevées parmi les populations évacuées dans un rayon de 30 kilomètres des zones contaminées. Les personnes évacuées et situées dans ce rayon de 30 km présentent également des problèmes médicaux et socio-psychologiques spécifiques. L'ensemble de ces personnes demande des soins et une attention médicale accrue.



Le phénomène Tchernobyl démontre l'importance d'élaborer un plan d'intervention médical complexe comprenant différents types de scénario. La nécessité s'est également fait sentir d'établir un programme sanitaire spécifique aux catastrophes, l'adoption de textes légaux et de règles concernant la protection de la population contre la radioactivité et, enfin, l'étude du seuil faible de radiation admissible pour la santé en général.

Sur le plan écologique, l'on peut démontrer l'existence d'une corrélation entre l'exposition externe et interne aux radiations. Cette corrélation joue un rôle prépondérant dans la dose générale d'exposition. A ce titre, l'exposition «interne» joue un rôle important. Dans la majorité des cas, le lait et la viande sont des denrées alimentaires critiques qui apportent plus de 95% de césium radioactif dans l'alimentation! De même, dans les fermes, le bétail se nourrit dans les champs et les forêts contaminées. Dans ce contexte, les habitudes alimentaires de la population jouent un rôle prépondérant. Ainsi, la consommation de champignons sauvages constitue des mets recherchés. Dans la plupart des familles, la part de ces produits dans l'alimentation globale engendre une augmentation à l'exposition «interne» aux radiations.

Les données existantes ne permettent pas toujours de faire des prévisions sur les conséquences du désastre. Aussi, les textes légaux devront être élaborés et mis à jour en fonction des recherches scientifiques. De même, il est paru évident que les formateurs d'opinion, tels les enseignants ou les mass médias, devraient informer les populations sur les mesures de protection.

Une autre leçon tirée de cette catastrophe est de constater que les conséquences du désastre dépassent les frontières. Des conséquences peuvent dès lors se produire très loin du lieu de l'accident. Ce constat doit inciter à une meilleure collaboration internationale entre les états et les médias.

Les leçons de Tchernobyl

Nous pouvons tirer les conclusions suivantes sur les réponses apportées par les gouvernements de l'ancienne Union Soviétique et des pays limitrophes.

Les autorités ont masqué les conséquences réelles de la catastrophe. Il n'y avait aucun plan d'intervention existant avant cet accident d'une gravité exceptionnelle. Les connaissances en matière de critères de dangerosité radioactive, étaient incomplètes, voir insuffisantes pour faire face à cette catastrophe.

Aussi pendant la période d'avril-mai 1986, une commission gouvernementale issue du Conseil des Ministres de l'URSS et du Ministère de la Santé, a été mise en place pour élaborer de façon coordonnée les premières mesures de protection. Il fut décidé d'évacuer les populations situées dans les zones où les doses de radioactivité dépassaient les 25 mR/h. Plus tard il fut décidé d'abaisser le seuil à 5 mR/h. Le 3 mai 1986, les autorités établirent des normes sanitaires

admissibles pour l'eau et les denrées alimentaires. Le 12 mai 1986 les doses maximales d'exposition à la radioactivité pour la population furent fixées. Ces normes étaient de 5000 mSv/h pour la population en générale, inférieures à 14 mSv/h pour les femmes enceintes et de 100 mSv/h pour les femmes allaitantes. Le 22 mai, les doses limites d'exposition de la population en général furent abaissées à une limite de 5 à 100 mSv/h.

Ce bref historique montre le caractère incertain et complexe des décisions adoptées. Il montre également la quasi absence de texte normatif dans l'ancienne Union Soviétique. En particulier, un plan sanitaire d'urgence aurait dû être mis en place pour éviter le développement de maladies de la thyroïde relevées notamment chez les enfants pendant la période de radioactivité immédiate à la catastrophe. Lors de cette première période, la population a été exposée à des doses significatives d'iode radioactif et d'autres éléments dont la vie radioactive est plus brève.

L'information diffusée à l'époque sur l'accident était plutôt brève et certains responsables politiques étaient mis sous pression. Cette pression peut s'expliquer par l'attitude générale de la société face à une menace radioactive. Dans de telles conditions, les actions entreprises sont rarement adéquates.

La catastrophe de Tchernobyl étant une catastrophe spécifique, elle ne peut être considérée comme une catégorie de catastrophe en tant que telle qui engendre un plan d'urgence spécifique pour toutes les autres catastrophes radioactives à l'avenir.

Parmi les leçons que les autorités politiques ont tirées, figure notamment l'adoption de mesures pour améliorer la sécurité des réacteurs atomiques de type Tchernobyl. Des mesures ont été adoptées pour améliorer la sécurité en cas de danger provenant du feu et de la radioactivité, la réduction des doses de radioactivité auxquelles est exposé le personnel des centrales et sa protection en cas de plan d'urgence.

La catastrophe de Tchernobyl a fait prendre conscience aux autorités de Biélorussie de la nécessité d'adopter des textes normatifs de protection face à un danger nucléaire. Ces textes devant être équivalents aux normes internationales en la matière. A titre d'exemple, en 1998 la Biélorussie a adopté une nouvelle loi relative à la protection de la population.

A ce titre, l'on peut affirmer que les événements qui se sont produits après la catastrophe, ont montré un plan d'organisation péchant par faiblesse en de nombreux points. Les conséquences exigeaient de prendre en compte l'échelle générale sur laquelle se produisaient les dégâts. Pendant une courte période, différents types de détecteurs, radiomètres, dosimètres, spectromètres ont été développés et mis en production. Du nouveau personnel a été formé. Des méthodes d'échantillonnage et d'analyse ont été mises au point. De nouveaux laboratoires ont été créés et reconnus par l'état. Un programme scientifique et technique spécial a été réalisé pour mettre au point un étalon de mesure radiométrique et dosimétrique.

L'ensemble de ce programme d'analyse et de mesure est continuellement mis à jour.

Une première conclusion qui pourrait être tirée est que la catastrophe de Tchernobyl devrait donner une nouvelle impulsion à la recherche en matière de sécurité nucléaire et inciter les autorités et les spécialistes à une réelle reconsidération des mesures de protection d'urgence en cas d'accident nucléaire.

Pour autant que l'on puisse le constater à ce jour, les conséquences de la catastrophe en Biélorussie et dans les pays limitrophes sont toujours sous évaluées. L'auteur incite tous les scientifiques à ce joindre et collaborer pour réaliser des mesures de protection efficaces en cas d'accident nucléaire.

La catastrophe de Tchernobyl a démontré la vulnérabilité du genre humain face aux effets pervers de l'urbanisation constante des villes et du développement de technologies de plus en plus élaborées.

Il est difficile de dessiner une limite claire entre les catastrophes naturelles et «non naturelles».

Les catastrophes deviennent complexes et se jouent souvent des frontières. La technologie actuelle a donné naissance à des problèmes qui n'ont, pour la plupart, jamais été rencontrés. C'est l'une des raisons pour lesquelles des peuples de par le monde prennent conscience des effets pervers de notre modèle industriel et économique. Il s'agit là d'une aspiration profonde pour aller au delà du modèle de développement durable.

Au cours de la conférence sur l'environnement et le développement de Rio de Janeiro en juin 92, l'agenda 21 a été adoptée, qui constitue un programme complexe d'actions concertées et de décisions politiques pour obtenir de toute la communauté internationale une collaboration à long terme dans le cadre d'un développement durable.

En accord avec les recommandations de l'agenda 21, un plan stratégique de développement durable a été adopté par la République de Biélorussie en mars 1997. Dans ce document une attention particulière a été apportée à la prévention, la prévision et l'atténuation des catastrophes naturelles et «non naturelles» comme menace potentielle du modèle de développement durable. La même approche a présidé à l'élaboration du document définitif de la conférence internationale relative au développement durable des pays en transition sur le plan économique (adopté à Minsk en avril 1997). Nous pouvons lire dans ce document les mesures prévues pour combattre les conséquences de la catastrophe de Tchernobyl: la réhabilitation de la région d'Aral, la prévention des dégâts possibles des cours d'eau transfrontaliers et des grands réservoirs (lac Sevang, de Sareazskoe, de Baikal et lac d'IssykKul).

Sur les vingt dernières années, les catastrophes naturelles (tornado, tremblement de terre et inondation), les catastrophes d'ordre technologique (déraillement de train, etc.) ont touché un milliard d'êtres humains. Actuellement, une catastrophe industrielle est comparable aux conséquences d'une guerre. Si nous ne

pouvons assurer un contrôle parfait de la sécurité de la génération actuelle et à venir, nous nous devons néanmoins de prévenir les désastres et d'être prêts d'apporter notre aide à ceux qui sont dans le besoin. Aussi, nous ne pouvons être indifférents aux mesures propres à l'atténuation des conséquences de la catastrophe de Tchernobyl et la prévention de nouvelles catastrophes. Seul une attitude positive et volontaire de plusieurs pays, travaillant main dans la main, permettra de s'engager dans le bon chemin.

A ce jour, nous entrons, dans une période où les effets à long terme apparaissent. Si nous négligeons la recherche scientifique pendant cette période, nous risquons de mettre en danger la santé de nombreuses générations. C'est notre conviction profonde qu'une telle recherche doit être menée sur le long terme. En commençant par les enfants atteints et tout ceux impliqués dans la lutte contre les effets radioactifs de l'explosion.

Les conséquences de Tchernobyl jusqu'aujourd'hui affectent la vie quotidienne de millions des citoyens du Bélarus, de l'Ukraine et de la Russie. L'ONU a souligné, dans son rapport intitulé «Les conséquences humanitaires de l'avarie dans la centrale électrique atomique de Tchernobyl : la stratégie de réhabilitation» qu'il n'y a nulle raison d'estimer que la fermeture de la centrale atomique et le financement abondant de la construction d'un nouveau sarcophage autour du réacteur constituent une raison pour la communauté internationale de se désister des problèmes des gens, qui continuent de vivre «à l'ombre de Tchernobyl».

Les résultats terribles de Tchernobyl portent un caractère planétaire. L'Humanité sera obligée au cours des prochaines années de prendre en considération les conséquences de cette tragédie. Cette catastrophe a amené la communauté mondiale à prendre pleine conscience que la Terre est notre foyer commun, que c'est une graine de vie et de conscience dans les profondeurs de l'Univers et qui est devenue si fragile face à la force de la fission nucléaire.

Prof. Francis Dessart

Biologie sociale et affectivité

Dépendance affective et reconquête de l'affectivité comme thérapie sociale

Le motif du présent article est à rechercher entièrement dans un effort de concentrer l'attention sur une énergie, l'énergie affective justement, dont nous sommes tous pénétrés et emplis; dont nous n'avons généralement guère, voire pas du tout conscience; dont nous sommes souvent victimes sans le savoir; mais qui, étant l'énergie de la vie elle-même, représente la capacité la plus grande dont nous disposons pour, non seulement, résoudre – et résoudre à la base – tous les principaux conflits sociaux, mais également créer – et créer est l'aspiration biologique de tout notre être – aussi bien notre bonheur à nous, individuel et privé, que celui de nos semblables.

La biologie sociale est l'étude de la vie relationnelle – comprise dans son acception totale – à la lumière des exigences biologiques qui animent et motivent tout être vivant. De ce fait, elle a le propre de revoir et de remettre en ordre – ou plutôt de mettre en ordre, pour la première fois et de la manière la plus scientifique possible – tout ce qui constitue ce que l'on appelle la psychologie sociale et qui reste encore bien souvent abandonné à des critères, ou aprioristes, ou descriptifs – voire idéo-fidéistes. La biologie sociale tient pour acquis que la dimension sociale (ou culturelle) n'est pas seulement un champ ou un stade de l'existence, mais bien l'existence dans sa synthèse réelle, dans laquelle coexistent, de manière effective ou potentielle, tous les éléments analytiques de la vie elle-même. En d'autres mots, il y a, dans la «relationnalité» ou «affectivité», le sujet vivant dans son intégralité biologique et existentielle. L'individu distinct est une entité abstraite. L'individu réel, cet objet central – avec la réalité des systèmes sociaux – de la biologie sociale, est une combinaison génético-affective à unité environnementale physico-psychique.

L'individu naît de la rencontre créative de divers facteurs qui, potentiellement, en pré-déterminent la parabole existentielle. Il n'y a toutefois ici aucun déterminisme génétique, et encore moins un déterminisme fataliste et parahypnotique, ou mystico-téléologique; nulle action ne devra inéluctablement être accomplie ou subie par le sujet vivant. Il n'est loisible de parler de destin que dans le sens de «destinée potentielle»; de disponibilité à se comporter d'une certaine façon et, au contraire, de répugnance à se comporter d'une façon différente; ou, plus exactement, de «compatibilité» ou «incompatibilité» avec des situations potentielles précises.

Le destin de l'individu est, peut-on dire, confié à l'affectivité. On peut reconnaître ce destin et en juger à la manière dont l'individu distribue son affection, aux particularités des destinataires de celle-ci, et à la constance ou à l'inconstance des rapports affectifs que l'individu entretient. C'est dans la sphère affective que se retrouvent – ou ne se retrouvent pas – les événements et les états d'âme les plus importants de l'existence: le bonheur ou l'ennui-angoisse, la disponibilité sociale ou la capacité de nuire intentionnellement au milieu ambiant et à tout ce qui est «vivant», autrement dit ce que nous pouvons appeler la «criminalité affective», qui est certainement la pire des criminalités possibles. S'il est vrai que l'individu répond à la nécessité de vivre, il est tout aussi vrai qu'il répond à la nécessité

de faire usage de sa propre charge affective – de la consommer. On peut définir de la manière suivante une loi de l'économie affective: «Toute l'énergie affective qui ne peut être employée en faveur de quelque chose est employée contre quelque chose, le cas échéant contre l'acteur lui-même.» Dans cette équation des «consommations affectives» se trouve également la clef permettant l'interprétation de toutes les bizarreries, toutes les incohérences et toutes les passions «monstrueuses» des hommes.

L'affectivité est la version humaine – et, pourquoi pas, animale – de ce mouvement spontané qui, à tous les niveaux de l'univers, fait que la vie cherche la vie (biotropisme). Les molécules primordiales de la vie actuelle n'auraient pas pu se «compacter» si elles n'avaient pas été attirées et poussées par une «sympathie réciproque», par une affection mutuelle dont elles étaient porteuses. Affection veut dire attraction-dépendance, et dépendance veut dire survivance. Le rapport de sympathie biologique – et donc d'affection – est la quintessence de la socialité dans un univers au sein duquel chaque partie dépend directement ou indirectement du tout.

Cela est si vrai qu'à l'image même de Dieu conçue comme «cause première» du monde – du monde dont aucune partie ne peut se justifier elle-même autrement que comme partie de ce tout qui est une donnée de fait – et placée par là au-dessus de toute dépendance affective, on fait subir, pour la rendre acceptable, un processus d'humanisation – de relativisation, de réduction aux termes et aux limites de la «personne» –, un processus qui la prive de l'attribut évident de l'apersonnalité et qui la met en contradiction avec elle-même. De fait, c'est à la «cause des causes» – indépendante du tout puisque antérieure au tout – que l'on attribue l'acte d'amour, c'est-à-dire d'affection, et la création et le besoin d'être aimée des hommes, le besoin, pour le dire ainsi, de dépendance affective vis-à-vis



Frida Kahlo: Ma nourrice et moi (1937)

de ses propres créatures!

On peut parler d'une véritable «économie affective» pour désigner la façon d'investir sa propre libido affective en instaurant des rapports affectifs utiles à un équilibre existentiel – proprement dit neuropsychique – suffisant, ou en risquant des rapports de désamour – proprement dits conflictuels – qui entraînent des états de déséquilibre et de détresse. On relève dans la dynamique bioaffective l'action d'une sorte de biorythme dont les moments alternativement positifs et négatifs sont à coup sûr ceux de l'expansion et de la contraction. Le nouveau-né est – ou en tout cas devrait être – totalement «en expansion», et c'est pour cela qu'il est heureux. Son expansion se confond avec son état non distinct du tout et avec son psychocentrisme animal naturel. Inévitablement, tout heurt avec le monde externo-maternel le fait se «contracter», se refermer sur lui-même, le rend malheureux. Combien de pleurs infantiles restent incompris – voire sont moqués ou réprimés – par les adultes qui entourent l'enfant!

La communication est, dès le premier instant, la condition première du bonheur (expansion). La pulsation affective est indubitablement la projection de la respiration biologique de la cellule et trouve son écho dans tout ce qui, du point de vue organique, vit et fonctionne (voyez la rythmicité du circuit cardiaque et le sentiment de bien-être vital qu'induit chez le sujet la jouissance esthétique de la rythmicité musicale, chromatique, etc.). Et l'on tiendra compte du fait que la nature vit – il suffit de penser à la merveilleuse organocité de l'atome et de ses abîmes insondables.

Pendant cette période où le nouveau-né vit comme un «nirvana» l'affectivité toute passive de sa condition, il est déjà plongé dans le milieu externe, dans la dimension sociale qui pendant toute sa vie générera – et modifiera – sa «seconde nature». Peu nombreux sont ceux qui parviennent à la maturité, expression non pas de l'âge chronologique ou du développement physiologique du corps, mais de la capacité affective. Seule cette dernière peut contenir la capacité morale et toutes les qualités de la personne sociale consciente et responsable. L'éthique est un point d'arrivée de l'émotion esthétique, qui est sympathie affective. Qu'il s'agisse d'une personne ou du genre humain, nul ne peut rien donner à qui que ce soit avec qui il n'a aucun lien affectif; ni se battre pour une cause qui ne l'implique pas du point de vue existentiel, autrement dit affectif.

Toute l'expérience civique est caractérisée par l'initiative pédagogique, c'est-à-dire par l'éducation aux valeurs qu'est, précisément, une éducation affective qui fut assurée tout d'abord par les religions – ne serait-ce que, en le dissimulant, pour des raisons de pouvoir (voyez la catéchèse, pas seulement catholique) –, puis, plus tard, uniquement ou aussi par les États. Mais cette éducation reflète nécessairement et de manière précise l'organisation socio-politique existante, dont elle reproduit les caractéristiques et les erreurs justement dans le but – pas toujours déclaré – de la conserver et de la perpétuer. C'est la raison pour laquelle, assez fréquemment, il ne s'est agi de rien d'autre que d'une éducation politique – idéiste et idéologique – au service du pouvoir en place; les citoyens, au lieu d'être incités pour leur propre bien et le bien de tous à se syntoniser avec les exigences biologiques, se retrouvant au contraire liés et travaillant aux intérêts des vainqueurs, rangés ce faisant contre leurs propres «compagnons de classe», autrement dit contre eux-mêmes. Cette escroquerie dure depuis des millénaires et voit l'affectivité active systématiquement exploitée pour des causes et des entreprises étrangères à sa finalité existentielle, le bonheur affectif. L'individu se retrouve exproprié, aliéné de son âme – potentiel affectif – bien avant de l'être des fruits de son travail.

L'individu raisonne de manière affective, c'est-à-dire selon la logique des affections, une caractéristique naturelle qui est égale-

ment la brèche par laquelle il peut être conquis «de l'intérieur». Dans la vie pratique, l'être humain habituel est un monument d'incohérence, ce qui s'explique par le fait que la pulsion dynamique de dernière instance n'est pas ce qu'il sait, mais «ce qu'il sent», autrement dit le sentiment affectif. La démagogie politique et la rhétorique militaire sont des exemples éloquents de plagiat affectif. La caractéristique principale de l'incohérence n'est pas tellement le fait que l'individu professe des opinions qui sont réciproquement incompatibles sur des sujets différents, mais qu'il a la volonté de faire ou ne pas faire quelque chose sur l'unique base d'une hétérosuggestion affective, en soumettant à celle-ci aussi bien la logique de la saine raison objective que les propres connaissances et convictions les plus solides de l'individu – sans parler de ses intérêts vitaux véritables.

Le comportement affectif est la ligne le long de laquelle se rangent toutes les sollicitations – formatrices ou déviantes – qui s'exercent sur l'individu. La formule est certes rebattue, mais peut-être n'en contient-elle pas moins une vérité plus grande que d'autres phrases comparables: «Dis-moi qui et ce que tu aimes, et comment, et je te dirai qui tu es».

Du point de vue biologique, nous ressentons tous le besoin d'aimer, et plus précisément de rassurer et d'être rassuré. Seule toutefois l'existence vécue – le milieu – nous enseigne les justes modalités, celles qui nous mettent en accord avec nous-mêmes, ou nous suggère les modalités déviantes qui nous mettent en conflit avec nous-mêmes – et avec les autres.

L'avènement de la civilisation bourgeoise est la pire des choses qui pouvait arriver dans le monde de la «seconde nature», la nature sociale: la concurrence et la tendance à une consommation immodérée ont renforcé la lente dégénération affective qui était déjà en marche depuis des millénaires et qui fournit tout ensemble motivations idéologiques, moyens techniques, et camouflage de l'hypocrisie. La morale bourgeoise provoque chez l'homme une sorte de «retournement affectif» qui fait qu'il est systématiquement éduqué, non seulement au plaisir que donne la possession plutôt qu'au bonheur d'être, mais, pire, également au culte de sa propre image et de la vanité comme paramètre distinctif dans le rapport théâtral aux autres: ce but unique et ultime que servent, précisément, l'esprit de compétition ou de concurrence – la course à qui vaut plus! – et la tendance à une consommation immodérée – la consommation comme expression du pouvoir –; ce but qu'encourage un type d'économie non pas motivé par les besoins et recherchant le bien-être collectif, mais poussé par la nécessité de produire des profits à l'avantage des entrepreneurs, sous peine, sinon, de voir le système s'écrouler.

Une personne correctement éduquée aux affections, c'est-à-dire aux valeurs d'une existence saine, se caractérise par des traits tels que:

- La capacité de respecter chacun. Le respect – qui est dû indépendamment de l'estime – est la capacité à considérer toute personne pour tout ce qu'elle est et tout ce dont elle a besoin. Cette capacité présuppose ouverture, humilité, disponibilité au dialogue, au renoncement de soi et à la recherche d'une entente pour le plus grand bien commun. Le point extrême en est l'autonomie affective.
- La capacité d'être fidèles aux affections «matives» – c'est-à-dire, pour mieux nous comprendre, d'être fidèles à ceux auxquels nous devons les premiers soins de notre existence – de même qu'aux affections «filiales» – fidélité à ceux auxquels nous donnons l'élan affectif nécessaire pour apprendre à croître, à vivre bien et à améliorer le monde.
- La capacité de placer les affections au-dessus des intérêts matériels, au-delà de la superficialité, et en deçà de la morbidité.
- La capacité de donner à chaque chose ou personne sa juste valeur en évitant de vivre la dépendance affective comme une forme de possession aliénante – pour les autres – et d'esclavage – pour nous-

mêmes.

- La capacité de s'élever au-dessus des choses personnelles pour considérer ce qui est commun à tous; de dépasser les contingences pour considérer ce qui reste ou qui sera.

La réalité quotidienne nous offre une myriade de situations affectives toutes plus déconcertantes les unes que les autres.

L'avarice est peut-être la pire des pathologies affectives, probablement engendrée par une forte composante génétique ou des impressions tout aussi fortes remontant à la petite enfance (traumas de privations affectives). L'avare «total» est l'exemple type de l'individu qui a concentré de façon morbide son propre flux affectif sur un symbole de puissance, en oubliant ses propres semblables et, pire, sa propre humanité.

On trouve ensuite l'individu qui rejette ses parents ou, à défaut, tel ou tel proche biologique, considérés comme du ballast ou des objets devenus inutiles, et qui se donne l'air de quelqu'un qui est capable de vivre sans partis pris dus au sang, sans liens affectifs, avec une désinvolture du «fort» parfaitement grotesque lorsque l'on considère que, de par sa nature, exactement comme nul ne peut vivre sans manger, nul non plus ne peut être suffisamment fort pour se placer au-dessus des affections. En réalité, un tel individu est un «dégénéré» affectif incapable de comprendre que les affections fondamentales de la vie sont les racines mêmes de son existence et, à plus forte raison, de toute l'organisation sociale.

Nous avons même des exemplaires de zoophiles pratiquant la «diversion» affective en ce sens que, bienfaiteurs de la faune animale, ils négligent de manière grossière la faune humaine au point de reléguer jusqu'aux affections les plus proches au rang de chose secondaire ou ennuyeuse. Ils présentent une certaine analogie avec ces mystiques qui se donnent complètement à Dieu en méprisant tout aussi complètement leur prochain. Parfois, de tels «désaffectifs» se consacrent à des activités compensatrices qui peuvent même être très méritoires, par exemple en s'engageant comme volontaires dans l'action humanitaire. Nous sommes en plein domaine pathologique lorsque de tels sujets agissent en même temps avec un ressentiment rageur contre le monde social et transforment le don de soi en un mépris punitif qui peut fort bien être camouflé sous le masque d'une pitié hypocrite.

Souvent, les «handicapés affectifs» ou, disons, les malheureux – qui constituent probablement la majeure partie de notre entourage et auxquels nous-mêmes ressemblons fréquemment –, écrasés comme ils le sont de complexes, de sentiments de culpabilité, de frustrations et de difficultés à communiquer et, surtout, torturés d'angoisses viscérales secrètes, souvent ces malheureux peuvent nous réserver les surprises les plus grandes et les plus amères...

Seul celui qui est «heureux du point de vue affectif» peut nous donner du bien pour l'unique plaisir de nous en donner, pour la raison

que ce don part de son bonheur à lui – ou de son assouvissement affectif – qui, comme une plante merveilleuse, donne toujours plus de fleurs au fur et à mesure que l'on en cueille plus.

On trouve au contraire, aux niveaux extrêmes de la pathologie affective, le phénomène du «sadisme affectif», base psychologique de l'aberration sexuelle correspondante: en bref, l'individu totalement aliéné du point de vue affectif, qui cherche la jouissance du bonheur dans son contraire, la douleur, et dont l'envie d'infliger la douleur croît avec la douleur même qu'il inflige, en une réaction en chaîne.

En vérité, nous nous trouvons au sein d'une humanité qui n'est pas aimée et qui ne sait pas aimer et qui, peut-être sans le savoir, mène des croisades contre les valeurs affectives sans s'apercevoir qu'elle lutte contre elle-même. Nous ne nous en apercevons que lorsque des choses éclatent au grand jour, et nous demandons alors comment des personnes «normales» (sic!), paisibles et bien éduquées, peuvent se transformer en des monstres féroces ou goûter, à travers un apprentissage graduel, à l'extase infernale du massacre par libre choix. Le fait est que, sous le masque de la civilisation, le malaise

affectif nourrit des ressentiments destructeurs – compensatoires – qui se superposent à l'instinctualité prédatrice para-animale primitive, qui est refoulée, mais pas éteinte.

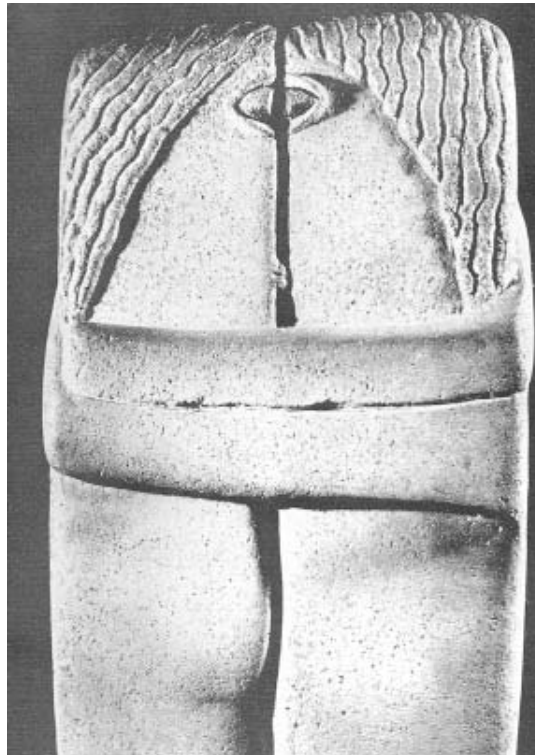
De même que la matière, sous des apparences paisibles et inertes, contient la terrible puissance de l'atome, de son noyau et de toutes ses composantes, de même la vitalité – le psychisme – présente dans l'enveloppe corporelle – et donc jusque dans les recoins les plus cachés du cerveau – contient-elle le potentiel tout aussi terrifiant des affections.

Voici une esquisse de la genèse de ce que l'on appelle la destructivité, jointe à un élément d'explication de cette violence mentale quotidienne qui nous apparaît comme gratuite.

Ce qui se passe dans le monde aux niveaux général et historique – je me réfère, clairement,

aux conflits politiques, à la violence militaire, et à la déferlante du terrorisme – est la projection des conflits affectifs de nos rapports interpersonnels et privés. On ne pense que très rarement à cette corrélation et les gens, le plus souvent, mettent en cause l'amour des querelles et l'incohérence qui caractérisent les politicards et tous ceux qui détiennent les principaux leviers de la vie économiques; et les gens ont parfaitement raison, sauf qu'ils ne se rendent pas compte que les mêmes choses se produisent dans le propre entourage de chacun, dans les domaines de sa vie domestique et de son lieu de travail.

Une paix affective est-elle possible entre les humains? Les animaux vont, chacun dans les limites de son propre territoire et de sa propre espèce, comme s'ils avaient une âme collective, même lorsqu'ils se trouvent isolés ou quand leur nature les porte, comme dans le cas du lion, à l'individualisme et à la vie solitaire. De fait, on saura toujours, fût-ce de manière très approximative, comment l'individu animal réagira à un stimulus extérieur – ou intérieur. Le comporte-



Constantin Brancusi - Le baiser (1968)

ment humain, par le seul fait qu'il se produit à un niveau évolutif élevé, est déterminé par un nombre bien plus grand de motivations que dans le cas de l'animal. Et surtout, il a des motivations conscientes. Mais le phénomène de l'uniformité globale ne s'en maintient pas moins, raison pour laquelle on peut dire que les individus humains, chacun en conformité avec sa «seconde nature» propre, vont eux-mêmes comme s'ils avaient une volonté commune. Les constantes biologiques, étant universelles et immuables, ne constituent pas des éléments distinctifs.

La différence sensible entre les mondes humain et animal est due au fait que les «masses humaines» sont culturellement très disparates. Religions, partis, écoles, noyaux familiaux, institutions politiques, traditions, quand bien même tous ont pour but – pas nécessairement déclaré – de libérer les humains de l'ignorance et de les habituer à l'autonomie morale, en réalité les forment en séries et les induisent à se comporter selon des modèles préétablis, généraux et fixes. Ces modèles, quand ils sont intériorisés – assimilés – jusqu'à constituer des structures mentales – morales –, sont ce que l'on appelle les habitudes. Les habitudes affectives sont habitudes par antonomase. Et c'est dans les habitudes que se reflètent – et se perpétuent – tous les modes – constructifs, destructifs – de «traiter affectivement les autres». Cette constatation débouche sur au moins deux «vérités».

La première est que, pour changer les rapports affectifs entre les êtres humains, il faut changer leurs habitudes, c'est-à-dire leurs structures mentales et morales.

La seconde est que, du moment que les structures de l'habitude vont parallèlement aux structures sociales, économiques et politiques correspondantes, cette opération – «révolutionnaire» – est d'ordre social et général.

Il n'y a que peu d'individus à pratiquer pour leur propre compte l'éducation de soi-même pour surmonter les résistances des habitudes et pousser jusqu'à ses conséquences extrêmes l'autonomie du jugement et de l'action. Et malgré tout, même ceux qui sont le plus «à contre-courant» sont porteurs – en dépit d'eux-mêmes – de «réflexes affectifs conditionnés» ou réactions involontaires, en un mot de comportements qui, en tant que produits du milieu dans lequel ces individus sont plongés et dont ils sont, qu'ils le veuillent ou non, pétris, échappent au crible de leur conscience critique.

On ne prend généralement en considération de la pathologie affective que la partie affectant le domaine de la sexualité. La conséquence en est que, non seulement on néglige les reflets de cette sexualité pathologique dans la vie pratique – effets destructeurs par le fait qu'il n'y a pas de compartiments étanches dans le vécu affectif –, mais encore qu'on en relègue une part non négligeable sous le titre de la «particularité naturelle» présumée du sujet.

Il existe pourtant aussi une pathologie affective de tous les jours, qui a l'apparence des choses normales et innocentes, et à propos desquelles nous mettons en cause le mauvais sort et autres mystérieuses entités semblables – sans soupçonner que les rapports exécraux que nous avons avec nos enfants ou la virulence d'une fausse amitié sont eux-mêmes des éléments d'une situation sociale qui, en dépit de nous-mêmes, conditionne les traits et moments les plus intimes de notre vie privée.

L'ordonnance «optimale» pour améliorer nos rapports affectifs quotidiens reste la transformation des structures matérielles – économiques – afin d'agir, à travers ces structures, sur les superstructures affectives, autrement dit sur notre façon d'être, de sentir, d'évaluer, d'aimer. Il y a cependant des remèdes tout à la fois mineurs et plus spécifiques qui, en plus de nous permettre de communiquer les avis et les résultats d'une analyse visant à une connaissance toujours plus détaillée de l'univers individuel et de l'univers collectif,

aident à combattre nos troubles affectifs et à nous défendre de ceux d'autrui. Je passe sur la séance de psychanalyse ou d'entraînement autogène, sur le yoga et toutes les pratiques destinées au traitement des déséquilibres psychosomatiques ou neuropsychiques petits et grands, qui relèvent de la compétence des spécialistes proprement dits.

Si nous voulons contribuer à la paix affective entre les humains – à cette paix qui est la paix véritable: l'absence de compétition et de haine –; si nous voulons, pour commencer, contribuer à cette paix affective au sein de notre propre «réseau d'affections»; il nous faut nous-mêmes apprendre à gérer nos dépendances affectives de la manière la plus rationnelle et en même temps la plus «humaine», c'est-à-dire la plus salutaire possible, en nous faisant promoteurs, anticipateurs et témoins d'une humanité et d'une société plus conformes aux vœux affectifs de notre biologie, et donc de notre «faim» individuelle d'expansion et de félicité.

Entre autres choses, nous ne devons jamais oublier que c'est nous-mêmes qui sommes notre premier partenaire – le premier, entendons-nous bien, d'une série infinie –, et que la mortification – affective – est ce que nous pouvons infliger de pire à notre amour-propre naturel – qui est parfaitement légitime.

Il est superflu – mais nullement oiseux – d'ajouter que, si nous voulons commencer à éviter d'être nous-mêmes ce que nous reprochons aux autres d'être – des monuments d'incohérence affective –, nous devons apprendre à aimer non seulement les personnes, mais aussi les choses. Et nous devons aussi apprendre le plaisir de connaître mieux la «maison commune» – le monde –, qui sera celle de nos enfants ou de nos héritiers affectifs, et apporter, nous aussi, notre contribution pour la rendre plus vivable. **Le désengagement «politique» est souvent l'autre face du désengagement affectif.**

Aucune révolution sociale n'aurait de sens si, tout au fond, elle n'était pas aussi la renaissance historique de l'homme, en un mot, la palingénésie des valeurs, des affections, ou, tout simplement, la *révolution affective*.

La dépendance affective est la racine de notre intérêt réel. Elle nous fait sentir le plaisir de faire partie de quelqu'un et de quelque chose, et assure une raison d'être et une valeur à nos engagements et même à nos défaites et à nos sacrifices. L'instabilité des affections, au contraire, ce charaçon rongeur de la vie quotidienne, est la pire moisson d'une existence à la limite de l'inutilité.

La vraie valeur de l'homme n'est pas la somme de ses connaissances, mais sa disposition à travailler au bien commun et à accepter les renoncements et les sacrifices que comporte un tel engagement. Cette disponibilité est anarchique en ce sens qu'elle puise sa force, son courage et sa légitimité dans sa seule raison d'être, dans la conscience, autrement dit dans le droit naturel.

Carmelo R. Viola

Le texte ci-dessus est un résumé synthétique des points saillants de l'essai «Cenni della teoria della dipendenza affettiva e precarietà degli affetti secondo la biologia sociale» (Aperçu de la théorie de la dépendance affective et de l'instabilité des affections selon la biologie sociale), cahier II du Centre d'étude de biologie sociale d'Acireale, rédigé par Carmelo Viola, fondateur de la biologie sociale.

Si vous souhaitez recevoir le texte intégral ainsi qu'un catalogue des publications – en italien – de ce courant de pensée profond et original, vous pouvez vous adresser au **Centro di Studi di Biologia Sociale, CP 65, I-95024 Acireale CT, Italie.**

L'éditorial de l'AG STG

Chers lecteurs, chères lectrices,

Je suis assis et je réfléchis à ce que je voudrais vous transmettre en tant que néo-président de la Communauté Antivivisectionnistes Suisses. Je me rends compte que mon regard erre sur l'écran de mon ordinateur et se déplace au-delà de la fenêtre – dehors, sur les collines appenzelloises, encore couvertes des restes des dernières neiges, où se reflètent des tons lumineux allant du vert au jaune.

Pendant des années le siège central de l'AG STG était au Tessin, à Arbedo, en bonnes mains.

*Pendant de nombreuses années nos deux ex-présidents, **Dr. Milly Schär-Manzoli et Max Keller**, aujourd'hui décédés, ont fait de l'AG STG une organisation forte et engagée dans la lutte pour l'abolition de la vivisection.*

Tous deux ont démontré assiduité et détermination dans leur engagement, faisant de nombreux sacrifices pour faire progresser cette cause. Leur contribution dans le cadre du mouvement mondial pour l'abolition de la vivisection a été remarquable.

Lorsque je pense à ces deux personnalités, je ressens de la gratitude et du respect pour l'œuvre à laquelle ils ont consacré leur vie.

Mon contact avec Milly et Max, pendant presque 15 ans, fut étroit; et la collaboration intense et fructueuse pour la cause commune s'est transformée au cours des années en une amitié sincère.

Succédant à la présidence temporaire de Francesca Schär, je marche maintenant dans les ormes de ces deux grands antivivisectionnistes.

En comptant un peu, ce qui n'est pas si facile, j'arrive à la conclusion qu'il y a déjà 17 ans que je peux, à juste raison, me considérer un antivivisectionniste actif. À l'époque, j'allais encore à l'école et je me souviens vaguement d'une semaine projet ayant pour thème les animaux...

*Je me souviens par contre très bien de la **Tierrechtsbewegung TRB** («Mouvement pour les Droits des Animaux») à Schortens/Wilhelmshaven, où je fis mes débuts en tant que défenseur des animaux. Les activistes d'alors, qui le sont restés d'ailleurs, me fournirent le matériel sur le thème «animaux». C'est ainsi que je fis mon apprentissage dans le comité du TRB et que je pris par la suite la présidence des **Tiersversuchsgegner Bremen** (Antivivisectionnistes de Brême).*

*Dans ce contexte, je me souviens bien de ma dernière rencontre avec Milly et Max, lors de la démonstration **contre les expériences sur les singes à l'Institut de Neurologie de l'Université de Brême**.*

Puis après avoir quitté le nord de l'Allemagne pour m'établir à Urnäsch, j'ai été élu vice-président de l'AG STG.

Maintenant que mon attention se tourne à nouveau sur mon texte de présentation pour Albatros, je me rends compte que je ne suis plus un débutant, qui s'apprête ingénument à reprendre une œuvre si riche en traditions, mais quelqu'un qui a grandi dans ce milieu et acquis au cours des années les compétences nécessaires.

Cela me rassure, mais il ne s'agit pas de s'endormir sur des lauriers! Et j'aimerais continuer le travail de Milly Schär-Manzoli et de Max Keller en pleine conscience et connaissance de cause.

***Le comité de l'AG STG**, composé par **Helene Ritschard** (Krattigen), **Francesca Schär** (Lugano), **Roland Merz** (Genève) et moi-même, s'est d'ailleurs rendu compte que certains changements substantiels sont nécessaires pour notre organisation.*

La revue «Albatros» transmet une partie de cet élargissement du rayon d'action et son développement au niveau de la pensée. Toutefois, je ne pense pas que la production de papier soit mon devoir principal, et je me propose donc dans un futur immédiat de promouvoir des actions concrètes et pragmatiques visant à l'indispensable complète abolition de la vivisection. D'autres thèmes proches, comme les droits des animaux et leur protection pratique feront partie des objectifs de l'AG STG.

***Nous avons devant nous une myriade de tâches à accomplir.** Et, malgré la perplexité de certains, je suis convaincu que le mouvement antivivisectionniste a déjà beaucoup obtenu.*

Si vous voulez collaborer d'une manière ou d'une autre à notre travail, je vous invite à nous envoyer un courriel, à nous téléphoner ou à nous écrire.

*Je souhaite vivement l'instauration **d'une collaboration active** de tous les antivivisectionnistes – nous sommes la voix des victimes de la vivisection. Si nous nous faisons entendre tous ensemble, un jour il ne sera plus possible d'ignorer notre voix et **ce en quoi nous croyons dans la profondeur de notre cœur, et qui parfois nous semble un rêve, pourra alors devenir réalité!***

Je vous remercie. Je suis arrivé au terme de ma présentation (divagations incluses...).

Encore deux choses: bonne lecture du troisième numéro d'Albatros! et toutes les indications pour entrer en contact avec nous.

AG STG - Communauté d'action ANTIVIVISEZIONISTES SUISSES

Président: Thorsten Tönjes

Siège: Sölzer – Möösl 298 CH – 9107 Urnäsch AR Suisse

Téléphone: +41 – (0) 71 – 364 25 67 - Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68

Natel en cas d'urgences: +41 – (0)79 – 540 37 56

courriel: toenjes_agstg@bluewin.ch

http://www.agstg.ch

Je vous salue cordialement, **T. Tönjes**, mai 2003

La journée mondiale des animaux d'expérimentation

Le 24 avril, chaque année, une journée est dédiée aux animaux de laboratoire.

«Animal d'expérimentation» – un terme qui prive l'animal de toute dignité en tant qu'individu.

On enlève à l'être vivant tous ses droits y compris celui de la vie. Le terme «animal d'expérimentation» dégrade la création, lui vole toutes ses variétés passionnantes, réduit les êtres à des choses, dont la seule légitimité d'exister est celle de servir comme objets d'expériences cruelles, qui témoignent un mépris pour la vie.

Les animaux d'expérience sont des chats et des chiens domestiques pris sur la route par «la fourrière», où des animaux de différentes espèces élevés pour la recherche et ayant comme seule valeur de devenir instruments de recherche pour des expériences dangereuses.

Nouvelle croissance du nombre d'expériences sur les animaux

Selon une publication du Ministère de Vétérinaire, en 2001 les expériences sur les animaux ont de nouveau augmenté pour la première fois depuis 1983.

Seulement dans la recherche génétique, l'emploi des animaux de laboratoire a augmenté de 61'000 unités, c'est-à-dire du 3,1 %. Le nombre total des animaux soumis à l'expérimentation durant cette période en Suisse s'élève à 446'654!

Nous tenons à souligner qu'il s'agit de données officielles et nous savons par expérience qu'il faudrait prendre en considération d'autres chiffres non officiels qui parlent de valeurs beaucoup plus hautes, mais s'agissant là de chiffres illégaux, il est difficile de les documenter.

Pour quelle raison ces animaux doivent-ils souffrir, mener une vie de peur et de frayeurs, sentir la douleur et enfin être immanquablement tués et jetés dans une poubelle comme des ordures?

Pour la recherche et la médecine? Pour une médecine allopathique? Pour une médecine à laquelle il faut attribuer, selon les médias et seulement aux USA, la mort de 100'000 personnes causée par les effets collatéraux des médicaments testés sur les animaux?!

Et les cas mortels?

En Suisse des données sur ce sujet ne sont pas disponibles. Les lobbyistes actifs politiquement et dans le milieu judiciaire sont trop étroitement liés aux multinationales pharmaceutiques de Bâle: une protection mutuelle pour sauvegarder réputation et profit. Dans un autre contexte on pourrait parler de clientélisme, mais ici nous sommes confrontés à quelque chose de très grave, qui prend des formes extrêmement dangereuses et sans scrupules à l'égard des humains et



Il faut réléver la réalité des laboratoires!

des animaux.

Les représentants de l'industrie pharmaceutique ont toujours admis que les cas de mort parmi les patients sont un risque à calculer. Ils ont admis que les victimes humaines font partie de la méthodologie de l'expérimentation animale!

Étroitement liées aux résultats de l'expérimentation animale on trouve aussi des affections graves et surtout des dommages psychiatriques, qui ne sont que rarement mentionnés sur les notices informatives des médicaments, destinées au patient.

La médecine actuelle est chère et elle est très dangereuse pour notre santé. Dans les cas de maladies graves la médecine officielle brille souvent pour son inefficacité – le meilleur des cas. Dans les cas plus tragiques, le cours de la maladie s'aggrave à cause des effets secondaires des médicaments, amorçant ainsi un cercle vicieux. Et avec lui la multiplication des profits d'une minorité.

De plus en plus de personnes se réveillent et se rendent compte que les effets secondaires deviennent trop souvent des effets principaux et que la seule possibilité est un changement de comportement et de mentalité de la part des consommateurs et des patients potentiels.

Les humains ne sont pas des machines biologiques, les animaux non plus.

La médecine mécanique des pièces de rechange arrive à sa fin!

Chaque maladie est l'expression d'un malaise fonctionnel de l'individu entier et non pas un fait isolé ou fortuit. Chaque maladie a un sens.

Ne vous laissez pas impressionner par les autorités en blouses blanches, fiez vous à de vrais médecins, qui ne basent pas leurs connaissances sur un certificat taché de sang.

«En cas de risques et d'effets secondaires, avalez la notice informative et donnez un coup de poing à votre médecin ou pharmacien.»

T. Tönjes

L'Union Européenne projette un nouveau génocide de millions d'animaux

Au moins **50 millions d'animaux** devront, selon les projets de la Commission de l'UE, être torturés à mort pour des expériences inutiles!

Il s'agit d'expérimenter environ 30'000 substances chimiques, présentes sur le marché déjà depuis des dizaines d'années et qui, dans le passé, ont déjà été testées sur les animaux.

Une nouvelle procédure expérimentale pour des dangers déjà connus

Selon ce projet, ces substances devraient être testées à nouveau avec des procédures standardisées afin d'être classées sur la base de leur toxicité et dangerosité!

Il s'agit de substances chimiques qui font partie de notre vie quotidienne: phytomédicaments, solvants, huiles minérales, colorants textiles et autres, etc.

Effectivement, ces substances peuvent constituer un réel danger pour les humains et pour l'environnement. Mais cela n'est que la conséquence du fait qu'elles ont été évaluées sur la base des résultats obtenus avec l'expérimentation animale et donc avec des conséquences imprévisibles sur les humains. En effet les études officielles faites dans les pays de l'UE démontrent qu'environ un million de personnes meurent chaque année à cause de substances chimiques. L'origine de 90% des cancers peut même être rattachée à ces substances.

Politique de «la poudre aux yeux»

Grâce à ces expérimentations sur les animaux ordonnées par les directives UE 67/548/7EEC, on devrait pouvoir mieux évaluer les risques pour la santé.

En réalité il s'agit plutôt de donner une fausse sécurité aux consommateurs. En effet les expériences sur les animaux faites jusqu'à nos jours n'ont pas démontré de manière évidente leur fiabilité et validité pour l'homme, elles ont plutôt fourni de fausses évaluations.

De quel droit torturons-nous et tuons-nous des êtres vivants pour une société du superflu, qui vit d'une utilisation immodérée des biens de consommation?

L'augmentation considérable d'intoxications, d'allergies, de maladies chroniques, de malformations et autres n'a certainement pas été prévue lors d'une expérimentation sur un animal!

Le modèle animal se différencie du modèle humain de par son métabolisme, son anatomie et sa physiologie; il est donc absurde et ingénu de penser faire des déductions et des parallèles entre les animaux et les humains.

Une recherche vraiment scientifique, loin du modèle animal

Pour obtenir une évaluation fiable des substances en question, des programmes de recherche réalistes et vraiment scientifiques sont nécessaires. L'expérimentation animale, comme nous avons pu le constater, n'est pas vraiment scientifique.

Les méthodes «in vitro» permettraient d'obtenir des résultats de manière éthique et à des coûts inférieurs. En plus, on dispose de nombreuses données provenant de la pratique clinique sur individus humains, des données qui font partie du procédé sans lequel une expérimentation n'est pas accomplie: les tests sur les humains. N'oublions pas que les conditions de recherche causent un stress notoire aux animaux, ce qui constitue une source ultérieure non négligeable d'erreurs dans les résultats.

Vous aussi, vous pouvez faire quelque chose!

Protestez contre ce génocide programmé et réclamez des méthodes plus scientifiques!

Envoyez la carte postale que vous trouverez dans cette revue ou mieux encore écrivez à:

Commission Européenne pour l'Environnement

Margot Wallström

Rue de la Loi, 200

B – 1049 Bruxelles

Belgique

Communauté Antivivisectionnistes Suisses AG STG

De nombreuses firmes suisses commissionnent des expériences à l'HLS et elles l'ont textuellement confirmé et justifié au président de l'AGSTG.

Il s'agit de:

SHELL OIL SWITZERLAND, (Baarermatte, CH-6340 Baar, TellShell@ope.shell.com),

*DOW CHEMICALS EUROPE S.A. (Bachtobelstr. 3, CH - 8810 Horgen, Fax: 01/7283111
e: rue de Veyrot 13, CH - 1217 Meyrin, Fax: 022/782 76 86),*

ARPIDA (Dammstr. 36, CH - 4142 Münchenstein, Fax: 061/417 96 61), contact@arpida.ch

PHARMACIA & UPJOHN AG (Lagerstr. 14, CH - 8600 Dübendorf),

*NOVARTIS PHARMA SCHWEIZ AG, (Südbahnhofstr. 14 D, CH - 3001 Berne,
info.bern@pharma.novartis.com, Fax: 031/377 52 11)*

Ces dernières années, l'HLS a été dénoncée plusieurs fois et même condamnée à cause de l'effroyable cruauté exercée à l'égard des animaux.

Certains personnes chargées de la manutention des animaux et d'autres employés de l'HLS, comme aussi certains antivivisectionnistes qui s'étaient introduits clandestinement, ont fait des reprises vidéo qui sont maintenant en possession de l'AG STG et dont certaines même ont été transmises à la télévision. Grâce à ces preuves, l'HLS a été de nombreuses fois citée en justice et condamnée, ce faisant les cruautés et les méthodes anti-scientifiques ont pu devenir de notoriété publique.

Malgré, les protestations massives, les expériences sur les animaux continuent à être faites et les entreprises sur mentionnées continuent à les commissionner en pleine connaissance des abus perpétrés à l'HLS!

À l'occasion d'une démonstration à Horgen, un film vidéo contenant des détails a même été remis au conseil de direction de la Dow Chemicals.

L'organisation **SHAC America (Stop Huntingdon Animal Cruelty)**, avec laquelle nous collaborons, coordonne au niveau mondial les protestations contre l'HLS dénonçant publiquement les firmes qui commissionnent des expériences à l'HLS.

Sur les vidéos, on peut voir par exemple, la manière dont les techniciens de laboratoire effectuent des prises de sang à des chiots beagles trop jeunes. Étant donné la finesse de leurs veines, les techniciens continuent à piquer les pattes des chiots effrayés. Si les beagles ne se tiennent pas tranquilles durant cette procédure douloureuse, ils sont pris par la peau du cou et violemment secoués et frappés avec rage d'un poing sur le museau. Dans les fourrières les chiens sont enfermés dans des cages individuelles, sans espace pour jouer entre eux, forcés à végéter sur un sol de ciment. Dans une autre scène on voit clairement comment on ouvre complètement un singe conscient. Dans une autre encore, un scientifique hurle contre un singe effrayé: «Sois tranquille ou je te casse la gueule!» (traduction littérale de l'anglais).

En plus, sur la base de documents secrets, on a découvert plusieurs autres abus, comme, par exemple, des résultats falsifiés, des cycles d'expériences faussés, la consommation de stupéfiants faite par les collaborateurs durant le travail, etc.

Sur le Daily Express (09/2000) des documents qui étaient gardés secrets ont été publiés selon lesquels il résulte qu'environ un quart des animaux soumis à expériences sont morts à la suite d'erreurs techniques durant les interventions chirurgicales. Plusieurs animaux sont morts à la suite d'erreurs grossières faites par les vivisecteurs.

En avril 2003, le FBI a fait une perquisition à la SHAC USA. La SHAC coordonne la campagne mondiale **Close HLS («Fermez l'HLS»)**. 20 officiers du FBI ont perquisitionné dans les bureaux de la SHAC et ont confisqué de nombreux documents, listes d'adresses et ordinateurs.

Nous devons prendre en considération la possibilité que de nombreuses associations antivivisectionnistes, entre autres **l'AG STG**, soient tenues en observation par le FBI et autres «détenteurs de l'ordre constitué» et que leurs activités soient tenues scrupuleusement sous contrôle!

Il est évident que le lobby des défenseurs de la vivisection a ses émissaires dans la politique et dans l'ambiance judiciaire. Notre protestation est malcommode et crainte.

*L'AG STG invite au boycottage des entreprises qui ont des rapports
d'affaires avec l'HLS!*

Communication des organisations
membre de la AG STG

Remise de la pétition à faveur des lévriers au Consulat général d'Espagne

Avant tout j'aimerais **vraiment remercier** toutes les organisations et toutes les personnes parmi nos sympathisants qui se sont engagées dans la **récolte de signatures contre la mise à mort des "galgos" espagnols!**

Le destin des galgos a non seulement ému les protecteurs des animaux mais aussi des personnes qui généralement ne s'intéressent pas au sort des animaux, et qui d'instinct ont signé notre pétition. En Europe centrale et septentrionale la plupart des gens n'avaient jamais entendu parler des habitudes des "galgueros" et de nombreuses personnes ont trouvé cela horrible.

Je voudrais maintenant faire un bref résumé de la naissance de cette pétition.

Depuis longtemps nous connaissons les lévriers, comme des chiens de race élégants, célèbres pour leurs prestations exceptionnelles en course (jusqu'à 70 km/h!). C'est seulement dans les années 90, grâce à l'engagement de plusieurs protecteurs des animaux, que l'opinion publique est mise au courant de leurs souffrances. Au début on parlait surtout de l'Irlande: l'industrie irlandaise d'élevage de greyhounds, produit chaque année des milliers d'animaux, dont la valeur est déterminée par leurs prestations de coureurs. Les "loosers" c'est-à-dire les perdants, sont envoyés dans des "centres d'élimination" ou en Espagne.

En Espagne on trouve donc ces greyhounds importés et surtout les "galgos" locaux (issus de nombreux croisements). En général, tous ces chiens sont appelés "galgos" et ils sont entraînés à la chasse au lièvre par leurs propriétaires, les "galgueros". Selon une vieille tradition, les bons chiens de chasse contribuent à la gloire et à l'honneur de leurs propriétaires. Mais si les galgos ne se révèlent pas doués pour la chasse au lièvre ou ne sont plus capables de le faire, cela devient "honte" et en guise de "punition" les chiens doivent subir, à la fin de la saison de chasse, une mise à mort lente et cruelle, d'habitude une lente pendaison dans les pinèdes.

Les protecteurs des animaux ont réussi ces dernières années à mener à bien quelques actions de sauvetage. Mais c'est seulement en 2001 qu'un **membre du comité de la EUMT, Maria Cardella**, a donné l'impulsion décisive à cette pétition, dénonçant à travers

la presse espagnole les usages des "galgueros". Cette confrontation avec l'opinion publique a permis de comprendre que de nombreux Espagnols des nouvelles générations ne tolèrent plus certaines conceptions surannées concernant l'honneur! Nous nous sommes donc rendu compte que les temps étaient mûrs pour le lancement d'une **pétition contre la cruelle mise à mort des galgos en Espagne**. C'est ainsi qu'est née notre récolte de signatures qui s'est prolongée jusqu'en automne 2002.

Mardi, 19 novembre 2002 nous sommes arrivés au terme prévu pour la remise de la pétition. 10 membres de l'EUMT, 6 femmes (dont 4 membres du comité) et 4 hommes (dont Peter Suter de l'Association pour la Protection des Animaux Sauvages - Verein für Wildtierschutz - et Roger Baumann du Innerschweizer Tierschutzbund) se sont rendus au Consulat espagnol.

Environ 20'000 signatures en faveur des galgos espagnols avaient été récoltées, surtout en Suisse, mais aussi dans les pays limitrophes (Allemagne et Autriche). Elles ont été remises au Consul général d'Espagne. Dans ce total nous n'avons pas considéré les signatures récoltées dans les refuges espagnols et qui ont été remises sur place et les signatures reçues en retard à notre siège.

Avec des sacs et des boîtes pleines de feuilles signées, nous nous sommes réunis devant le Consulat espagnol et nous avons été reçus après une brève attente (il y avait longtemps que nous avions pris un rendez vous). Le Consul fut très cordial. Nous avons appris que le Ministère espagnol chargé de la Protection des Animaux fait partie du Ministère de l'Environnement. Le Consul nous a assuré que notre pétition serait envoyée au Ministère de l'Environnement et a exprimé son espoir d'une mise à terme de cette pratique de mise à mort des lévriers. Il nous a cependant avertis que la mise en pratique de contrôles efficaces n'est pas si simple.

Une nouvelle loi espagnole, selon laquelle les mauvais traitements aux animaux domestiques sont interdits par la Constitution (les taureaux malheureusement ne sont pas considérés "animaux domestiques"...), nous permet d'espérer. Il faudrait simplement arriver à l'appliquer. Le Consul s'est aussi exprimé dans ces termes par rapport à notre pétition: son élaboration par les autorités prendra du temps... Il a cependant promis de nous informer à peine il apprendrait quelque chose de nouveau.

Ceux qui désirent en savoir plus sur le destin de notre pétition et rappeler aux autorités l'importance du thème sont appelés à écrire au Consulat général d'Espagne, Riedtlistr. 17, CH-8006 Zurich.

Erika Reust
(EUMT -Europäische Union gegen
den Missbrauch von Tieren -
Union Européenne contre l'Abus des Animaux)

Abonnez-vous à Albatros!



Pour vous abonner à Albatros et recevoir notre revue trimestrielle à domicile, il suffit d'utiliser le bulletin de versement que vous trouverez dans ce numéro.

Un abonnement pour la Suisse coûte Fr. 20.-

Un abonnement pour l'étranger coûte Euro 20.- (Fr. 30.-)

Les abonnés de l'étranger ne peuvent pas utiliser les bulletins de versement postaux ci-joints, valables seulement pour la Suisse. Pour le versement il devront utiliser un bulletin de versement postal international libellé à "Schweizer Tierversuchsgegner", CCP 40-7777-6 (indiquez expressément "Abonnement Albatros") ou nous envoyer ce montant à l'intérieur d'une lettre (solution qui s'est révélée la plus simple) à l'adresse **AG STG, Sölzer - Mööslì 298, CH-9107 Urnäsch.**

Nous n'acceptons pas de chèques bancaires ou postaux, les taxes de recouvrement étant trop importantes.

En cadeau le poster A2 "Holographic Tree" (ici reproduit) à tous nos lecteurs qui désirent offrir un abonnement à Albatros à au moins 3 personnes.

Coupon pour abonnements multiples

J'offre un abonnement à Albatros aux personnes suivantes, (indiquez nom, prénom et adresse complète et spécifiez la langue désirée pour l'abonnement, français, italien ou allemand):

.....Langue.....
.....Langue.....
.....Langue.....

Veillez ajouter votre nom et adresse complète:

Email:

Envoyez ce talon à notre service des abonnements auprès de **AG STG, Sölzer - Mööslì 298, CH-9107 Urnäsch.**

Table des matières

Editorial	2	L'éditorial de l'AG STG	43
L'animal thérapeute	3	La journée mondiale des animaux d'expérimentation	44
Guérison par les animaux - Petit tour historique	7	...Alors, manges-tu encore du poisson?	45
Les dauphins: thérapeutes du coeur	9	www.agstg.ch	45
L'animal, sujet moral et membre de la communauté	12	L'Union Européenne projette un nouveau génocide de millions d'animaux	46
Ortho-Bionomy	16	La campagne mondiale contre la vivisection pratiquée à l'HLS	47
Hatha-yoga et prévention	18	Remise de la pétition à faveur des lévriers au Consulat général d'Espagne	49
La physiologie du yoga	19	Abonnements à Albatros	50
Comment devenir enseignant de hâta-yoga	20	Publicité	51
Rhumatismes et arthrite - L'approche holistique	20		
Le Projet Genesis	24		
La force mentale	25		
Dépression - Nouvelles propositions pour une approche holistique	26		
Dépression - Les réactions de nos lecteurs/lectrices	30		
La météopathie	31		
Les conséquences de la pollution et la ionisation des espaces internes	32		
Les conséquences de Tchernobyl	35		
Dépendance affective et reconquête de l'affectivité comme thérapie sociale	39		

Flavia Pedrazzi

Chromothérapie
Réflexologie

Reconnue par les Caisses maladie

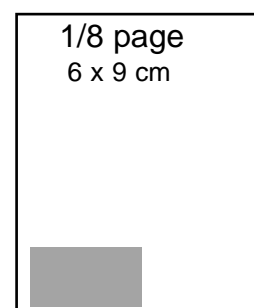
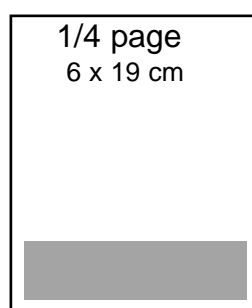
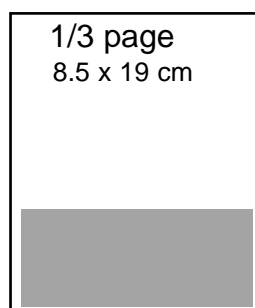
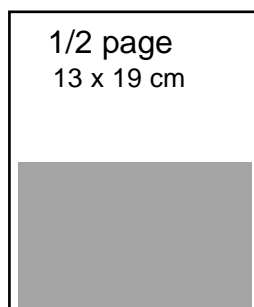
Via Vallemaggia 3 - 6600 Locarno
Tel. 091 751 45 63

Albatros pourrait devenir votre espace publicitaire!

Pour ceux parmi nos lecteurs qui distribuent des produits naturels, offrent des traitements holistiques ou organisent des cours touchant aux thématiques traitées par notre revue, ils peuvent contacter notre service abonnements pour accéder à notre espace publicitaire.

Tarifs et formats

	Fichier fourni par le client	Layout défini par nous
1/2 page	800.-	900.-
1/3 page	600.-	700.-
1/4 page	400.-	500.-
1/8 page	200.-	250.-



Impressum

Albatros - Numéro 3 / Juillet - Août - Septembre 2003

La revue Albatros est trimestrielle et paraît en 3 versions (italien, français, allemand).

Rédaction: Via Coremmo 14E - 6900 CH - 6900 Lugano - Tel 0041(0)91 9508355 Fax 0041(0)91 9508356

Email: albatrosrevue@bluewin.ch

Service abonnements: AG STG Sölzer - Mööslì 298 - CH-9107 Urnäsch

Tel: +41 (0)71 3642567 - Fax: +41 (0)71 3642768 courriel: toenjes_agstg@bluewin.ch

La reproduction des textes est permise à condition de mentionner la source.

Les opinions contenues dans les articles ne correspondent pas nécessairement aux opinions de la rédaction.

Rédacteurs: Francesca Schär / Thorsten Tönjes

Conseil de rédaction: Manuela Peverelli, Arnoldo Hafén, Francis Dessart, Wanda Janina Ostap

Traductions en allemand: Dominique Rondez, Massimo Federico / Traductions en français: Laurie Galfetti-Hunziker, Jean-Jacques Furer

Traductions en italien: Francesca Schär, Arnoldo Hafén

Tirage: 10'000 Exemplaires - Imprimé par: Tipografia Veladini SA - 6900 Lugano

Le prochain numéro paraîtra début octobre 2003!

G.A.B.
6903 Lugano