

**Conférence inaugurale de PANTA PONTES  
du 3 mars 2012**

***La santé « apprentissage du vivant »*  
par le Dr Didier Fayol, président de l'association**

A l'occasion d'un passage prolongé en soins intensifs puis en service hospitalier m'est apparue cette évidence : la mécanisation de l'Homme n'est pas pour demain, elle est actuelle, justifiée par toutes les structures agissant autour de lui selon une logique incontournable.

S'est alors imposée la nécessité de : redéfinir l'Homme dans sa partie reliée au vivant, et favoriser cette restauration du vivant en lui et en son environnement.

Lors des soins qui m'ont été dispensés j'ai pu constater que, si le respect de l'humain existe et même s'est considérablement amélioré depuis mes périodes hospitalières, il n'en reste pas moins que l'organisation du soin, le projet thérapeutique obéit à une perception de l'homme mécanisée, robotisée.

**Le soin est soumis aux lois de notre monde efficace, automatisé, reposant sur la modélisation, la statistique, la standardisation et la mise aux normes sécuritaires.**

Si légitime paraît-elle, cette évolution tue la perception de l'humain, sa spécificité et sa créativité.

Nous sommes nombreux à partager ce sentiment de perte du vivant, cette «robotisation» progressive.

Des réponses sont apportées sous forme de contestation, de révolte, d'actions de protection et réparation de notre environnement ou sous forme de pratiques artistiques de tous ordres permettant d'exprimer ce vivant qui nous anime.

Pour Panta Pontes la réponse est de proposer des liens, des ponts entre ceux qui s'inquiètent de cette évolution et ceux qui tentent de redonner vie à notre être et notre environnement

Car, s'il existe vraiment des forces aliénantes voulant nous réduire à l'état de machines dociles ou si seulement nous nous sommes laissés envoûter par la technique et son pouvoir, la réponse la plus efficace est cette restauration du «vivant» en l'homme le reliant aux forces vives de notre univers, à sa source.

Nous pouvons devenir les créateurs de notre monde en nous donnant les moyens de mettre en route cette dynamique du vivant.

Dans ce but nous allons créer des rencontres autour de thèmes sur notre environnement avec des personnes ayant à cœur de nous ouvrir vers d'autres champs de conscience porteurs de sens.

Pour participer à cette évolution, pour oser faire le saut vers ces nouveaux

champs d'expérience ouverts à d'autres sources il nous faut être réceptifs , accordés, fluides. C'est à dire être en bonne santé : libérés de nos scléroses entretenues par nos comforts, nos dogmes et certitudes nourris par nos peurs.

C'est cette approche de la santé et de la maladie dans le sens du vivant que nous allons aborder.

### **Comment en sommes-nous arrivés là ? A cette mécanisation de la médecine et de l'homme ?**

Pour le comprendre il nous faut connaître la notion de Bonne Santé au XXI<sup>e</sup> siècle : j'ai repris les recherches du Dr Fintelman présentées dans le livre passionnant "Médecine Intuitive" aux éditions Aethera, qui développe le cheminement de la médecine jusqu'à son fonctionnement actuel.

Selon la vision scientifique la bonne santé est un état de fonctionnement parfait de la mécanique du corps.

Comme chacun fonctionne avec des imperfections mécaniques on fait appel à la « norme » des examens objectifs. Si l'ensemble des résultats de tous les examens possibles se situe dans la norme la personne est considérée en « bonne santé ». Cette définition scientifique ne concerne que des critères objectifs.

L'OMS élargit cette définition à « un état de bien-être complet, physique, mental et social ». Dans cette définition le caractère objectif est bien pris en compte. Pourtant, si dans la pratique de nombreux soignants tiennent compte de cette partie subjective, le plus souvent c'est à la première définition que l'on se réfère : RAS, pas de signe objectif perturbé donc bonne santé.

Pour aboutir à cette vision mécaniste de la santé il a fallu tout un cheminement à l'humanité qui est passée de l'Homme lié à l'Esprit dans la nature et le cosmos à l'Homme régit par des lois mécaniques physico-chimiques.

D'abord, le concile de Constantinople en 869 où les Pères de l'Eglise après d'âpres combats ont abouti à la négation de l'Esprit en l'Homme auquel était attribué un corps et une âme plus quelques qualités spirituelles.

Ensuite, la consécration scientifique du XIX<sup>e</sup> siècle avec VIRSHOW pour qui « toute la vie est dans la cellule - régie par des lois mécaniques de causes à effets - suivant des lois physico-chimiques ». Ce qui a de facto nié l'existence de l'âme.

Actuellement cette approche est complétée par une approche plus fonctionnelle avec le développement de la médecine psycho-somatique et la psychologie médicale.

Malgré ce complément, la pensée médicale est encore fortement imprégnée par la réduction de la réalité humaine à un corps fait de réactions chimiques et physiques. Cette réduction est à la base de la crise traversée par la médecine.

## **Les bases de la médecine actuelle**

### La NORME: l'homme moyen

Avec les statistiques on exprime la «mathématisation» de l'homme décrit ainsi comme une grandeur et une équation mathématique.

L'appréciation de l'organisme humain se fait sur des valeurs moyennes déterminées par des études sur de vastes populations.

Les valeurs moyennes indiquent la Norme c'est à dire la Normale. Les normes physiques ont été élargies aux normes psychiques.

L'incidence des statistiques en médecine se manifeste par l'ampleur croissante des examens mesurables. Les examens biologiques fournissent une quantité infinie de paramètres mesurables de la VS (vitesse sédimentation) aux bilans hépatiques, urinaires, lipidiques, jusqu'aux examens immunologiques extrêmement complexes, gamme détaillée indispensable au diagnostic à laquelle s'ajoute tous les examens complémentaires : radiographies - échographies-scanner -IRM-scintigraphie, etc,... qui visualisent les conditions normales ou anormales.

Une première difficulté apparaît : faire la synthèse de cette multitude d'informations et l'adapter au patient et à son contexte.

Une deuxième difficulté se révèle : la norme aboutit à des résultats objectifs qui s'opposent souvent aux perceptions subjectives des patients qui ont de moins en moins de poids face aux résultats objectifs, ce qui entretient le sentiment d'inhumanité de la médecine.

### La GENETIQUE

Suite logique à l'idée que la cellule est l'entité contenant le tout : chaque être humain est déterminé par l'agencement de ses chromosomes et surtout de ses gènes.

La tendance actuelle est de comprendre les maladies selon la génétique et l'expression des gènes comme responsables inéluctables des maladies.

### Lois de l'hérédité

Officiellement les lois de l'hérédité priment : du point de vue physique tout est d'abord déterminé génétiquement.

Mais pour un chercheur spirituel comme R. Steiner à l'origine de l'Anthroposophie (Médecine, Pédagogie, Biodynamie... ) le corps hérité est transformé par l'organisation individuelle, psycho-spirituelle - le Moi - et ainsi soustrait aux lois de l'hérédité.

Pour Steiner les lois de l'hérédité au sens absolu ne valent que pour la première septaine c'est à dire jusqu'à 7 ans. Ensuite le corps s'affranchit

progressivement des lois de l'hérédité grâce à un processus d'individuation.

Le corps héréditaire est, selon Steiner, un modèle corporel sur lequel œuvre tout au long de la vie l'entité psycho-spirituelle - le Moi.

Ces transformations ont lieu tout au long de la vie selon un rythme septennaire, phases d'existence de 7 ans durant lesquelles s'accomplissent les transformations ou métamorphoses nécessaires à l'individuation.

La recherche récente rejoint cette approche : elle a constaté que des centaines de gènes ont modifié leur action en quelques mois après un changement positif de mode de vie.

Des gènes associés à des cancers, à des maladies cardio-vasculaires infectieuses ont été «désactivés» alors que les gènes à effet protecteur ont été activés.

L'ADN est une banque de données qui rassemble toute la vie de l'individu. Nous pouvons apprendre à utiliser ces données plutôt que de les laisser nous utiliser. Elle est composée d'énergie : nous pouvons en modifier les circuits par un changement de niveau de conscience : les choix de vie ont des conséquences génétiques (Deepak Chopra : Le Miracle Oublié).

Finalement, la méthode scientifique actuelle réduit la réalité humaine à un corps fait de réactions physico-chimiques, la normalise à l'aide d'examens de plus en plus nombreux grâce aux statistiques et enfin interprète de plus en plus ses maladies selon la génétique par l'expression de gènes responsables.

Cette méthode a abouti à des progrès considérables dans la compréhension des fonctionnements intimes de l'organisme et dans le traitement de ses dérèglements.

Pourtant, il y a toujours autant de patients dans les hôpitaux, les maladies aiguës se sont déplacées vers la chronicité ; sont apparues de manière épidémique des maladies de civilisation : addictives, auto-immunes, dégénératives, cancer, troubles sévères du comportements.

**Il y a un défi à relever. Pour cela il convient d'élargir cette vision matérialiste réductrice pour explorer l'homme dans toutes ses dimensions c'est à dire regarder l'homme dans ses dimensions universelles.**

Cette ouverture existe déjà dans nombre de médecines :

Les médecines dites traditionnelles :

- chinoises (et affiliées vietnamienne, thaïlandaise) avec l'acupuncture,
- indiennes : médecine ayurvédique et tibétaine,
- amérindienne : la pratique chamanique,

Les médecines alternatives :

- l'homéopathie, la Phyto-Aromathérapie, les soins par les Fleurs de Bach...
- l'anthroposophie qui propose un élargissement de l'Art de guérir en intégrant l'Homme dans la nature et le cosmos,
- la spagyrie.

Actuellement la science elle-même offre une ouverture avec la perception quantique de notre monde qui, reliant la cellule au tout, replace l'homme dans une dimension universelle. Cette approche est à la base des médecines énergétiques s'appuyant sur l'Homme Vibratoire.

Ces médecines sont à notre disposition selon notre sensibilité pour nous accompagner dans cette quête de santé.

Mais ce n'est pas tout il nous faut également participer à l'élaboration de notre propre santé.

### **Que faire à notre échelle ?**

Une fois posé ce constat d'une médecine officielle mécaniste et de l'existence de médecines alternatives, que pouvons-nous faire pour participer à notre santé, pour rester dans le flux de notre vie, appréhender santé et maladie dans cette dynamique ?

#### **En premier lieu il nous faut redéfinir la notion de santé et maladie.**

La santé se définit alors comme un but et non comme un état : une dynamique de recherche du sens de sa vie et de sa réalisation de soi que l'on peut traduire par une quête d'individuation.

Etre en bonne santé c'est être sur la voie de notre individuation.

Ceci repose sur l'idée que chacun est porteur d'un Moi ou grand Soi, une entité psycho-spirituelle - étincelle de vie qui nous est propre et nous permet de dire JE - JE SUIS - qui fait en sorte que 2 jumeaux même issus du même œuf évoluent différemment malgré un capital génétique et une éducation identiques.

Nous l'avons évoqué au début : tout être est d'abord déterminé génétiquement mais nous nous affranchissons progressivement des lois de l'hérédité grâce au processus d'individuation.

Son bon déroulement est favorisé par un environnement conscient de ses besoins : toute pédagogie devrait avoir cet objectif comme base d'apprentissage - la pédagogie Waldorf de R. Steiner oriente toute son activité dans ce sens : favoriser l'émergence du Moi de l'enfant.

Ensuite, à l'âge adulte c'est une démarche volontaire qui permettra l'émergence de cette parcelle de soi parmi tous les héritages reçus. Car, ce qui nous fait agir est le plus souvent le fruit de comportements hérités dans lesquels cette partie du Moi et son désir intime ne sont pas toujours concernés.

On touche là, la difficulté à faire le tri entre : obéissance peu consciente à des modèles (patterns) familiaux et impulsion émanent de ce Moi qui cherche à faire

vivre le sens dont il est porteur, à l'inscrire dans la matière c'est à dire dans notre époque.

Ainsi, le principe d'individuation englobe tout ce qui permet :

- 1 - d'identifier, de ressentir cette partie essentielle de nous-même : notre Moi profond, notre Individualité,
- 2 - d'apprécier si elle est à la base de nos actes, et de reconnaître les entraves à son expression,
- 3 - de rechercher tout ce qui favorisera cette expression.

Pour échapper à la Norme notre individualité doit émerger ; cette individualité agissante est la réponse vitale à l'enfermement de l'Homme-machine.

### **L'accès à la santé : une démarche active**

Nous l'avons compris l'accès à la santé est une démarche active.

Etre en bonne santé c'est être agissant pour elle, pas uniquement dans une vision hédoniste de maintien d'une bonne forme par tous les moyens pour une jouissance prolongée de la vie. Cette approche participe bien sûr à une santé florissante par les ajustements qu'elle permet orientant vers une alimentation saine et vivante, des activités favorables à l'entretien du corps et de l'esprit, la convivialité, les bons rythmes, l'ouverture au monde ; tout cela est fort utile et nécessaire, indispensable même.

Mais cela n'est plus suffisant : notre époque, avec tous ses défis, nécessite un dépassement pour permettre des passerelles vers le vivant.

Il nous faut créer un acte intérieur déterminant pour sortir de "l'homme - machine à réparer".

Cet acte rejoint ce que humanistes et chercheurs spirituels de tout temps ont recherché : une quête du sens à donner à sa vie, de l'œuvre à produire quel qu'en soit le niveau - quête d'identification de notre rôle, dynamique à mettre en place pour y arriver. Tout ce qui permet d'y accéder est à considérer comme facteur de bonne santé. C'est une mise en chemin vers nous-même.

**Nous devons sortir de l'idée d'une santé, capital à préserver, pour aller vers une santé démarche de vie, quête d'un espace de liberté intérieure. Nous sommes libres, totalement libre de privilégier ou non cette quête.**

Ce n'est pas le garant absolu de la réussite car le chemin est abrupt, loin des autoroutes de nos automatismes, programmations, mais c'est cependant la condition première de création d'une santé active, épanouie. C'est un chemin escarpé que je nommerais chemin des «biquettes» où l'on tombe régulièrement mais qui s'élargit au fur et à mesure qu'on l'emprunte.

Ensuite, tout reste à faire mais c'est LE préalable sur lequel s'appuieront tous les soins.

Nombre de maladies sont l'expression de cette difficulté majeure à faire vivre le "Je Suis". C'est le pari actuel de toujours accompagner les soins que nous recevons ou donnons pour toute maladie par une quête du "qui Je Suis ? Quels sont mes désirs, mes intentions les plus intimes ? Qu'est-ce qui m'en a éloigné ? Pourquoi n'ai je pu rien faire et comment changer ce fonctionnement ?"

Le but étant de participer à la restauration du Moi ou Soi - de cette parcelle de nous qui dit "Je" - dans son pouvoir sur l'ensemble des cellules, des tissus et organes du corps.

Selon la médecine officielle cela se traduit par une immunité efficiente : une bonne immunité permettant de distinguer le Moi du non Moi à la clé d'une remise en ordre et d'une cohérence interne.

Quand nous pouvons nous installer en nous, dans notre clarté intérieure qui distingue le Moi du non Moi - ce qui m'appartient, m'est propre ; de ce qui m'a été calqué, inculqué, imposé par la situation, le contexte - nous pouvons alors devenir agissant dans le monde sur un mode plus lumineux, imprégné de notre source, loin des maladies auto-immunes, cancéreuses ou dégénératives et des addictions diverses.

Cette attitude est non seulement efficace pour participer à la guérison des maladies mais encore plus pour nous en prévenir.

Ce n'est pas du tout une attitude égocentrée, égotique, comme nous pourrions le craindre, cet accès à notre source intérieure est la clé pour nous ouvrir à ce qui vit, c'est la possibilité de restaurer le lien à tout le vivant.

**Le but est effectivement d'être en bonne santé mais dans l'intention d'offrir et de faire vivre sur cette terre qui nous sommes.**

Le monde a besoin de nous qui sommes «nous».

Car, plus le monde portera d'humains animés par leur individualité, mieux il se portera. Sa guérison dépend de notre Présence à nous-même.

Le seul modèle matérialiste ne pouvant que nous assécher, nous déshumaniser il convient d'expérimenter de nouvelles approches, de métamorphoser notre regard sur la santé et la maladie : considérer qu'il existe un lieu, un espace nourricier qui nous correspond, à partir duquel nous pouvons trouver notre créativité, le sens de notre existence.

Lorsque nous réunissons les conditions qui permettent le lien avec cet espace nous sommes en bonne santé, ouvert à la vie et à ce qu'elle nous propose.

Nous pouvons alors envisager une médecine accompagnant cette restauration du lien avec notre source partant d'une confiance en sa disponibilité permanente : démarche libre, personnelle, n'obéissant à aucune doctrine.

Un grand nombre de thérapies participe à cette recherche, le choix se fera selon l'état où l'on se trouve et notre sensibilité.

L'éventail est grand :

- des psychothérapies classiques freudiennes ou non, aux thérapies psychocorporelles, sophrologie, hypnose, clarification,
- des thérapies artistiques, eurythmie aux constellations familiales,
- du décodage biologique aux soins de rebirth, expansion de conscience, travaux sur les matrices périnatales, en passant par les approches astrologiques de hautrang, avec recherche sur les chemins de vie ou soins chamaniques avec recouvrement d'âmes et j'en oublie...

Tous ces soins sont à notre disposition sur notre chemin d'évolution. Leur choix se fera en fonction du besoin du moment, de leur qualité, du respect avec lequel ils seront pratiqués.

Pendant ces soins nous aurons à cœur de toujours rester présent à nous-même, d'éviter l'enfermement protecteur et le «tourisme» thérapeutique nous empêchant de les investir intimement.

Les événements médicaux peuvent alors être vécus dans le sens d'un éveil progressif :

- les maladies aiguës orientant vers une crise de niveau variable : nettoyage simple ou cri intérieur, appel à changement ;
- les maladies chroniques révélant un dysfonctionnement plus profond voire existentiel.

### **PRATIQUE MEDICALE : que faire face aux maladies et à leurs symptômes ?**

ACTE 1 : Le premier acte sera d'évaluer la gravité, le danger, le risque encouru ; distinguer le plus possible la part subjective et objective, reconnaître la part de peur à respecter dans les choix thérapeutiques.

Dans la mesure du possible les douleurs, fièvre, gênes seront accompagnées mais pas supprimées.

Dans les cas trop aigus, ou de danger trop grand, il est impératif d'utiliser la médecine la plus opérante pour les accompagner et réduire ou supprimer les symptômes en utilisant la médecine la moins agressive et la moins pénalisante pour notre environnement intérieur et extérieur ; la médecine la plus proche de l'être, de sa sensibilité et de sa croyance.

Parfois cependant il sera nécessaire de s'abandonner à une prise en charge totale par un médecin ou un thérapeute ; accepter cette pause pour éteindre l'incendie des pathologies lourdes : c'est le rôle et la réussite de la médecine actuelle.

Il convient de la faire évoluer vers des moyens de moins en moins pénalisants, respectueux de la personne et de l'environnement, de revenir le plus possible au « primum non nocere » du serment d'Hippocrate.

Quoi qu'il en soit, ne soyons pas dupe, cet abandon doit être provisoire pour nous permettre de franchir un cap et très vite passer au 2<sup>e</sup> acte.

ACTE 2 : Redevenir acteur, participer à notre propre guérison, utiliser le "Mal A Dit" en échappant aux nouveaux dogmes : tel symptôme égale tel problème, pour le recevoir juste comme un clin d'œil de la vie, une information.

Pour ce faire lors d'une maladie nous devons tenter de :

- ramener celle-ci dans son contexte de vie,
- percevoir intimement plus qu'analyser vers quoi elle nous oriente,
- admettre qu'elle est un accélérateur de conscience - un booster - une tentative d'infléchir notre comportement actuel. Dans ce cas trop de connaissance nuit : nos concepts, nos compréhensions selon des références acquises, nous éloignent de notre ressenti.

**Il nous faut :**

- **retrouver notre innocence, cette voix paisible qui sait la justesse de la maladie, son rôle de pointage sur un organe, ou tout le corps, d'un dysfonctionnement nous éloignant trop de notre but, de notre sens,**
- **se mettre à l'écoute, favoriser le calme pour ressentir ce qui se joue.**

## PRATIQUE DERMATOLOGIQUE

Dans le cas des maladies de peau, cela est frappant : c'est le génie absolu de cet organe de mettre à notre vue et à la vue de tous le cri intérieur de cette parcelle de nous qui n'a pas d'espace pour exister.

A nous d'écouter même si nous ne comprenons pas, de nous mettre en état d'accueil après avoir calmé la colère et l'indignation devant l'injustice de ces symptômes si récurrents - après avoir éliminé les causes flagrantes extérieures qui sont rares en fait.

Les symptômes cutanés ont lieu quand la conscience habituelle n'accède pas à la compréhension de nos besoins réels, fondamentaux, souvent trop construite et protégée croyant avoir trop à perdre si elle comprenait !

La pratique dermatologique s'oriente alors selon deux axes :

1<sup>e</sup> axe : réparer le plus possible l'organe-peau en essayant d'être le moins possible suppressif,

2<sup>e</sup> axe : travail d'identification de la parcelle à faire vivre, celle qui réclame son dû. Cette phase débouche souvent sur la sortie de nos donjons et sur de possibles prises de risque existentielle.

## DANS LE CAS DU CANCER

Nous pouvons utiliser la langue des Oiseaux chère à Luc Bigé qui en a fait un livre « Petit dictionnaire en langue des oiseaux - les éditions de Janus - » et qui écrit au sujet du cancer, il s'agit d'une question : « Quand sert ? A quoi est-ce que je sers ? Quand pourrais-je être utile ? »

Dans le cadre du cancer nous devons faire le pari du retour à l'individualité agissante hors des rôles remplis jusque-là pour satisfaire aux injonctions d'être une bonne mère, bonne fille, bonne épouse, idem pour les hommes, un bon professionnel, etc...

Il nous faut :

- accepter d'identifier ces rôles, les évaluer dans leur justesse ou pas, à l'aide d'un ressenti intime,
- accepter d'identifier nos abandons pour que tout soit paisible et en ordre apparent ; ré-occuper tout notre espace vital,
- redevenir le maître intérieur, le gouverneur de notre vie quel qu'en soit le prix, c'est à dire retrouver le pouvoir sur toutes nos cellules,
- faire le pari du Moi agissant sur l'ensemble de nos fonctions vitales en récupérant tous les lieux abandonnés pour satisfaire aux images inculquées issues de nos héritages,
- plus que jamais rechercher le sens, l'essence de notre vie, se retrouver en recherchant toujours notre point de vue sur tout, nos envies les plus intimes.

## DANS LE CAS DES MALADIES AUTO-IMMUNES

Plus que jamais nous devons faire le tri de ce qui ne nous correspond plus, de ce qui est trop loin de notre être véritable.

Notre conscience, notre Moi dans son évolution découvre l'existence de parasitages tissulaires issus de temps où l'on accueillait tout naïvement et en confiance, même ce qui ne nous correspondait pas.

La maladie auto-immune est une tentative d'élimination de ces parasitages au prix de l'organe concerné tant le mélange sain-toxique est complexe.

Dans ces cas, plus que jamais il convient d'accompagner le soin d'une recherche de distinction entre ce qui est à moi en propre, et ce qui me parasite.

Il nous faut travailler l'attention, la présence pour reconnaître par sa saveur, son goût, sa sensation ce qui est à Moi et le distinguer de ce qui n'est pas à Moi qui n'est que le résultat de mes empreintes diverses.

## POUR TOUTES MALADIES GRAVES - D'EPOQUE

En particulier pour la maladie cancéreuse, mais également pour toutes les maladies qui nous mettent en danger ou nous handicapent, il y a nécessité absolue de

- prévoir du temps, prendre du recul , s'extraire des contraintes du quotidien souvent très envahissantes, pour se retrouver,
- trouver le lieu et le temps nécessaire pour faire silence, créer l'espace de paix qui permettra d'entendre la voix intérieure habituellement couverte par tous les bruits de la vie «efficace», trépidante,
- affronter la peur du silence, du vide pourtant plein de sens, pour justement en être nourri,
- accepter d'identifier toutes nos compromissions par peur de ne pas être - aimé - reconnu - accepté,
- se préparer à prendre le risque d'être soi-même quelles qu'en soient les conséquences,
- SE FAIRE AIDER, accompagner par des thérapeutes pratiquant une médecine de l'être.

Toute thérapie sera la bienvenue pourvue qu'elle soit de qualité, à la hauteur de l'enjeu - vaste programme qui demande d'expérimenter son discernement.

Nous essaierons dans le cadre de Panta Pontes d'aider à faire le «tri».

Toutes ces maladies sont stimulantes, nous bousculent et nous incitent à un retournement intérieur, une révolution culturelle. Sans maladie nous pouvons avoir la même démarche d'écoute et de correction de nos dysfonctionnements dans un intérêt préventif. C'est même la meilleure des préventions.

Deepak Chopra cite une étude statistique américaine montrant une durée de vie plus longue et de meilleure qualité pour un groupe de personnes ayant effectué un travail de résilience lorsqu'ils étaient de jeunes adultes, par rapport à un groupe de personnes n'ayant pas fait ce travail tout en consultant très régulièrement leurs médecins, en ayant de bonnes pratiques alimentaires - prise de compléments et surveillance régulière de leurs grandes fonctions.

## CONCLUSION

Si toutes les pratiques médicales respectueuses de notre être et de notre environnement restent indispensables et légitimes nous sommes en présence d'une exigence nouvelle :

**- pour être en réelle bonne santé, pour participer au retournement, à l'insurrection des consciences chère à Pierre Rabbi, qui permettra de nous sortir de nos impasses planétaires, il faut une étape de plus qui est le cheminement vers nous-même, vers notre pôle réellement vivant.**

Ensuite il «suffit» de s'abandonner avec confiance à la vie qui peut à nouveau

circuler en nous et nous informer pour poser des actes juste qui nous correspondent.

Nous devenons disponibles à elle et les maladies et symptômes deviennent révélateurs de nos égarements.

### **"Toutes choses font le pont"... PANTA PONTES**

Afin de rester dans l'esprit de Panta Pontes, Sophie Lacour, membre fondateur de l'association, a mis le doigt sur une nécessité, une injonction incontournable à l'issue de toute conférence :

#### **ET ALORS !**

Que puis-je faire de ce qui a été évoqué ? Est-ce un concept de plus que je range dans ma boîte à conférence ou une réelle mise en route ? Que puis-je faire ?

Personnellement tout d'abord :

- si je manifeste une envie évidente de bonne santé que puis-je corriger pour favoriser la mise en place d'une dynamique de bonne santé dans mon contexte occupé, débordé, surmené, stressé ?
- suis-je prêt à considérer ce temps de retour vers moi-même, de rendez-vous avec moi comme "essentiel -incontournable" ?
- bien au-delà de mes rôles de professionnel, de parent-enfant bon exécutant, socialement correct et bien reconnu, ai-je vraiment l'envie, le goût de m'essayer à être présent à moi-même, à ma partie vivante, loin des automatismes et confort ?
- suis-je prêt à ce pari, dans mon contexte, de là où j'en suis, sans culpabilité de ne pas y arriver, prêt à toujours essayer ?

Socialement ensuite :

- suis-je prêt à manifester clairement et avec force mon désir d'être accompagné, soigné par des êtres et structures sociales conscients de l'importance de l'écoute et du respect de l'individualité de chacun ; à favoriser l'émergence de ces approches respectueuses dans tous les niveaux de vie ?

Beaucoup sont dans cette démarche et avec Panta Pontes nous nous engageons à servir de relais, de pont d'accès à ce qui nous semble répondre à cette attente par le biais de conférences, présentations autour de thèmes sensibles à ré-investir dans le sens du vivant.

**Retrouver ce Moi cette individualité est bien différent d'un acte narcissique ou égotique, c'est le moyen d'identifier notre tâche propre**

toujours en lien avec les autres, l'environnement, le Tout.