

★ RGNR

PODCAST

C'est pas le foie ! c'est nous...

*Sortir de la recherche de coupables extérieurs pour
retrouver la puissance du changement intérieur.*

Sommaire

Introduction

1 L'alternative : victime ou acteur

2 Le leurre du coupable extérieur

3 Guérir, c'est changer

4 Le risque des remèdes qui endorment

5 Les besoins du vivant

6 Le pardon, hygiène vitale

7 Responsabiliser sans culpabiliser

8 L'image de l'enfant prodigue

Pour reffermer

INTRODUCTION

Ce livret prolonge une réflexion entamée précédemment, où l'idée défendue était que le foie ne peut se comprendre isolément, mais uniquement en interaction avec l'ensemble du corps, l'intestin, les reins, le système nerveux, les émotions. Il s'agissait de sortir d'une vision mécanique et réductrice de cet organe.

Aujourd'hui, l'invitation est d'aller un cran plus loin, et de formuler une vérité qui gratte. Ce n'est pas le foie, le problème. C'est notre mode de vie, nos choix, nos automatismes. Et cela n'a rien d'un reproche : c'est une libération. Car si le point de départ, c'est nous, alors nous avons la main pour changer.

Le ton pourra sembler direct. Il l'assume. Chez Régénère, la parole a toujours voulu bousculer sans faux-semblants, non pour blesser, mais pour ouvrir un espace de responsabilité réelle. Le texte qui suit est court, dense, et cherche moins à convaincre qu'à provoquer une prise de conscience.

L'idée centrale tient en une phrase : tant que nous cherchons la cause de nos maux à l'extérieur de nous, nous restons impuissants. À l'inverse, dès que nous acceptons notre part, nous redevenons acteurs.

PREMIER CHAPITRE

L'alternative : victime ou acteur

Thierry le disait souvent : nous avons le choix. Soit nous décidons de ne pas être responsables, et alors nous sommes la victime de nos gènes, de notre passé, de notre environnement, de notre médecin, de notre famille, de la malchance. Nous trouvons un bouc émissaire extérieur, un parasite, une toxine, une bactérie, une blessure d'enfance. Ce n'est peut-être pas totalement faux dans les faits, mais l'inconvénient est majeur : si nous ne sommes pas responsables, nous sommes impuissants.

Dans cette posture, nous remettons les clés de notre guérison à l'extérieur. Nous attendons une solution. Nous consommons des soins, des remèdes, des réponses. Et nous entrons dans une forme de dépendance qui, insidieusement, éloigne toujours plus du vrai changement.

Soit, à l'inverse, nous acceptons notre part de responsabilité. Pas au sens de la faute, mais au sens de la puissance retrouvée. Nous disons : c'est mon mode de vie, c'est mon rythme, ce sont mes choix, mes réactions, mon hygiène intérieure. La prise de conscience peut être violente parce qu'on ne peut plus accuser personne. Mais elle est aussi libératrice.

Car si nous sommes responsables, nous redevenons acteurs. Et si nous sommes acteurs, alors nous pouvons changer. Nous ne sommes plus un malade en attente de soins, mais un

organisme vivant en capacité de s'adapter. Soit nous continuons à chercher des coupables, soit nous reprenons les rênes. Nous ne pouvons pas faire les deux.

DEUXIÈME CHAPITRE

Le leurre du coupable extérieur

Depuis quelques semaines, beaucoup de messages arrivent de la même veine : est-ce que je pourrais avoir des parasites dans le foie ? Est-ce que cela ne viendrait pas de ma candidose ? On m'a dit que j'avais des métaux lourds. Quelle plante prendre pour soutenir le foie ? On comprend l'origine de ces questions : il est rassurant de penser que le vrai problème est une entité extérieure, une infection, une molécule, quelque chose à éradiquer.

C'est l'héritage du modèle médical moderne. Et c'est un leurre. Parce que tant que l'on cherche un coupable extérieur, on évite de regarder le contexte intérieur. Oui, il existe parfois des intoxications aux métaux lourds qui dépassent ce que le corps peut traiter seul. Oui, certaines infections parasitaires nécessitent un accompagnement extérieur. Cela n'est pas nié.

Mais cela vient après. Après avoir interrogé le terrain, renforcé le terrain. Ce n'est pas la candidose, c'est l'excès de sucre, le stress chronique, l'intestin poreux, le rythme effréné. Ce ne sont pas les métaux lourds, c'est un système d'élimination engorgé, des reins à l'arrêt, la sédentarité, un intestin ralenti. Ce n'est pas le foie, c'est ce que nous lui demandons de gérer chaque jour, sans lui donner les moyens de le faire.

Et surtout, ce n'est pas une plante qui va régler cela, ni une purge, ni un protocole à suivre à la lettre. C'est une prise de conscience suivie d'une décision ferme et irrévocable : je vais changer.

TROISIÈME CHAPITRE

Guérir, c'est changer

Le vrai soin commence quand on arrête de chercher la solution en dehors de soi. Cela ne veut pas dire qu'à une étape du parcours, il ne sera pas nécessaire de recourir à des soutiens extérieurs. Cela signifie que la base, le fondement, c'est le terrain. Et le terrain, c'est nous, c'est notre mode de vie.

Il est plus confortable de se dire que c'est la faute d'un parasite. Mais c'est une fuite. Parce que le vrai parasite, c'est peut-être ce rythme de vie qui nous aspire, cette addiction au

stress, aux écrans, aux compensations, cette incapacité à ralentir, à faire le vide, à s'écouter.

Trop souvent, on veut agir sans changer. On veut soigner le foie sans remettre en question son quotidien. On veut un protocole efficace sans bousculer son confort. On veut des résultats sans transformation. C'est impossible. Nous ne pouvons pas garder la même vie et espérer un foie neuf.

Guérir, ce n'est pas combattre quoi que ce soit, c'est changer. Tant que l'on pense qu'il s'agit d'un combat extérieur et non d'une transformation intérieure, on fait fausse route. Ce n'est pas le foie qui doit changer, c'est notre manière de vivre. Et c'est peut-être la meilleure des nouvelles.

QUATRIÈME CHAPITRE

Le risque des remèdes qui endorment

Il n'est pas question de refuser tout soutien. Il est possible de conjuguer un vrai changement de mode de vie avec des remèdes bien choisis. Mais à une condition : que le remède ne fasse pas office de leurre, et qu'il ne coupe pas du vrai changement nécessaire.

Le risque, c'est que les protocoles, les soins, les méthodes prennent tellement de temps et d'attention qu'ils finissent par occulter l'essentiel. L'alimentation, le rythme de vie, la réduction des écrans, l'activité physique, l'exposition au chaud et au froid, la qualité des relations, le pardon.

Il existait une vidéo qui s'intitulait « Ce jus peut sauver votre vie ». Au bout de quelques minutes, le jus était jeté par terre, avec cette évidence : aucun jus ne peut sauver notre vie. Aucune plante, aucun praticien ne peut le faire à notre place. Seule notre décision le peut.

La seule maladie, au fond, c'est l'inadéquation de notre mode de vie par rapport aux besoins du vivant.

CINQUIÈME CHAPITRE

Les besoins du vivant

Quels sont ces besoins ? Respirer. S'alimenter d'aliments sains et frais, non pollués par des poisons. Bouger, être mis au défi, se renforcer. Se reposer. Vivre en lien.

Et puis, il y a un besoin dont on parle rarement en ces termes : pardonner. Oui, pardonner est un besoin physiologique. L'absence de pardon nous détruit, c'est une évidence, et cela

mérite d'être développé, car ce n'est pas un concept spirituel abstrait ni un devoir moral imposé de l'extérieur.

Pardonner, c'est un mécanisme fondamental de libération intérieure, aussi vital que la respiration, l'élimination ou le repos. Cela ne signifie pas excuser, ni justifier, ni oublier, ni cautionner l'inacceptable. Cela signifie couper le lien de souffrance qui continue de nous relier à ce qui nous a blessés.

Il y a aussi un autre besoin essentiel, souvent oublié : vivre pour plus que soi. Sortir de l'autocentrisme. L'altérité, le service. Le mot « ministre » ou « samouraï » signifie à l'origine « service ». Servir, aider, s'investir, donner de son cœur. L'égoïsme est peut-être le pire des symptômes, et il enferme dans un cercle vicieux : il affaiblit en privant de la dimension du service, et la faiblesse elle-même referme l'être sur lui-même.

SIXIÈME CHAPITRE

Le pardon, hygiène vitale

Olivier Clerc l'explique de manière lumineuse. Tant que nous ne pardonnons pas, nous portons l'autre en nous. Et souvent, ce n'est pas l'autre qui souffre, c'est nous. Le pardon n'est pas quelque chose que l'on fait pour l'autre, c'est quelque chose que l'on fait en soi, pour se libérer de l'impact de ce qui a blessé.

Il parle même de toxicodépendance émotionnelle. La formule est forte, mais juste. Beaucoup de gens vivent accrochés à une vieille blessure, à une rancune, à une injustice, comme on reste accroché à un poison lent. On rumine l'offense, on la ressasse. Et cette rumination constante use le système nerveux, acidifie l'organisme, bloque la régénération.

Ce que l'on garde en soi, colère, rancune, haine, humiliation, nuit à nos cellules, pas à nos bourreaux. C'est pour cela que l'on peut dire que le pardon est un acte d'hygiène vitale. Dans sa conférence « Peut-on tout pardonner ? », Olivier Clerc propose une distinction précieuse : la justice relève de l'extérieur, elle s'occupe des actes, des sanctions, de la réparation. Le pardon relève de l'intérieur, il s'occupe de ce que nous continuons de porter longtemps après que les faits soient terminés.

Pardonner, ce n'est donc pas renoncer à sa dignité, ni renier ce qui a été vécu. C'est s'autoriser à ne plus souffrir inutilement, à récupérer l'énergie enfermée dans des émotions cristallisées. Parfois, le vrai soin du foie commence par là. Parce qu'on ne peut pas détoxifier un corps si l'on empoisonne le cœur.

SEPTIÈME CHAPITRE

Responsabiliser sans culpabiliser

Il ne s'agit pas de culpabiliser qui que ce soit. La culpabilité est une impasse, et presque une impasse facile. Parce que culpabiliser, c'est déjà ne pas changer. C'est s'auto-flageller, dépenser du temps et de l'énergie dans un mouvement qui ne transforme rien.

Se responsabiliser, en revanche, c'est un tout autre geste. C'est reconnaître, sans s'accabler, ce qui dépend de nous. C'est cesser de tourner autour du pot et poser un acte concret. Ni nous-mêmes ni les autres n'avons besoin de nos excuses. Nous avons besoin de changements réels, tangibles.

Le contraste est simple. La culpabilité regarde en arrière et fige. La responsabilité regarde en avant et libère. Elle rend au vivant sa capacité à s'ajuster, à choisir, à se réorienter.

HUITIÈME CHAPITRE

L'image de l'enfant prodigue

Il y a une image ancienne, biblique et universelle, qui condense tout cela : celle de l'enfant prodigue. Ce fils qui, après avoir quitté la maison, dilapidé son héritage, erré dans la confusion et les plaisirs vides, finit par toucher le fond. Non parce qu'il est puni, mais parce qu'il a expérimenté ce que cela fait de se couper de la source, de se croire libre en rejetant toute contrainte, et de découvrir au bout du compte une vie creuse, sans racine, sans lien.

Il n'a pas été puni. Il s'est puni. Il est son propre bourreau. C'est lui seul qui s'est perdu, c'est lui seul qui a vécu au mépris de la vie. Et puis, un jour, il décide de revenir. Pas parce qu'on lui fait la morale, pas parce qu'un thérapeute lui a prescrit un protocole, mais parce qu'il ressent l'appel du retour à l'essentiel.

Ce mouvement, les anciens l'appelaient le « repentir ». Pas dans le sens culpabilisant et moralisateur qu'on lui a collé plus tard, mais dans son sens originel : revenir sur ses pas, faire demi-tour, se tourner à nouveau vers soi. Le repentir, c'est le moment où l'on reconnaît que l'on s'est perdu, et où, pour la première fois peut-être, on décide de rentrer chez soi.

Cela ne signifie pas refaire exactement ce que l'on faisait avant. Cela signifie retrouver un axe intérieur, un alignement avec la vie, avec ce qui est simple, juste, évident, mais que l'on avait oublié.

Pour refermer

Nous sommes nombreux à être aujourd'hui cet enfant prodigue. À avoir erré, accumulé, expérimenté, essayé toutes les solutions extérieures. Et à ressentir de plus en plus fort ce besoin de retour. Retour à une vie plus sobre, à un corps plus vivant, à une alimentation adaptée, à des relations plus vraies, loin du leurre de la virtualité, à une spiritualité incarnée dans l'action juste.

Et si c'était le moment de rentrer chez nous ? Pas en nous flagellant, pas pour regretter, mais pour choisir à nouveau. Choisir de revenir à nous. Choisir de servir la vie plutôt que de la consommer.

Ce livret voulait être un coup de poing utile. Il n'est ni la promesse d'un remède, ni la condamnation d'une méthode. Il est une invitation à sortir de la posture de plainte et à entrer dans le champ de la responsabilité qui libère.

Car au final, ce n'est ni la gloire, ni l'argent, mais le service qui peut nous rendre heureux.

Ce livret accompagne un podcast de RGNR.
Retrouvez l'ensemble des contenus sur rgnr.tv