



③ L'arc

Le corps droit, à genoux, les orteils recroquevillés. Baissez la tête en ramenant le menton vers la poitrine. Tirez lentement la tête vers l'arrière en tâchant de pointer le menton vers le plafond. Le dos s'arrondit en arc.

Maintenez votre équilibre en tenant les mains fixées sur le haut des cuisses. Revenez lentement en position de départ. Détendez-vous un instant.

④ Le pont

Assis les jambes tendues, les mains à plat sur le sol, doigts vers l'avant. Appuyez les mains sur le sol et laissez descendre la tête vers l'arrière, le plus loin possible: en même temps, pliez les genoux et soulevez le reste du corps à l'horizontale. Si vous n'y êtes pas encore, dans une vingtaine de jours cela ressemblera à un pont. Ayez confiance! L'exercice se fait en contractant tous les muscles du corps. Détendez-vous un instant.



⑤ Le chat

Départ à genoux, mains à plat sur le sol, les mains et les pieds écartés de la largeur d'épaules, les doigts de pied recroquevillés. Levez les hanches le plus haut possible en ramenant le menton vers la poitrine: la taille est pliée, vous formez un A majuscule. Les mains et les doigts de pied n'ont théoriquement pas bougé (vous comprendrez l'utilité d'être sur un tapis plutôt que sur du parquet glissant!). Poussez les talons vers le bas. Puis, toujours bras tendus à la même position, baissez le pubis vers le sol, levez la tête vers l'arrière et soulevez le haut du corps en prenant appui sur les bras tendus. Les orteils sont recroquevillés. Version débutant: ne tendez pas les jambes, restez à genoux.



*La famille humaine vit un grand malentendu dont sa santé risque de pâtir. Les citoyens se disent 91% à faire « vraiment » confiance aux ... médecins plutôt qu'à la police ou au clergé (enquête publiée dans La Libre Belgique du 17 août 2005). Frémissons à l'idée que les médecins puissent se rendre malades d'être investis d'une telle mission, alors qu'ils savent que la médecine est un art et non une science ... et que le Très Haut, se soignant tout seul, ne leur fait pas plus de confiance qu'à moi. Notre béatitude (dosée à 91%) peut expliquer pourquoi nous soutiendrons des conseils alimentaires au médecin traitant alors que celui-ci n'a reçu en Faculté que zéro virgule zéro heure de cours de nutrition. Hystérisés par le prestige de la fonction, certains se lâchent et pontifient sur la base de rumeurs et d'amalgames nutritionnels plutôt que de reconnaître que « J'ai fait médecine, chère petite madame, je n'ai pas fait cuisine ». Il manque singulièrement d'ouvrages ouvrant la réflexion sur le rôle et la pratique de la médecine aujourd'hui. Même la collection des Empêcheurs de Penser en Rond, spécialisée, n'a encore rien publié qui remette en cause la place du médecin et les rapports d'autorité non questionnée qu'il entretient avec nous. Comment prétendre à la santé, entre autres via une alimentation saine, tant que nous ne sommes pas libérés du poids de telles autorités? Voici un petit os à ronger, cadeau d'Olivier Clerc ([www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)).*

Il est frappant d'observer dans le domaine de la médecine et dans tout ce qui touche à la connaissance et à la maîtrise du vivant, une transposition étonnante du symbolisme chrétien<sup>\*1</sup>. Comme je l'ai développé dans (mon livre) *Médecine, Religion & Peur*, on constate que, depuis Pasteur, fervent catholique qui a dénaturé les théories de ses contemporains pour les calquer sur ses croyances religieuses, le médecin a pris la place du prêtre dans l'inconscient collectif : la recherche de la santé a remplacé la quête du salut, l'espoir de l'immortalité physique (par clones, manipulations génétiques, etc.) prend le dessus sur l'attente de la vie éternelle, la vaccination a acquis le même statut initiatique que le baptême (et son refus suscite les mêmes peurs), un vaccin universel nous sauvera demain

<sup>\*1</sup> Lire notamment à ce propos : «La mythologie programmée», de Perrot, Rist et Sabelli, PUF Ajout Taty L. : Préparez-vous aussi en lisant ou relisant l'indispensable *Némésis Médicale* de Ivan Illich. Initialement publié chez Seuil en 1975, ce tome est désormais disponible via ses *Œuvres complètes*, chez Fayard, 2004 (où sont aussi publiés : *Libérer l'avenir - Une société sans école - La convivialité - Énergie et équité*).

de toutes les maladies comme le Sauveur a racheté tous les péchés du monde<sup>2</sup>. L'alliance entre le pouvoir médical (Conseil de l'Ordre, lobby médico-pharmaceutique) et le gouvernement se calque sur celle existant autrefois entre l'Eglise et l'Etat. Les «charlatans» sont poursuivis comme les «hérétiques» d'autrefois, et le dogmatisme prévaut sur l'ouverture à des théories et des hypothèses sortant des voies officielles. Un même esprit de déresponsabilisation caractérise le discours médical actuel et les sermons du passé : l'individu contemporain doit s'en remettre à une autorité extérieure pour sa santé et son salut, il ne peut rien par lui-même, sans ces intermédiaires. Il est aujourd'hui aliéné de son corps comme hier de son âme. Il continue d'être manipulé par la peur et par des espoirs infantiles.

Cette transposition inconsciente de la symbolique chrétienne sur la médecine, ainsi que les espoirs et attentes qui sont ainsi reportés sur elle, lui confèrent une légitimité et lui donnent une puissance que ne justifieraient pas à eux seuls ses résultats objectifs : les vaccins montrent aujourd'hui les limites et les dangers que leur avaient déjà prédits des contemporains de Pasteur, les antibiotiques génèrent des multi-résistances, de nouvelles maladies ne cessent d'apparaître, mais un efficace écran de communication masque ces réalités au grand public. La médecine jouit d'une aura protectrice, elle est porteuse d'une mission messianique : sauver l'humanité des maladies, lui assurer l'immortalité, la libérer de la souffrance. Inutile d'opposer une argumentation rationnelle à ses dérives et ses échecs : le religieux relève de l'irrationnel.

« *Qui fait l'ange fait la bête* » dit le proverbe. Et similairement, c'est en réalité le mythe faustien qui se joue sous nos yeux. La médecine et les sciences du vivant ont depuis longtemps vendu (ou perdu) leur âme et cherchent à se rendre maîtres de la vie, en lui niant toute dimension spirituelle ou sacrée. Qu'importe le spirituel quand poind l'espoir d'une existence physique indéfinie ? Le nombre de personnes qui se font cryogéner après leur décès témoigne de ce report du religieux sur le profane.

Selon la mythologie chrétienne, l'archange Lucifer (porteur de lumière) a chuté par orgueil pour s'être cru l'égal du Créateur. On ne peut manquer de trouver des ressemblances entre ce récit symbolique et ce à quoi nous assistons aujourd'hui. N'y a-t-il pas un orgueil extraordinaire à s'imaginer que l'homme, grâce aux seules lumières de la science, va se rendre maître

*Depuis un siècle, les miracles médico-scientifiques d'un jour deviennent les mirages du lendemain (...) Et quand cette solution révèle ses faiblesses et des défauts - parfois pires que ses bienfaits - on nous vante de nouveau les mérites du prochain mirage...*

du vivant en s'y prenant comme il le fait actuellement, c'est-à-dire sans respect pour la vie ?...

Ouvrons les yeux. Depuis un siècle, les miracles médico-scientifiques d'un jour deviennent les mirages du lendemain : l'état de santé dramatique de la planète comme

celui de l'humanité en témoignent assez. On nous promet chaque fois que la prochaine étape sera la bonne, que la prochaine découverte, le prochain remède nous donnera LA solution. Et quand cette solution révèle ses faiblesses et des défauts - parfois pires que ses bienfaits - on nous vante de nouveau les mérites du prochain mirage...

La prochaine étape aujourd'hui, c'est donc la génétique : on nous promet que la génétique va tout sauver, tout arranger, guérir tout ce que les précédentes découvertes n'ont pas guéri, ainsi que tout ce qu'elles ont provoqué comme pathologies iatrogènes, mais ce nouveau mirage reculera devant nous comme les autres, car l'état d'esprit de la médecine n'a pas changé d'un iota : et quelle mauvaise surprise se révélera lorsque le mirage se dissipera ?...

Comme un nombre croissant d'individus aujourd'hui, je suis de l'avis que seule la responsabilisation personnelle, à tous les niveaux peut nous apporter ce que nous attendons à tort de l'extérieur. Un changement de paradigme commence à s'opérer, non seulement dans la médecine, mais dans l'éducation, l'économie, etc. L'ancien paradigme disait : « *Vous êtes faibles, vous êtes fragiles, vous ne pouvez rien faire par vous-même. Laissez-nous faire, nous les spécialistes, les experts, les autorités. On s'occupe de tout, on contrôle tout. Nous allons vous apporter la solution à tous vos maux* ». L'état du monde aujourd'hui en montre globalement les conséquences.

Le nouveau paradigme affirme plutôt : « *Nous avons en nous tout ce dont nous avons besoin. Prenons notre vie en charge. Développons tout notre potentiel. Assumons notre santé, notre évolution, notre épanouissement, bref, notre existence à tous les niveaux. Lisons, cherchons, expérimentons, responsabilisons-nous. Il n'y a que la transformation personnelle qui paie.* » Ce paradigme porte en lui le germe d'une humanité sortie de son enfance et de ses peurs. Olivier Clerc