

D^R GAÉTAN BROUILLARD

C'EST une
QUESTION
de VIE et de
MORT

*Réflexions d'un médecin
pour apprivoiser sereinement
le grand départ*

Le jour

Entre médecine et philosophie

*« Nous venons d'ailleurs et nous irons ailleurs.
Entre les deux, il y a les expériences de vie. »*

La vie humaine est un grand mystère. Nous naissons, vivons un certain temps, puis nous nous éteignons lorsque la machine flanche. Mais est-ce bien tout ? La vie peut-elle être aussi banale, futile et superficielle ? Je me suis souvent questionné à ce sujet. Il me semble en effet absurde de penser que la vie humaine se limite à celle du corps. Est-ce que tout s'arrête réellement lorsque celui-ci meurt ? Y a-t-il quelque chose à l'intérieur de cette coquille, un occupant ou une présence que nous ne voyons pas mais qui ferait partie de la vie même ? Dès le IV^e siècle avant Jésus-Christ, Platon avait proclamé la dignité de l'Homme ainsi que son immortalité, et qualifiait le corps comme un obstacle à l'épanouissement de l'âme. Il voulait que l'Homme détourne son attention du corps et regarde à l'intérieur ce quelque chose de plus grand qu'il appelait l'âme. Mais nous semblons depuis l'avoir oublié.

Ne gagnerait-on pas à rouvrir ce dialogue entre la médecine et la philosophie ?

CONTINUER À LAISSER PARLER SA TÊTE...

On nous a appris à rationaliser, à mentaliser, à souscrire aveuglément à la science. On nous a enseigné à attendre que la science nous dise quoi et comment faire. Toutes les idées largement véhiculées, nous les accueillons à bras ouverts. Notre jugement se met sur pause et nous adhérons volontiers à ce que la société nous dicte. Et lorsque vient le temps de donner notre appréciation sur un sujet plus épineux, nous le faisons du bout des lèvres, nous restons en surface non par paresse ou par lâcheté, mais parce que notre subconscient, rempli de notions venues d'ailleurs, nous dicte idées et croyances, laissant peu de place à notre propre réflexion et à notre savoir.

Le saviez-vous ? Il semble en effet que la quasi-totalité de nos comportements et de nos réflexions sont issus du subconscient¹, lui-même composé de ce que la société, notre éducation, nos parents et nos ancêtres nous ont légué. Notre mémoire cérébrale a été imprimée, brûlée telle une plaque photographique par tout ce que nous avons vu, entendu et ressenti. Ainsi, si un chien vous a mordu à l'âge de deux ans, vous serez tenté d'affirmer que tous les chiens sont mauvais. Et même si

1. Daniel Goleman, «New view of mind gives unconscious an expanded role», *The New York Times*, 7 février 1984, p. C-1. En ligne: www.nytimes.com/1984/02/07/science/new-view-of-mind-gives-unconscious-an-expanded-role.html.

vous n'avez jamais été mordu mais que votre mère, griffée un jour par l'un d'eux, vous a dit que les chiens sont mauvais, vous avez fait vôtre cette vérité personnelle. Vous avez intégré cette affirmation, cette pseudo-vérité qui fait maintenant partie de votre réalité. Pour le restant de votre existence, vous porterez ce bagage qui ne vous appartient pas. Nous voici dans de beaux draps, notre mémoire barbouillée et colorée par les expériences des autres !

Par le passé, nous avons appris beaucoup et maintenant que nous savons beaucoup, nous doutons aussi beaucoup de nous-mêmes. Nous accordons beaucoup trop d'importance à ce que nous appelons notre mental, aux mécanismes de l'esprit humain (*mind*), à nos facultés intellectuelles et psychiques. Assurément, le mental, qui présente un certain degré d'intelligence, nous permet d'être plus fonctionnels pour réaliser nos tâches quotidiennes. Mais il est aussi usurpateur et même malfaisant. **Le mental humain et les pensées sont en fait les mécanismes les plus dissonants et discordants de notre corps.** Ils sèment la confusion chez chacun de nous, ils sont sources de problèmes sur la planète entière et probablement à l'origine de tous les grands cataclysmes humanitaires que nous avons connus jusqu'à ce jour.

Difficile d'être soi-même dans une telle situation. Difficile de refaire une photo nouvelle estampillée par-dessus la première impression qui nous a marqués. Pourtant nous n'avons pas le choix, sinon nous risquons de demeurer toute notre vie une copie fidèle de l'enfant que nous étions ou celle des

personnes qui nous ont précédés. C'est un travail de tous les jours, un exercice salutaire qui permettra de réaliser qui nous sommes réellement et de redéfinir des notions comme celles de la vie et de la mort. Nous devons nous ouvrir à tous les événements et à toutes les nouvelles notions qui se présentent et les aborder comme si c'était la première fois, en nous posant des questions et en y prêtant réflexion. Il nous faut redéfinir notre vie, qui nous sommes, notre présence sur Terre, d'où nous venons, où nous allons et où nous irons. Nous avons ce devoir de chercher, et d'accepter aussi ce que notre cœur nous dit.

OU... SUIVRE SON CŒUR ?

Écoutez votre cœur, ce cœur qui bat toujours : vous êtes vivant ! Indubitablement, le cœur est le centre de notre corps. Nous devons apprendre à délaissier notre tête, ce mental critique, analytique et usurpateur, au profit de notre cœur. **Laisser parler le cœur plutôt que le mental apporte plus de bonté et de sagesse.**

Nous savons aujourd'hui que le cœur est rempli de cellules nerveuses ; en tant que glande endocrine, il libère des hormones qui influencent tout le corps. Cet organe renferme d'innombrables cellules nerveuses avec une capacité électromagnétique beaucoup plus puissante que le cerveau. Ces dernières années, la science a démontré que le plus grand chef d'orchestre de ce petit univers qu'est notre corps physique n'est pas le cerveau, mais bel et bien le cœur. Avec des appareils sensibles, on peut observer que le champ magnétique d'un

cœur se fait sentir à quelques mètres du corps qui l'abrite². D'ailleurs, nous percevrions les gens beaucoup plus par notre cœur magnétique que par nos yeux³. Notre sympathie ou notre antipathie pour une personne naît donc souvent en dehors de notre état conscient : c'est le cœur qui voit et ressent d'abord.

Le cœur est lié à toutes les cellules du corps. À sa façon, il sait exactement ce qui se passe dans chacun de nos organes : tout ce que nous ressentons affecte aussitôt la force et la régularité du rythme cardiaque. Les paroles reçues, les émotions vécues et les pensées influencent constamment le cœur dans sa globalité physique et électromagnétique. Il n'est pas étonnant que la colère provoque une augmentation de plus de 200 % des maladies cardiaques⁴ !

Toutes nos émotions sont donc automatiquement perçues par le cœur. Même ces émotions furtives qui semblent anodines font vibrer constamment le cœur de façon incohérente. Ce n'est pas par hasard que votre cœur manque constamment de cohérence, et que la pratique de la cohérence cardiaque avec la respiration est si primordiale. Nous devons apaiser et

-
2. G. Baule et R. McFee, «Detection of the magnetic field of the heart», *American Heart Journal*, vol. 66, n° 1, 1963, p. 95-96.
 3. R. McCraty, *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People*, Boulder Creek (Calif.), Institute of HeartMath, 2003. DOI: 10.12744/tnpt(6)022-043.
 4. M. A. Mittleman et coll., «Triggering of acute myocardial infarction onset by episodes of anger», *Circulation*, vol. 92, n° 7, 1995, p. 1720-1725. DOI: 10.1161/01.cir.92.7.1720; R. Lampert et coll., «Emotional and physical precipitants of ventricular arrhythmia», *Circulation*, vol. 106, n° 14, 2002, p. 1800-1805. DOI: 10.1161/01.cir.0000031733.51374.c1.

«consoler» notre cœur beaucoup plus souvent que nous le pensons.

L'IMPORTANCE DES CONTACTS HUMAINS

Nous avons abordé en détail dans *La santé repensée* les travaux du Japonais Masaru Emoto sur la qualité morphologique de l'eau. En résumé, ses recherches ont démontré que les émotions, les ressentiments ou les paroles disgracieuses provoquent une dysmorphie des molécules d'eau qui composent l'être humain⁵. Selon lui, il n'y a pas une émotion, une parole et encore moins une action qui n'ait de répercussion sur soi ou sur autrui. Les beaux cristaux d'eau ne peuvent plus se former en présence de pensées négatives. L'énergie, aussi subtile soit-elle, affecte ou infecte tout notre environnement interne et externe. Les émotions perverses désynchronisent le cœur et, par ricochet, le système nerveux et physique. Lorsque le synchronisme est détruit, c'est tout le corps qui est perdant.

Nous évoluons avant tout dans un monde de relations. De là l'importance d'aborder les gens qu'on rencontre avec bienveillance. Les relations humaines demeurent le meilleur outil de soutien et même thérapeutique devant toute maladie ou mort prochaine. Le contact humain constitue un excellent traitement à bien des maux de nos sociétés contemporaines dotées

5. Masaru Emoto, *Les messages cachés de l'eau: âme, eau, vibration, leurs fabuleux pouvoirs*, Paris, J'ai lu, 2014; *Le miracle de l'eau*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2015; *Le pouvoir guérisseur de l'eau*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

de hautes technologies. Il est impératif que nous, médecins, prenions plus de temps pour écouter et accordions une place prépondérante à l'examen physique manuel de nos patients, alors que les bilans biochimiques et d'imagerie pourront compléter avec justesse l'impression diagnostique. Peu importe le métier que nous exerçons, ce seront toujours nos relations personnelles qui généreront satisfaction, une meilleure santé et une espérance de vie majorée. Quant aux relations distordues, elles sont probablement à l'origine de nombreuses maladies et de décès, par le fait même. C'est ce que nous enseignons une approche psycho-neuro-endocrino-immunologique de la médecine.

Il est intéressant de constater l'impact bien réel du lien humain dans les «Blue Zones», ces endroits où on trouve de hautes concentrations de centenaires en bonne santé, sans maladies cardiovasculaires, obésité, cancer et démence, ou si peu⁶. C'est le cas à Okinawa au Japon ou à Ikaria en Grèce, notamment. Il a été prouvé que de saines habitudes de vie, une alimentation naturelle et l'empreinte communautaire et familiale sont à l'origine d'une longévité accrue. La retraite n'existe à peu près pas en ces lieux et le travail est source de valorisation. Le contact humain et le travail y sont donc des facteurs prépondérants pour vivre vieux et en santé.

La chaleur humaine fait toute la différence, tant en médecine que dans les différents aspects du quotidien. Avant toute

6. Dan Buettner, *The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People*, Washington, D.C., National Geographic, 2015.

relation, communication ou présentation, prenons un temps d'intériorisation afin de donner le meilleur de nous-mêmes pour le bien d'autrui. Planifier consciemment le déroulement d'une journée assure des rencontres bienveillantes autant pour soi que pour les invités qui se présenteront. Lorsque je me prépare pour une journée en clinique, je prends soin d'arriver avant mes hôtes, je « place » l'énergie de la journée qui débute et ma première pensée se résume à ceci : tout au long de cette journée, je ferai une différence significative et positive pour chaque personne que je rencontrerai. Qu'est-ce que je peux faire naître chez autrui pour que sa journée soit enrichie et plaisante ? Après tout, la valeur de la vie ne se résumerait-elle pas à apporter la joie à quelqu'un d'autre ?

AU-DELÀ DU CORPS

S'interroger sur sa propre nature est le propre de l'Homme et il en a toujours été ainsi. D'éminents sages de tout temps, comme Jésus, Bouddha, Pythagore ou Platon, en ont proclamé la nécessité. Bien avant nous, Socrate, un chercheur inlassable, a décrété : « Homme, connais-toi toi-même. » C'était une invitation à l'introspection et à la connaissance de soi. Il affirmait que la vie ne valait pas la peine d'être vécue sans un travail sur soi.

L'Homme est doté d'une conscience individuelle. En soi, cette faculté fait de lui un être prodigieux, rare, qui ne peut être défini uniquement par l'enveloppe primitive et rudimentaire que nous appelons le corps physique. L'Homme doit cesser de

s'identifier simplement à cette corporéité, à cette enveloppe qui n'est qu'une facette limitée de son être. Il est un produit élaboré d'une structure encore plus grande et merveilleuse que nous appelons l'univers. Mais qui sommes-nous donc, dans cet univers ? On cherche, on scrute partout, mais on ne trouve rien à l'extérieur. Peut-être est-ce alors plus près de nous, voire en nous, qu'il faut chercher.

Table des matières

Introduction	11
Chapitre 1 : Entre médecine et philosophie	19
Continuer à laisser parler sa tête.....	20
Ou... suivre son cœur?	22
L'importance des contacts humains	24
Au-delà du corps	26
Chapitre 2 : La vie n'est pas le fruit du hasard	29
Le synchronisme de la vie vous guide	30
La grande loi de l'attraction	34
La physique quantique: quelques notions de base.	38
Chapitre 3 : Nos pensées déterminent notre vie.	43
Comme un nuage	44
Des pensées qui convergent: de la télépathie?	49
Prisonniers de nos pensées	52
Réapprendre à penser	58
La technique S.T.O.P.	60
S.T.O.P... mais <i>go with the flow</i>	65

Chapitre 4 : Les égrégores, des pensées vivantes	69
Dompter le cheval fou de nos pensées	75
Un exercice de méditation	78
Chapitre 5 : Nous sommes Lumière	85
L'Homme: une étincelle divine ?	88
La lumière, source de vie... et de santé	90
Chapitre 6 : Par-delà les limites du monde visible	95
Des phénomènes insolites	96
Le suicide: la mort qui attire	103
Chapitre 7 : Vivre toujours: un rêve vieux comme la Terre	109
L'immortalité à nos portes	110
Et si la solution était ailleurs ?	113
Vieillir en bonne santé, est-ce possible ?	119
Chapitre 8 : Aux portes de la mort	127
12 octobre 1971, 13 h 30. J'ai rendez-vous avec... un cadavre.	127
Différentes conceptions de la mort	131
Faut-il avoir peur de mourir ?	133
Des expériences troublantes	135
Chapitre 9 : L'art de mourir	145
Des conditions pour un départ en douceur	147
La sédation terminale	152
Couper le cordon	153
Quand meurt-on ?	155
Les soins à apporter au corps	157

Vous avez rendez-vous, mais ne connaissez pas l'heure.	160
Paroles pour un être cher.	162
Chapitre 10 : Des expériences étonnantes : les EMI.	169
La science s'intéresse aux EMI.	171
La conscience, qu'est-ce que c'est?	173
Des expériences qui bouleversent notre conception de la mort	179
Chapitre 11 : Revenir sur Terre encore et encore : la réincarnation	187
La mort, une porte qui s'ouvre	190
Le karma : action-réaction	192
La réincarnation : certitude, possibilité ou hérésie?	196
L'âme, notre immortelle énergie	199
Conclusion	203
Bibliographie	207
Remerciements	211