LUCIEN ESSIQUE

LES **MAUX DE L'ÂME**, LES **MAUX DU CORPS**

Grandir, aimer et guérir

PIKTOS Poche

INTRODUCTION

À la découverte des maux de l'âme
et des maux du corps
Une invitation au mieux-être

En quoi les maux de l'âme influencent-ils notre santé ? Certaines situations vécues nous transforment positivement, d'autres au contraire créent en nous des états de mal-être… Si nos émotions nous troublent, c'est que notre être est touché, si nous n'en faisons rien, il est possible que notre corps en souffre. Il existe une interrelation constante entre notre âme, notre psyché et notre corps, en sommes-nous véritablement conscients ? Depuis des siècles, cette maxime est inscrite dans l'inconscient collectif : *Mens sana in corpore sano* (un esprit saint dans un corps sain). Comment l'incarnons-nous au cours de notre existence ? De nouveaux courants nous sensibilisent à ce qui est bon pour le corps, à comment nous alimenter sainement, mais sommes-nous véritablement à l'écoute de ce que nous vivons, ce que nous ressentons, des émotions qui nous traversent ? Durant des siècles, les maux du corps étaient le domaine des hommes de science, aujourd'hui encore, la médecine a tendance à soigner nos maux sans forcément s'intéresser aux origines environnementales,

personnelles de nos souffrances. Aujourd'hui, de multiples disciplines à but thérapeutique apparaissent et développent une vision holistique, l'homme est écouté en intégrant les divers facteurs de son existence. Il n'existe pas une science pour soigner, mais des multiples approches qui permettent d'être davantage en santé. Je crois fermement en une complémentarité utile et nécessaire entre les différentes formes de soins, de médecines, et ceux-ci doivent toujours être proposés dans le respect de l'individu.

Ce livre a pour fonction de vous permettre d'être à l'écoute de vous-même et donc de développer davantage de bien-être en vous. Ce ne sont pas des recettes, mais plutôt des propositions pour entendre le sens des maux. Avant mon changement personnel, j'ai vécu de nombreuses interventions chirurgicales, des maladies, des périodes de blocage, d'inactivité, depuis je souffre parfois de quelques rhumes, c'est tout ! Et le bénéfice est double, d'une part le ressenti d'un bien-être au niveau de mon âme et de mon corps, et d'autre part une capacité à m'écouter et entendre le sens de ce que je vis. En outre, je donne la priorité aux méthodes de soin naturelles sans pour autant dénigrer la médecine classique.

Je ne souhaite pas vous convaincre mais éveiller chez vous un désir de vivre mieux en santé, en votre âme et en votre corps.

L'homme a de multiples ressources. Savons-nous les mettre en œuvre ou nous appuyons-nous sur des

produits de substitution ? Il est certain que vous ne répondrez pas toujours par vous-même à l'origine de vos maux, vous aurez besoin de professionnels, mais entrer dans un nouvel état de veille pour vous-même, c'est développer davantage de bienveillance et d'amour. Vivre mieux n'est pas le résultat du hasard, s'il existe, mais bien plus celui d'un choix en conscience, celui d'être au plus près de sa part d'essentiel.

Ce livre vous orientera vers d'autres ouvertures, tout en sachant que chacun détient sa part de vérité et de choix, c'est essentiel… Évitez les phénomènes de mode, les injonctions des normes, le diktat des médias ou celui de la pensée unique. Ce qui conduit mes écrits est une recherche permanente de sens, à partir de mon expérience et des nombreuses consultations d'écoute que je réalise. Notre être est subtil, les origines de nos maux sont multiples, de nombreuses mémoires agissent indépendamment de notre volonté, tentons de déjouer ces automatismes et relions-nous à la source de vie et de guérison qui sourd en chacun de nous. À l'époque où nous sommes de plus en plus nombreux à être à l'écoute de notre écologie de vie, offrons-nous la possibilité de vivre mieux, véritable écologie personnelle…

Nos souffrances sont souvent
un miroir vivant de situations
de non-vie, de difficultés enfouies,
de périodes de stress ou de détresse.

Soyons à l'écoute de notre cœur, de notre âme et de notre corps. Nos souffrances sont souvent un miroir

vivant de situations de non-vie, de difficultés enfouies, de périodes de stress ou de détresse. Créons en nous le mouvement vertueux, pour un mieux-être, un mieux-vivre avec soi et avec autrui.

C'est ce que je vous propose.

VIVRE EN CONSCIENCE, S'ÉVEILLER À L'ORIGINE DE NOS MAUX

L'être, un tout, une unicité, une recherche constante d'harmonie

Il était là au cœur de son existence,
Il ressentait les battements de son cœur,
Il contemplait l'immensité de ce ciel étoilé,
Il percevait à la fois la singularité de son être,
Et se sentait appartenir à l'Univers infini.
Un éblouissement l'emportait,
Une sensation de déjà vécu,
Un sentiment de complétude inouï,
Il vivait une symbiose, l'harmonie tant recherchée.

Notre être est multiforme et recherche l'harmonie entre toutes ses parties. Au cours de notre existence, nous traversons des moments de vie éblouissants, des périodes de doute, de grande tristesse, des maladies, des accidents, des petites morts et aussi d'intenses découvertes. Qu'est-ce qui nous permet de surmonter les épreuves et vivre pleinement toutes ces situations ? Comment pouvons-nous embrasser nos expériences de vie avec plus d'aisance et moins de souffrance ? Avons-nous un pouvoir intérieur pour vivre le meilleur, ou alors

sommes-nous irrémédiablement impuissants face à la maladie de l'âme ou du corps ? Existe-t-il en nous un pouvoir de guérison interne, ou sommes-nous manipulés par une force qui nous échappe ? Quels sont les moteurs qui interagissent pour nous amener au meilleur ou au pire ?

Je formule toutes ces questions car chacun se les est déjà posées. Un être face au cancer peut être absorbé par toutes ces interrogations. Alors quelle voie choisir ? Je vais vous emmener vers une vision qui s'est tissée au gré de mes expériences personnelles et professionnelles et au travers des nombreuses écoutes que je réalise depuis près de 15 ans. Je vais éviter les grandes théories pour vous amener à ressentir, à écouter votre être et à, je l'espère, retrouver un mieux-être, un mieux-vivre avec toutes les parties de votre personne.

Comment distinguer ces différentes parties de notre être ? Le corps physique est composé de plusieurs systèmes : respiratoire, digestif, circulatoire, nerveux, musculaire et squelettique, reproducteur… Ceux-ci sont composés de multiples sous-systèmes, d'organes, de tissus, de glandes, de cellules… et tout ce monde est toujours en mouvement, en évolution, en transformation tout au long de notre vie. Tous ces systèmes agissent de façon coordonnée et sont interdépendants les uns avec les autres comme dans tout système. Si vous avez très mal au ventre, votre marche en sera ralentie, si votre dos vous fait souffrir, vous serez plus irritable, fatigué…

Puis il y a notre psyché, notre âme, avec sa partie, pensante, rationnelle, émotionnelle, affective,

normative, imaginaire, intuitive, ses mémoires, ses liens à nos traumatismes, à l'inconscient familial, ses blessures, ses grandeurs, ses mémoires archaïques inscrites dans une longue histoire qui nous échappe… L'âme, c'est en quelque sorte la conscience d'être, d'exister. Elle est aussi reliée aux systèmes de notre corps. Il n'existe pas de corps vivant sans âme, l'âme est en osmose avec notre corps. Elle est le principe vivant. La mort physiologique c'est « l'âme hors du corps » (la mort du corps).

Puis il y a notre partie subtile, cette part de spirituel de l'être qui est aussi relié à un Grand Tout, et « connectée » aux différentes parties de notre être, l'âme ou la psyché et les différentes parties de notre corps. Nous sommes un et nous sommes reliés au Tout ! Nous sommes des êtres uniques et complexes, nous n'en prenons pas forcément conscience et nous sommes des êtres vibratoires, énergétiques et beaucoup d'entre nous l'ignorent !

Notre être, notre ressenti de la vie, notre existence sont ainsi faits de multiples liens, de multiples connexions, inspirations qui créent en nous la magie de la vie. Quelqu'un me rappelait récemment combien le concept de vie animait mon être, mes recherches… Mon tout premier livre s'intitulait *La vie est un mystère*, aujourd'hui je voudrais vous emmener vers la magie de votre vie, comme l'a si joliment écrit Déborah Chock sur ses tableaux : « Croire en la magie sienne ».

Je souhaite aussi évoquer nos sens : la vue, l'ouïe, le toucher, la kinesthésie, l'odorat, le goût. Ils nous donnent une vision de notre monde. Ce sont des

« capteurs » essentiels, c'est par eux que nous élaborons des formes de pensées ; ils jouent un rôle primordial dans notre vie même s'ils nous offrent une vision tronquée de notre existence. Et plus ils sont en phase avec nos sens plus subtils, plus la perception même de notre vie évolue. La combinaison des deux offre un panorama plus riche. Je l'ai compris le jour où je suis sorti de mon corps physique, où j'ai perçu l'énergie qui m'entourait, où j'ai contacté une autre forme de perception. Quand je me suis relié à l'énergie des pierres, des arbres, là aussi j'ai ressenti qu'il existait un autre monde qui m'a relié à la puissance énergétique avec laquelle nous faisons corps intégralement… Oui, il est toujours essentiel d'avoir une vision plus large de notre être. C'est à mon sens une croissance de l'ensemble des parties de notre être (âme, corps et esprit, le lien au divin). Évitons de ne regarder que la partie émergente, le corps. Vous saisissez alors que la maladie est un symptôme qui en dit beaucoup plus qu'elle ne montre. Tel que l'a écrit Antoine de Saint-Exupéry : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. »

Alors comment vivre en santé, en harmonie, dans tout cet ensemble magique et complexe ? Est-ce le corps qui crée seul ces altérations qui nous font souffrir, ou nous montre-t-il nos raideurs intérieures, notre incapacité à faire face à notre existence ?

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement aux lecteurs 5
Préambule 7
Introduction 9

Vivre en conscience, s'éveiller à l'origine de nos maux 13
L'être, un tout, une unicité, une recherche constante d'harmonie 13
Être à l'écoute de soi, de ses somatisations, maladies, accidents... 20
La maladie vue comme une difficulté d'adaptation 24
La maladie vue comme un passage, un rite initiatique 25
La maladie vue comme une mise entre parenthèses 26
Nous sommes des êtres uniques 27
L'écoute des ressentis, des émotions 28

Des clés, des repères au service de votre mieux-vivre 32
Différentes clés pour entendre le sens de nos maux 33
Dans la relation à soi 34

Les situations auxquelles nous sommes confrontées et qui nous impactent 43
Les mémoires archaïques et liens transgénérationnels 55
Identifier les toxines pour l'âme 65
Des découvertes scientifiques qui nous invitent à prendre soin de nous 82
Gérer son stress 88

Guérir, ou retrouver l'énergie de vie 100
Guérir, une attitude intérieure, arrêtons de lutter contre nos maux, acceptons-les 100
Écoute 106
Acceptation 108
Espérance ou orientation vers la vie 112
Remerciement ou gratitude 114
Guérir une alchimie 116
La guérison spontanée 122
Préparer son être à la guérison, se soigner 122
Apprendre à être à l'écoute de ses ressentis, une prévention de tous les instants 126
Apprendre à se régénérer, se restituer une énergie vitale 130
La restitution symbolique 131
Prendre soin 134
Renoncer 136
Demander à l'autre de vous restituer 136
Les constellations familiales et systémiques 137
La guérison : un passage, une ouverture, un besoin d'être écouté 138
Guérir, c'est possible ! 141

Prendre soin de soi au quotidien 144
Savoir se ressourcer, prendre soin de soi 146
Ne pas donner de pouvoir à autrui 150
Prévenir, c'est guérir, être acteur de sa santé au quotidien 153
Développer des bonnes relations avec soi et avec autrui 160
Oser se positionner, s'affirmer 164
Développer davantage d'estime et de confiance en soi 168
Se faire du bien et s'accorder davantage d'amour et de tendresse 173
Désir de vivre ou peur de mourir ? 177

Conclusion 183
Contact 187

Disponibles chez PiKtos Poche

Ésotérisme

Garibal Gilbert, *La Franc-maçonnerie*
Raquin Bernard , *Le Voyage astral*
Silvestre Colette, *Le Cours de Tarot de Colette Silvestre*

Psychologie/Développement personnel

Essique Lucien, *Les Blessures de l'enfance*
Essique Lucien, *Les Maux de l'âme, les maux du corps*
Médici Christophe, *Les Personnes toxiques*

Sagesse/Spiritualité

Bonnal François, *La Connexion à son âme*
Depraz Sabrina, *La Communication avec l'au-delà*
Depraz Sabrina, *L'Éveil spirituel*
Halévy Marc, *La Kabbale initiatique*
Wirth Thierry, *Les Vierges noires*

Santé/Bien-être

Binet Claude, *L'Homéopathie pratique*
Clergeaud Lionel, *La Gymnastique oculaire*
Darrigol Jean-Luc, *Les Vitamines, minéraux et oligoéléments*
Kieffer Daniel, *Les Cures naturopathiques*
Mandorla Jacques, *Le Magnétisme*
Staehle Jacques, *Effacer le ventre*
Wagner Paul, *Le Reiki*