

Chemin de Guérison

Donner du sens à la vie

Le sage est guidé non pas par ce qu'il voit,
mais bien par ce qu'il ressent.

Lao-Tseu



La lettre de Psycho-Somato-Généalogie (N° 83- Juin 2025)

Bonjour,

Croyez-vous au progrès ? Certes on ne peut nier que depuis la préhistoire il n'y ait pas eu de progrès dans de nombreux domaines ! Dans les domaines matériel, social, scientifique, technologique et médical, c'est indéniable. Le confort des « grottes » s'est nettement amélioré dans de nombreuses parties du monde. L'hygiène s'est développée dans les pays dits riches. Les découvertes scientifiques et médicales ont permis ces améliorations, c'est évident.

Toute création, innovation, découverte n'est pas le fruit du hasard. La loi du projet-Sens s'applique comme à toute création. Cette loi est spécifique à l'espèce humaine pour son évolution. Toute création a un sens bien précis et l'important est toujours de se demander pourquoi (et non pas comment) cette nouvelle « chose » a été créée. Par cette loi, nous savons que c'est le besoin inconscient de la chose qui crée et non pas l'envie consciente. Il n'y a donc pas à juger l'existence de ces découvertes, par contre le problème vient de l'utilisation qui en est faite !

Quand un inventeur crée une nouvelle « chose », c'est seulement parce qu'il avait un conflit à solutionner. Il est là le réel progrès pour l'humanité. Les conflits servent à l'évolution de l'espèce et de l'individu, à condition de chercher à en comprendre le sens, et de l'interpréter positivement, en conscience, en amour. C'est le cas aussi pour le sens du « mal-a-dit ».

Mais, qu'est-ce que le progrès ?

Les inégalités constatées dans les niveaux de vie, voire de survie, entre les pays du Nord et ceux du Sud, est-ce cela le progrès ? Le nonaccès à l'eau potable pour plus d'un tiers de la population mondiale, la malnutrition, la surmortalité néo-natale et infantile des pays sous-développés, est-ce un progrès de la civilisation ? Laisser des Êtres humains vivre comme des animaux, est-ce le progrès ? Les guerres modernes, de plus en plus meurtrières au fil des siècles, sont-elles un progrès ?

Sur le plan de la gouvernance, dite démocratique, y a-t-il progrès quand les pays riches voient la pauvreté de leur population augmenter à un rythme accéléré alors que les plus riches le sont de plus en plus, encourageant cette situation en en tirant des profits inqualifiables ?

On nous parle à longueur de temps de la croissance ! Croissance matérielle, certes, mais à qui profite-elle ? A quand la croissance immatérielle, spirituelle ? Croissance de la connaissance, de l'intelligence, du partage, de la liberté.

Alors, pourquoi le progrès, car c'est évident qu'il existe, ne profite-t-il pas à tous ? Tout simplement parce que les mentalités, les comportements « humains » sont loin d'avoir fait des

progrès depuis Homo Sapiens ! L'espèce humaine continue à vivre avec de telles peurs que l'Amour, qui devrait se répandre partout, pour le plus grand bonheur de tous, est totalement absent de la plupart des humains, et surtout de celles et ceux qui dirigent le monde ! Cet Amour, synonyme de Conscience, qui est pourtant une spécificité de l'espèce humaine, ne parvient pas à remplacer la peur.

Malgré les importants progrès technologiques, la médecine reste archaïque, elle est de plus en plus matérialiste, basée sur cette technologie où l'on peut dépister de nombreuses maladies. Pourtant les résultats, en termes de guérison sont insignifiants, voire catastrophiques. Et ce sera encore le cas tant que la médecine ne tiendra pas compte de l'importance de l'esprit, énergie qui domine la matière. Le corps et l'esprit sont inséparables et nous savons parfaitement que c'est le conflit (les peurs) qui crée la maladie et que c'est l'Amour qui « gai-rit ».

La médecine matérialiste est capable de maintenir en vie des personnes de plus en plus longtemps, mais dans quel état ? Des personnes âgées qui n'ont plus de projets, qui attendent la mort « paisiblement », sans chercher à comprendre le sens de la vie !

L'objectif ne devrait pas être seulement de vivre vieux, mais de vieillir jeune. Vivre, certes, mais pour quoi faire ? Vieillir avec toutes ses capacités, avec des projets pour soi et surtout pour les autres. C'est possible grâce à la prise de conscience du « qui suis-je ? ». Il est scientifiquement prouvé que l'Homme est programmé pour vivre 120 à 140 ans, et en pleine forme, intellectuelle et physique !!

Il ne peut y avoir de vrai progrès sans Conscience, sans Amour.
Restons optimistes, le chemin est long !

Au sommaire :

Éditorial

Jodorowsky : Blague : « Une requête intéressée »

De l'Amour : Miguel Ruiz – *L'homme qui ne croyait pas à l'amour* (fin)

Paulo Coelho : *Manuel du Guerrier de la Lumière* : extraits (fin)

La bibliothèque de psychosomatique : *La terre* - Emile Zola

Programme de Psycho-Généalogie

Actualités / Infos

« La plus grande prison dans laquelle vivent les gens est la peur de ce que les autres pensent d'eux. »

David Icke

Jodorowsky

Une blague : « Une requête intéressée » -

Une jeune fille, venant de coiffer Sainte-Catherine, adresse à Dieu la prière suivante :

- Seigneur, je ne vous demande rien pour moi. Mais si vous aviez la gentillesse d'envoyer un gendre à ma mère, vous me feriez vraiment plaisir.

Cette histoire me confirme une idée formidable que je développe sans arrêt. Lorsque je rencontre une personne malade, je lui dis : « Si tu veux guérir, commence par soigner les autres ! » Et à une personne dans le besoin, je dis : « Si tu veux avoir, commence par donner ! »

Un garçon à qui j'avais donné une bourse (il participait à tous mes stages gratuitement) m'a dit un jour, désespéré : « Mon père s'en va et me laisse sans un sou. » je lui ai répondu : « A partir de maintenant, tu paieras tous tes stages. »

Quand on n'a pas, il faut se mettre à donner. C'est important de le savoir. On fait du bien à quelqu'un et on reçoit ensuite. Quand on **veut se faire du bien, il faut faire du bien au monde.**

Si la jeune fille de cette histoire avait dit crûment : « Fais que je tombe enceinte ! Trouve-moi un homme ! », sainte -Catherine, avec ses préjugés, aurait été horrifiée. Par contre, le fait de lui demander de trouver un gendre à sa mère, psychologiquement, ce n'est pas mal trouvé : donner à sa mère l'homme qu'elle a toujours voulu avoir. Ensuite viendra la bagarre, pour l'homme, entre la mère et la fille mais ceci est une autre paire de manches.

Un peu de psychosomatique.

De plus en plus de preuves s'accroissent et nous confortent dans le sens que toute maladie est psychosomatique et qu'il ne peut plus être question de diviser le corps et l'esprit.

En hommage à Claude Sabbah, qui nous a quitté il y a bientôt trois ans, je voudrais citer quelques mots de Claude sur le sens de ce concept : « Imaginons qu'il y ait 5 ou 6 millions d'années, un homme préhistorique te voit débarquer d'un « engin à remonter le temps » et gratter une allumette pour faire prendre le feu, après avoir fouillé dans son sac et t'éclairer à l'aide d'une lampe électrique ! C'est pour nous du naturel simple, parfaitement connu. Pour lui, c'est de la magie, du merveilleux, du miracle, du divin, ... du surnaturel (au-delà du naturel). Alors que cela est banal pour nous, c'est du « sur-connu » pour lui (au-delà de son connu). Si à ce propos on lui révèle la « vérité-réalité » comme dans ce concept de la Biologie Totale, il saura quelque chose d'exact : c'est du naturel qui n'a rien de mystérieux, mais qui ne lui est pas connu pour l'instant.

Le concept de « surnaturel » vient de notre ignorance, de la faiblesse de l'exactitude de nos connaissances et de la pauvreté d'intelligence et d'attention de la plupart des scientifiques (heureusement pas tous !) au fur et à mesure que les époques passent, qui ne font pas assez attention à ce qu'ils écrivent, aux mots qu'ils emploient, au sens qu'ils ont ou qu'ils donnent à ces mots, et surtout aux interprétations qu'ils donnent des phénomènes et faits qu'ils ont sous les yeux.

Il est temps que cette manière de faire passer le savoir finisse, principalement dans le domaine médical, car cela fausse le jugement sur le « réel réel », la seule chose qui compte et conduit enseignants et élèves sur de fausses pistes, développe des systèmes de croyances chargés d'erreurs de tous ordres, et génère un frein pour la progression d'un bon savoir exact et réel.

« L'Univers a une sagesse qui ne demande qu'à vous propulser dans un monde d'harmonie, de joie et d'abondance. L'évolution spirituelle se fait dans le silence, en douceur, comme une méditation permanente sur le « qui suis-je ? » C'est la seule voie possible vers plus de Conscience ».

De l'Amour - Miguel Ruiz – L'homme qui ne croyait pas à l'amour (suite).

... En fin de compte, peut-être que l'amour existe bel et bien, mais ce n'est certainement pas ce que les gens imaginent.

Il était tout impatient de rentrer et de lui parler, pour lui faire part de cette drôle d'idée. Dès qu'il se mit à lui parler, elle lui dit : « *Je vois tout à fait ce que tu veux me dire. La même idée m'est venue,*

il y a longtemps, mais je ne voulais pas la partager avec toi, car je sais que tu ne crois pas à l'amour. Peut-être, après tout, que l'amour existe bien, mais ce n'est pas ce que nous pensions. »

Ils décidèrent de donner libre cours à leur amour et de vivre ensemble, et ce qui est remarquable, c'est que les choses ne changèrent pas. Ils continuaient de se respecter, de se soutenir mutuellement, et leur amour grandissait de plus en plus. La moindre des choses faisait chanter leur cœur d'amour, tellement ils étaient heureux.

*Le cœur de cet homme était si débordant de tout l'amour qu'il ressentait, qu'une nuit, un miracle se produisit. Il regardait les étoiles et trouva celle qui était la plus belle : son amour était si grand que celle-ci se mit à descendre du ciel, et bientôt se trouva dans ses mains. Puis, un deuxième miracle se produisit, et son âme se fonda dans l'étoile. Il était profondément heureux et très impatient d'aller voir la femme, et de lui mettre cette étoile entre les mains, pour lui prouver son amour. Dès qu'il lui eut mis l'étoile dans les mains, **elle fut parcourue d'un instant de doute.** Cet amour était tellement immense qu'au même instant l'étoile tomba de ses mains et se brisa en millions de petits morceaux.*

Et depuis, un vieil homme parcourt le monde, jurant que l'amour n'existe pas. Et une belle vieille dame attend chez elle la venue d'un homme ; versant des larmes à cause d'un paradis qu'elle a tenu une fois dans ses mains, mais qu'un instant de doute lui a fait perdre. Voilà l'histoire de l'homme qui ne croyait pas à l'amour.

Qui a commis l'erreur ? Avez-vous deviné quel a été le faux pas ? C'est l'homme qui a fait une erreur, lorsqu'il a cru pouvoir donner son bonheur à la femme. L'étoile était son bonheur, et son erreur a été de mettre ce bonheur dans les mains de la femme. Le bonheur ne vient jamais de l'extérieur. L'homme était heureux grâce à l'amour qui venait de l'intérieur de lui-même ; la femme était heureuse en raison de l'amour qui s'exprimait d'elle. Mais dès qu'il la rendue responsable de son bonheur, elle a brisé l'étoile, parce qu'elle ne pouvait pas en être responsable.

Peu importe à quel point cette femme l'aimait, elle n'aurait jamais été en mesure de le rendre heureux, parce qu'elle n'aurait jamais pu savoir exactement ce qu'il avait en tête. Elle ne pouvait pas deviner ses attentes, parce qu'il lui était impossible de connaître ses rêves.

Si vous placez votre bonheur entre les mains de quelqu'un d'autre, tôt ou tard, il ou elle le brisera. Si vous donnez votre bonheur à autrui, il peut vous en priver. Alors que si le bonheur ne vient que de l'intérieur de vous-même, qu'il est le résultat de votre amour, c'est vous qui en êtes responsable. On ne peut jamais rendre autrui responsable de son amour, et pourtant lorsqu'on se marie, la première chose qu'on fait est d'échanger des alliances. Chacun met son étoile entre les mains de l'autre, et s'attend à ce que l'autre le rende heureux. Pourtant, quel que soit l'amour que nous ayons pour quelqu'un, il est impossible d'être pour lui ce qu'il souhaiterait que nous soyons.

Voilà l'erreur que la plupart d'entre nous commettons dès le début. On fait dépendre son bonheur de son partenaire, et ça ne peut pas marcher ainsi. On fait plein de promesses qu'on ne peut pas tenir, et on programme ainsi son échec.

Fin.

Paulo Coelho : Manuel du Guerrier de la Lumière (Extraits)



« Le guerrier de la lumière donne avant qu'on ne lui demande. Voyant cela, certains commentent :
« Celui qui a besoin n'a qu'à réclamer. »
Mais le guerrier de la lumière sait que beaucoup de gens ne parviennent pas - *simplement ne parviennent pas* - à demander de l'aide.
Tout près de lui se trouvent des personnes dont le cœur est si fragile qu'elles s'engluent dans des amours malsaines : elles ont faim d'affection, et honte de le montrer.
Le guerrier les réunit autour du feu, raconte des histoires, partage sa nourriture, s'enivre avec elles.
Le lendemain, toutes se sentent mieux.
Ceux qui portent sur la misère un regard indifférent sont les plus misérables. »

« Avant de prendre une décision importante – déclarer une guerre, partir avec ses compagnons pour une autre plaine, choisir un champ pour semer -, **le guerrier se demande** : « **Quelle conséquence cela aura-t-il sur la cinquième génération de mes descendants ?** »
Un guerrier n'ignore pas que les actes de chacun ont des répercussions qui se prolongent fort loin, et il doit savoir **quel monde il laissera aux générations futures**. »

Il existe des résidus émotionnels, produits dans les usines de la pensée. Ce sont les douleurs passées, qui maintenant n'ont plus d'utilité ; ce sont les précautions qui ont eu de l'importance autrefois, mais ne servent à rien à présent.
Le guerrier a lui aussi des souvenirs, mais il parvient à faire le tri de ceux qui lui sont utiles. Et il se débarrasse des résidus émotionnels.
Un compagnon dit : « Mais cela fait partie de mon histoire. Pourquoi dois-je abandonner des sentiments qui ont marqué mon existence ? »
Le guerrier sourit. Il ne cherche pas à éprouver des émotions qu'il ne ressent plus. Il change, et veut que ses sentiments l'accompagnent. »

[Nous avons dans ce court extrait, toute la notion de deuil achevé ou inachevé !]

Quelques fois, au milieu d'une bataille qui semble interminable, le guerrier a une idée subite et parvient à vaincre en quelques secondes. Alors, il pense : « Pourquoi ai-je souffert aussi longtemps dans un combat que je pouvais régler avec moitié moins d'énergie que je n'en ai dépensé ? »
En réalité, tout problème, une fois qu'il est résolu, paraît très simple. La grande victoire, qui aujourd'hui semble facile, est le résultat d'une série de petits succès qui sont passés inaperçus.
Alors le guerrier comprend, et il dort tranquillement. Loin de se culpabiliser d'avoir mis si longtemps à arriver là où il voulait, il se réjouit de savoir qu'il est enfin arrivé. »

[On se prend vraiment trop souvent la tête pour pas grand-chose. Une saine réaction est le plus souvent de tourner tout ça en dérision.]

Fin.

« La plupart des gens ne recherchent pas la vérité, mais cherchent la tranquillité. »
Carl G. Jung

Bibliothèque de Psycho-Généalogie/Psychosomatique.



La Terre est un roman d'Émile Zola publié en 1887, le quinzième volume de la série des *Rougon-Macquart* et sans doute l'un des plus provocateurs. Il s'agit en effet d'une évocation très noire du monde paysan de la seconde moitié du XIX^e siècle, de petits propriétaires terriens âpres au gain, dévorés d'une passion pour la terre pouvant aller jusqu'au crime.

Lorsque l'on s'intéresse à la Psycho-Généalogie, et que nous avons parmi nos aïeux des personnes ayant vécu dans ce monde paysan, ce livre est incontournable pour comprendre les comportements, les peurs et les nombreux conflits dont nous sommes les héritiers.



158963_C_V0.pdf

Dernière de couverture

Le dernier livre de Jean-Claude Fajeau est paru.

« Après toutes ces années passées à analyser des arbres généalogiques avec beaucoup de passion et de grandes satisfactions, je souhaite vous faire partager tout l'intérêt que cela peut représenter de comprendre les relations qui se tissent au fil des générations entre nos ancêtres, pas si lointains, et notre descendance actuelle ou future.

De plus en plus d'études récentes confirment tout l'intérêt qu'il y a à explorer notre arbre. Par exemple ce que l'on appelle l'épigénétique, qui prend de plus en plus d'importance, y compris dans les études médicales dans certains pays ouverts aux médecines complémentaires.

Il n'y a pas seulement une approche médicale dans l'analyse d'un arbre généalogique, c'est aussi une approche philosophique de la vie pour une guérison profonde de toutes les blessures.

L'intérêt est avant tout de comprendre notre héritage sur de nombreux points et de pouvoir avoir une action sur notre propre vie pour aller vers plus de Conscience. Car c'est bien cela le plus important, faire évoluer les consciences vers plus d'Amour.

Dans ce livre, vous trouverez de nombreux exemples d'analyse d'arbres généalogiques avec les conséquences en termes de programmation de conflits-maladies.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez commander votre exemplaire (25€ / 30CHF + frais de port).

La Psycho-Généalogie est un outil très performant pour obtenir des guérisons et du mieux-être. Afin de promouvoir cette approche holistique de la santé, le Centre Philaé vous propose de découvrir ou de faire découvrir à vos proches la Psycho-Généalogie par les livres du Dr Jean-Claude Fajeau.

Faites une visite sur les sites.

Vous pouvez vous procurer les livres :

Sur le site : <https://www.centrephilae.com> (Suisse et U. E. / Canada)

Auprès de Karine Leuenberger à Combremont-le-Grand : 079 823 82 06

Au Centre LuminEsens sur place ou sur le site : <https://www.luminesens.ch/livres>

Et dans les librairies (Suisse et France).

Vous pouvez consulter la liste des livres et CD / DVD.

Vous pouvez obtenir les enregistrements CD des conférences.

Voir sur le site (bon de commande) : www.centrephilae.com

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie. On dirait que rien n'était un miracle. L'autre est comme si tout était un miracle »

Albert Einstein

Programme en Psychosomatique / Psycho-Généalogie.



Formation à la Psycho-Somato-Généalogie.

La Psycho-Somato-Généalogie est un art médical **scientifique** nécessitant un maximum de connaissances de bases (anatomiques, physiopathologiques, neurobiologiques, embryologiques, etc.). C'est d'une précision absolue dans les correspondances psychobiologiques.

Cela ne veut pas dire que seuls les médecins sont compétents pour exercer cette discipline.

L'analyse nécessite de la rigueur scientifique. C'est la première partie du chemin vers la guérison.

Cela permet au malade de comprendre le sens du « mal-a-dit ». Mais cela ne suffit pas.

Comme j'ai coutume de dire, la connaissance libère, et c'est l'Amour qui guérit.

L'analyse biologique apporte la connaissance de la réelle raison de la maladie, et non pas de la raison apparente, raison officielle qui arrange tant de monde. Cela évite de se remettre en question soi-même en accusant autrui de ses problèmes, ou en rendant responsable de ses maladies les microbes, le froid, la chaleur, l'accident, etc.

L'analyse permet souvent de trouver une solution pratique à un problème puisqu'il a permis de faire le lien entre la situation conflictuelle vécue avec son ressenti et la maladie. Pourtant cette solution pratique ne permet au mieux qu'une rémission de la maladie et non une guérison, n'en déplaise à certains.

La maladie est une **prison** symbolique, avec un enfermement plus ou moins long selon les maladies. Il convient pour guérir de se libérer, de sortir de cette prison en changeant de direction dès le début de l'enfermement, anticiper la sortie de la maladie-prison afin de ne pas y retourner, cela s'appelle des récidives ou des rechutes.

Il est nécessaire d'aller plus loin dans l'exploration de l'inconscient personnel et généalogique de la personne.

En psychosomatique, ce qui compte est de comprendre le double aspect de l'humain, ses composantes animale et humaine.

Dans le **symbolisme** nous retrouvons toujours le double aspect : masculin et féminin. C'est la **loi d'ambivalence**, valable pour toute chose. Une partie centrifuge (le masculin) et une partie centripète (le féminin).

Cette loi universelle d'ambivalence mérite une explication car elle s'applique à 100%, à tout être vivant et pour toute situation.

Pour toute chose il existe la chose et son contraire. Le positif et le négatif, le Yang et le Yin. Cela veut dire que toute situation positive peut se retourner et devenir négative. Comme par exemple une histoire d'amour qui en excès peut conduire à la jalousie, à la violence et au crime passionnel.

Il en va de même, et on l'oublie trop souvent, pour une situation négative en apparence, et qui contient toujours du positif. C'est ce que l'on devrait toujours tenter de voir face à une situation désagréable : quel est l'aspect positif qui se cache derrière cette apparence négativité ? Cela peut sembler complexe, mais c'est tout le secret pour vivre heureux.

Le programme de la formation à la psychosomatique et Psycho-Généalogie.

Les ateliers de Psycho-Généalogie et psychosomatique sont ouverts à tous, malades, bien-portants, médecins, thérapeutes, ...

Je propose plusieurs formules :

- des **séances individuelles** (ou petit groupe de 2-3 personnes) où nous analysons le dossier à travers l'histoire personnelle, l'histoire de naissance et l'arbre généalogique, et parallèlement la théorie complète des lois de psycho-somato-généalogie. La durée est d'une demi-journée et le rythme à déterminer après chaque séance.

Atelier en **Visio-formation** (Skype ou Zoom)

Tarif : 200.-chf / 170€ la demi-journée

- des **ateliers par petits groupes** de 6 à 8 personnes : une demi-journée tous les quinze jours. La formation comporte 12 sessions.

Atelier en **Visio-formation** (WhatsApp ou Skype)

Tarif : 200.- chf / 170€ la demi-journée

Les tarifs groupes sont particulièrement attractifs pour ouvrir largement l'accès à la Psycho-Généalogie et psychosomatique au plus grand nombre.

Les personnes intéressées en difficultés financières peuvent bénéficier de tarifs adaptés.

Si vous êtes intéressé(e), contactez-moi (+41-78 758 57 49)

- En **présentiel**, les ateliers sont organisés à partir de 8 personnes en formules de week-end. La formation comporte six sessions.

Tarif : 400.- chf / 350€

Le contenu complet de la formation peut vous être adressé sur demande.

Toute personne inscrite à la formation prépare un dossier personnel à remettre à Jean-Claude dès le début.

Conférences

Combremont-le-Grand (VD) – Salle du Four – Place de l'Église 9

Reprise en octobre 2025.

Renseignements et inscriptions : Karine Leuenberger - Tél. : 079 823 82 06

Jean-Claude Fajeau – Tél. : 078 758 57 49

Delémont – Herbages 9

Reprise en octobre 2025.

Renseignements et inscriptions : Elisa Giger - Tél. : 078 853 15 16

Jean-Claude Fajeau – Tél. : 078 758 57 49

Ateliers

Ces ateliers se déroulent sur 4 heures avec deux participants pour comprendre et déprogrammer des peurs, des maladies, des situations de mal-être

...

Pour participer, il convient d'avoir préparé un arbre généalogique.

Moutier – Chemin des Charmilles 2

Renseignements et inscriptions : Marie Jacquat - 078 835 38 79

Les détails sont sur le site : www.centrephilae.com

« Vos grandes aspirations sont présentes à l'état latent dans le grand champ d'énergie qui nous entoure, telles des réalités parallèles prêtes à se manifester et attendant votre regard.

Quel que soit le domaine, quand une situation nous contrarie, l'important est donc de ne pas se laisser piéger par ce que l'on voit ou vit sur le moment pour se laisser entraîner dans les dédales de la peur, de l'hésitation, du renoncement.

Les apparences ne sont qu'un voile. Ainsi, pour aller vers l'abondance, la santé, commencez par voir l'abondance là où il y a le manque, la santé là où il y a la maladie, l'amour là où il y a la peur, et cela quelles que puissent être les épreuves ou expériences que vous avez pu vivre. »

Infos :

- Au cœur de la forêt tanzanienne occidentale, dans la réserve protégée de Gombe, les chimpanzés évoluent librement depuis longtemps en communautés territoriales. Parmi ces groupes, c'est la communauté de chimpanzés Kasakela que des chercheurs ont choisi d'étudier à partir des années 1960. Au début, la communauté semblait plutôt soudée, unie autour de leur mâle dominant. Mais tout bascula en 1970, à la mort de ce dernier.

Parmi tous les mâles susceptibles de prendre la place de mâle alpha, c'est un chimpanzé nommé Humphrey qui s'imposa finalement. Mais son autorité était faible et contestée par deux frères, Hugh et Charlie. Ces derniers, incapables d'évincer Humphrey, se séparèrent du groupe, accompagnés par une dizaine de chimpanzés proches d'eux.

Ainsi étaient nés deux clans : les Kahama, groupe du sud réunis autour des frères, et les Kasakela restants, plus nombreux, fidèles à Humphrey. Pendant quelques courtes années, les deux groupes cohabitèrent sans interactions réellement agressives, se limitant à des tentatives d'intimidation mutuelle. Puis, le 7 janvier 1974, marqua le début de la guerre.

Voir la suite : https://www.futura-sciences.com/planete/actualites/chimpanze-histoire-conflit-sanglant-revele-monde-cote-obscur-chimpanzes-123040/?utm_source=nl_quotidienne&nl_optin=optin_sciences&utm_campaign=general&utm_medium=email&md5=241ef6a1337bc1493b53a42b4db38473&utm_content=www.futura-sciences.com%3apageNew&sha256=a51d61377a2ad220ab937ed53a545eb11fe45363e678409fcf5993e1a069a0a0

Cela ne vous évoque-t-il pas l'organisation des sociétés humanimales ?

- **L'érythritol** fait partie des alternatives dites saines au sucre consommées par de nombreuses personnes souffrant de diabète, de résistance à l'insuline ou tout simplement soucieux de perdre du poids. Pourtant, des études s'interrogent sur son innocuité. La dernière en date, publiée dans *Journal of Applied Physiology*, révèle que cet édulcorant au pouvoir sucrant légèrement inférieur au sucre blanc, pourrait augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Dans cette nouvelle étude, des chercheurs du Laboratoire de biologie vasculaire intégrative, de l'université du Colorado, ont exposé des cellules endothéliales humaines, issues de microvaisseaux cérébraux, à une dose d'érythritol équivalente à celle d'une boisson sucrée courante, soit environ 30 grammes. Résultats :

- un niveau élevé de stress oxydatif qui perturbe le fonctionnement normal des cellules ;
- une chute de 20 % de la production d'oxyde nitrique, indispensable pour maintenir une bonne circulation sanguine ;
- une augmentation de 30 % de la production d'endothéline-1, responsable de la constriction des vaisseaux ;
- une altération de la libération du t-PA, une protéine essentielle à la dissolution des caillots.

Ce cocktail de dysfonctionnements est connu pour accroître le risque d'AVC. Même si l'étude a été menée *in vitro*, elle met en évidence des effets biologiques concrets et préoccupants de cet édulcorant utilisé quotidiennement par des milliers de personnes.

Ces observations en laboratoire viennent appuyer les données cliniques d'une étude, publiée dans *Nature medicine* en 2023, qui avait déjà mis en lumière une association entre des taux élevés d'érythritol dans le sang et un risque accru d'accidents cardiovasculaires majeurs.

Concrètement, cela signifie qu'une consommation régulière d'érythritol, même à des doses jugées « normales » dans le cadre d'un régime sans sucre, pourrait favoriser la formation de caillots et une mauvaise circulation sanguine. Pour les consommateurs, en particulier les diabétiques, les personnes âgées ou encore les fumeurs, cette donnée n'est pas anodine.

Le mois prochain :

Éditorial.

A. Jodorowsky : *Blague ou conte*

Psychosomatique : Les conflits liés à ? (Surprise)

La bibliothèque de psychosomatique : ?

Programme de Psycho-Généalogie

Actualités / Infos

Retrouvez la lettre de Psycho-Généalogie et d'autres renseignements sur le site : www.centrephilae.com

Si vous souhaitez lire les lettres précédentes, reportez-vous sur le lien suivant :

https://www.centrephilae.com/files/ugd/240ed8_0703c08932c7499ba0a92b0f196cd1d2.pdf

Merci de transmettre cette lettre autour de vous.

Si vous souhaitez voir un sujet précis être abordé dans cette lettre, n'hésitez pas à l'exprimer.

Merci pour vos commentaires et vos témoignages.

* Vous pouvez vous désinscrire par un simple mail : centrephilae11@gmail.com

En cas de réception involontaire d'informations, vous pouvez aussi placer l'adresse mail dans les spams ou indésirables.

Commenté [J1]:

