

# Mes Protocoles Santé

Juillet 2025 – N°39

Comprendre

## *L'origine des maladies :*

une autre voie  
vers la guérison

« Traiter le symptôme, ça n'est pas efficace ! » Voilà le constat que fait le Dr Cornelia Gauthier, très peu de temps après avoir commencé à exercer la médecine. Elle se sent impuissante, car quoi qu'elle propose, ses patients reviennent la voir, mois après mois, avec de nouveaux problèmes. Parallèlement, elle constate que « tous [ont] des problématiques émotionnelles ». La racine du mal serait-elle là ? C'est dans cette direction qu'elle commence à creuser. Elle met pour cela en place une approche singulière qui passe par le corps et les émotions. Son but : déprogrammer la charge psychoémotionnelle de nos maladies. Le succès, vous vous en doutez, est immense. Dans ce numéro, Cornelia Gauthier vous emmène en voyage à la rencontre de votre histoire et de vos émotions. Un voyage en profondeur, qui vous aidera à identifier, et peut-être à déraciner, vos maux les plus tenaces.

*Anne Prunet*  
rédactrice en chef

## AVANT-PROPOS DE L'AUTEUR

# Cornelia Gauthier

Je suis médecin généraliste FMH<sup>1</sup> et alcoologue. Après mes études universitaires et hospitalières, j'ai ouvert mon cabinet médical privé.



Au fur et à mesure de mes consultations, je me suis vite rendu compte que tout ce que j'avais appris pendant mes études était profondément inefficace. Je ne faisais que «déplacer» les symptômes de mes patients qui revenaient me voir avec de nouveaux symptômes.

J'ai alors appris à écouter mes patients. C'est ainsi que j'ai compris que la plupart souffraient de nombreuses problématiques émotionnelles. En parallèle, et pour les accompagner au mieux, j'ai suivi une deuxième spécialisation ASMPP<sup>2</sup>, c'est-à-dire en médecine psychosomatique. Ce terme signifie que des problématiques psychiques non conscientisées ou non traitées se manifestent par des symptômes corporels.

Suite à cette spécialisation et toujours dans l'optique de ne pas seulement traiter les symptômes, j'ai développé une pratique thérapeutique de libération émotionnelle nommée la Thérapie Émotionnelle.

Dans mon livre *Décodons l'origine de nos maladies pour aller mieux*, je raconte mon expérience en tant que médecin forte de 40 ans d'une médecine vue «autrement». C'est une partie de ce récit que je vous livre dans cet article pour que, je l'espère, vous puissiez vous aussi trouver certaines réponses à vos problèmes de santé et vous diriger pas à pas vers la voie de la guérison.

Je vous souhaite une belle lecture.

1. Un «médecin généraliste FMH» est un médecin qui a obtenu un titre reconnu par la Fédération des médecins suisses (FMH) pour exercer la médecine en Suisse.
2. La spécialisation ASMPP (Médecine psychosomatique et psychosociale) est une qualification supplémentaire pour les médecins, qui leur permet d'approfondir leurs connaissances et leurs compétences en matière de soins psychosomatiques et de psychologie clinique.

## POUR APPROFONDIR LE TRAVAIL CORNELIA GAUTHIER



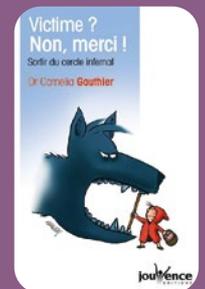
- *Décodons l'origine de nos maladies pour mieux guérir*, Cornelia Gauthier, Guy Trédaniel, 2025



- *Sommes-nous tous des abusés?*, Cornelia Gauthier, Bookelis, 2024



- *Comment les synchronicités ont changé ma vie*, Cornelia Gauthier, Guy Trédaniel, 2023



- *Victimes ? Non merci!*, Cornelia Gauthier, Jouvence, 2010

**Mes Protocoles Santé - n° 39 - Juillet 2025 (revue mensuelle)** - Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc - Rédactrice en chef : Anne Prunet - Éditrice : Lylia Bekki - Société éditrice : Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint-François 12bis, c/o Lorale SA, 1003 Lausanne - Suisse - ISSN : 12813-2041 (Print) - 2813-205X (Web) Imprimé en France par : Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées. Dépôt légal : à parution. CPPAP : 0924 N 08488. Formulaire d'abonnement disponible en p.16. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous via notre formulaire de contact ou votre espace personnel sur notre site internet <https://nouvelle-page-sante.com/> ou adressez un courrier à : Les éditions Nouvelle Page - CS 90006 - 59718 Lille Cedex 9 - France

**Crédits photos:** MM-photos - Chantal\_de\_Bruijne - NeMaria | VectorForever - 4LUCK - My Flat Style | Ekaterina\_Pokrovsky - Lena\_Pronne - Liubovart -Pranch - Tuhin\_prodesign / shutterstock.com

Illustration de couverture réalisée par Olivier-Marc Nadel

**Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à nous écrire, nous sommes toujours ravis de vous lire :  
mes-protocoles-sante@nouvelle-page.com**

Les informations contenues dans ce dossier sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contreindications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dossier, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

# Comprendre l'origine des maladies : une autre voie vers la guérison

La médecine traditionnelle a pour but de supprimer les symptômes, sans se poser la question du pourquoi et du comment d'une maladie. On ne cherche pas la cause personnelle qui a déstabilisé le fragile équilibre de la santé. Et pourtant, quand on y pense, notre corps est une merveille absolue dans le fonctionnement synchrone des milliards de milliards de cellules qui le constituent. En réalité, la maladie n'est pas une cause en elle-même, mais plutôt le résultat de mauvaises informations que le corps a reçues. Quelles sont les vraies causes de la plupart de nos maladies? Quels outils peuvent nous aider à trouver ces causes et mettre fin à nos symptômes? C'est un travail de longue haleine, mais nécessaire qu'il est possible de réaliser à tout âge!

## Le corps n'est pas prévu pour tomber malade

### Un symptôme est une alarme

Notre corps est un miracle sans cesse renouvelé qui orchestre tous les jours un véritable ballet de danse cellulaire. Il est programmé pour aller bien grâce à notre code génétique qui contrôle tout ça à chaque milliseconde de notre vie, grâce notamment au processus de l'épigénétique<sup>1</sup>. Le code génétique est préprogrammé pour grandir, mûrir, vieillir et mourir<sup>2</sup>.

Le corps est donc prévu pour mourir de vieillesse et non de maladie. D'ailleurs, il a même été équipé d'un système de réparation au cas où! C'est dire le génie à l'œuvre en chacun de nous.

Il faut se sortir de l'idée que notre corps fait n'importe quoi ou que c'est la faute à pas de chance. La maladie n'est pas une cause, mais le **résultat** de nombreuses fausses informations qui viennent progressivement polluer son fonctionnement. C'est l'équivalent de ce qui se passe dans votre ordinateur lorsque vous avez téléchargé un virus à votre insu. Dorénavant, tout va de travers ou se bloque.

C'est ce que j'ai très vite compris dans ma pratique de la médecine. Il faut considérer le

**symptôme** comme un voyant lumineux sur notre tableau de bord pour nous signaler où se trouve le problème, et non comme le problème lui-même. Le symptôme est un **signal d'appel** qui nous avertit que notre merveilleux équilibre est rompu. Supprimer le symptôme sans en chercher la cause, revient à enlever l'ampoule qui clignote pour qu'elle cesse de nous énerver. C'est pourtant ce que l'on nous enseigne de faire. On nous prescrit des anti-

- des antidouleurs;
- des anti-inflammatoires;
- des anti-hypertenseurs;
- des anti-dépresseurs;
- des anti-diabétiques;
- des antibiotiques;
- etc.

Et comme la cause des douleurs ou des maladies n'est pas traitée, le corps crée d'autres symptômes au fur et à mesure qu'on tente de les supprimer. Je ne dis pas qu'il ne faut pas utiliser tous ces médicaments, mais qu'il faut impérativement chercher la ou les causes qui ont créé des maladies à notre insu.

### L'EXEMPLE DU CANCER

Le diagnostic du cancer est posé via les divers symptômes du patient, mais aussi grâce à des examens de sang et de radiologie. Ensuite, on prescrit un traitement oncologique pour se débarrasser de la maladie. Bien sûr, il est important de suivre ces traitements et surtout, de ne pas les arrêter sans en avoir parlé avec son médecin. Mais aucun médecin ne se pose la question fondamentale, à savoir : **Pourquoi ce corps a fabriqué ce cancer?**

La réponse la plus évidente est que **la maladie est multifactorielle!**

Il faut donc s'occuper de régler toutes ces causes, en parallèle du traitement préconisé par les oncologues.

1. L'épigénétique se définit par l'influence de notre environnement qui régule constamment nos chromosomes par des réactions biochimiques d'activation et de désactivation, pour s'adapter au mieux à tous les changements auquel le corps est soumis.  
2. À part quelques maladies génétiques.

## La maladie est un résultat

Avant même que le corps ne tombe malade, bien des choses se sont déjà jouées. Notre rapport à la douleur, au silence, à la fatigue ou à la tristesse s'est construit bien avant les premiers symptômes. Il faut regarder la maladie autrement : non comme un événement isolé, mais comme le résultat d'une histoire. La nôtre. Celle de notre éducation, de nos blessures anciennes, de tout ce qu'on nous a appris à taire. Car pour comprendre ce qui s'exprime aujourd'hui dans notre corps, il nous faut souvent revenir aux premiers chapitres de notre vie.

### Le résultat de notre histoire personnelle

La maladie est un résultat :

- De l'éducation que nous avons reçue
- Des abus que nous avons subis
- De certaines situations accidentelles (empoisonnements, épidémies)
- De transmissions génétiques
- De transmissions psychogénéalogiques
- De nos diverses croyances<sup>3</sup>

Ici, j'aimerais vous rendre attentifs au problème causé par l'éducation qui nous a enseigné à ne pas nous écouter et qui se nomme la violence éducative ordinaire. Faites-vous partie de la cohorte à qui l'on a appris que :

- Ça ne fait pas mal ?
- Que ce n'est pas grave ?
- Qu'on ne pleure pas ?
- Que ça va passer ?

Certains d'entre nous ont été moqués ou punis pour avoir exprimé leurs douleurs. Nous sommes donc conditionnés par toutes ces années d'enfance où nous avons dû apprendre à nous taire, à prendre sur nous, à ne pas faire le cas de nos bobos.



### *Et moi dans tout ça ?*

- Est-ce que j'avais le droit de me plaindre ou de pleurer lorsque j'étais enfant ?
- Est-ce que j'étais méprisé ? Compris ? Consolé ?
- Ai-je dû me construire une carapace pour moins souffrir ?

### Notre enfance nous conditionne même à l'âge adulte

À l'âge adulte, si nous avons subi cette éducation violente, nous continuons à nous comporter de la même manière. Ainsi, lorsque nous avons une douleur, nous prenons une aspirine, et si nous avons des insomnies, nous prenons un somnifère. Souvent, nous tardons avant de consulter.

Pourtant, il faut savoir que la maladie s'installe progressivement. Tout commence par une douleur ou un inconfort, puis des troubles fonctionnels qui peuvent durer des années. Le trouble fonctionnel signifie qu'un organe ne fonctionne plus très bien, mais qu'il ne présente pas de lésions. Un exemple très fréquent est le syndrome du côlon spastique aussi appelé syndrome du côlon irritable. Cela fait mal, mais lors d'une coloscopie, on ne trouve rien d'anormal.

Bien souvent, le dysfonctionnement n'est que psychique, ce qui complique la détection. Je prends souvent pour exemple le cancer du sein. Un jour, on retrouve une «boule» sans avoir eu de douleurs annonciatrices. Pourtant, cette boule ne peut pas tomber du ciel. Il faut alors se poser des questions causales comme :

- Quelle partie de notre féminité a été blessée ?
- Y a-t-il eu des croyances comme un héritage familial ? Des peurs, des prophéties autoréalisatrices<sup>4</sup> ?

Nous avons été formatés durant toutes ces années à ne pas nous poser de questions sur les causes de nos inconforts. Alors, forcément, à l'âge adulte, nous restons dans ce même fonctionnement. Nous avons donc urgemment besoin de changer ce conditionnement et de commencer enfin à nous demander «comment ?» et «pourquoi?». Parfois, il faudra se faire aider par un professionnel dans cette démarche.

3. Ces diverses causes sont traitées plus en détail dans mon livre *Décodans l'origine de nos maladies pour aller mieux*, aux éditions Guy Trédaniel et dans mon atelier en ligne «Un autre regard sur la maladie» à retrouver sur mon site : <https://www.xn--intuition-synchronicites-rtrocausalit-wgddl.com/atelier/>.

4. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF «Prophétie autoréalisatrice» sur mon site [https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers_a_telecharger/) dans la rubrique « Temps ».

## Votre corps vous parle, écoutez-le!

Avez-vous déjà essayé d'écouter votre corps ? À chaque fois que vous tombez malade, votre corps tente en effet de vous faire passer un message.

Il utilise le langage simple d'un enfant de 6 ans et vous dit :

- Je ne peux pas avaler ça (ex: angine)
- Je ne peux pas dire ça (ex: gorge serrée)
- Je ne peux pas digérer ça (ex: brûlures d'estomac)
- Ça me fait « chier » (ex: troubles du transit)
- J'ai mal au cœur (ex: troubles du rythme cardiaque, infarctus)
- Je ne peux plus supporter ça ! (ex: allergie)
- Ça me prend la tête (ex: maux de tête)
- J'en ai plein le dos (ex: dorso-lombalgies)
- J'en ai plein le « cul » (ex: constipation, rétention émotionnelle)
- Je ne peux plus avancer (problèmes articulaires)
- Etc.

### Qu'est-ce que vous allez changer ?

Alors, les patients me répondent tout de suite :

- C'est ma belle-mère!
- C'est mon boulot!
- C'est mon chef!
- C'est mon mari!
- Etc.

La question concernant la cause de la symptomatologie est profondément **libératrice** et donc thérapeutique. Elle permet au patient de donner du sens à tous ses désagréments. Vient alors un temps de libération par la parole qui permet de **mettre des mots sur des maux!** Mais ensuite, il faut redonner le contrôle de sa vie et de sa santé au patient.

Voici ce que je leur dis :

« Vous n'êtes pas responsable de ce qui vous est arrivé. En revanche, maintenant, vous êtes responsable de la suite que vous donnerez à votre vie, à la santé de votre corps, avec notre aide médicale. Qu'est-ce que vous allez changer ? »

Cette dernière phrase est très importante car elle permet au patient de se responsabiliser à nouveau par rapport à son état de santé. Elle l'aide à sortir d'un état d'impuissance et de passivité pour devenir pro-actif.

Et vous, cher lecteur, de quoi prenez-vous conscience en lisant cela ? Que devez-vous changer ? Devez-vous apprendre à poser des limites (avec un conjoint, un parent, un supérieur ?). Osez-vous dire non, même si cela génère un inconfort ou une culpabilité passagère ? Gardez-vous une vérité depuis trop longtemps par peur de blesser ou de décevoir ?



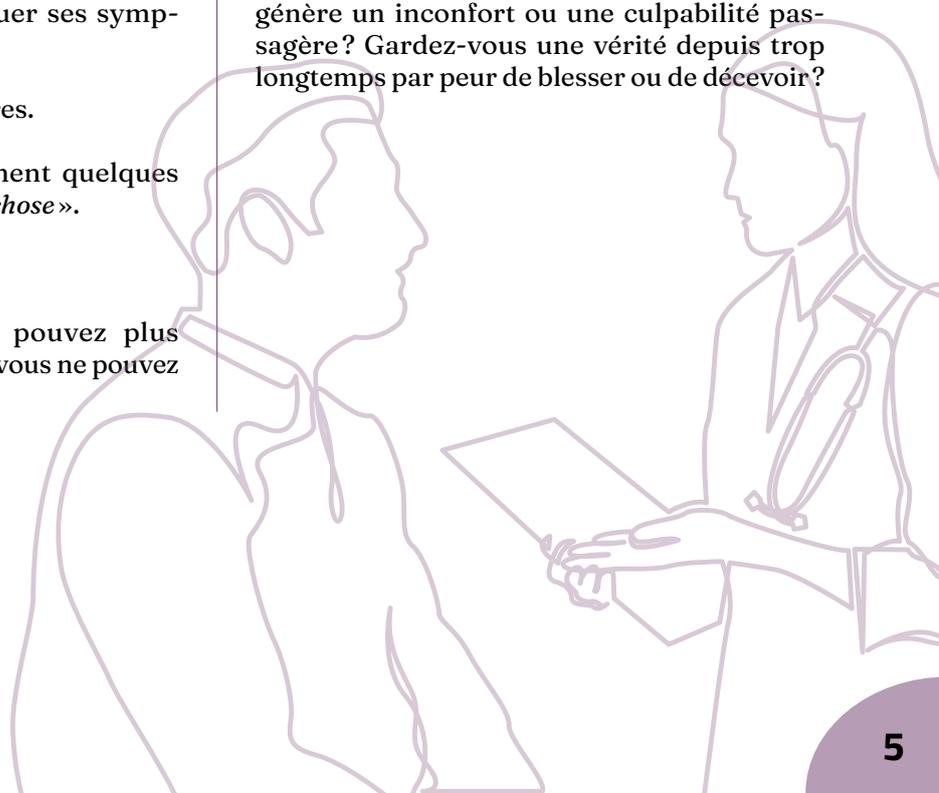
### Et moi dans tout ça ?

- Dans lesquelles de ces phrases vous reconnaissez vous ?
- Est-ce votre première prise de conscience ?
- En avez-vous déjà parlé à quelqu'un ?

### Savoir poser les bonnes questions

En tant que médecin,

1. J'écoute le patient m'expliquer ses symptômes dérangeants.
2. Je fais les examens nécessaires.
3. Je lui prescris temporairement quelques médicaments « *anti quelque chose* ».
4. Puis, je lui pose la question :
  - Qu'est-ce que vous ne pouvez plus supporter ? Qu'est-ce que vous ne pouvez pas dire ?



## La majorité de nos problématiques sont d'ordre émotionnel

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est la constatation qui s'est rapidement imposée à moi au début de ma carrière médicale. Comme mes traitements symptomatiques ne marchaient pas et que les patients revenaient toutes les trois semaines avec une nouvelle symptomatologie, j'ai pris le temps de parler avec eux. Je me suis alors rendu compte de l'importance de la charge mentale que la plupart d'entre eux trimbalent tous les jours sous forme de non-dits, de secrets, mais aussi de colères, de tristesses et surtout, de peurs. Tout cela pesait sur leurs épaules, sur leur cœur, mais aussi dans leur ventre, leurs muscles... Quant à leur tête, elle était comme la roue d'un hamster où des pensées répétitives tournaient en rond. C'est ce que l'on nomme «les ruminations futiles». En effet, notre mental qui cherche désespérément des solutions qu'il ne trouve pas, patine dans le vide en nous épuisant beaucoup. J'ai alors compris l'importance que jouent nos émotions et notre mental dans le maintien d'une bonne santé ou le déclenchement d'une maladie.

J'ai commencé par me poser une question très simple: «C'est quoi, une *émotion*?». La réponse a été donnée par le Pr Scherrer de la faculté de psychologie de l'Université de Genève: «**L'émotion est une manifestation psychosomatique dont la fonction est de nous aider à nous adapter à des situations qui changent tout le temps**».

Cette définition est fondamentale car elle nous permet de comprendre que l'émotion *relie* notre tête (cerveau) et notre corps et qu'elle nous est nécessaire pour nous *adapter*. Les émotions doivent donc constamment *circuler* à l'intérieur de nous, à l'instar du sang. S'il y a une entrave à

ces deux circulations, rien ne va plus. Or, l'éducation reçue nous oblige à bloquer l'expression de nos émotions, ce qui met tout notre corps et notre psychisme sous tension.

### Des émotions nécessaires à notre survie

Nous venons tous au monde avec des émotions *innées* (que l'on ne peut pas empêcher): la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût, la sidération (qui est une non-émotion)

Quatre d'entre elles font partie de notre système de *survie*, à savoir: la peur, la colère, le dégoût et la sidération<sup>5</sup>.

#### À méditer



Il ne faut pas confondre les émotions et la réflexion. L'émotion est une manifestation psychosomatique, un ressenti psychique et physique, alors que la réflexion est neuronale, c'est-à-dire uniquement le produit du cerveau. On ne peut pas être dans la réflexion et l'émotion en même temps. C'est l'un ou l'autre. Mais on peut passer de l'un à l'autre rapidement.

Les émotions sont de courte durée (de quelques secondes à 1 à 2 minutes), le temps de régler la situation de *fight or flight* (combattre ou fuir). Lorsqu'une émotion dure plus longtemps, cela signifie qu'elle n'a pas pu circuler et qu'elle est restée bloquée dans le corps. Elle se transforme en un état qui peut durer très longtemps (des mois, des années, toute la vie...). C'est notamment le cas de la peur qui stimule le mental et engendre un *stress* chronique.

### LA PEUR EST PRIMORDIALE MAIS À PETITE DOSE!



En tant que réflexe de survie, la peur est une bonne émotion qui, très souvent, nous sauve la vie. Il faut avoir peur de traverser la route en courant devant une voiture. Il faut savoir se mettre à l'abri en cas de danger imminent... Mais ensuite, il est nécessaire qu'elle disparaisse pour laisser la place à notre état de bien-être psychique et physique de base. Si elle perdure, elle devient alors délétère autant pour le psychisme que pour le corps et altère notre bonne qualité de vie.

5. Vous pouvez télécharger gratuitement mes deux PDF intitulés : « Les émotions primaires » et « Les émotions secondaires » sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers_a_telecharger/).

## L'impact de notre mental sur notre santé

### Qu'est-ce que le mental ?

Le mental fait lui aussi partie de notre système de survie. Il est créé par notre cerveau et représente l'interaction de nos neurones corticaux<sup>6</sup> qui font l'apprentissage de la vie depuis que nous sommes tout petits.

Le mental se développe donc au fur et à mesure de notre vie. Il faut 25 ans pour qu'un cerveau devienne adulte, quand son développement n'a pas été entravé. Ce développement, mais aussi l'intégration constante de nouvelles données se nomme la **neuroplasticité**. En parallèle, tout est constamment enregistré dans nos gènes via des processus épigénétiques<sup>7</sup> de mise à jour. La mémorisation est l'exemple même de cette neuroplasticité qui s'organise.

Le mental représente notre capacité d'analyse, de programmation, celle de faire des liens de causes à effets, de faire des choix. Il représente la rationalité que l'on nous enseigne à l'école au détriment de nos émotions. Notre mental est ainsi surstimulé ce qui explique toutes les pensées quotidiennes, qui nous font tourner en rond. D'ailleurs, 90 % de ces pensées sont répétitives et ne servent qu'à nous fatiguer.

Nous avons besoin de notre mental afin d'évaluer rapidement une situation et de nous organiser en conséquence. Mais il ne faut pas qu'il prenne le contrôle de notre vie.



### À méditer

Le mental ne sait parler qu'en négatif et pollue ainsi notre futur en prenant des expériences négatives du passé pour les projeter dans des scénarios catastrophes dans notre avenir. Cela se produit la plupart du temps à bas bruit, de façon inconsciente, mais d'autant plus puissante. Il est donc à la base des prophéties auto-réalisatrices négatives.

### Prudence lorsque vous pensez !

Tout ce qui existe a d'abord été pensé ou imaginé (par nous ou par la Conscience universelle<sup>8</sup>). La pensée est une énergie quantique (immédiate, non matérielle et non locale) qui finit par se manifester matériellement à force de répétitions ou via des événements. La pensée engendre aussi des croyances et vice versa.

On peut l'observer dans l'effet Placebo<sup>9</sup> et l'effet Nocebo, son contraire. De nombreuses études ont démontré l'effet des croyances d'un patient sur les vertus thérapeutiques d'un médicament. On observe même que l'effet Placebo est plus important si le soignant y croit aussi. Ce qui est encore plus incroyable, c'est que certains patients ressentent des effets secondaires qu'ils s'imaginent.

C'est ainsi que beaucoup de personnes tombent malades uniquement parce qu'elles l'ont pensé. Il faut néanmoins que cette pensée soit itérative et doublée d'une émotion de peur même très enfouie.

### Le pouvoir des prophéties auto-réalisatrices<sup>10</sup>

J'écoutais, il y a peu de temps, le témoignage d'un jeune père de famille de 35 ans, atteint de la maladie de Charcot<sup>11</sup>. À la fin de l'interview, l'homme dit que depuis tout petit, il a toujours craint de mourir étouffé. Je retrouve fréquemment la peur du cancer chez mes patients qui finissent par en tomber malade. Idem pour la maladie d'Alzheimer.

En outre, il ne faut pas oublier l'exemple du Dr David Servan-Schreiber qui a survécu pendant 19 ans à une tumeur très agressive du cerveau, un astrocytome grade 4. En tant que psychosomaticienne, je me suis demandé pendant des années comment il avait fait pour survivre aussi longtemps et pourquoi il en était finalement mort. Il faut d'abord dire qu'il a consacré des mois (ou plus) à écrire son livre *Anticancer*. Or, l'énergie va là où se dirige notre attention. Mais ce n'est pas tout ! Au fil de ma lecture de ses ouvrages, je suis finalement tombée sur cette phrase : « J'ai toujours su qu'un jour j'allais mourir de ce cancer ! ».

Alors voilà la réponse : il en est finalement mort. On peut se poser la question : Qu'en serait-il s'il avait pensé l'exact contraire : « J'ai toujours su qu'un jour je guérirai de ce cancer ! ». La maladie n'est pas une fatalité. Bien souvent, on la crée en y pensant tout le temps, même en arrière plan. Le problème réside dans le mot « toujours ». Ce n'est pas une pensée fugace qui crée la maladie. C'est cette *répétition* constante à laquelle s'ajoute une émotion de peur. Il faut que nous soyons vigilants à la qualité de nos pensées.

6. Les neurones corticaux sont des cellules nerveuses situées dans le cortex cérébral, la couche externe du cerveau responsable des fonctions cognitives supérieures.

7. Vous pouvez télécharger gratuitement mes PDF sur la neuroplasticité et l'épigénétique sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers_a_telecharger/).

8. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF « La conscience est partout » sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers_a_telecharger/).

9. Vous pouvez télécharger gratuitement mon document « L'effet Placebo et Nocebo » sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers_a_telecharger/).

10. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF intitulé « Les prophéties autoréalisatrices » sur mon site : « [https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers_a_telecharger/) »

11. La maladie de Charcot est une lésion dégénérative de la moelle épinière qui crée une paralysie progressive de tous les muscles du corps, pour finir par les muscles respiratoires.

Enfin, il faut également s'intéresser à nos croyances. Elles sont aussi l'expression de nos pensées. Nous sommes tous pétris de croyances dont certaines nous ont été transmises par nos parents, nos éducateurs, la société, les médias, et d'autres que nous nous sommes créées nous-mêmes de toutes pièces.

### Et moi dans tout ça ?



- Nourrissez-vous également des scénarios catastrophes sur votre avenir ?
- Avez-vous peur d'une maladie particulière ?
- De manquer d'argent ?
- De ne pas rencontrer le partenaire amoureux de vos rêves ?
- Etc... ?

## Méfiez-vous du stress

Selon le Dr Herbert Benson, du *Mind and Body Medical Institute* de l'Université de Harvard, environ 80 % des consultations médicales seraient liées au stress. C'est en 1956 que l'endocrinologue canadien d'origine autrichienne, Hans Selye, publie *The stress of life*. Ce sont ses travaux de recherches qui ont permis de comprendre les mécanismes biologiques du stress qu'il a appelé le « syndrome général d'adaptation ». C'est lui qui a défini le célèbre « *fight or flight response* », c'est-à-dire, ce qui se passe dans l'organisme lorsqu'il monopolise ses ressources pour dominer une situation ou la fuir.

### La cascade du stress<sup>12</sup>

Lorsqu'une personne subit un événement stressant, son système limbique pousse l'hypothalamus à déclencher, en urgence, une sécrétion d'adrénaline par l'intermédiaire du système nerveux végétatif au travers des glandes surrénales. C'est une hormone de l'immédiateté qui permet au corps de répondre à la situation urgente par la réaction de « *fight or flight* », soit fuir ou combattre. Mais cette hormone est énergivore et son action est fugace.

Si le stress perdure plus de quelques minutes, l'hypothalamus active les surrénales pour sécréter le **cortisol**<sup>13</sup>, toxique pour les neurones. Tout ce système neuro-hormonal se nomme la cascade du stress.

Le cortisol envahit le cerveau et installe une dépression. Cette inondation de cortisol épuise l'hippocampe qui n'arrive plus à exercer sa fonction régulatrice et qui finit même par s'atrophier. Mis à part les troubles psychiques qu'il occasionne, l'excès de cortisol a plusieurs conséquences physiologiques :

- Épuisement des surrénales
- Destruction des neurones
- Altération des récepteurs de la sérotonine<sup>14</sup>
- Augmentation du glucose sanguin avec risque de diabète

### À méditer



Rappelons que nos émotions ont une fonction d'adaptation. Dans le stress, toute notre circulation émotionnelle est bloquée, ce qui entrave nos capacités d'adaptation. Quant au biologiste français Henri Laborit, il a décrit l'importante tension intérieure que l'on subit lorsque que l'on ne peut pas dominer une situation ou la fuir. Il a dénommé cette problématique l'« inhibition de l'action ». Cette paralysie situationnelle conduit à des désordres neurologiques, psychologiques, immunologiques et endocrinologiques regroupés sous le terme de psycho-neuro-immuno-endocrinologie.

- Troubles cardiovasculaires par l'augmentation des triglycérides
- Diminution de l'absorption de calcium et déminéralisation des os avec risque d'ostéoporose
- Digestion plus lente avec prise de poids
- Excès de sécrétion d'acide chlorhydrique créant un ulcère gastrique ou duodéal
- Vieillesse cutané
- Affaiblissement du système immunitaire
- Altération de la mémoire et des capacités d'apprentissage par lésion de l'hippocampe

La libération d'adrénaline et surtout de cortisol dans le système nerveux provoque une symptomatologie psychique dénommée la **déréalisation**. C'est une réaction inconsciente de dissociation temporaire ou prolongée. Elle correspond à une protection automatique, qui déconnecte la partie cognitive et sensorielle du cerveau et qui produit une perte du sentiment de réalité. Même les émotions ressenties sont faussées. Elle altère le fonctionnement de nos sens qui ne sont plus fiables. Même si la déconnexion du cerveau est prévue pour nous préserver et nous anesthésier, la sensation d'irréalité finit par nous faire peur et nous déstabiliser. Après quelques semaines ou quelques mois, c'est le taux de cortisol lui-même qui finalement s'effondre.

12. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF intitulé Le stress sur mon site : <https://corneliagauthier.com/fr/articles/>.

13. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF intitulé Le cortisol sur mon site : <https://corneliagauthier.com/fr/articles/>.

14. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF sur la sérotonine, notre hormone anti-stress no +, sur mon site : <https://corneliagauthier.com/fr/articles/>.

L'effondrement du taux de cortisol à son niveau le plus bas au long terme devient lui-même un nouveau problème. On atteint alors un niveau d'épuisement extrêmement profond. En résumé, les principaux effets de la situation de stress chronique sont l'anxiété et la dépression, l'apparition de pathologies somatiques, en particulier cardiovasculaires, la dégradation des capacités d'apprentissage et une fatigue chronique extrême. On a trop pressé le citron, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus. Plus du tout !

### Et moi dans tout ça ?



- Vous reconnaissez-vous dans ces situations de stress chronique ?
- En trouvez-vous des causes actuelles ?
- Y en-t-il d'autres plus profondes, dans votre enfance ?
- Pouvez-vous faire le lien avec vos symptômes ou maladies actuelles ?

## La grave problématique des abus

### Les abus s'inscrivent dans la mémoire du corps

La problématique des abus est un non-sujet, qui relève probablement d'un tabou généralisé qui touche toute la société. Cela signifie qu'aucun médecin ne sait ce qu'est vraiment un abus, et n'apprend ni à le détecter, ni à le soigner.

Trois enfant sur dix subissent au moins une fois un abus sexuel. La plupart du temps, il s'agit d'inceste, une pratique intra-familiale qui rend la dénonciation impossible. C'est donc ainsi que sévit l'Omerta, la *loi du silence*. À cette plaie planétaire s'ajoute celle de toutes les violences physiques que l'on nomme la maltraitance.

Toutes ces blessures graves ne peuvent pas s'évaporer et vont donc s'inscrire dans la **mémoire du corps**, essentiellement dans nos muscles et nos fascias. Elles commencent par se manifester par divers symptômes physiques et psychiques et personne ne sait les relier avec les graves préjudices subis dans l'enfance.

Le livre<sup>15</sup> d'un professeur québécois, le Dr Ghislain Devroede, professeur de chirurgie, a complètement changé ma vie professionnelle et ma lecture de la maladie. Avant d'opérer ses patients, il parlait avec eux.

Il a alors découvert qu'une grande partie d'entre eux avaient subi des abus sexuels dans l'enfance et que leurs maladies étaient des somatisations des abus subis quelques années ou décennies

plus tôt. Il s'agissait de maladies graves dont le cancer, la rectocolite ulcérohémorragique et la maladie de Crohn. Mais certains de ces patients souffraient aussi de cystites ou prostatites à répétition, de névralgies pudendales<sup>16</sup> ou encore de « *côlon spastique* », qui ne nécessite pas de chirurgie car le colon est sain, mais dont la symptomatologie peut être très invalidante.

Lorsque ces informations sont arrivées à moi, j'ai alors posé la question à mes patients chroniques: « Avez-vous subi des abus ou des maltraitements ? » Je venais d'ouvrir la boîte de Pandore et ne pouvais plus la refermer. J'en ai écrit un livre<sup>17</sup> dans lequel je décris 3 formes d'abus: sexuels, physiques, émotionnels. Les enfants en subissent souvent deux, voire les trois.

### Comment aller bien avec tout ça enfoui au fond de soi ?

Eh bien, justement, ça ne va pas. Il a été nécessaire que je développe rapidement une méthode de traitement *psychocorporelle* pour aider ces personnes à se libérer de leurs émotions bloquées depuis si longtemps et qui se sont mises à fermenter dans leur psychisme.

Comme les émotions sont des manifestations psychosomatiques, il faut que le traitement soit psychosomatique aussi. Cela signifie que le corps est invité à participer à la libération émotionnelle. La psychothérapie seule ne suffit pas, car il faut changer la mémoire du corps.



### BON À SAVOIR

Chez l'embryon de 6 semaines, se trouve une minuscule membrane, nommée le cloaque, qui forme ensuite 3 systèmes logés dans le petit bassin, les systèmes : urinaire, génital, colorectal. Il existe donc pour ces trois systèmes une mémoire du corps embryologique commune qui se nomme le syndrome cloacal et qui explique que les symptômes peuvent s'exprimer ou se déplacer sur l'un ou l'autre des systèmes et pourtant exprimer le même message : « J'ai subi des abus ».

15. *Ce que les maux de ventre disent de notre passé*, Ghislain Devroede, Payot, 2003.

16. Il s'agit de compressions ou de lésions des nerfs pudendaux dans le petit bassin. Vous pouvez télécharger gratuitement un PDF intitulé Les pudendalgies sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quanti.com/dossiers_a_telecharger/).

17. *Sommes-nous tous des abusés ?* Cornelia Gauthier, Bookelis, 2024.

J'ai aussi observé que les victimes avaient développé des troubles du comportement, notamment de soumissions et de sauveuses, mais qu'elles retournent également l'énergie négative contre elles-mêmes. C'est ce que je décris comme «l'abus dirigé contre soi»<sup>18</sup>.



### Et moi dans tout ça ?

- Ai-je tendance à «fermer ma gueule» ?
- Suis-je trop gentil(e) ?
- Suis-je toujours en train de prendre en charge les problèmes des autres (attitude de sauveur) ?

Si vous avez répondu «oui» à ces questions, vous êtes donc devenue une victime. Cet état vous épuise inutilement.

### L'abus dirigé contre soi

Il s'agit d'un processus totalement inconscient. Il faut comprendre que l'énergie négative reçue lors d'un abus devrait être renvoyée à l'agresseur, notamment via la colère qui est une énergie défensive. Mais cela est rarement possible lorsqu'il s'agit de l'agression d'un plus fort contre un plus faible, notamment des enfants face à des adultes. Une minorité d'entre eux rejoignent le camp des plus forts en devenant eux aussi des abuseurs. Mais la majorité apprend à subir les violences qu'ils enregistreront dans leur disque dur, soit dans leur mémoire du corps<sup>19</sup> et leur mémoire psychique. Cela induit à développer des troubles du comportement, dont l'abus dirigé contre soi. Il s'agit d'une inversion de défense qui au lieu d'être défensive, devient auto-agressive.

Beaucoup d'entre nous sommes pris dans cette spirale infernale. Ces abus sont compulsifs et mettent en scène quotidiennement par ces actes manqués (donc inconscients) le message très clair : «J'ai un problème d'abus non réglé». Le plus fréquent est sans doute l'excès de

nourriture qui finit par nous rendre vraiment malades. Nous savons que nous mangeons trop en quantités caloriques, que nous mangeons trop de produits industriels très sucrés et salés. Nous le savons parfaitement, mais nous ne pouvons pas nous en empêcher.

Viennent ensuite l'alcool, le tabac, les diverses drogues, le travail, le sexe, les jeux excessifs, les mises en échec constantes, les scarifications et les suicides...

C'est important de mettre des mots sur ces maux sinon, il n'y a aucun espoir de les juguler. Il faut comprendre le message inconscient qu'ils véhiculent, à savoir : **des abus subis, qui sont dirigés contre soi**, pour attirer notre attention sur la cause du trouble.



### Et moi dans tout ça ?

- Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations ?
- Comprenez-vous que cette situation auto-abusive est un signe d'appel ?
- Quels abus avez-vous subis ?
- Êtes-vous bloqué par la loi du silence ?
- Êtes-vous prêt à vous faire aider par un professionnel ?



### À méditer

Concernant les maladies, il faut toujours aller à la cause pour pouvoir guérir. C'est comme si vous marchiez sur une punaise. Cela fait mal et risque de s'enflammer et de s'infecter si vous continuez à marcher dessus. Avant de recourir aux anti-inflammatoires et aux antibiotiques, il faut commencer par retirer la punaise.



## LE CAS DES MALADIES AUTO-IMMUNES

Si les auto-abus sont visibles et détectables, il existe cependant des situations d'auto-agressions complètement inconscientes et sans troubles du comportement : les maladies auto-immunes. Dans ces situations particulières, le corps ressent à un moment un message erroné qui désigne une partie du corps comme un corps étranger à détruire. Le système immunitaire se met alors à créer des auto-anticorps dirigés contre le pancréas ou la thyroïde, par exemple.

18. Je développe ce point dans mon deuxième livre *Victime ? Non, merci !, aux éditions Jouvence*. Vous pouvez le télécharger en PDF sur mon site : <https://la-vie-et-tutti-quantum.com/ouvrages/>.

Il existe aussi sous format Kindle.

19. Vous pouvez télécharger gratuitement mon PDF intitulé « La mémoire du corps » sur mon site : [«https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers\\_a\\_telecharger/»](https://la-vie-et-tutti-quantum.com/dossiers_a_telecharger/).

## Motus et bouche scotchée

Si vous passez du temps sur les réseaux sociaux, vous avez peut-être vu des sportifs avec la bouche recouverte de ruban adhésif. La rumeur veut que se scotcher la bouche de cette manière avant de dormir (on parle de «*mouth taping*») empêcherait la respiration buccale et permettrait de passer des meilleures nuits. Alors, faut-il garder un rouleau de ruban adhésif sur sa table de chevet? En réalité, médecins et scientifiques se méfient. Une méta-analyse menée par des chercheurs canadiens explore en profondeur les conséquences du «*mouth taping*»<sup>1</sup>. Certes, une légère diminution des apnées du sommeil est observée dans certains cas mais les résultats ne sont pas significatifs. En revanche, il existe des effets néfastes bien réels. Les adeptes de cette pratique ont des réveils nocturnes fréquents et il existe un risque non-négligeable d'asphyxie lors d'une obstruction nasale. Supprimer une voie respiratoire est dangereux, particulièrement pour les personnes souffrant de troubles respiratoires liés au sommeil. Leur conclusion est claire, le «*mouth taping*» n'est pas recommandé. Si vous souffrez de problèmes de sommeil ou de fatigue, parlez-en à votre médecin ou rendez vous dans un centre dédié au sommeil où des professionnels pourront vous donner des pistes plus efficaces.

1. Rhee J, Iansavitchene A, Mannala S, Graham ME, Rotenberg B. Breaking social media fads and uncovering the safety and efficacy of mouth taping in patients with mouth breathing, sleep disordered breathing, or obstructive sleep apnea: A systematic review. PLOS ONE. 2025;20(5):e0323643. doi:10.1371/journal.pone.0323643

## Le lien entre le golf et Parkinson

Le golf est un sport de précision considéré comme le premier sport individuel dans le monde. Ses bénéfices pour la santé sont nombreux et une pratique régulière booste l'endurance, renforce les muscles et améliore la proprioception. Néanmoins, la multiplication des terrains de golfs cause un souci inattendu. Des scientifiques américains viennent de révéler que vivre à proximité d'un terrain de golf augmenterait le risque de développer la maladie de Parkinson<sup>1</sup>. Plus précisément, les personnes habitant à côté d'un cours de golf (moins de 1,6km) ont un risque accru de 126%. La raison? Une exposition aux pesticides présents dans l'air qui s'infiltrerait dans les réserves d'eau. Maintenir une herbe verte et praticable pour les golfeurs se paie donc au prix de la santé du voisinage. Des pesticides comme le chlorpyrifos luttent contre la prolifération des insectes mais présente des propriétés neurotoxiques. Interdite en France depuis 2020, cette molécule est encore utilisée dans les golfs américains où a été menée l'étude. Toutefois, d'autres pesticides sont autorisés et pour l'instant, aucune étude ne permet de dire que les terrains de golf français sont moins dangereux.

1. Krzyzanowski B, Mullan AF, Dorsey ER, et al. Proximity to Golf Courses and Risk of Parkinson Disease. JAMA Network Open. 2025;8(5):e259198. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.9198

## Boissons sucrées: du diabète en bouteille?

Le diabète de type 2 est un véritable fléau mondial. On estime que plus de 800 millions de personnes sont touchées. S'il s'agit d'une maladie souvent évitable en adoptant une hygiène de vie saine, nul n'est parfait et il est parfois difficile de résister à l'appel du sucre. Une équipe composée de chercheurs américains et allemands a récemment publié une étude étonnante. Leur méta-analyse regroupe des études menées sur différents continents<sup>1</sup>. Ils démontrent que plus une personne consomme des boissons sucrées, plus le risque de développer du diabète augmente. Chaque dose supplémentaire de 35 cL de boissons sucrées par jour augmente de 25 % le risque de développer un diabète de type 2. Dans le cas des jus de fruits, un verre de 25 cL augmente le risque de 2 à 5 %. Les chercheurs n'ont pas trouvé de telles associations pour le sucre de table ou le total de sucres dans le régime alimentaire. Les boissons sucrées et les jus de fruits fournissent des sucres isolés, menant à un impact glycémique plus important qui submergerait et perturberait le métabolisme du foie. Cela serait à l'origine d'une hausse de la graisse hépatique et d'une résistance à l'insuline aboutissant au diabète. Privilégier un aliment sucré à une boisson sucrée semblerait donc plus raisonnable pour limiter l'apparition de diabète.

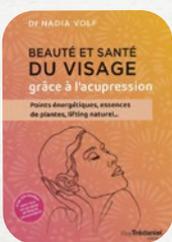
1. Della Corte KA, Bosler T, McClure C, et al. Dietary Sugar Intake and Incident Type 2 Diabetes Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Advances in Nutrition. 2025;16(5):100413. doi:10.1016/j.advnut.2025.100413

## LES LECTURES DU MOIS

Par Babette Vierne

### Beauté et santé du visage grâce à l'acupression -

Dr Nadia Volf – Guy Trédaniel, 2025.



Et si la clé d'une peau en pleine santé se trouvait dans les savoirs ancestraux de la médecine chinoise? Le Dr Nadia Volf, acupunctrice renommée, dévoile une méthode holistique de

stimulation par le toucher pour révéler l'éclat naturel de notre peau. Car, en agissant sur nos méridiens bioénergétiques (ces réseaux invisibles qui relient la peau aux organes internes), nous pouvons raffermir nos tissus, atténuer nos rides, nous hydrater en profondeur et même apaiser notre stress! Et au-delà des techniques manuelles, l'auteur aborde également l'impact de l'alimentation, de la détoxification et des émotions: car «la beauté n'est pas une façade, mais la lumière qui émane de notre harmonie intérieure». Un livre essentiel regorgeant de routines de lifting bioénergétique pour un teint ferme et une beauté qui rayonne de l'intérieur.

### Belly Revolution -

Marine Cayol – Le Courrier du livre, 2025.



Dans un manifeste audacieux visant à nous réconcilier avec notre abdomen, la thérapeute, Marine Cayol, dévoile un protocole mêlant massage, libération émotionnelle

et drainage lymphatique pour faire de notre ventre le centre névralgique de notre santé. Alors que 85 % des Français souffrent de maux de ventre, elle nous explique comment ce deuxième cerveau influence notre humeur, notre stress et notre sommeil. Au fil des pages, elle nous apprend à décoder les mécanismes qui régissent cette zone, à pratiquer des techniques de massage et de respiration pour apaiser les tensions et libérer les émotions stockées. Une révolution douce, sans régime ni privation pour une reconquête bienveillante de notre abdomen.

### Good Hair Day -

Malika Lemzili-Costil – Le Courrier du livre, 2025.



Cheveux cassants, alopecie, cuir chevelu sensible? Ces déséquilibres fréquents sont souvent le reflet de nos stress, fatigue ou émotions enfouies. Pour mieux les prendre

en charge, Malika Lemzili-Costil, thérapeute en soins holistiques et professeure de yoga, propose une approche inédite du soin capillaire. Mêlant trichologie, ayurvéda, médecine énergétique, massage crânien et yoga, elle nous offre une vision globale du cheveu, à la croisée de la science, des traditions et de la pleine conscience. Routines naturelles, Hair Yoga, conseils nutritionnels, symbolique culturelle et émotionnelle... L'auteur, nous invite à écouter nos cheveux plutôt qu'à les dompter. Un guide bienveillant pour réconcilier beauté, santé et intimité... et vivre enfin de vrais Good Hair Days!

## HISTOIRES DE PATIENTS

### Témoignage n° 1 : La petite fille piquée

Une patiente de 35 ans est venue me consulter pour des douleurs multiples inexplicables, dans les fesses et dans les cuisses. Ensemble, nous avons mis en place une Thérapie Émotionnelle, et c'est ainsi que toutes les douleurs infligées par son père lorsqu'elle était petite ont refait surface. Cet homme s'était mis en tête d'apprendre à faire des piqûres alors qu'il n'était pas médecin. Pour ça, il avait choisi cette petite fille-là, au milieu d'une fratrie de 7. Elle avait alors 6 ans. Tous les matins, il la réveillait avec une fessée parce qu'elle avait fait pipi au lit, puis, il lui faisait cette fameuse piqûre.

Tout au long de la séance, elle a ressenti chacune de ses piqûres. Je suis donc allée chercher une vraie aiguille et je lui ai demandé de faire une grosse boule de papier avec un journal. À chaque nouvelle douleur, elle devait rendre la piqûre à son père, en la plantant avec force et colère dans cette boule de papier.

Il y a eu 36 aiguilles !

Puis, tout s'est terminé et la patiente s'est retrouvée complètement relaxée. Elle n'a plus jamais ressenti ces douleurs par la suite. Nous avons changé sa mémoire du corps. Au lieu de subir ces agressions, elle les a rendues. Son corps a donc enregistré des gestes « agis » au lieu de « subis ».



### QUE FAUT-IL COMPRENDRE ?

Ces deux histoires de patients démontrent que la maladie n'est pas la cause, mais le résultat de problématiques non résolues. Il s'agit d'une déprogrammation-reprogrammation comme on peut le faire en informatique. Cette dernière résolution incroyablement rapide a été possible, car il s'agissait d'une situation aiguë. Lorsque l'on se trouve dans une situation de maladie chronique, l'approche thérapeutique est la même, mais on est conditionné par la lenteur biologique.

### Témoignage n° 2 : Un rhume des foins... en novembre !

Une de mes patientes s'est un jour présentée avec tous les symptômes exacerbés d'un rhume des foins : nez et yeux qui coulent, oreilles bouchées, visage écarlate. Elle éternuait beaucoup, toussait, se mouchoit constamment et n'arrivait quasiment pas à placer une parole entre tous ces symptômes.

« Mais qu'est-ce qui vous arrive ? » lui ai-je alors demandé.

Elle m'a répondu : « J'ai le rhume des foins ! »

« Oui, mais nous sommes au mois de novembre ! Ça ne peut pas être ça. Qu'est-ce qui est arrivé ? »

« Rien ! » me dit-elle.

Pourtant, le corps n'a pas eu la lubie de créer cette « explosion nucléaire » pour « rien ». Dans ce genre de cas, la personne n'a pas pu conscientiser une perturbation et le corps a donc été obligé de parler, de traduire, pour attirer l'attention de la jeune femme.

J'ai donc cherché à savoir à quel moment tout cela a commencé. 10 minutes d'enquête quasi policière ont été nécessaires pour trouver que cela avait débuté 3 jours auparavant, alors qu'elle buvait tranquillement le thé avec une amie. Cette dernière lui a alors dit une phrase anodine, mais qui a rebondi sur d'anciennes situations émotionnelles non résolues.

Nous avons donc enchaîné la consultation avec une Thérapie Émotionnelle. Nous avons discuté de sa vie passée, en passant en revue 5 situations de vie différentes en 45 minutes. Au fur et à mesure de la séance, j'ai vu ma patiente dégonfler, puis rosir sous mes yeux ! À la fin de la séance, tous les symptômes avaient disparu et la patiente est repartie dans un état normal.



## Les diverses approches thérapeutiques pour s'en sortir

Comme le disait Guy Corneau, il faut se mettre dans un *environnement soignant*. Le célèbre psychanalyste et auteur était atteint d'un très grave lymphome de grade 4. Il a donc combiné les approches traditionnelles (chimiothérapie et radiothérapie) avec de nombreuses approches complémentaires et il a guéri ! Si vous avez des symptômes persistants, il faut commencer par consulter un médecin et ne pas hésiter à demander un deuxième avis ! Ensuite, suivez les traitements nécessaires.

Après ça, il faudra vraiment se poser les questions de la cause.

Cet article ne promet pas une guérison, mais de nombreuses pistes pour *aller mieux*, pour autant qu'on s'en donne les moyens et qu'on persévère. Moyennant d'avoir les bonnes informations, vous êtes la seule personne à pouvoir changer quelque chose dans votre vie. Nous, les soignants, sommes vos accompagnants.

### Changez d'état d'esprit grâce à la gratitude

Il s'agit de regarder le verre à moitié vide ou à moitié plein. Finalement, le verre ne change pas. C'est votre regard qui se déplace d'un endroit à l'autre. Si vous êtes vivant aujourd'hui, c'est qu'il y a plein de systèmes dans votre corps qui fonctionnent. Je vous propose de commencer à remercier toutes vos cellules grâce à une **méditation** intitulée: « Méditation pour la bonne santé du corps et de l'esprit »<sup>20</sup> et accessible via ce QR code.



### Déprogrammez votre mémoire traumatique avec la thérapie émotionnelle

Mon expérience personnelle m'a montré que la psychothérapie seule ne suffit pas. Elle peut même être aggravante, en faisant ressasser des vieilles histoires, et peut en réactualiser le traumatisme. En plus, en s'intéressant aux souvenirs, elle nous entraîne dans la narration qui est *mentale*. Or, il faut s'adresser aux émotions. Rappelez-vous que le mental (la réflexion) est neurologique alors que les émotions sont psychosomatiques, ce qui est complètement différent.

Lorsque l'on fait une thérapie émotionnelle, le patient est plongé dans un état de *conscience modifiée* proche de l'hypnose, via la visualisation et la création d'une *safe place* (ou refuge). Cela permet de lâcher-prise sur le mental. Ensuite, le patient est invité à dire ce qui se présente à lui à ce moment-là. Cela peut être une image, une sensation, une émotion ou une personne. C'est ainsi que l'on va suivre le fil rouge et laisser la personne s'exprimer sur ce qu'elle ressent et n'a peut-être encore jamais dit. C'est très libérateur et le thérapeute devient ainsi le témoin neutre de ce changement.

Il faut ensuite interroger le corps. Y a-t-il

- une douleur ?
- un serrement ?
- un poids ?
- du dégoût ?

Vient alors le moment d'inscrire cela dans le corps par le mouvement pour en changer la mémoire. Par exemple, lorsqu'il est question de travailler sur une scène de viol, il faut que la personne puisse sortir de sa paralysie dû à l'état de sidération traumatique. En accompagnant le patient à se battre, voire à tuer son agresseur, on change instantanément sa mémoire du corps et cette problématique est immédiatement déprogrammée. C'est mathématique. Bien sûr que la personne se souvient de la situation. Mais la charge mentale, l'émotion insupportable, et l'effet paralysant du traumatisme sont instantanément annulés. C'est d'une efficacité redoutable<sup>21, 22</sup>.

### L'importance du pardon

Le pardon est indispensable pour la victime et non pour l'agresseur qui s'en fout, qui ne demande presque jamais pardon ou qui est déjà mort. Cela permet de relâcher tous les ressentiments ou peurs retenus encore à l'intérieur de celui qui a subi les violences. En effet, toutes ces énergies négatives finissent par fermenter dans les psychismes.

Cependant, chaque chose en son temps. Il faut d'abord déprogrammer le corps avec la thérapie émotionnelle. Si on brûle les étapes, c'est-à-dire demander de pardonner à quelqu'un l'impardonnable sans l'avoir d'abord libéré de ses mauvais souvenirs, cela peut créer un blocage émotionnel et aggraver la situation. Alors, un pas après l'autre<sup>23</sup>!

20. Vous pouvez également la télécharger gratuitement sur mon site via ce lien : <https://www.xn--intuition-synchronicits-rtrocausalit-wgddl.com/meditation/>

21. Vous pouvez télécharger gratuitement « La méditation pour l'enfant blessé » sur mon site : <https://www.xn--intuition-synchronicits-rtrocausalit-wgddl.com/meditation/>

22. Je forme des praticiens à ma méthode. Vous pouvez en savoir plus via mon PDF intitulé « Et si vous appreniez la Thérapie Emotionnelle ? » sur mon site : [https://la-vie-et-tutti-quant.com/dossiers\\_a\\_telecharger/](https://la-vie-et-tutti-quant.com/dossiers_a_telecharger/)

23. Vous pouvez télécharger gratuitement ma méditation pour le pardon sur mon site : <https://www.xn--intuition-synchronicits-rtrocausalit-wgddl.com/meditation/>

## Apprendre à lâcher prise

On ne peut pas tout contrôler dans notre vie. Il faut être proactif en réalisant une action la plus appropriée possible (non réactionnelle à une colère ou à une peur), puis *lâcher-prise sur le résultat*<sup>24</sup>. Ainsi, on laisse notre intelligence entrer en action là où notre mental est largué par manque de connaissances. En effet, notre mental ne peut gérer que ce qu'il connaît.

Puis, selon le résultat, on pourra entreprendre une nouvelle action, et lâcher de nouveau prise sur le résultat, et ainsi de suite. Il y a donc une alternance entre la proactivité et le lâcher prise. Pour vous y aider, vous pouvez pratiquer *La prière de la sérénité* (voir encadré).



### LA PRIÈRE DE SÉRÉNITÉ : UN OUTIL POUR LÂCHER PRISE

S'adressant à la puissance supérieure de notre choix, la prière de sérénité nous dit :

« Donne-moi  
La sérénité d'accepter ce que je ne peux pas  
changer  
Le courage de changer ce que je peux et  
La sagesse d'en connaître la différence ».

Ce qui est magnifique dans cette prière, c'est qu'elle commence par donner le résultat, la solution qui est la sérénité ! Pour y accéder, il faut donc du courage et de la sagesse.

En résumé :

- La sérénité
- Le courage
- La sagesse

décrivent l'énergie nécessaire.

Puis il y a les trois verbes :

- Accepter
- Changer
- Connaître

qui donnent les secrets de la réussite.

## Les thérapies de groupes

Elles sont très importantes et efficaces, car non seulement elles permettent de régler certains problèmes émotionnels, mais aussi les difficultés *relationnelles* consécutives aux abus subis. Il est important que tout soit fait dans la bienveillance et l'accueil des différences.

Parmi les plus efficaces, on retrouve les groupes d'entraide tels que :

- Alcooliques Anonymes,
- Narcotiques Anonymes,
- Al Anon (pour les familles des dépendants)
- Outremangeurs Anonymes (pour les troubles du comportement alimentaire)
- Workaholiques Anonymes (pour les addictions au travail)
- Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes

Ces groupes d'Anonymes créent une unité entre tous les membres qui sont concernés personnellement par la même addiction. Il n'y a donc pas, parmi eux, de donneurs de leçons.

On retrouve également :

- Les groupes de psychodrame
- Les constellations familiales
- Les groupes de femmes

En revanche, il faut vraiment éviter de devenir membre d'un groupe sur les *réseaux sociaux* concernant les maladies inguérissables. Maladies auto-immunes comme la myasthénie grave ou les maladies neurodégénératives comme la maladie de Charcot. Si dans un premier temps cela aide les patients à se sentir moins seuls, cela les ancre chaque jour un peu plus dans la maladie, à cause du message d'*incurabilité*, de tous les témoignages qui vont dans ce sens et de l'attention qu'on y porte. Attention au pouvoir négatif de la pensée qui est redoutable !

## Des médicaments pour se sentir mieux

Lorsque l'on a des problématiques psychiques graves qui résultent d'abus subis, cela crée un manque de sérotonine qui est un neurotransmetteur de l'apaisement et qui permet de mieux gérer le stress. Il est alors utile de prescrire des médicaments sérotoninergiques qui permettent d'élever ce produit à un bon niveau pour se sentir mieux, avoir les idées claires et de la distance émotionnelle. Ces médicaments se prennent sur le long terme et ne sont pas toxiques, ni ne créent de dépendance.

24. Je vous invite à visionner cette vidéo dans laquelle je parle de cette problématique <https://www.youtube.com/watch?v=rj7rBDc1ZPU&t=2s>

## Changer son futur grâce à la rétrocausalité

Il s'agit d'un domaine de la physique quantique où l'on transcende le temps pour réorganiser notre présent par rapport à un nouveau futur consciemment choisi. Pour cela, il faut d'abord savoir qu'il existe trois temps différents: Chronos, Kairos, Aïon.

- **Chronos** décrit le temps qui se déroule (hier-aujourd'hui-demain);
- **Kairos** parle du temps éternel où le passé, le présent et le futur coexistent;
- **Aïon** représente le temps cyclique. Il s'observe notamment dans la Nature, mais aussi dans notre propre vie où l'on voit que tout se rejoue constamment, particulièrement lorsqu'une situation n'est pas résolue.

Le temps *Chronos* se déroule: il est irréversible. Si vous versez du lait dans votre café, vous ne pouvez pas revenir en arrière. C'est le temps de la *causalité* où les causes sont dans le présent et les conséquences dans l'avenir.

Le temps *Kairos* représente un paysage où tout existe et où l'on peut se déplacer dans tous les sens. Cela nous permet donc de revenir en arrière. C'est ce que l'on nomme la *rétrocausalité*. En pratique, cela signifie que **les causes se trouvent dans le futur et les conséquences dans le présent**.

Ah oui! Je suis d'accord! Nous n'avons pas appris à réfléchir ainsi. Nous pouvons néanmoins utiliser consciemment cette propriété quantique<sup>25</sup> via notre pensée qui est quantique aussi et créer ce que l'on nomme des *boucles rétrocausales*. Ce terme définit une situation où depuis son présent, on choisit un nouveau futur, lequel va influencer notre nouveau présent et ainsi de suite. Ces boucles rétrocausales se font constamment via des processus inconscients, mais tout aussi efficaces, malheureusement. Car nous ne cessons de projeter des problèmes dans notre futur.

Dans la pratique consciente de la rétrocausalité, il faut choisir un nouveau futur à plus ou

moins long terme (2-3 ans) et le réactiver tous les jours en se répétant ce nouvel objectif.

Cette rétrocausalité consciente est particulièrement intéressante dans le cadre de notre santé. Il faut néanmoins dire que toutes les maladies ne sont pas guérissables, car cela dépend du degré d'atteinte du corps et de toutes les causes méconnues. Alors, plutôt que de dire:

- Dans 2 ans, je suis complètement guéri/e

Il vaut mieux dire:

- Dans 2 ans, j'ai découvert les diverses causes de mes maladies et je change tout ce qui est en mon pouvoir au fur et à mesure que je les découvre.

La rétrocausalité n'est pas une solution «miracle». On ne pourra pas faire repousser un pied amputé, ni des cellules pancréatiques détruites par un diabète auto-immun. Cependant, lorsqu'il s'agit du dysfonctionnement d'un organe ou des cellules entre elles, tout est possible, moyennant le traitement de toutes les causes.

Pour en savoir plus, vous pouvez visiter mon site<sup>26</sup> et lire mon parcours de guérison<sup>27</sup>.

Je suis convaincue que nous sommes **chacun notre meilleur médecin** pour autant que nous ayons les bonnes informations. C'est dans cette optique que j'ai souhaité vous transmettre un maximum d'informations glanées durant mes 40 ans de pratique de la médecine.

Chères lectrices, chers lecteurs,

J'espère que cet article vous a amené des informations et outils pour mieux prendre en charge votre précieuse santé. Je reste à votre disposition via le formulaire «Contact» sur mes trois sites. Je réponds toujours, moyennant le temps.

Belle continuation à vous,  
Dr Cornelia Gauthier



### POUR EN SAVOIR PLUS

J'ai publié mon dernier livre à la fin du mois de février 2025. Il s'intitule *Décodons l'origine de nos maladies pour mieux guérir*. Ce livre de 400 pages contient énormément d'informations médicales, mais il n'était pas possible d'y inclure tout le côté pratico-pratique sur lequel je travaille avec mes patients.

C'est la raison pour laquelle j'ai créé **cet atelier**, pour vous aider autant que possible à prévenir la maladie, mais aussi pour vous accompagner si elle est déjà là. Vous pouvez vous le procurer via mon site : <https://www.xn--intuition-synchronicites-rtrocausalit-wgddl.com/atelier/>. Il s'intitule « Un autre regard sur la maladie ».

25. Quantique signifie «hors espace-temps» et immatériel.

26. <https://www.xn--intuition-synchronicites-rtrocausalit-wgddl.com/notiondutemps/>.

27. *Comment les synchronicités ont changé ma vie*, Cornelia Gauthier, Guy Trédaniel, 2023.



## EXERCICES DE FLUENCE VERBALE

Plus vous entraînez votre intelligence, plus vous avez de chances de vivre bien et longtemps ! Si ce lien a été établi par de nombreuses études, il restait toutefois difficile de déterminer ce qui dans l'intelligence contribuait réellement à la longévité, les résultats étant jugés trop subjectifs ou trop abstraits. Mais en 2025, une étude menée par l'équipe de Paolo Ghisletta, professeure de statistiques à l'Université de Genève, a enfin été publiée après plus de 18 ans de suivi<sup>1</sup> et les résultats sont percutants.

L'étude démontre que, parmi neuf tâches cognitives permettant d'évaluer les capacités cognitives principales, seules les deux tâches de fluence verbale permettent de prédire la longévité d'une personne. Les individus ayant obtenu de bons scores à ces tests présentent en effet **une durée de survie médiane prolongée de neuf ans** par rapport à ceux ayant de faibles scores — et ce, qu'ils soient atteints ou non d'une maladie neurodégénérative. Alors, qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

### Qu'est-ce que la fluence verbale ?

La fluence verbale est un terme utilisé en orthophonie pour désigner le flux des sons, des syllabes, des mots et des phrases produits quand on parle. Cette capacité mobilise de nombreuses zones cérébrales et fonctions cognitives :

- Le **langage** (fonction linguistique et motrice<sup>2</sup>)
- Les **fonctions exécutives** (flexibilité mentale, inhibition, planification)
- Le **système mnésique lexico-sémantique** (dictionnaire mental)
- L'**attention** (capacité de concentration)
- La **mémoire de travail**<sup>3</sup> : mémoire permettant de manipuler l'information reçue (comprendre des phrases complexes, établir des liens logiques...)
- La **vitesse de traitement** : qui tend à diminuer sans stimulation régulière

Il s'agit donc d'une vision d'ensemble de vos capacités cognitives !

### 2 exercices pour booster votre fluence verbale

#### → Exercice n° 1 : Les catégories de mots

Concentrons-nous d'abord sur les catégories (animaux, fruits ou légumes, meubles).

- Installez-vous dans un endroit calme.
- Réglez votre minuteur sur 1 minute.
- Récitez à haute voix un maximum de mots de la catégorie choisie sans répétition.
- Pour chaque mot trouvé, dessinez un petit trait sur une feuille afin de les compter à la fin.

Entre 65 ans et 85 ans vous devriez pouvoir être en mesure de trouver 27 animaux (+ ou - 8 donc si vous êtes à 19 c'est déjà très bien), 15 fruits ou légumes (+ ou - 4) et 12 meubles (+ ou - 3).

Vous êtes en dessous de ces scores ? Pas de panique : tout est une question d'entraînement ! Effectuez régulièrement cet exercice (3 à 4 fois par semaine) jusqu'à ce que vous soyez à l'aise dans chaque catégorie.

Pour aller plus loin vous pouvez :

- Choisir d'autres catégories (marque de voiture, pays, métier, objet). Certaines ayant moins de mots, si vous arrivez à 10 mots c'est très bien !
- Changer de langue selon vos compétences linguistiques (anglais, allemand, espagnol, etc.).

#### → Exercice n° 2 : La fluence verbale créative

Dans cet exercice, vous allez mobiliser à la fois votre fluence verbale et votre imagination. À l'aide de la liste de mots ci-dessous, amusez-vous à créer des phrases dans lesquelles 3 éléments (sujet, adjectif, lieu...) commencent par la même lettre.

Exemple : A : Avion : Un **a** **av**ion **a**fricain survole le lac d'**A**nnecy.

Augmentez ensuite le nombre d'éléments dans votre phrase. Passez à 4, à 5, puis à 6, et soyez créatifs !

- Pour 4 éléments, avec le mot « Mare » : Une **m**are d'un **m**arron **m**aussade empeste au cœur de la **m**ontagne.
- Pour 5 éléments, avec « Saule pleureur » : Un **s**aule **s**olitaire **s**'élève dans la **s**ombre nuit, tel une **s**entinelles qui garde le jardin de M. **S**eguin.
- Pour 6, avec « Puant » : Le **p**oulailler **p**uant doit être **p**oncé et nettoyé à l'huile de **p**issenlit par le **p**etit **p**uériculteur.

À vous de jouer :

<b>N</b> : Nuage	<b>S</b> : Sablier
<b>R</b> : Renard, Robot	<b>C</b> : Citrouille, Crayon Cactus
<b>É</b> : Écharpe	<b>P</b> : Plage
<b>B</b> : Bateau	<b>V</b> : Vache
<b>T</b> : Trompette	<b>K</b> : Koala
<b>D</b> : Dragon	<b>L</b> : Lapin
<b>I</b> : Igloo	<b>F</b> : Forêt, Fantôme
<b>Z</b> : Zèbre	<b>M</b> : Météorite

*Eunice von Rakowski,  
psychologue clinicienne en formation*

1. Ghisletta, P., Aichele, S., Gerstorff, D., Carollo, A., & Lindenberger, U. (2025). Verbal fluency selectively predicts survival in old and very old age. *Psychological Science*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/09567976241311923>

2. Capacité à créer des mots avec le placement de sa bouche, langue, et mâchoire

3. Cf. Article sur les mémoires