

La nutrition immatérielle

En dehors de l'alimentation solide, il existe les nourritures immatérielles qui s'adressent à d'autres propres besoins. Aussi devons-nous apprendre à connaître et à gérer convenablement ces quatre au-



Voici une histoire arrivée au docteur Spitz, médecin allemand qui travaillait

dans un orphelinat pour nourrissons pendant la dernière guerre.

Les bébés étaient parfaitement nourris, l'hygiène sans reproche, mais il y avait pénurie de main d'œuvre pour s'en occuper. Au bout d'un certain temps, il s'aperçut qu'environ 40% des bébés mouraient, 30% souffraient de troubles divers et seulement 30% étaient normaux. Ce médecin resta longtemps perplexe.

Pour comprendre, il lui a fallu changer de système de croyance : ces enfants n'avaient pas uniquement besoin de nourritures matérielles, ils réclamaient aussi d'être nourris autrement, par des nourritures immatérielles apportées par une vie relationnelle plus riche. En cela, il sortait de ce mode de pensée étroit, conforté par quatre siècles de scientisme, réduisant la vie à sa seule expression matérielle, afin d'envisager l'être comme un tout, une énergie informationnelle unique, s'exprimant de différentes manières, dont la matière n'est qu'un moyen d'expression parmi d'autres.

La conséquence de cette vision holistique (du grec holos : le tout), est que l'être humain ne se réduit plus à un seul corps, le corps physique, mais qu'il est constitué de plusieurs corps - nous parlerons ici de cinq corps principaux : le corps physique, le corps émotionnel, le corps mental, le corps énergétique et le corps spirituel. Avec ces cinq corps comme hypothèse de travail, nous allons étudier les différentes façons de les nourrir, de

nous nourrir de manière complète et harmonieuse.



LE CORPS ÉMOTIONNEL.

Il fonctionne au rythme des quatre émotions de base : la peur, la colère, la tristesse, la joie, auxquelles nous ajouterons l'amour. Le corps émotionnel souffre actuellement dans notre société occidentale, d'une maladie du « trop ». Ce « trop émotionnel » se caractérise, pour la plupart des gens, par un état de stress permanent, s'exprimant, soit par une excitation émotionnelle ininterrompue, soit par un refoulement générant tension et rigidité. Ces deux formes de l'état de stress, familières aux spasmodiques, peuvent entraîner des somatisations, qui sont les principaux symptômes du terrain spasmodique, car le corps émotionnel est très étroitement imbriqué au corps physique. Comment allons-nous nourrir ce corps émotionnel malade, intoxiqué de ce « trop plein » d'émotions non gérées ?

C'est là le travail principal de la psychothérapie; il se fait par différentes méthodes qui pourraient se résumer, dans une première phase, à vider le trop plein, à expurger les émotions perturbatrices, tout en donnant du sens et en mettant des mots sur les causes de cette mauvaise gestion émotionnelle. Ainsi, se nourrir pour le corps émotionnel, ce serait se vider de sa toxicité tout en en comprenant le sens, pour ensuite, dans une deuxième phase, se remplir des émotions positives, c'est-à-dire la joie et l'amour, l'amour étant la nourriture par excellence du corps émotionnel, capable de le transfigurer complètement. Et c'est grâce à cet amour, s'exprimant dans le don illimité, que paradoxalement le corps émotionnel se nourrit le plus, comme si le fait de se donner, permettait de se remplir d'énergie, de bien-être et de bonheur.

LE CORPS MENTAL

Il possède de multiples formes d'expression dont les principales sont la logique, la raison, l'imagination, les croyances et les valeurs. Nous sommes là, encore une fois, avec une maladie du « trop » : hypertrophie de la pensée, complexification mentale, confusion des informations et des images en excès qui, non seulement font voile et écran par rapport à la réalité, mais aussi jouent comme poison ou indigestion dans une perspective nutritionnelle. La première manière d'agir, c'est comme pour le corps émotionnel, de le vider, de le purger, mais cette fois, dans une direction de calme, de détente, en faisant vivre au corps mental des moments de repos et de silence. La meilleure manière est alors de

corps que le physique. Chaque corps, physique, énergétique, mental, émotionnel ou spirituel a ses propres formes de nutrition pour atteindre la pleine santé, le bien-être et la sérénité.

le défocaliser, alors qu'il tourne en rond sur lui-même, en dirigeant son attention vers des choses simples comme le corps, la respiration, le moment présent, l'ici et maintenant. Ces pauses, ces silences ont aussi pour fonction de régénérer le mental, comme pourraient le faire des périodes de jeûne pour une personne obèse.

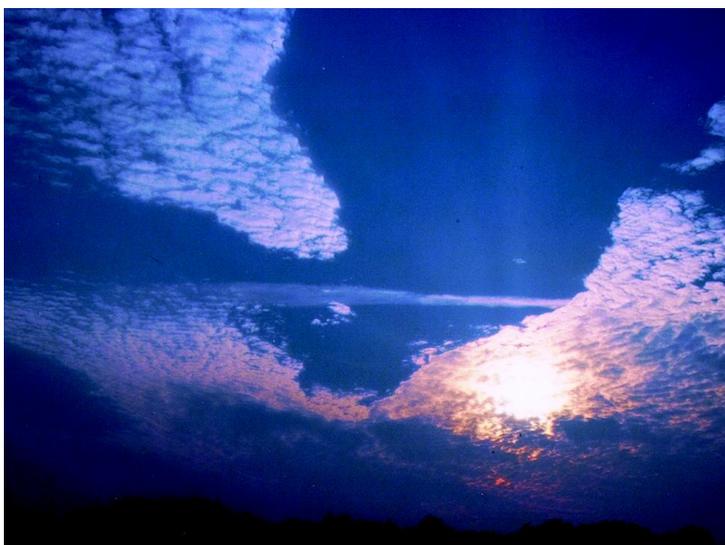
La deuxième maladie, peut-être la plus grave du corps mental, est sa négativité chronique : il entretient en permanence une foule de pensées négatives sur lui-même, sur les autres, sur le monde, le plus souvent alimentées par un environnement délétère.

Cette négativité finit par contaminer tous les autres corps et entraîner des troubles graves comme la dépression. La première chose à faire est alors de savoir se protéger de son environnement, en filtrant et triant les informations. Ensuite, dans une perspective cognitive, il s'agit de prendre conscience de ces pans entiers de négativité, souvent grâce l'effet miroir d'un thérapeute, pour

ensuite les reprogrammer de manière positive (c'est aussi tout le travail proposé par le courant thérapeutique de la pensée positive avec pour fondateur Emile Coué).

Un autre axe de nutrition du mental est d'utiliser la force régénérative de l'image, de la métaphore, du symbole, avec toutes les thérapies autour de la visualisation, du rêve éveillé, de l'hypnose ericksonienne. Cela nourrit le corps mental, mais

agit aussi sur tous les autres corps, en particulier le corps physique, comme le montre l'efficacité de la relaxation-visualisation et ses dérivés dans beaucoup de maladies. La quatrième manière de nourrir le corps mental est d'agir sur le monde des valeurs et des croyances. Il s'agit de clarifier, de renforcer et de mettre en cohérence ce niveau le plus précieux de la personne, de façon à lui servir la nourriture la plus subtile pour lui donner force et motivation. C'est toute la partie thérapeutique de reconstruction de la personne au niveau le plus élevé de son mental, dont s'occupe en particulier la PNL de dernière génération.



LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

Après les maladies « du trop » des corps émotionnel et mental, il y a les maladies du « manque » des corps énergétique et spirituel. S'agissant du corps énergétique, ici en Occident, nous sommes en territoire inconnu, car la connaissance de ce corps a été niée et occultée dès le Moyen-âge. Elle subsiste à l'état embryonnaire chez certains guérisseurs et magnétiseurs de nos campagnes les plus

reculées, qui sont les lointains successeurs des chamans et des druides, dans les traditions préchrétiennes, accusés d'abord de sorcellerie par le christianisme, ensuite de charlatanisme par la science depuis la Renaissance. Pour retrouver le corps énergétique, il faut donc se tourner vers l'Orient, principalement l'Inde, la Chine et le Japon qui ont gardé encore intacte sa connaissance. Il y a l'acupuncture venant de Chine, basée sur une connaissance très détaillée de ce corps complexe, où circule le qi (l'énergie subtile) à travers les méridiens et les centres énergétiques; il y a l'Inde qui nous offre le yoga avec ses postures énergétiques

et il y a tous les arts martiaux venant du Japon.

Et pour nourrir ce corps énergétique familiale ayant perdu la mémoire de ses traditions anciennes, il nous faut d'abord le remplir d'informations théorico-pratiques empruntées aux traditions orientales, en se mettant pour ainsi dire à leur école, dans une attitude d'ouverture et de curiosité, en

privilegiant toujours la pratique (pratique du yoga, pratique des arts martiaux, du qi gong, du tai chi, etc.) Mais cette connaissance pour qu'elle puisse nourrir pleinement, demande beaucoup de travail, de persévérance et de discipline.

Ce corps énergétique est tellement subtil, qu'il faut développer peu à peu comme un sixième sens, un sens de perception interne permettant de le voir, d'y porter

La nutrition immatérielle

attention, pour agir dessus, l'harmoniser et le nourrir. Une fois qu'il est bien reconnu et ressenti de l'intérieur, ce corps énergétique peut se nourrir de manière très simple et immédiate, dans une sorte d'autonutrition venant de l'attention associée à la respiration et à quelques mouvements particuliers.



LE CORPS SPIRITUEL

De tous les corps, le corps spirituel est actuellement le plus malade. Il souffre d'une maladie du « manque », comme le corps énergétique, par mépris, refus, rejet, désinformation, persécution, provenant de la culture dominante scientifique, matérialiste et athée. Il s'agit d'un déni franc et brutal : le corps spirituel n'existe pas, avec pour corollaires des maladies de compensation, où le besoin de sacralité est reporté sur des divinités matérialistes : les dieux Argent, Sexe, Compétition, Profit, Consommation, etc.

Une autre maladie qui vient souvent malheureusement se surajouter au manque et à l'absence de spiritualité, est une maladie de la distorsion ou de la déformation. Le besoin humain de nourriture spirituelle est majoritairement pris en charge par les religions en place. Ce sont des institutions qui peuvent

déformer, dévoyer, caricaturer les messages qu'elles sont censées transmettre, de sorte que leurs nourritures peuvent apparaître fades et avariées, confortant alors les critiques de l'athéisme et du matérialisme. Alors que faire pour s'occuper de nouveau de ce corps spirituel malade et qui crie

famine ? Je pense personnellement qu'il nous faut revisiter, dans un esprit intégratif qui serait tout le contraire des intégrismes nous menaçant actuellement, le meilleur de toutes les traditions religieuses et sacrées (occidentales, orientales, chamaniques). Pour nourrir ce corps spirituel, il suffirait d'adapter à l'époque actuelle, le meilleur de toutes les techniques existantes autour de l'image, autour du son et autour du geste, et proposer cela aux individus, sans dogmatisme, de sorte qu'ils puissent en faire chacun une sorte de synthèse personnelle, harmonieuse et intégrative.

POUR UNE NUTRITION GLOBALE

Il y a donc bien des manières de nous nourrir, une fois que nous prenons conscience de l'existence de tous ces corps. La plus efficace consiste à les nourrir tous en même temps. Ainsi, manger, ce serait

d'abord honorer son corps physique en choisissant la nourriture la plus saine et la plus équilibrée, mais aussi honorer son corps émotionnel en partageant cette nourriture avec des amis dans une atmosphère de convivialité joyeuse, mais encore honorer son corps mental en échangeant des propos agréables, avec des pauses de silence où chacun pourrait nourrir son corps énergétique, en portant son attention intérieure vers l'absorption de l'énergie subtile des aliments; enfin, honorer son corps spirituel en ressentant gratitude et bénédiction pour ce moment unique et sacré du repas.

Avec un peu d'habitude et d'exercices et surtout beaucoup d'attention et de vigilance, cette intégration de toutes les formes de nutrition peut se pratiquer pour n'importe quelle activité et apporter un maximum de bien-être et de plénitude.

Pourquoi cette nutrition globale, holistique, prenant en considération les corps immatériels, peut-elle intéresser spécifiquement les spasmodiques ? Vous l'avez deviné, c'est parce que leur hypersensibilité devient alors un atout, une ressource, leur permettant en particulier d'être sensibles aux plans les plus immatériels et les plus subtils que sont les corps énergétique et spirituel.

Leur seule difficulté est de pouvoir apprivoiser le corps émotionnel qui cause souffrances physiques et psychiques, mais une fois cela traversé, les nourritures seront d'autant plus délicieuses qu'elles seront proportionnelles à leur sensibilité.

n **A. GOURHANT**