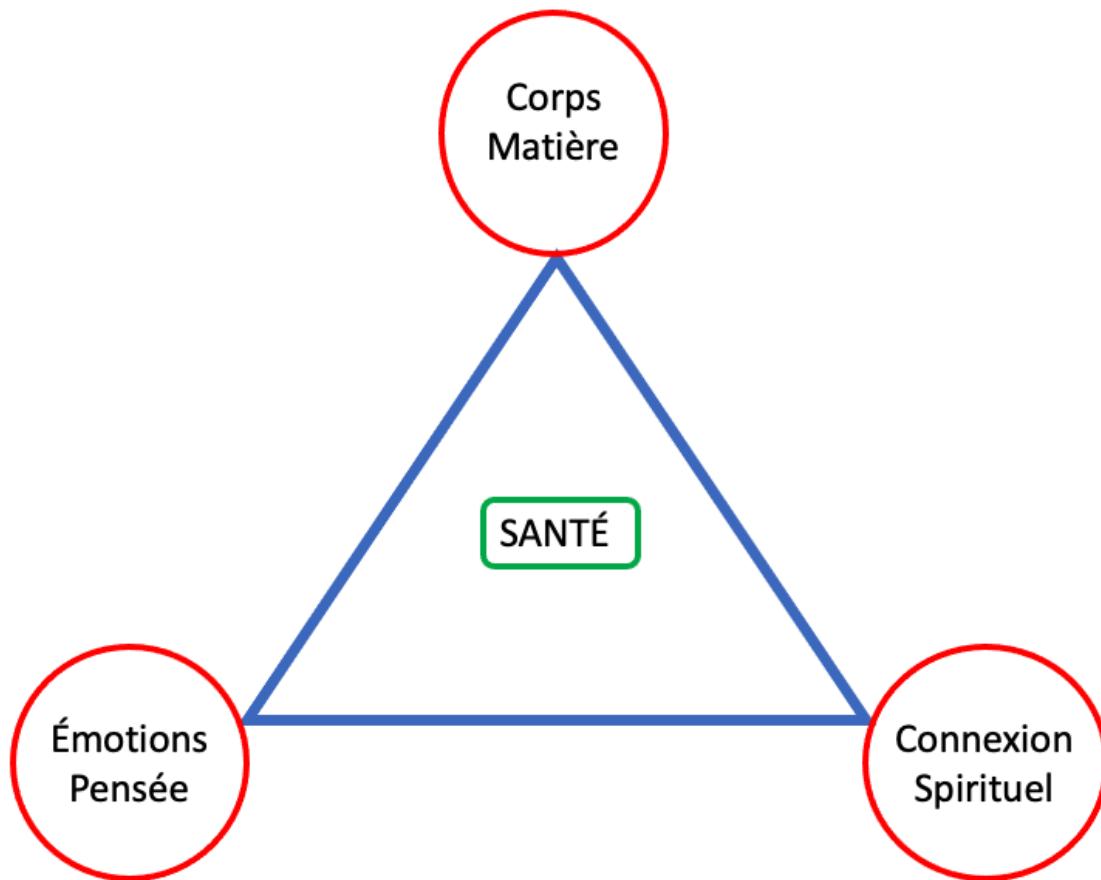


## Garder l'équilibre en soi : des pistes de solutions

Par Christian C



Le triangle de santé, connu depuis des millénaires mais écarté par la médecine conventionnelle actuelle, est articulé entre trois sphères : Le corps-matière, les émotions-pensée et la connexion-spirituel. C'est l'équilibre, l'harmonisation entre ces trois sphères inter-reliées qui nous permet de trouver la bonne santé.

Lorsque nous tombons « malades », c'est tout simplement parce qu'il y a déséquilibre d'une ou plusieurs de ces sphères. Comment retrouver notre santé ? Quelles sont les pistes à explorer ?

Avant toute chose, il est nécessaire d'identifier la cause du problème. Quelle(s) est(sont) les sphères déséquilibrées ? Une fois la sphère identifiée, nous pouvons maintenant essayer des pistes de solutions à explorer.

Nous parlons bien de « pistes à explorer ». En effet, il est très important de souligner que notre santé est une responsabilité et un engagement personnel pour soi et par soi-même. C'est un investissement, en termes d'énergie et de temps, que nous avons décidé de faire.

Il est de notre devoir de prendre soin de notre corps (matière, émotionnel, spirituel) et aussi de l'environnement dans lequel nous évoluons. Par conséquent, si nous voulons trouver la bonne santé, nous devons « essayer, explorer » des éventuelles solutions autour de nous. Il n'y a pas de remède miracle, ni de panacée, ni de guérisseur si ce n'est l'effort d'harmonisation de notre propre triangle de santé. Nous pouvons nous aider de tous les outils extérieurs nécessaires, cependant, au final ce sera nous qui allons nous auto-guérir. C'est NOUS, les grands thérapeutes pour nous-mêmes! Cette profonde compréhension est une condition sine qua non pour avoir une vraie santé.

#### A) Corps-Matière

Qu'on le veuille ou non, nous nous sommes incarnés dans un corps physique et vivons dans un environnement physique fait de matières. Par conséquent, il est important de connaître quelques pistes pour nous aider à garder notre équilibre.

Quelques pistes à explorer lorsque notre sphère de corps-matière est en déséquilibre.

- 1) Alimentation, jeûne
- 2) Sport, yoga, Tai-chi, Gi-Qong etc
- 3) Médecine naturelle
- 4) Musique, Dance, Chant
- 5) ??

#### B) Émotions-Pensée

Même si certains scientifiques réfutent cette vérité, nos émotions et/ou nos pensées peuvent créer des maladies. Nous n'entrerons pas dans ce débat mais nous voulons juste souligner un fait très facilement vérifiable. Il nous suffit de nous observer ou observer des personnes autour de nous pour voir le lien entre maladie et émotions-pensée. Il est donc essentiel de savoir comment harmoniser cette sphère (émotions-pensée). Cette harmonisation n'est pas une chose facile en soi parce que personne ne nous a appris. Nous apprenons tout à l'extérieur mais lorsqu'il s'agit d'émotions-pensée, nous sommes laissés à nous-mêmes. Nous ne savons pas comment faire face au déferlement de nos émotions, surtout celles qui sont négatives.

Quelques pistes à explorer lorsque notre sphère de émotions-pensée est en déséquilibre.

- 1) E.F.T. (Emotional Freedom Technique)
- 2) Hypnoses
- 3) Technique énergétique (Reiki, ??)
- 4) ???

#### C) Connexion-Spirituel

Incarnés dans un corps physique certes, mais nous sommes avant tout des êtres spirituels. De ce fait, notre connexion avec notre Soi, notre âme, notre Être, notre Créateur ou à tout ce que vous voudrez, est d'une importance capitale pour l'harmonisation de notre santé. Vivant dans un monde ultra matérialiste, nous pouvons nous perdre et surtout perdre cette connexion. Si ce lien est rompu, il est aisé de constater à quel point notre vie peut être vide de sens. Ce sentiment peut mener à la dépression, au désespoir ou bien même au suicide.

Quelques pistes à explorer lorsque notre sphère de connexion-spirituel est en déséquilibre.

- 1) Méditation (passive, active)
- 2) Prière
- 3) Présence intérieure
- 4) Toute technique qui nous permet de nous relier à nous même
- 5) ???

À compléter...