

Et si on pouvait (re)prendre notre vie en main ?

Il ne se passe pas une semaine sans qu'on lise ou qu'on entende dans les médias, des discours alarmistes sur l'état de santé et de santé mentale, chez les jeunes en particulier.

Or, selon Philippe Bobola, physicien, biologiste, anthropologue et psychanalyste, auteur et conférencier, la maladie est à 5 % d'origine génétique seulement. Les 95 autres % sont d'origine :

- environnementale

La pollution, l'eau, la nourriture ultra transformée, les médicaments, les ondes wifi/5G, les réseaux et jeux en ligne, la solitude, ...

- civilisationnelle

Le symptôme corporel traduit souvent un symptôme de la société.

A titre d'exemple, le cancer qui bénéficie de nombreuses aides à la recherche et dont les progrès sont régulièrement salués, ne cessent pourtant d'augmenter. Est-ce à dire qu'on ne vise pas au bon endroit ?

On parle de "masse" cancéreuse, serait-ce le symptôme d'une société consumériste de masse, hypermatérialiste complètement dépassée et à laquelle il n'y a plus que les élites qui aspirent ?

A titre individuel, le cancer est le signe qu'on n'est plus en phase avec sa vie, qu'il faut que quelque chose change, et est un appel à retrouver son identité.

Un autre exemple : l'éco-anxiété qu'on pourrait traduire par une inquiétude profonde pour la maison terre dans laquelle on vit et qui est souvent maltraitée. Cela peut s'exprimer par du stress, une mélancolie, une peur, une tristesse, et par des comportements d'inhibition, de fuite, la résolution à ne pas vouloir d'enfant, ... La vie est mue par une énergie thanatos (pulsion de mort).

- psycho-émotionnelle

Le corps et l'esprit sont étroitement liés. Les pensées et les émotions peuvent être précurseurs d'une maladie.

A titre d'exemple, la peur d'attraper une maladie peut engendrer la maladie en question, le cerveau ne reconnaissant pas la négation et ne faisant pas la différence entre le présent, le passé et le futur.

Le corps chope un virus ou se fracture parce qu'on est fragile. D'où l'intérêt de prendre soin de nos pensées et nos émotions autant que de son corps

Le mal être des jeunes (mais pas qu'eux) est souvent lié à un décalage entre le contexte anxiogène et thanato-prégnant, d'une part, et, d'autre part, l'énergie de vie saupoudrée d'insouciance, d'aventure, de rencontres, ... Il est lié à une perte de sens et/ou un éloignement de qui on est, vraiment.

"Qu'est-ce je suis venu·e faire sur cette terre et dans ce monde chaotique en plus ?" ; "Quel avenir pour moi dans ce monde ?"

Selon moi, ce n'est pas en changeant l'extérieur (et en attendant un hypothétique sauveur ou une situation soudainement améliorée) qu'on va comprendre le sens de notre venue sur terre.

C'est l'inverse. En (re)découvrant qui l'on est, qu'elle est la "mission de vie" de notre âme, qu'on saura pourquoi on s'est incarné et, du coup, à quoi il est utile de s'engager. Ce faisant, en étant aligné à qui l'on est, à nos besoins et valeurs, on agira harmonieusement dans le monde et on sera épanoui et en bonne santé 😊



Pour aider les jeunes, et moins jeunes aussi 😊, à gagner un temps précieux dans cette (re)découverte, j'ai développé une grille de lecture pour comprendre le "mode d'emploi" de notre incarnation. Cette méthode explore les différentes composantes de notre "GPS intérieur", cet outil de navigation qui nous accompagne tout au long de notre vie.

En 2 jours seulement, chacun peut mieux se réapproprier sa vie et choisir la voie de la paix et de la joie plutôt que subir, en pilote automatique, une voie qui ne correspond pas/plus nécessairement, jalonnée de peur, d'envie, de colère ou de tristesse.

Si ce programme vous tente, n'hésitez pas à prendre contact avec moi ou consulter les prochaines sessions sur ma page facebook.

Tout est juste et parfait !



Anne VAN COPPENOLLE
Rue de la Draisine 2 / 203
1348 Louvain-la-Neuve
+32 (0) 475 906 939
cham-anne@skynet.be
www.cham-anne.com

