

## Sommaire

La peur, poison émotionnel : article paru dans la revue Recto-Verseau en décembre 2022

La Psycho-Généalogie : article paru dans la revue Recto-Verseau en fév. 2021

Un médecin n'a jamais guéri personne : article paru dans la revue Néosanté

### **La peur, poison émotionnel.<sup>1</sup>**

La peur, les peurs !

Ce thème revient sans arrêt dans le discours des humains. Il ne se passe pas une heure, lorsque l'on écoute parler les gens, sans que ce mot soit prononcé.

De même que ses synonymes : craindre, être effrayé, paniqué, terrorisé, horrifié, ...

« J'ai bien peur que ... »

« Je crains que ... »

« Je suis terrorisé à l'idée de ... »

« Rien que d'y penser, j'en tremble encore (ou déjà). »

« Je panique, rien qu'à l'idée de ... »

Les peurs humaines sont innombrables, tout y passe. En effet, ces peurs humaines sont le plus souvent des peurs imaginaires, virtuelles et quand elles paraissent bien réelles elles sont en fait symboliques.

L'important est de comprendre que la maladie n'est rien d'autre que la solution biologique cérébrale face à une ou à des peurs, ce qui représente une chance pour les individus de l'espèce humaine, chance que n'ont pas les animaux dans la nature « sauvage ».

Bien évidemment, dire à un malade que la maladie est une chance peut choquer bien des personnes dans le contexte médical officiel qui ne propose aucune guérison définitive face à la maladie.

C'est donc une chance pour les malades, mais seulement lorsqu'ils ont la possibilité (et la chance) de comprendre le sens de ce « mal-a-dit », comme l'a si bien dit et écrit le Dr Georg Groddeck en 1923.

Je cite : « La maladie n'est pas l'ennemie qu'il faut combattre et réduire par tous les moyens. La maladie est un langage qui demande à être compris, interprété, et qui ne disparaît effectivement que s'il est compris ».

Le stress est lié à la peur, c'est un fait admis à l'unanimité. Ce stress est plus ou moins intense, selon la situation de danger ressent par la personne.

Nous savons également, toutes les études le démontrent, que le stress a une action à la baisse sur les mécanismes de défense, système immunitaire notamment.

Parallèlement à toute thérapie consistant à abaisser le niveau de stress, il convient de stimuler les moyens de développement positif, la joie et élever le niveau de Conscience. La vitalité du corps par la vitalité de l'esprit.

**La peur est l'ennemie de la liberté.** N'oublions pas que notre seul ennemi est nous-mêmes, que personne n'est responsable de ce que nous vivons, hormis nos peurs.

---

<sup>1</sup> Livre en préparation *La peur, poison émotionnel*.

Il existe deux types de peurs, les peurs « psychologiques » humaines et les peurs « biologiques » animales.

### **Les peurs « psychologiques » humaines.**

Il existe différents degrés dans l'intensité d'une peur ou d'une émotion, depuis la simple inquiétude, appréhension jusqu'à l'angoisse phobique. Celle-ci peut conduire à des comportements inadaptés.

Certaines peurs sont si « ridicules » à priori que cela peut prêter à se moquer de la personne qui en souffre. C'est par exemple la phobie des papillons, ou d'autres insectes, moustiques, petites araignées, etc. Et pourtant, pour ces peurs, il s'agit parfois d'une angoisse absolument non maîtrisable.

Il faut chercher dans ces cas ce que cela symbolise, on est plus dans la réalité.

D'autres peurs sont plus sérieuses, créant des angoisses impossibles à maîtriser pour le malade et à rassurer pour le médecin. J'y fut confronté quelques fois. Un malade ayant des douleurs thoraciques appelle, il croit être en train de faire une crise cardiaque. Je me rends auprès de lui dans les meilleurs délais, car c'est possible. Je lui fais tous les examens adéquats qui ne révèlent aucune lésion cardiaque. Il est calmé, rassuré. Cette personne a peur. Une heure plus tard, il rappelle :

- « Docteur, je crois que je fais une crise cardiaque, venez vite ! »

Cette personne pourrait être cataloguée hypochondriaque, comme beaucoup d'autres et rester des années sous traitement anxiolytique, avec tous les inconvénients de ce genre de médication allopathique.

Mais rien n'est résolu.

Alors, que se passe-t-il ? Pourquoi cette angoisse malgré l'absence de pathologie ?

Cette personne devrait être rassurée totalement et pourtant ce n'est pas le cas. En fait, elle est sous l'influence de son inconscient. Celui-ci nous dit qu'il faut prendre au sérieux ce message angoissant.

Grâce à la Psycho-Généalogie et la psychosomatique, il est évident que cette personne est prédisposée pour l'accident cardiaque. Dans ses mémoires cellulaires il existe une situation de décès par crise cardiaque chez un ancêtre dont il a hérité le programme. Il existe donc dans sa vie une peur de la perte de son territoire, ce qui représente le conflit des maladies cardiaques.

Toutes ces peurs incontrôlables ont toujours une origine dans la généalogie et lors de l'histoire de naissance. Le message est passé, et il ne doit pas être négligé.

**La pensée, consciente ou inconsciente, joue un rôle si essentiel dans la genèse de la maladie qu'elle peut aussi bien la provoquer que la guérir.**

Il existe donc une loi de la peur. Il s'agit d'une loi universelle.

Voici ce qu'elle exprime : « **C'est la peur inconsciente de la « chose » qui crée la « chose »** ».

Par la loi d'ambivalence énonçant que « tout est la chose et son contraire », nous pouvons donc en déduire que « la non peur de la chose ne peut pas créer la chose. » Puisque cela n'a plus de sens, le message a été clair.

Notre cerveau inconscient qui a pour mission de nous révéler notre partie humaine, va nous tester sur nos peurs pour en prendre conscience et les dépasser. C'est cela qui fera de nous des humains de plus en plus humains, et non plus des humanimaux peureux (peu heureux).

### **Peurs conscientes et peurs inconscientes.**

On pourrait croire que certaines personnes n'ont peur de rien ! Leur vie est faite de prises de risques, ils sont devenus experts en certains domaines qu'ils semblent parfaitement maîtriser. C'est le cas des sportifs ou aventuriers de l'extrême.

Comme nous verrons un peu plus loin, est-ce bien raisonnable de faire une descente à ski à cent quarante à l'heure sur deux petites planches étroites ?

Ou de rouler à plus de 300 Km par heure sur deux roues !

Ou de traverser des océans sur une planche à voile !

Ce sont eux qui se blessent le plus ou qui meurent jeunes de leur passion. Nous en avons des échos régulièrement.

Ils n'ont pas la peur consciente du danger, dans le cas contraire ils se contenteraient de vivre leur passion avec moins de risques. Mais la peur inconsciente veille sur eux, et certains finissent paralysés, ce qui a pour sens de ne plus mettre leur vie en danger.

N'oublions pas que « c'est la peur inconsciente de la chose qui crée la chose ».

Certes, la routine est un ennui pour beaucoup de gens, mais de là à prendre de tels risques et à faire vivre les familles dans l'angoisse. Cela montre un grand manque de conscience.

La **peur consciente** crée un stress naturel de vigilance face à l'objet de sa peur. Ce stress se met en place dès que nous affrontons des dangers conscients. La peur consciente est mentale.

La **peur inconsciente** ne peut être gérée que par le cerveau biologique, et non par la pensée. Il s'agit d'un mécanisme biologique de survie. Cela crée un surstress qui s'amplifie au fil des jours et peut devenir intolérable jusqu'à un seuil que l'individu ne peut plus gérer. Le cerveau doit alors trouver une solution pour ramener le stress à une limite supportable, proche de zéro.

La peur inconsciente est cérébrale et peut devenir organique.

C'est ainsi que lorsque nous avons la peur de tomber, quand c'est trop fort, le cerveau envoie la chute. À l'instant où nous sommes par terre, nous n'avons plus la peur de tomber puisque nous y sommes.

Les conséquences de la chute sont proportionnelles au niveau de stress. Cela peut donc aller d'une petite plaie vite cicatrisée à une fracture plus ou moins longue à consolider, ou encore à une maladie paralysante plus ou moins sévère. En effet, le meilleur moyen de ne pas prendre le risque de tomber est de ne plus bouger.

C'est un mécanisme purement spatio-temporel. Qui s'applique à toutes les peurs.

Si l'on ne prend pas conscience de ce qui provoque cette peur, cela recommence et le cerveau devra à nouveau envoyer la solution biologique de survie, afin de supprimer le stress.

Résumons. La peur consciente ne crée que du stress plus ou moins intense par la vigilance qu'elle impose, la méfiance... Au fil des générations, elle va passer dans l'inconscient.

C'est le cas, par exemple, lorsqu'une aïeule est morte lors d'un accouchement. Dans les générations suivantes, la plupart des femmes souhaitent pourtant avoir des enfants, et l'on peut constater de nombreuses complications lors des accouchements, voire l'installation d'une infertilité à la quatrième génération après ce drame.

Cette peur reste donc une bombe à retardement car elle a son origine dans un événement plus ou moins lointain dans la mémoire familiale, généalogique, et c'est cette partie inconsciente qui peut déclencher une maladie, solution de survie.

Seule la prise de conscience de la partie inconsciente de cette peur permet de sortir du conflit.

Il est bien plus aisé de raisonner en termes de **peurs biologiques animales**, qui ne sont qu'au nombre de trois, je vous les énumère brièvement : la peur du prédateur, la peur de manquer (nourriture et eau) et le conflit de territoire avec dominants et dominés.

Toutes les maladies sont liées à ces peurs biologiques.

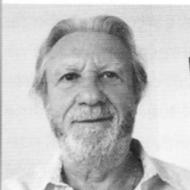
Je voudrais ajouter en conclusion de ce court article, que la guérison est un acte d'Amour et que pour cela il est fondamental de se décharger de ce poison émotionnel que l'on appelle la peur. En effet, le contraire de l'Amour est la peur et malgré tous les efforts que l'on peut faire pour exprimer son amour, cela n'empêche pas les drames de la vie. Tout simplement à cause des peurs toujours aussi présentes dans nos sociétés humanimales.

Dr J-C Fajeau

[www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)

# La psycho-généalogie

“Cette ou ces peurs vont alors se transmettre de génération en génération, dans un seul but : éviter que le drame ne se reproduise. S’il doit se reproduire à l’identique, ce sera à la 5<sup>ème</sup> génération.



DR JEAN-CLAUDE FAJEAU

Dans toutes les familles, quels que soient les milieux sociaux, religieux ou autres, se sont produits des événements plus ou moins graves, dramatiques, qui ont souvent endeuillé les personnes de ces familles. C’est ce que l’on appelle en Psycho-Généalogie des drames biologiques, c’est-à-dire qu’ils pourraient mettre la survie de l’espèce et du clan en danger, au contraire des « drames » psychologiques, qui ne sont en fait que des événements réprouvés par la morale.

Par exemple, le fait qu’une jeune femme soit enceinte hors mariage était considéré comme un drame, alors que ce n’est qu’une situation montrée du doigt par les donneurs de leçons de morale religieuse. Car en-dehors de ce scandale familial ou social, la survie de l’espèce n’était pas en danger, bien au contraire. Et il suffit de constater que dans de nombreux pays, cette situation a été banalisée depuis bien longtemps, et celles que l’on appelait péjorativement « filles-mères » sont maintenant des mères célibataires.

Ces drames, réels, vont créer et installer des peurs parmi les personnes ayant vécu ces situations, et des ressentis divers.

Et tant que le deuil de cet événement n’aura pas été fait, la peur persistera.

Cette ou ces peurs vont alors se transmettre de génération en génération, dans un seul but : éviter que le drame ne se





## SOUS LA LOUPE

### LES LIENS FAMILIAUX ET TRANSGÉNÉRATIONNELS : COMMENT BIEN LES VIVRE ?

reproduise. S'il doit se reproduire à l'identique, ce sera à la 5<sup>ème</sup> génération.

Je vais prendre un premier exemple très simple : un homme de 22 ans, Marcel, a été gazé pendant la guerre à Verdun en 1916, laissant une veuve de 20 ans et un orphelin d'un an. Les parents, les grands-parents et l'épouse de ce garçon ne parviennent pas à faire le deuil de ce drame. Ils vont avoir une influence sur la vie de l'enfant, qui sera le porteur de cette mémoire de deuil. Les peurs créées par ce drame sont diverses et vont générer des conflits : la peur de la mort jeune, la hantise des gaz, le refus des séparations, la peur que l'autre ne revienne pas... Dans la descendance de ce garçon orphelin de père, la fragilité de santé sera l'appareil respiratoire. On ne supporte pas la pollution atmosphérique, et cela est bien compréhensible puisque les gaz toxiques ont tué. A la quatrième génération, c'est un jeune homme de 22 ans, qui porte en partie le prénom (Jean-Marc) de son arrière-grand-père décédé



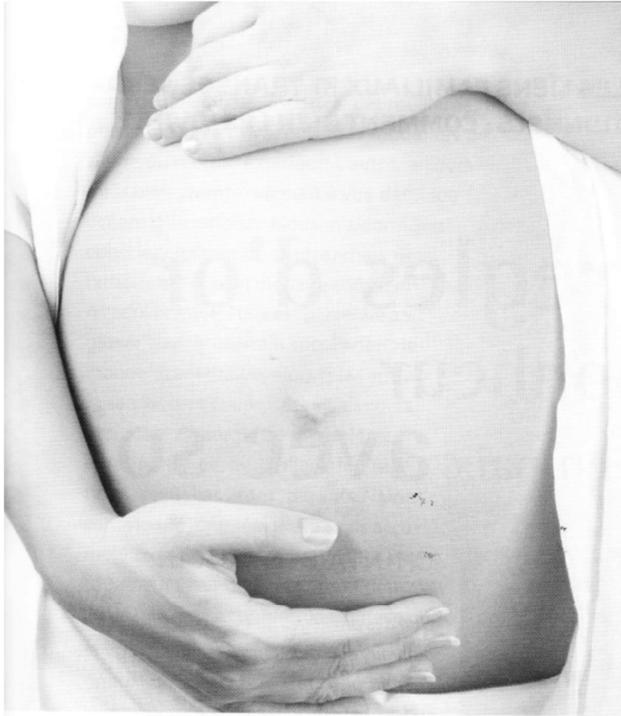
gazé, qui est atteint d'une maladie très précise : un asthme par allergie aux gaz polluants. Ce n'est pas par hasard ! Face à cette pollution toxique, la meilleure façon naturelle de ne pas inhaler les gaz est de fermer les bronches par un bronchospasme. Lorsque l'on ne peut agir sur l'extérieur, la solution est intérieure. On ne peut pas passer sa vie à éviter toute pollution dans un monde industriel surpollué. Et la solution intérieure est toujours une solution de survie, liée à une peur, ici de mourir gazé !

Autre exemple que je vais prendre en sens inverse. Une jeune femme de trente ans est mariée depuis dix ans et le couple ne parvient pas à avoir un enfant. Le bilan médical ne trouve pas de stérilité mécanique qui pourrait nécessiter un geste chirurgical. C'est une infertilité. Il y a déjà eu deux fausses couches en FIV (fécondation in vitro). Cette jeune femme a une peur qu'elle refoule, celle des accouchements. Et cette infertilité est la solution idéale pour ne pas accoucher. Sa mère a accouché de ses deux filles par césarienne, ce qui confirme la peur de l'accouchement, et la grand-mère maternelle a accouché de ses deux filles aux forceps. Il est alors facile d'en conclure qu'un drame s'est produit à la naissance de cette grand-mère. Ce qui est confirmé puisque celle-ci est orpheline de mère à la naissance. L'accouchement a donc été fatal à l'arrière-grand-mère maternelle, âgée de trente ans (!), et la peur des accouchements s'est installée. Ce qui ne fait pas renoncer au désir de bébés. Le deuil n'étant toujours pas achevé, il faut éviter la 5<sup>ème</sup> génération où une femme de 30 ans pourrait décéder en couche. Et tout recommencerait dans l'angoisse pour les générations suivantes.

Je pourrais multiplier les exemples... Un dernier. Dans les années 1930, une jeune femme de 18 ans se retrouve enceinte hors mariage de son fiancé, mais les parents mettent un veto à leur union pour des raisons de différence de cultes. Ce sont des situations qui se voient encore de nos jours. Par punition, cette future jeune maman devra abandonner son enfant dès la naissance dans un orphelinat de nonnes. Le drame pour cette femme est de devoir renoncer à son amour et à son enfant. Le fait qu'elle fut « fille-mère » n'est pas un drame, mais les conséquences le sont, l'abandon réel de l'enfant. Or tout mammifère privé de sa maman dès la naissance est condamné à mort dans la nature. La mère sera malheureuse toute sa vie de ce gâchis, mais c'est l'enfant abandonné qui vivra le conflit d'abandon avec de gros problèmes de poids (en plus ou en moins) et véhiculera la peur de l'abandon et de l'amour impossible.

Comment passer à la guérison ? Et surtout pourquoi ?

Nous avons vu les conséquences des drames, les peurs. Pour guérir, il convient d'agir sur les peurs, donc sur les événements responsables. En analysant les causes de ces drames. Il existe deux types de causes, celles qui sont apparentes, les versions officielles mais qui ne solutionnent rien. Le fait de savoir qu'une femme est décédée en accouchant ou qu'un homme est mort gazé ne permet pas de faire cesser la peur des accouchements, ou la peur d'étouffer. C'est là qu'intervient l'analyse biologique des conflits permettant de se concentrer sur les vraies causes de ces drames.



Si je reprends l'histoire du couple infertile, la jeune femme a toujours été impressionnée par des menstruations importantes hémorragiques. Ce qui confirme que l'arrière-grand-mère est bien décédée d'une hémorragie (« et mort agit ») de la délivrance. L'analyse biologique permet d'interpréter l'hémorragie comme un conflit d'exclusion du clan, de rupture avec le clan. Que redoutait tant cette femme pour devoir (ce n'est pas une envie) faire cette complication lors d'un accouchement ? Il est évident que dans les années 1930, les femmes choisissaient rarement leur mari et devaient obéir aux parents. Il est utile de connaître le contexte de la vie des familles pour en tirer les explications plausibles. Il s'agissait de mariages arrangés sans amour. Cette femme n'avait pas envie de mourir, elle aimait ses enfants, mais elle ne voulait plus continuer cette vie difficile avec un mari qu'elle n'aimait pas. Et il était hors de question de divorcer, elle aurait été jugée coupable. En la laissant mourir, son inconscient a réalisé son vœu, partir. Je sais que ces explications peuvent paraître énormes, et pourtant ce sont ces vies de misère qui tuaient et qui tuent encore. Tous les interdits, les tabous, le désespoir.

La jeune femme qui désirait tant un enfant a immédiatement compris le message de son aïeule, puisqu'elle-même avait été exclue du clan lors de son mariage avec un garçon d'une autre confession religieuse qu'elle. Elle a compris qu'elle réparait l'histoire de son aïeule décédée à 30 ans, qui n'avait pas eu la liberté de refuser ce mariage, ce qu'elle-même a osé faire. C'est un soulagement de pouvoir comprendre la vraie réalité des faits pour pouvoir faire le deuil. Son arrière-grand-mère avait sacrifié sa vie pour se libérer et l'arrière-petite-fille se devait d'honorer ce sacrifice, non pas en

restant infertile mais en prenant le risque d'un accouchement. Cela n'avait plus de sens que cela se reproduise, elle était heureuse et pouvait donc être enceinte.

De même que ce jeune homme asthmatique doit revenir à la réalité. Si la pollution était la vraie cause de la mort, toutes les personnes qui y sont confrontées devraient en souffrir, or nous constatons que ce n'est pas le cas. Lui y est particulièrement sensible parce que son aïeul y a succombé. Pourtant j'ai connu plusieurs anciens soldats ayant été gazés et qui malgré leurs difficultés respiratoires ont vécu jusqu'à 80 ans ou plus !

Il existe des lois en Psycho-Généalogie. L'une d'elle s'exprime de la façon suivante : « C'est la peur inconsciente de la chose qui crée la chose ». Ce qui entraîne que la non-peur de la chose ne peut plus créer la chose, cela ne servirait à rien.

Nous constatons que la difficulté lors de ces drames est d'en faire le deuil. Ces événements créent de la souffrance avec de grands chagrins et de la colère ou rancœur. Ce qui entraîne une grande résignation qui peut durer toute une vie. Cela est vrai tant que l'on n'a pas les bonnes explications sur les vraies

*“ Pour guérir, il convient d'agir sur les peurs, donc sur les événements responsables. En analysant les causes de ces drames.*

causes, et il est nécessaire de ressentir les sacrifices consentis par ces personnes. Toute leur vie est alors construite autour de ce deuil inachevé. Il faut prendre conscience que si cet événement n'avait pas eu lieu, nous ne serions pas nés ! C'est grâce à cela que nous sommes là et il est important d'honorer ces sacrifices par une vie pleine et entière, pleine de joie et non de tristesse, de colère et de désespoir.

Car n'oublions pas que plus de 95% des messages transmis par nos ancêtres sont des messages positifs, de volonté de vivre, de plaisir et de joie de vivre.

#### d'infos

**Dr Jean-Claude Fajean**

Organise des ateliers régulièrement pour déprogrammer les conflits liés aux drames de la généalogie.

A lire : son dernier livre : « La Psycho-Généalogie et la psychosomatique à l'usage des familles ».

Autres livres sur le site : [www.centrophilae.com](http://www.centrophilae.com)

# Dr Jean-Claude Fajeau:

## « Un médecin n'a jamais guéri personne »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

*« Souvent la peur d'un mal nous conduit dans un pire », philosophait Nicolas Boileau. Ce n'est pas Jean-Claude Fajeau qui le contredira ! Ce dernier voit en nos peurs « un poison émotionnel » qui porte gravement atteinte à notre santé et notre bien-être. Ce docteur en médecine a exercé la médecine chinoise, l'homéopathie, la médecine naturelle, la phytothérapie et se consacre, depuis 1997, à la recherche en Psycho-Somato-Généalogie<sup>(1)</sup>. À l'articulation entre le psychologique et le biologique, cette approche permet d'approfondir la compréhension des mécanismes et principes de la vie. Nous rappelant par là que le corps est l'exutoire des conflits biologiques « animaux » que vivent les humains. « Comprendre, c'est devenir maître de soi », aime à répéter ce chercheur inlassable, qui s'érige contre tout dogme et toute pensée unique. Il est libre, Jean-Claude !*

Certains rencontres ne laissent pas indifférent... Ce fut le cas avec Jean-Claude Fajeau. Exit la langue de bois et autres détours diplomatiques, sémantiques, avec cet homme entier ! Dans ce milieu de la guérison, où certains ont une « légère » tendance à se prendre très (trop ?) au sérieux, il préfère, lui, faire les choses sérieusement, dans un mélange d'humanité et d'humilité, de quête de sens et d'excellence - non pour briller, mais pour accompagner au mieux ceux qui sont en chemin vers la guérison. Caractéristique : cet homme a la curiosité chevillée au corps et au cœur - une richesse inestimable « reçue en héritage », nous dira-t-il. Lire, questionner, explorer,

**En cas de maladie, la question essentielle à se poser, si l'on veut éviter les récurrences et véritablement guérir est : « Pourquoi cela m'arrive-t-il maintenant, et à cet endroit-là du corps ? »**

apprendre, observer, écouter, expérimenter... il n'a de cesse de creuser son sillon pour nous permettre de dégager le nôtre. En toute liberté. Car tout malade - par nature fragile, vulnérable, stressé, en proie au doute, voire dépressif - est un être unique, singulier, qui doit être traité comme tel. L'enjeu de l'approche proposée par Jean-Claude Fajeau est de l'aider à retrouver son axe, son centre, afin qu'il se prenne en charge. Un travail intime, autant qu'universel.

**Quel cheminement vous a mené de la médecine classique à la Psycho-Bio-Généalogie ?**

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous... et d'heureuses coïncidences ! J'étais dans un chemin insatisfaisant avec la médecine générale, j'ai alors rencontré des personnes qui m'ont donné un éclairage nouveau sur la façon de se soigner. Je suis dans une recherche permanente. Avec le temps, je sais que la perfection n'existe pas, mais je tente de poursuivre une quête d'excellence : être performant exige une curiosité et une exploration constantes. Depuis l'enfance, je ne me satisfais jamais des réponses toutes faites (Rire) ! J'aime fouiller. Quand l'objectif est la guérison, la logique et la cohérence sont indispensables.

**Au cœur du processus de guérison, vous pointez l'importance de la compréhension, de la connaissance...**

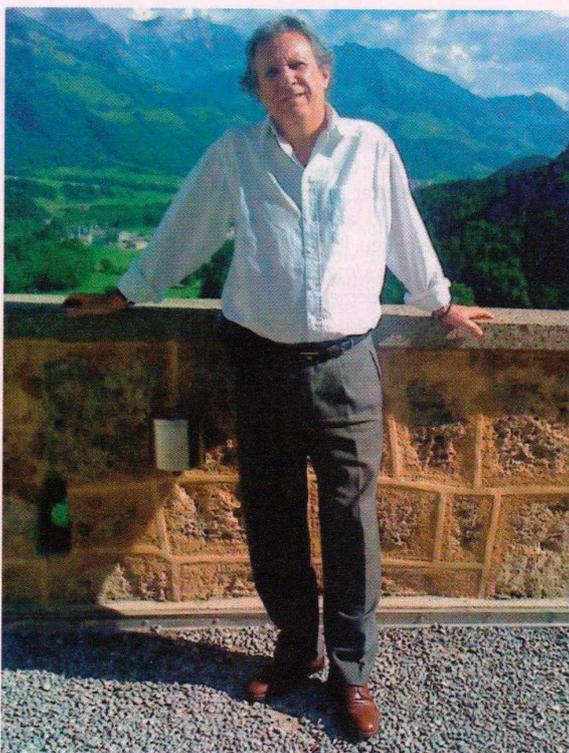
Pour les gens, la maladie est par essence incompréhensible. La question essentielle à se poser, si l'on veut éviter les récurrences et véritablement guérir est : « Pourquoi cela m'arrive-t-il maintenant, et à cet endroit-là (du corps, NDLR) ? » Comprendre s'avère donc une démarche primordiale. Car, en l'absence de ce questionnement et de la réponse adaptée, l'individu ne parviendra au mieux qu'à une rémission. Mais je tiens à préciser que je m'érige contre tout sectarisme, tout bourrage de crâne ou lecture simpliste, unique. Il faut que cela soit logique et cohérent pour la personne elle-même. Le processus d'exploration varie donc considérablement d'un individu à l'autre, en fonction de ses croyances, de son éducation, de son histoire généalogique, etc. C'est un travail important qui implique directement la personne, et dont le résultat dépendra de la manière dont cette dernière va cheminer, se questionner, se remettre en question... Si cette personne est dans une croyance béate, admirative, et qu'elle imagine que le médecin possède une solution magique, cela ne marchera pas. Un médecin n'a jamais guéri personne !

**Vous voulez dire que la solution vient de l'intérieur ?**

Oui, la solution est en soi. La recette miracle n'existe pas. C'est le patient, lui-même, qui est un découvreur. J'insiste : j'accompagne les personnes dans leurs explorations, mais je ne suis ni le sauveur, ni le dieu, ni le gourou de personne ! Au contraire : chacun est son propre gourou. C'est ce qui fait que je ne suis pas toujours en accord avec certains collègues, à qui il arrive de jouer sur ce tableau-là... Par nature très indépendant, je les côtoie d'ailleurs assez peu.

**La psychogénéalogie, qui est un de vos outils-phares, permet-elle d'éclairer cette solution intérieure ?**

C'est, en effet, une approche fantastique pour partir à la découverte de soi ! Car toute maladie est le résultat d'un deuil inachevé, en relation avec un drame survenu dans les générations précédentes (voir à lire, NDLR). Pour guérir, il s'avère nécessaire de faire tous les deuils et de retrouver l'Amour inconditionnel de soi. On pense souvent que la psychogénéalogie a émergé dans les années 1980, mais elle existait bien avant, portée notamment par les écrits des grands penseurs grecs (Hippocrate, Aristote...) et, encore plus loin, par l'un des plus grands maîtres



chinois Lao Tseu. Ils n'avaient, en ces temps-là, aucun de nos outils modernes, mais ils avaient déjà compris que la seule « machine » qui compte, c'est le cerveau.

**La maladie serait précisément un message, une « alerte », du cerveau ?**

La maladie (le « Mal-A-Dit ») est une réponse organique, donc biologique à un mal-être, un conflit psychologique. À la suite d'un choc émotionnel, la pensée cherche une solution pour résoudre le conflit. Si le stress dure longtemps, le cerveau, centre de commande, trouve une solution pour faire baisser le stress et sauver l'individu, au prix d'une maladie, qui n'est autre qu'un message (du cerveau) pour nous amener à réfléchir aux véritables raisons qui ont provoqué cet état. Selon ce principe, plutôt qu'une ennemie à combattre par tous les moyens, la maladie devient une alliée qui vient nous aider à comprendre... Pour nous amener à plus de conscience, plus d'Amour.

**Vous mettez l'accent sur l'impact de nos peurs, « poison émotionnel », dites-vous, sur l'équilibre et la santé...**

C'est, selon moi, la source de tous nos maux. L'émotion est une information, un message du cerveau, en réponse à la peur. Décoder l'origine et le sens de l'émotion permet de ne plus ressentir de peur - notez qu'il y a des peurs vitales (*pour aller plus loin, voir encadré « Les trois façons d'appréhender le monde », NDLR*). Il faut différencier les peurs conscientes, des peurs inconscientes. Il y a tout un travail de conscientisation à faire. Si, par exemple, je prends conscience que j'ai peur des chiens (parce que je pense, en raison d'une peur « animale », archaïque, qu'il risque de m'agresser), le chien, lui, n'a plus aucune raison d'agresser. Nous avons une capacité de dépassement de nos peurs, que l'on ne soupçonne pas ! La Psycho-Somato-Généalogie invite à fouler cette voie vers la découverte de soi - ce chemin plein d'amour, habituellement gâché par nos peurs.

**Mais le climat anxigène de notre époque amplifie cette peur, individuelle et collective...**

Cette vision-là des choses vient d'une méconnaissance du passé ! J'étonne toujours beaucoup les gens, car quand on me dit que le monde va de plus en plus mal, je rétorque : « Au contraire, il va de mieux en mieux ! » Je préfère vivre maintenant qu'au Moyen Âge... Objectivement, il y a moins de risques. Vous n'auriez jamais été vous balader à cette époque sur les chemins, qui étaient de vrais coupe-gorges ! Les peurs aujourd'hui sont exactement les mêmes que par le passé, ce qui a changé ce sont les moyens de communication actuels qui nous connectent en quelques instants à tout ce qui se passe à travers le monde. Les peurs créent une paranoïa collective. Mais on ferait un journal télévisé des bonnes nouvelles, que personne ne le regarderait ! On a besoin, quelque part, de se rassurer par rapport à ce qui se passe ailleurs, à ce qui arrive à d'autres...

**« Il n'y a pas de cause à la peur. Elle n'est qu'imagination. Elle te bloque comme une barre de bois tient la porte fermée. Brûle cette barre », affirmait Rûmi... Diriez-vous que nos peurs sont avant tout imaginaires ?**

Il est rare que l'être humain se réfère au monde animal, dont il est pourtant une émanation. Or, la société est toujours aussi animale, elle n'a rien « d'humain » ! Nos peurs sont foncièrement animales, et nous fonctionnons comme des animaux. Ces peurs très prégnantes qui nous dirigent, sont pourtant peu nombreuses : la peur des prédateurs, la peur de l'agression, la peur de perdre sa « place » (en lien avec les conflits de territoire)... Prenons la peur du manque, si répandue chez l'humain : elle nous renvoie à la peur animale du manque de nourriture, d'eau. **Toute maladie est le résultat d'un deuil inachevé, en relation avec un drame survenu dans les générations précédentes** Je suis allé au Sahel, et j'y ai vu effectivement des troupeaux entiers décimés... Mais dans nos sociétés occidentales, le manque de nourriture et d'eau est le plus souvent imaginaire. Cette peur est donc un réflexe biologique. En parlant de peurs imaginaires, je sais de quoi je parle : j'étais un enfant surprotégé par trois mères (ma maman et deux grandes sœurs) - elles m'ont transmis un nombre incalculable de peurs imaginaires (« *Fais pas ci, fais pas ça !* »). Enfant, j'étais du coup assez souvent malade, au point que j'ai voulu faire médecine. Grâce à la connaissance, cela m'a libéré de la peur de la maladie... et je n'ai plus jamais été malade !

**Vous évoquez aussi souvent le manque d'amour, comme élément-clé de nos problématiques humaines...**

Plutôt que de parler de manque d'amour, je dirais plutôt qu'il n'arrive pas à s'exprimer. Quand je demande aux gens : « *Quel est le contraire de l'amour ?* », on me répond que c'est la haine. Pour moi, le contraire de l'amour, c'est la peur ! Et cette dernière peut, de fait, conduire à la haine. On le voit clairement de nos jours. Les extrémismes de tous bords viennent d'une méconnaissance, qui engendre la peur - source de haine. Il existe bien des gens qui se réunissent dans des séminaires pour déployer « l'amour », mais la peur les reprend une fois qu'ils retournent dans leur milieu...

**Comment travailler alors efficacement sur nos peurs ?**

Tout le travail à faire est de chercher à comprendre *pourquoi* nous avons si peur... C'est la base de tout. Je relis à ce propos Georg Groddeck, considéré comme le « père » de la psychoso-



matique. J'en profite pour soulever un point : je ne supporte pas la tendance actuelle qui consiste à démolir systématiquement le passé, à l'image des attaques virulentes contre Freud. Il faut se remettre dans le contexte (montée du nazisme, etc.) et imaginer les moyens dont il disposait : pour l'époque, c'est un travail fabuleux ! Plutôt que de faire table rase et de jeter le bébé avec l'eau du bain, je crois qu'il faut s'appuyer sur le passé pour faire évoluer les choses. La vie, c'est le mouvement. Je suis contre les intégrismes et les dogmes.

**Si je comprends bien, vous êtes contre tout ce qui est « fermeture » ?**

Absolument. Tout ce qui relève de la fermeture empêche de guérir. Toutes les maladies, d'ailleurs, sont des maladies de fermeture, donc de peur. Alors que la guérison est un mouvement d'ouverture : du cœur et de la connaissance. Dans ce chemin de vie, pour que les humains soient totalement humains, ils devraient vivre sans peur animale... donc sans aucune peur ! La clé de tout ça, c'est le fameux « Connais-toi toi-même ».

**Vous faites la différence, d'ailleurs, entre le savoir et la connaissance...**

Plutôt que de parler de « Ministère de l'éducation nationale », je préférerais que l'on parle de « Ministère de l'élévation nationale » (Rire) ! Il faudrait tout revoir dans le système scolaire. L'école dispense un savoir livresque – la hauteur de telle montagne, les dates des batailles de Napoléon, etc. Des notions qui, au final,

**Dans un chemin de vie, pour que les humains soient totalement humains, ils devraient vivre sans peur animale... donc sans aucune peur !**

n'intéressent pas grand monde, et qui contribuent à faire de l'enfant un bon petit soldat de la société ! Bien sûr, un peu de culture générale est nécessaire, mais il serait bien plus essentiel d'accompagner l'inclination naturelle des enfants qui, très jeunes, posent des questions sur le pourquoi des choses, sur le sens de la vie, sur la mort, sur la biologie de l'être vivant, sur la nature, etc. La prédominance de certaines matières, comme l'orthographe et les maths, contribue à faire rentrer l'enfant - futur adulte - dans un moule. Cela n'aide pas à réfléchir par soi-même ! L'école, mais aussi les parents, devraient plutôt répondre aux vrais questionnements de l'enfant. En lieu et place de l'infantilisation qui prédomine actuellement - un système où parents et institutions instaillent le programme animal de la peur (cela part souvent d'un bon sentiment – rappelons que nos parents et grands-parents ont connu des drames bien pires que nous !) - on arriverait à une autonomisation de l'être. Cette connaissance ouvre alors une porte essentielle sur le chemin de vie : elle mène à la liberté, donc à la confiance.

**Cette liberté de pensée, qui vous est si chère...**

Oui, car tant que l'humain n'est pas totalement libre de ses pensées, il reste un esclave qui continuera à se faire manipuler par les peurs. Cette liberté la plus totale demande une remise en cause de beaucoup de croyances (familiales, sociétales, etc.). Quand on arrive à ce degré de liberté, les relations s'améliorent grandement, et l'on peut alors expérimenter l'amour avec un grand « A ». C'est ça, pour moi, la véritable sagesse ! Ce n'est pas ne faire aucune bêtise, ni se retirer hors du monde (rappelons que l'autre est le miroir de notre inconscient), mais bien arriver à une maîtrise telle de sa connaissance, qu'on n'éprouve plus aucune peur ; même de la mort, inscrite dans le cycle de la vie.

## Les trois façons

### d'appréhender le monde

« Quand on parle de peur, il est important de faire la part des choses », précise Jean-Claude Fajeau. Voici, selon lui, les trois manières de se frotter au monde : 1) Il y a la manière schizophrène de vivre, 2) la manière paranoïaque de vivre, 3) et la voie du juste milieu. Il utilise une parabole pour expliquer ces trois tendances : « Imaginez une énorme artère à traverser, avec une circulation démentielle... La manière schizophrène de vivre, c'est traverser sans regarder ; je suis dans mon monde, hors réalité, je fonce et je ne m'interroge pas (c'est le comportement des « prédateurs »). Dans la manière paranoïaque de vivre, je ne traverse même pas ; je mets un pied sur la route, et je recule. Je n'irai jamais voir de l'autre côté ! Autrement dit, c'est le comportement des « proies ». Enfin, la voie du milieu, c'est celle de la prudence, de la prévoyance. On peut parfaitement traverser une grande avenue, sans rien risquer ! Il s'agit juste de bien regarder, avant de s'avancer. Pour moi, cette troisième voie est la voie humaine, aux côtés des deux voies animales. »

**Que faire, en tant que parents, quand on n'est pas suffisamment disponibles ou « outillés » pour répondre aux questionnements de l'enfant ?**

Vous mettez le doigt sur un point essentiel de notre société : la disponibilité des parents est devenue problématique. Je vais vous étonner, mais pour moi l'humain ne devrait pas partir à la « chasse ». Selon moi, il n'est pas fait pour travailler, mais bien pour créer et participer à la Beauté du monde. En ce sens, selon moi, les artistes ne sont pas assez valorisés dans cette société. Ils sont d'ailleurs les meilleurs alliés pour comprendre nos émotions et nos peurs ; si l'on vibre devant une œuvre, c'est bien souvent que nous partageons les mêmes émotions, les mêmes conflits. L'œuvre nous invite alors à une meilleure compréhension de nous-mêmes.

**Quelque part, vous êtes resté cet enfant curieux, en questionnement permanent... Comment avez-vous mis le pied dans ce travail de connaissance, que vous préconisez aujourd'hui ?**

Je n'avais aucune prédisposition ; je n'avais pas, par exemple, un précepteur qui aurait répondu à mes questions ou m'aurait renvoyé à des lectures appropriées, mais j'avais un petit quelque chose en plus... une curiosité innée, qui n'est pas naturelle chez beaucoup de gens. C'est un héritage, aussi ! Comme si on avait dans ses gènes, l'envie d'en savoir plus. D'apprendre à se connaître, pour mieux connaître les autres. Tout, alors, devient médecine - du corps et de l'esprit.

**Comment l'influence de la généalogie est au cœur de votre approche, de qui vous vient cette curiosité, dont vous dites qu'elle est un héritage ?**

Je suis le clone de mon grand-père paternel (né en 1886) – je porte le même prénom et le même numéro dans la fratrie. Son parcours, durant la guerre 14-18, l'a mené en Syrie. Étonnamment, en 2014, les Français sont à nouveau en Syrie !! Mon père était en admiration totale pour son père - mon grand-père, donc. Quand ce dernier est rentré de la guerre, il n'a eu de cesse de répéter que toutes ces horreurs, c'était à cause de l'ignorance ! Ce modeste menuisier-ébéniste s'est mis à lire chaque jour une page du dictionnaire. Mon père s'est inspiré de lui et

aimait à dire que les réponses se trouvent dans les livres. Quant à moi, j'ai toujours quatre ou cinq livres en route : de nouveaux titres, mais aussi les livres que je relis - au moins trois fois.

**Les livres sont donc pour vous aussi une clé de la connaissance – pourtant vous remettez en cause la connaissance livresque ?**

Entendons-nous, la lecture est, selon moi, le meilleur des guides pour aiguïser la curiosité et le sens critique. Pour réfléchir. Se questionner... Les livres ne doivent pas, pour autant, devenir nos « maîtres ». En tout, la mesure ! D'ailleurs, toute passion démesurée devient une drogue, à même de provoquer un manque. La passion est donc libéricide. Où est le plaisir, alors ? ! Je prends l'exemple d'une patiente, paralysée. La première pensée qu'elle m'a partagée a été pour la danse country, activité qu'elle pratiquait intensément, passionnément. Cela lui était donc intenable de ne plus pouvoir pratiquer cette discipline – dans son cas, il était intéressant d'aller interroger le pourquoi de cette passion dévorante, dans son parcours. Ce qui est curieux chez les humains, c'est que trop d'amour (d'une manière générale) tue l'amour. Mais trop de haine, ne tue pas la haine... et trop de négatif tue tout court ! Trop d'amour (avec un petit « a ») enclenche la peur. L'Amour vécu dans la liberté n'engendre aucune peur, aucune jalousie, aucune possessivité, aucun manque.

**Quels sont vos auteurs de « chevet » ; ceux qui, selon vous, peuvent utilement nous accompagner sur le chemin de la connaissance ?**

Il y a les philosophes grecs (Platon, Aristote, etc.), les grands auteurs classiques (Victor Hugo, Émile Zola, Honoré de Balzac, etc.), mais aussi André Comte-Sponville ou encore Michel Onfray (un peu trop politisé, à mon goût) ou Don Miguel Ruiz (« La maîtrise de l'amour » est un ouvrage formidable). Je lis également des livres autour du bouddhisme. Sans oublier, bien sûr, les « grands » de la psychogénéalogie, tels que Georg Groddeck ou Alejandro Jodorowsky.

**Puisque nous avons abondamment évoqué les peurs, proposez-vous, dans votre approche de la Psycho-Bio-Généalogie, des actes psychomagiques, chers à Jodorowsky ?**

J'en propose certains, dérivés de ce que Jodorowsky propose... mais c'est parfois difficile à faire passer. Lui, avec son charisme, y parvient mieux (Rire) ! Ces actes sont précisément opérants parce qu'ils viennent montrer concrètement à la personne que c'est le premier pas qui coûte. Qu'il y avait une peur à surmonter. En revisitant ainsi ses peurs, cela remet la personne dans son conflit en le dédramatisant. C'est une manière aussi d'enclencher l'humour, qui permet de prendre du recul. Pour pouvoir guérir, il faut « gai-rire »... surtout de soi-même ! ■

## POUR ALLER PLUS LOIN

**(1) Centre de Psycho-Bio-Généalogie PHILAE :**  
[www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)

**À lire :** *Pathologies ostéo-articulaires et musculaires* (2014), *Le malade face à la maladie – Portrait psychologique du malade* (2008), *Guérir, un acte d'Amour* (2006), *La maladie, un deuil inachevé* (2006), *La diététique biologique – Le processus biologique des problèmes de poids* (2005). Tous ces ouvrages de Jean-Claude Fajean sont édités par PHILAE (voir site Internet ci-dessus). Ils sont tous disponibles dans la médiathèque de Néosanté ([www.neosante.eu](http://www.neosante.eu))