

Docteur CORNELIA GAUTHIER

# Notre cœur merveilleux



## Docteur CORNELIA GAUTHIER

- Le cœur, c'est quoi ?
- OK, je vous explique. Alors commençons par le début.

Du point de vue physique, le cœur est identifié, depuis des siècles, par la science occidentale, comme étant une **pompe**, qui, à chaque seconde, fournit l'oxygène et les nutriments du sang à toutes les cellules du corps.

Cet organe essentiel par son rôle de pompe est aussi un grand **symbole** lié à de nombreuses interprétations : il serait le siège de l'intelligence, des sentiments, de la volonté. Il exprime aussi l'idée du centre, de l'essence, de l'importance des choses.

Etymologiquement, le mot Cœur vient d'une racine indo-européenne Kerd, devenue Kardia en grec. S'y rajoute la racine latine cor, cordis.

C'est donc l'organe central de l'individu. Par sa systole et sa diastole, il symbolise à la perfection le grand rythme de la vie. La contraction et la dilatation **figurent** l'expression même de la vie, à l'image de son origine, celle de la contraction et de l'expansion de l'Univers.

On retrouve aussi le cœur symbolisé par le tabernacle dans les églises. Le cœur est sacré dans beaucoup de religions. Intuitivement, les gens le savent depuis toujours.

**Les premières contractions cardiaques débutent vers le 25<sup>ème</sup> jour.**

On peut se le demander vraiment : quelle est l'intelligence qui pousse ces cellules à commencer à se contracter ? C'est magique ! je vous dis.

Ces contractions prennent naissance spontanément dans la partie auriculaire primitive du cœur (qui est encore un tube à ce stade-là) et se propagent, de cellule en cellule, jusque dans les ventricules. Vers 28<sup>ème</sup> jour, elles sont déjà **coordonnées** avec des mouvements péristaltiques qui déterminent le sens du flux sanguin.

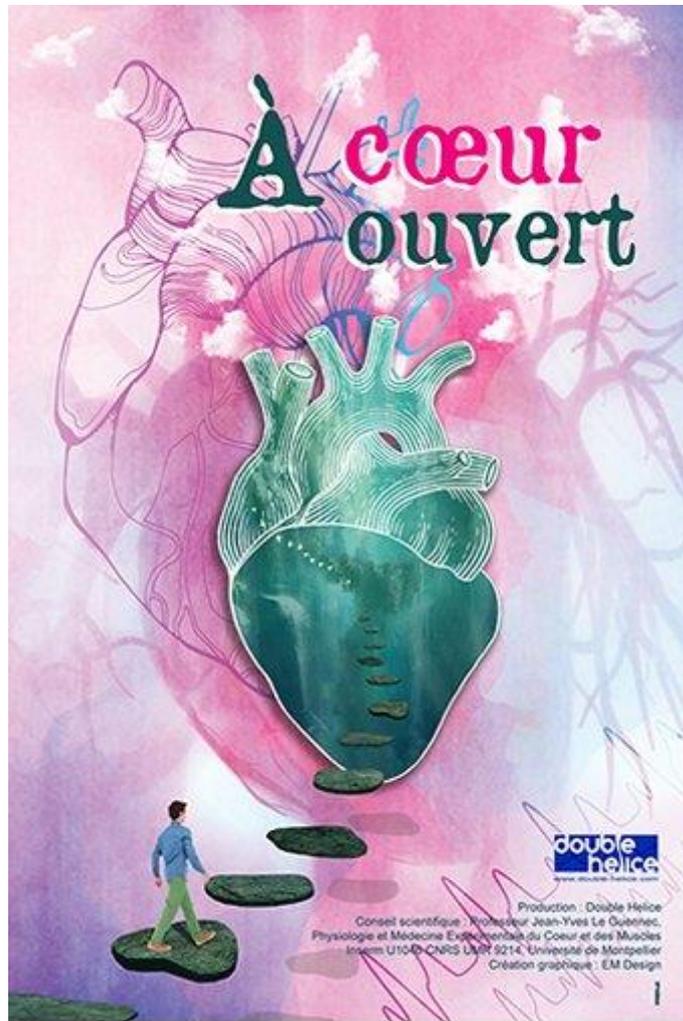
A la 4<sup>ème</sup> et à la 5<sup>ème</sup> semaine de gestation, des phénomènes complexes de rotation et de croissance inégale vont placer les segments du tube cardiaque primitif à leur situation définitive.

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

Ainsi la croissance du tube cardiaque conduit donc à des mouvements de replis. Ce tube se déforme d'abord en S, puis subit une rotation selon l'axe tête-queue. Il en résulte que le pôle veineux cardiaque occupe une position dorsale alors que le pôle artério-ventriculaire se place au niveau ventral.

Le ventricule du cœur est fait d'une seule bande de muscle de la forme d'une **double hélice**. Le cœur est donc une double hélice macroscopique semblable à l'image microscopique de l'ADN.

On est émerveillé de voir que dans tous les éléments du corps, semblables à la nature toute entière, on retrouve ces incroyables dimensions que sont l'hélice et les fractales (regardez sur You Tube, c'est magnifique).



## **Docteur CORNELIA GAUTHIER**

### **LE COEUR (2)**

Le cœur est le premier de tous les organes à fonctionner. Il commence à battre dès le 25ème jour après la conception, bien avant que le cerveau. Le cœur est le chef d'orchestre de tout notre être physique, émotionnel et spirituel. Les milliards de cellules du cœur sont les seules cellules qui pulsent.

Mais qu'est ce qui fait battre le cœur ?

A l'image d'une bougie, qui a frotté l'allumette pour créer l'étincelle ?

C'est le grand Mystère.

Disons que la Nature a prévu des cellules spéciales qui, tel un métronome, donnent le rythme, en envoyant des courants électriques dans des cellules contractiles. C'est ingénieux. Il fallait y penser.

Ce système conducteur est constitué de nœuds et de faisceaux de fibres qui prennent naissance dans les oreillettes et qui se propagent jusque dans les ventricules.

L'initiation de chaque battement naît donc dans des « nœuds » qui sont les pacemakers du cœur. Ces cellules nodales d'impulsion sont chacune une mini centrale électrique. Qui l'eut cru ?

Pour leur action rythmique, les cellules nodales ont besoin de beaucoup d'énergie. Ainsi, la Nature les a pourvues d'une grande quantité de glycogène, lequel est leur carburant cellulaire indispensable.

Ces nœuds sont régulés par le système sympathique qui accélère la fréquence cardiaque tandis que le système parasympathique la ralentit.

Quant aux cellules de conduction, tels des fils électriques, elles forment des faisceaux qui traversent le cœur du haut vers le bas. Ce sont des cellules beaucoup plus volumineuses que les cardiomyocytes contractiles. La vitesse de conduction électrique se fait à une vitesse 4 à 5 fois plus élevée que dans les cardiomyocytes contractiles banals.

Mais il ne suffit pas de créer de l'électricité et de l'envoyer à toute vitesse de cellules en cellules. Il faut encore que les cellules qui reçoivent ces courants soient capables de se contracter ! Pas de souci ! C'est prévu.

La contraction, c'est le propre des muscles. Eh oui ! Tout le monde le sait, le cœur est un muscle, un peu spécial. Mais un muscle, néanmoins.

Or les muscles sont constitués de petits filaments en chaînes, nommés actine et myosine. L'actine est torsadée autour de la myosine telle une hélice. L'hélice encore et toujours ! Celle dont je vous parlais hier, la grande hélice, celle du cœur qui est torsadé sur lui-même. Et celle de la mini

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

hélice à l'intérieur de chaque cellule, la double hélice de l'ADN !

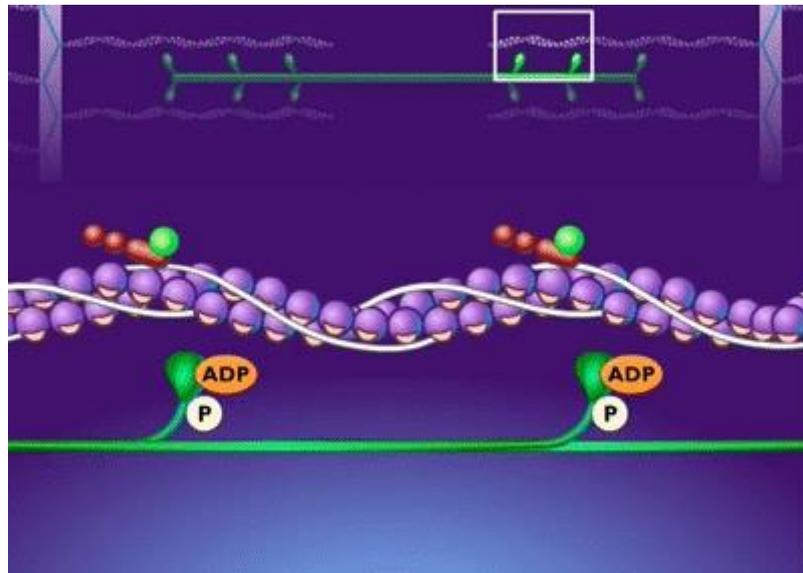
Combien y a-t-il d'ingénieurs à l'œuvre dans la conception de tout notre corps ?

Le mouvement hélicoïdal, ne serait-il pas la signature de ce grand architecte inconnu ?

Il n'y avait plus qu'à amarrer ces filaments à des bandes fibrineuses solides et à y rajouter de l'élasticité, pour qu'ils puissent coulisser les uns sur les autres, selon les rythmes de contraction-décontraction-contraction-décontraction et ainsi de suite.

Qui a pensé tout ça ?

En tout cas, c'est magistral !



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR (3)

### Découverte de la circulation sanguine

Tout le monde aujourd'hui connaît la circulation du sang. Mais savons-nous combien de siècles et de tâtonnements il a fallu pour la comprendre ?

Pourtant, pendant tout ce temps, le sang circulait allègrement dans les artères et les veines des animaux à sang chaud, dont celles des humains qui se posaient toutes ces questions. Pour le sang et le cœur cependant, c'était comme une évidence qu'il n'y avait rien d'autre à faire. Quelle maestria tout de même!

Même si la relation entre le saignement et la mort a été mise en évidence très tôt dans l'âge de l'humanité, cette découverte a été laborieuse et a nécessité plus de deux millénaires.

Les égyptiens avaient déjà identifié le sang comme source de vie et même comme siège de l'âme.

Par contre, les premières dissections effectuées par les médecins grecs au V<sup>ème</sup> siècle avant J.-C., pratiquées sur les animaux égorgés, les avaient induits en erreur parce que les corps des animaux étaient vidés de leur sang. Ainsi, dans la mesure où leurs artères étaient vides, ces premiers anatomistes en avaient déduit qu'elles transportaient de l'air.

Un siècle plus tard, **Hérophile**, un médecin d'Alexandrie, décrit le premier la palpation du pouls.

Il fallut plusieurs siècles jusqu'à ce qu'au II<sup>ème</sup> siècle après J.-C, **Galien** fasse une description précise du réseau des veines et des artères à partir de la dissection de porcs. Mais il interpréta faussement le rôle des organes.

Ce n'est qu'en 1242 que le musulman **Ibn Al-Nafis** décrit la circulation pulmonaire, les artères coronaires et la circulation capillaire qui forment la base du système circulatoire.

Quant à **Amato Lusitano**, un médecin portugais, il a décrit que les veines sont pourvues de micro-valves sur toute leur longueur, ce qui empêche le sang de refluer et l'oblige ainsi à retourner vers le cœur.

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

En même temps, le médecin espagnol **Michel Servet** découvre la petite circulation, c'est-à-dire, la boucle qui mène le sang aux poumons dans un voyage aller-retour, afin de s'oxygéner et de se délester du gaz carbonique qu'il contient.

Même si la découverte et la description précise de la circulation appartiennent à Ibn Al-Nafis, c'est **William Harvey** qui y a consacré une bonne partie de sa vie professionnelle, au début des années 1600. Il finit par trouver la réponse à la question qui le tenaillait : « *Et s'il y avait un retour du sang au cœur ?* ».

C'est l'expérience du garrot qui lui permit d'y répondre par l'affirmative. En effet, on peut observer le flux du sang dans les veines superficielles au fur et à mesure que l'on desserre le garrot. C'est ce même gonflement par garrotage qui nous permet aujourd'hui de pratiquer des prises de sang.

C'est aussi Harvey qui a décrit le sens de cette circulation et le rôle exact des valvules veineuses, ainsi que son importance. En effet, elle représente un débit de plusieurs litres par minute alors qu'on la croyait au goutte-à-goutte.

Ce qui manquait encore à la théorie de la circulation du sang pour être complète, c'était la connaissance des capillaires pourtant déjà connue d'Ibn Al-Afis. Les capillaires sanguins seront décrits en 1661 par **Marcello Malpighi**, grâce à ses observations au microscope.

Ah là là ! La circulation du sang, c'est toute une histoire.  
Mais à quel point fabuleuse !

Encore une manifestation de cette incroyable intelligence bienveillante à l'œuvre dans l'Univers.



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR (4)

### Les fonctions de la circulation du sang

Disons d'abord qu'**il y en a deux** qui se suivent, mais qui ne se mélangent jamais : la petite et la grande.

La petite suit un circuit en boucle : **coeur-poumons-coeur-poumons ...**

Et la grande, une autre boucle, bien plus grande : **coeur-corps-coeur-corps ...**

Mais comment ce système peut-il fonctionner si ces deux boucles ne se rencontrent jamais ?

La Nature est tellement astucieuse qu'elle a trouvé la réponse avant que la question ne se pose :

- Elle a prévu des milliards de petits ports de triages dans des villages appelés « alvéoles » disséminés dans un grand continent nommé « Poumons ».

Et dans chacun de ces microscopiques ports, des bateaux-marchandises venus de la métropole Cœur, viennent déposer des résidus en excès (CO<sub>2</sub>) pour se recharger de bulles de vie indispensables (O<sub>2</sub>). Ces bateaux voguent sur des fleuves (grosses veines) qui deviennent rivières (veines), puis ruisseaux (veinules), jusqu'aux ports (capillaires), puis reprennent leur voyage-retour, via les veinules-petites veines-grosses veines, pour arriver à la destination dans le cœur.

Mais ce ne sera qu'un transit, car depuis-là, ils devront transporter tout leur chargement vers les milliards de cellules du corps qui attendent ce ravitaillement oxygéné, indispensable et urgent, avec impatience.

Qui sont ces petits bateaux ?

...

Comment s'appellent-ils ?

...

Les connaissez-vous qui êtes dépositaire de milliards d'entre eux ?

...

Les globules rouges, pardi !

Nous sommes **tous des milliardaires** et voilà que nous ne le savions pas. C'est un comble quand même, vous ne trouvez pas ?

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

Via nos petits trains imaginaires, néanmoins bien réels que sont nos globules rouges, la circulation sanguine a donc pour fonction d'apporter à toutes les cellules de l'organisme les multiples nutriments collectés dans les intestins ainsi que l'oxygène inspiré par les poumons.

Dans les fleuves et rivières, il y a de l'eau, bien sûr.  
Par son retour lymphatique et veineux, cette eau draine aussi et collecte tous les déchets métaboliques et cataboliques des cellules.

Ce grand retour de sang veineux transporte aussi le CO<sub>2</sub> qu'on appelle communément le gaz carbonique. Celui-ci est le résultat de la métabolisation cellulaire de l'oxygène, molécule qui apporte l'énergie nécessaire aux cellules pour vivre.

Pour résumer, lors du passage du sang dans les poumons, un échange subtil et astucieux se produit aux niveaux de la microcirculation des alvéoles pulmonaires : « *Je te donne un peu de mon gaz carbonique et tu me donnes un peu d'oxygène à la place* ».

Il faut mentionner en passant que le corps ne se déleste jamais de tout son gaz carbonique car le taux sanguin de ce dernier permet aux centres respiratoires, situés dans le tronc cérébral, de réguler le rythme respiratoire.

Pour en revenir à la grande circulation, elle passera par deux organes qui ont, entre autres, une fonction de « station d'épuration » de tous les déchets de l'organisme : ce sont le foie et les reins.

Rappelons aussi qu'au début de notre vie, lorsque nous étions encore dans le ventre de notre maman, c'est le **placenta** qui assurait l'intermédiaire avec eux. En effet, le placenta filtre le sang fœtal, en absorbe les déchets métaboliques et cataboliques, et les déverse dans la circulation maternelle, qui les éliminera en même temps que ses propres résidus.

**Docteur CORNELIA GAUTHIER**



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR (5)

### Les découvertes en neuro-cardiologie

*« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas »*

Blaise Pascal

Une nouvelle discipline est née il y a 20 ans, c'est la **neuro-cardiologie**. C'est le docteur J. Andrew Armour qui est l'un des premiers à avoir fait des découvertes démontrant que le **cerveau du cœur** est un réseau complexe de plusieurs types de neurones, organisés en circuits élaborés, qui lui permettent d'agir *indépendamment* du cerveau de la tête.

Je vous rappelle aussi l'existence de notre deuxième cerveau formé par les 200 millions de neurones dispersés dans notre intestin. Avec la découverte du cerveau du cœur, combien y a-t-il de cerveaux, finalement ? Et lequel est le premier, le deuxième, le troisième ? On ne sait plus.

Le système nerveux du cœur compte plus de 40 000 neurones. Cela est suffisant pour qu'il puisse être considéré comme un cerveau. Car il peut mémoriser, avoir des sentiments et ressentir des sensations. Il peut même anticiper, nous le verrons plus loin.

Le cerveau du cœur perçoit l'information par l'intermédiaire des hormones, mais aussi par le rythme cardiaque et par sa pression intra-cavitaire et artérielle. Il les traduit ensuite en impulsions neurologiques qu'il envoie au cerveau de la tête, via les nerfs situés dans la colonne vertébrale. Il traite aussi toutes ces informations sur le plan corporel, et en bon maître, en contrôlant le fonctionnement de tous les organes.

Le cœur pompe et entretient la circulation du sang. Il bat **100 000** fois par jour. C'est inimaginable, vous ne trouvez pas ?

**Et dire que le cœur de l'embryon bat déjà alors qu'il n'a que la dimension d'une graine de pavot !!!**

Il pompe environ **8** litres de sang /minute, ce qui représente **12 000** litres par jour à travers un système vasculaire de près de **100 000** km de longueur (plus de deux fois la circonférence de la terre). C'est un fidèle et loyal serviteur qui ne se repose jamais. Nous finirions par l'oublier. Alors merci à lui.

Il existe un système de communication cœur-cerveau à double sens.

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

Le Heartmath Institute a déterminé que le cœur communique de quatre façons différentes et complémentaires :

### □ **La communication neurologique**

Le cœur et ses messages neuronaux affectent l'activité du cortex, cette partie du cerveau qui gouverne notre pensée supérieure et nos capacités de raisonnement. L'apport d'informations du cœur au cerveau influence aussi l'activité neuronale des amygdales cérébrales (différente des amygdales de la gorge), de l'hippocampe et du thalamus. Il influence ainsi d'une façon continue nos perceptions, émotions et notre conscience.

### □ **La communication biologique**

Le cœur communique aussi par le système hormonal. Il sécrète lui-même des hormones et devient ainsi un organe endocrine. Cette fonction est décrite plus bas.

### □ **La communication biophysique**

Chaque battement de cœur génère une **onde de pression** sanguine qui circule rapidement à travers les artères, *beaucoup plus vite que le sang lui-même*. Ce sont ces ondes de pression qui créent ce que nous sentons comme étant notre pouls.

### □ **La communication énergétique**

L'énergie émise par le cœur est transmise à travers tout le corps par un **champ électromagnétique** cardiaque, à l'instar d'un téléphone portable et des stations radiophoniques qui transmettent les informations par l'intermédiaire d'un champ électromagnétique. Ce champ électromagnétique est *le plus puissant du corps*. Il est environ **5000 fois plus fort** que celui qui est produit par le cerveau !

Le cœur ne serait-il pas notre premier cerveau ?

### **La fonction endocrine**

Il y a une trentaine d'années, on ignorait que le cœur produisait des hormones. C'est en 1981 que tout a changé lorsqu' Adolfo de Bold a découvert que les **cellules musculaires des oreillettes** sécrètent de l'**ANP** (Atrial Natriuretic Peptide), une hormone essentielle pour réguler le volume hydrique, la tension artérielle et le taux de sodium  $NA^+$  circulant.

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

Par voie de conséquences, c'est en **1983** que le cœur a été reclassifié comme étant également une glande endocrine, donc hormonale, qui affecte profondément le cerveau et le fonctionnement du corps.

Avant de découvrir la fonction endocrinienne du cœur, ce dernier était considéré comme une simple pompe passive qui se contentait de faire circuler le sang dans l'organisme suivant les instructions du tronc cérébral et de ses fonctions neurovégétatives ( systèmes sympathique et parasympathique).

Ainsi, le cœur synthétise et sécrète deux hormones qui sont ensuite stockées dans des grains de sécrétion intracellulaires et qui régulent l'homéostasie ( l'équilibre) hydrosodée. C'est la distension des cellules cardiaques qui en est le principal stimulus.

En microscopie électronique, on observe ces nombreux grains de sécrétion sphériques, denses et disposés de part et d'autre du noyau.

Ces vésicules contiennent les peptides natriurétiques de types A et B (ANP et BNP).

Le peptide natriurétique de type A ( ANP, premier polypeptide décelé) est sécrété par les cellules des oreillettes, *en réponse à une dilatation* auriculaire (atriale).

Le peptide natriurétique de type B (BNP) est sécrété par les cellules ventriculaires, *en réponse à l'élévation de pression* en fin de diastole et à l'augmentation de volume des ventricules. Le BNP est maintenant couramment dosé lors de l'évaluation et la surveillance de l'insuffisance cardiaque.



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR ( 6)

### Le cœur est partout

Avoir le cœur sur la main, voir avec le cœur, aimer de tout son cœur, aller droit au cœur, avoir un cœur gros comme ça, avoir le cœur à l'ouvrage, avoir bon cœur... Lorsqu'il s'agit de cœur, notre langage ne manque pas d'expressions.

Suivre son cœur serait-il la clé pour construire une vie heureuse et pleine de sens ?

Cela fait des milliers d'années que le cœur est considéré comme un symbole d'amour. Le cœur peut être offert aux gens avec des chocolats en forme de cœur, ou imprimé sur des cartes de vœux, ou encore, tatoués sur la peau.

Le cœur a longtemps été utilisé comme un symbole pour faire référence au spirituel, à l'émotionnel, à la morale. On dit aussi que le cœur est le siège de l'âme.

Tout le monde a une notion intuitive de la fonction sensorielle et spirituelle du cœur. Mais nous avons été appris à ne plus l'écouter. Par la *violence éducative ordinaire* (VEO), nous avons subi des pressions et des traumatismes qui nous ont fermé la porte à cette belle énergie du cœur, en créant en nous des blocages émotionnels. Les petits enfants vivent encore dans leur cœur. Mais nous, la plupart du temps, nous n'y sommes plus. Beaucoup d'entre nous sommes même désabusés.

La bonne nouvelle, c'est qu'en en prenant conscience, en demandant peut-être de l'aide à un thérapeute pour débloquer et démêler ces nœuds, nous pouvons retourner vivre dans notre cœur qui nous recevra les bras ouverts !

*« Ce minuscule espace dans votre cœur est aussi vaste que l'espace, on y trouve le ciel et la terre, le feu et l'air, le soleil et la lune, la foudre et les constellations, tout ce qui vous appartient et ne vous appartient pas ici-bas, tout cela est rassemblé dans ce minuscule espace contenu dans votre cœur ».* Chanda yoga Upanishad 8.1.2-3

Depuis la nuit des temps, toutes les religions connaissent l'importance du cœur. Elles en ont fait le symbole sacré. Même les bâtisseurs de cathédrales ont érigé le tabernacle, ce cœur symbolique, au cœur même des temples.

Dans l'hindouisme, on considère que le Brahmâ habite le cœur. Le mot cœur se retrouve souvent dans les upanishads. Quant aux temples, ils comportent un cœur dans le sanctuaire, appelé garbha griha, dans lequel se trouve la divinité vénérée.

## Docteur CORNELIA GAUTHIER

Dans la tradition bouddhiste, c'est en cultivant les qualités du cœur, comme la compassion, la gratitude, la joie, l'amour, l'ouverture, que l'on peut atteindre sa part spirituelle et intuitive.

En médecine chinoise, le cœur est le centre du *shen*, qui canalise toutes les énergies. Il est cet « empereur » qui commande à la fois le corps, le mental, le psychisme, les émotions et la conscience. Quant aux 12 méridiens du corps, ils obéissent aux ordres du cœur.

On pourrait ainsi faire le tour de toutes les religions et y retrouver ce qu'on appelle la « voie du cœur » par de nombreuses traditions spirituelles.



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR ( 7)

### Le chakra du cœur

De nos jours, la notion de chakra est entrée dans le langage populaire, tant de nombreuses thérapies s'intéressent à ces centres énergétiques, localisés le long de notre colonne vertébrale jusqu'au sommet de notre tête. Ils sont au nombre de sept et ont la vertu de réguler les énergies dans notre corps. Le mot chakra provient de la religion hindouiste.

Le 4<sup>ème</sup> chakra, celui que l'on nomme le chakra du cœur, est le centre du système des chakras, car il fait la jonction entre les trois chakras inférieurs et les trois supérieurs. Grâce à ce chakra, nous sommes capables de ressentir la beauté de la nature, de nous émerveiller devant une fleur ou de nous ouvrir à la musique.

Contrairement au sang qui circule dans nos vaisseaux sanguins, l'énergie des méridiens n'est matériellement pas visible. Ce n'est pas pour autant qu'elle n'existe pas. Pour la capter, nous devons passer de nos yeux qui voient à nos doigts qui palpent et qui sentent.

Les médecins chinois ont une finesse incroyable dans leurs mains. Depuis plus de 4000 ans, ils ont mis en évidence ces grandes voies énergétiques juste par leur palpation extrêmement fine. Ainsi, ils peuvent non seulement déterminer ces méridiens énergétiques et en faire une cartographie précise, mais en plus, détecter les points d'acupuncture qui sont microscopiques, à l'aide de leurs seuls doigts. N'est-ce pas extraordinaire ?

On dit que dans le temps, ces médecins passaient 2 ans à palper un grain de sable pour dire combien il avait de facettes ! Je ne sais pas si c'est de l'ordre de l'anecdote, mais en tout cas, le résultat est là : ces points existent bien et on peut maintenant les mesurer. C'est ce que j'ai fait pendant plusieurs années, en pratiquant la morathérapie.

Le cœur est donc le centre de tout ça, de la circulation du sang jusqu'à la dernière toute petite cellule et la circulation énergétique jusqu'au plus petit point d'acupuncture.

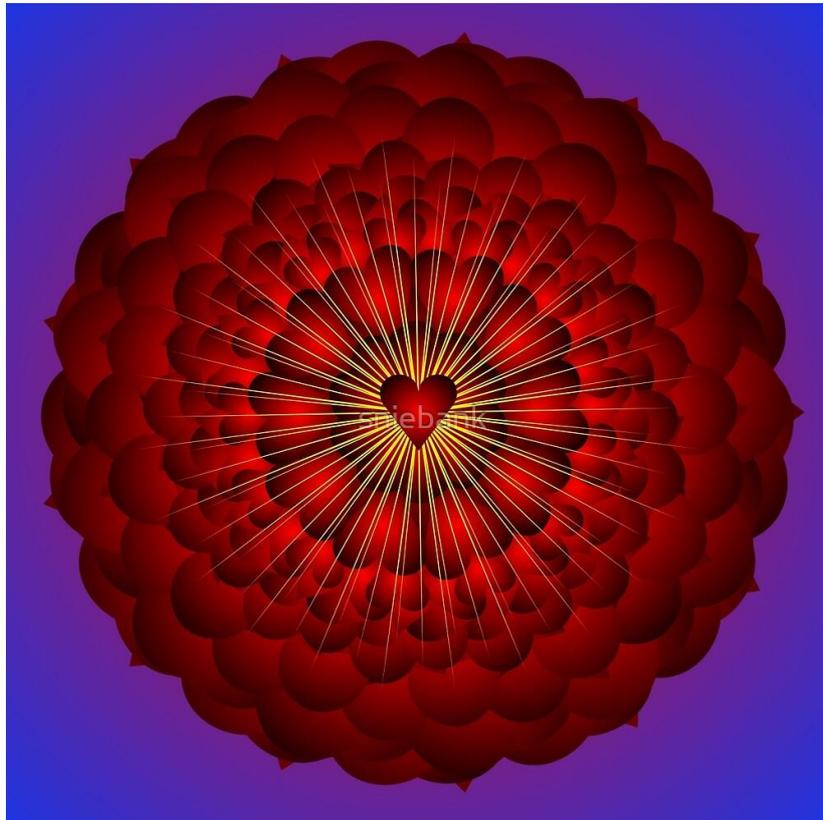
Quelle est l'incroyable intelligence en mesure de créer un pareil chef d'œuvre ?

Chacun y apporte sa réponse.

La mienne est : « *Je ne sais pas, mais elle existe belle et bien* ». Elle se manifeste ainsi.

**Docteur CORNELIA GAUTHIER**

A nous d'ouvrir nos yeux, nos oreilles et notre cœur. GRATITUDE !



## Docteur CORNELIA GAUTHIER

### LE CŒUR (8)

#### **On ne voit bien qu'avec le cœur**

« *On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux* » affirme Le Petit Prince, dans le roman de Saint-Exupéry.

Nous connaissons tous cette phrase qui a traversé le temps sans aucun ombrage depuis 1943. Mais remettons-nous un bref instant dans le contexte. N'est-ce pas incroyable qu'un pilote d'avion écrive une pareille histoire en pleine guerre mondiale ?

Ne parlerait-il pas d'une rencontre avec notre enfant intérieur, un conte tellement juste, sage et émouvant ? La candeur du regard de l'enfant qui dit tout haut ce que tout le monde dit tout bas.

C'était bien avant la grande vague de développement personnel et spirituel que nous connaissons aujourd'hui. C'était au milieu des bombes et des pires maltraitances que l'humanité puisse commettre.

Pour moi, St-Exupéry est l'un des plus grands maîtres spirituels non religieux du XXème siècle. Certainement, il ne le savait pas et ne l'a jamais revendiqué. Mais son livre écrit avec tant de candeur, riche de tous ses enseignements purs et profonds, a fait le tour de la terre des millions de fois.

Et si nous réécoutions ou relisions encore une fois cette phrase, mais comme si c'était la PREMIERE fois ? Que dit-elle ?

On ne VOIT bien qu'avec le cœur. Ne sommes-nous pas plutôt censés sentir ou ressentir avec notre cœur ?

Oui, notre cœur nous ouvre la voie pour sentir et ressentir les bonnes vibrations de l'Amour. C'est donc un mouvement qui vient de l'extérieur vers notre intérieur.

St-Exupéry nous parle de l'autre côté de la médaille : Voir, cela vient de notre intérieur et se dirige vers l'extérieur, vers l'autre.

Voir, regarder, observer ! Avec le cœur, avec amour, avec compassion, sans critique, ni jugement. St-Exupéry nous enseigne donc l'amour inconditionnel.

Où est-il allé chercher toute cette richesse et cette profondeur de pensées ? Quel chemin intérieur a-t-il traversé pour en arriver à cette conclusion ? On ne le sait pas.

## **Docteur CORNELIA GAUTHIER**

Mais une chose est sûre : on ne lira plus jamais cette phrase comme une simple banalité, comme une vaine redite. Dorénavant, nous allons pouvoir en goûter toute la subtile saveur !



# Docteur CORNELIA GAUTHIER

## LE CŒUR (9)

### Le cœur est un cadeau divin

Le cœur, par son intuition, est la voie permettant d'accéder à la justice, à l'essentiel, à notre être supérieur. Il abrite la vérité, celle qui fait que l'on sait intuitivement « dans son cœur », celle qui nous transmet immédiatement si quelque chose est bien pour nous ou pas.

Les études de ces dernières années l'on démontré : quand l'être humain utilise son cerveau du cœur, il crée un état de **cohérence** biologique. Tout est harmonisé et fonctionne mieux.

Grâce à son émotion principale, celle de l'**Amour**, le cœur nous apprend à ne plus fonctionner selon le principe action=réaction.

Nous nous retrouvons dans un état de grâce, un sentiment d'amour infini qui n'entraîne plus de réaction viscérale. Nous devenons amour, notre véritable essence. Nous transmettons cette vibration d'amour tout autour de nous, naturellement, car notre énergie est tout simplement contagieuse.

*Une vie sans amour ne vaut rien.  
L'amour est l'eau de la vie.  
Buvez-la avec soif et avec cœur*

Rumi

Nous ne pouvons plus voir un enfant pleurer sans le prendre dans les bras où passer à côté d'un mendiant sans au moins lui dire bonjour, en lui souriant, lui redonnant du coup sa dignité et sa légitimité.

Lorsque nous sommes dans l'amour du cœur, universel et inconditionnel, nos échanges avec les autres deviennent **gagnant-gagnant**.

Car lorsque l'on donne de l'amour à quelqu'un, cela déclenche CHEZ L'AUTRE une sécrétion d'**ocytocine**, l'hormone de l'attachement et de l'amour.

Celle-ci crée une augmentation de récepteurs membranaires de nos cellules, *sensibles à sa propre substance, l'ocytocine*, et en augmente ainsi l'efficacité. Elle baisse notre niveau de stress et augmente ainsi notre bonne immunité.

Mais le plus magnifique de tout, c'est que cela déclenche la même sécrétion CHEZ NOUS, créant ainsi un cercle vertueux.

## **Docteur CORNELIA GAUTHIER**

Comme le dit si bien Victor Hugo,

*« L'Esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le Cœur s'enrichit de ce qu'il donne. »*



Je vous souhaite une belle continuation, en étroite collaboration avec ce cœur à la double fonction, celle de la pompe sans laquelle nous n'existerions même pas, et celle de l'Amour, avec laquelle nous faisons belle notre vie.

Vive le cœur !