

★ RGNR

SORTIR DE LA PENSÉE DOGMATIQUE · ÉPISODE 6

Sortir du dogme et choisir la vie

Pourquoi la santé n'obéit pas aux règles figées et ce que le vivant attend de vous

Sommaire

Introduction

- 1** Le dogme naît de la peur, pas de l'intelligence
 - 2** Une médecine bâtie sur les corps morts
 - 3** La vie est une propriété émergente
 - 4** Les symptômes ne sont pas toujours un problème
 - 5** Soigner n'est pas guérir
 - 6** La vie traverse la matière
 - 7** Sauter dans la vie ou écouter les démagogues
 - 8** Les bûchers modernes et la négation du réel
 - 9** L'amour, grand absent de l'équation
 - 10** Le vrai repentir n'est pas un spectacle
-

Choisir la vie

INTRODUCTION

Ce livret conclut une série consacrée à la sortie de la pensée dogmatique et idéologique. Au fil de cinq épisodes, Thierry a montré, dans les domaines du jeûne, de l'exposition au froid, de l'alimentation et plus largement de la santé, à quel point une démarche figée finit toujours par se heurter au réel. Le vivant demande de la nuance, de l'écoute, de la réceptivité.

Vous avez été très nombreux à saluer ces vidéos, et c'est un signe encourageant. Il aurait été plus facile de vous vendre un discours séduisant, une méthode qui marche à tous les coups. Vous préférez entendre qu'il s'agit d'outils puissants mais exigeants, qui demandent une prise de responsabilité, des essais, parfois des erreurs. C'est le cœur du message.

Dans cet épisode, Thierry élargit le prisme. Le dogme ne vient pas d'un manque d'intelligence, il vient d'une peur. Le vivant dérange parce qu'il ne rentre pas dans les cases. Certaines personnes très intelligentes tombent dans l'idéologie parce qu'elles cherchent à contrôler ce qui, par nature, ne se laisse pas contrôler.

Vous allez découvrir pourquoi la santé est une propriété émergente, pourquoi l'approche réductionniste passe à côté de l'essentiel, ce que veut vraiment dire soigner, ce qu'est un vrai repentir, et enfin pourquoi l'amour est le grand absent des équations modernes de la santé.

PREMIER CHAPITRE

Le dogme naît de la peur, pas de l'intelligence

On croit souvent que les personnes qui basculent dans une approche dogmatique manquent d'intelligence. C'est faux. On trouve des gens très intelligents, parfois même trop intelligents, qui adoptent des positions totalement idéologiques. Le problème n'est pas là.

Le problème est d'abord un problème d'ignorance et de peur. L'idéologie est une réponse, une volonté de contrôle face à la peur du vivant. Le dogme ne vient pas d'un excès de pensée, il vient d'une peur.

Le vivant dérange parce qu'il n'est pas prévisible. Il bouge, il compense, il improvise, il s'adapte. Quand on vous demande votre avis sur telle ou telle question et que vous répondez « ça dépend », on peut être frustré. Pourtant, c'est souvent la seule réponse honnête. Et ça dépend de vous. Vous ne pouvez pas faire l'économie d'y aller vous-même.

Le dogme commence là où la vie déborde. Le problème n'a jamais été la complexité du vivant, mais notre incapacité à gérer sa liberté, notre peur face à cette liberté.

DEUXIÈME CHAPITRE

Une médecine bâtie sur les corps morts

L'approche médicale moderne s'est construite en grande partie sur l'étude des corps morts par la dissection. Comment prétendre comprendre le vivant à partir de ce qui est inerte ? Un cadavre, c'est pratique, c'est figé, ça ne bouge pas. On peut caler des règles dessus, mais on n'y trouvera jamais la vie.

Cette médecine s'appuie aussi sur les corps figés dans le temps. Une analyse de sang à un instant T, un biomarqueur mesuré à un instant T, et on croit avoir compris le vivant. C'est comme regarder une photo pour saisir une personne. Il manque le mouvement, il manque la dynamique.

Un être vivant n'est pas un cadavre qui bouge. Le vivant a une propriété essentielle que la biologie moderne, dans certaines de ses branches, commence à reconnaître, mais qu'elle peine encore à intégrer dans la pratique.

TROISIÈME CHAPITRE

La vie est une propriété émergente

Une propriété émergente est une propriété qui résulte de l'interaction de plusieurs éléments, mais qui ne se retrouve dans aucun d'eux pris isolément. Le tout fait apparaître quelque chose que les parties seules ne connaissent pas.

La conscience n'est pas dans un neurone. La santé n'est pas dans le foie, ni dans le cœur, ni dans le système circulatoire. La santé est dans l'interaction entre tous ces éléments. L'immunité n'est pas dans les globules blancs, elle naît de l'alliance de multiples systèmes, à commencer par le système mucosal, qui travaillent ensemble.

Ce qui compte, c'est l'organisation, la dynamique, la relation. Le corps ne fonctionne pas comme une machine, il fonctionne comme un vivant. Il fait des choix, il ajuste, il détourne des ressources, il compense.

Voilà pourquoi l'approche réductionniste ne peut pas suffire. Découvrir n'est pas comprendre. Comprendre, c'est prendre avec, être englobé dedans. La science éclaire le réel, elle n'est pas le réel.

QUATRIÈME CHAPITRE

Les symptômes ne sont pas toujours un problème

L'approche moderne a posé une règle simple : le symptôme est un problème. C'est faux. La fièvre, par exemple, est un mécanisme de régulation. Le corps l'élève pour augmenter son métabolisme et gérer une prolifération bactérienne. Couper la fièvre est une erreur fondamentale, ce que savait déjà Hippocrate.

L'inflammation, est-ce un problème ? Ça dépend. Parfois, elle signale un organisme épuisé qui n'arrive plus à la réguler, faute de cortisol suffisant. Parfois, après un exercice sportif, elle est le mécanisme même par lequel muscles, tendons et tissus conjonctifs se reconstruisent plus forts.

Le corps peut aggraver un symptôme pour sauver l'essentiel. Il peut sembler aller mieux alors qu'il se replie. Il peut sembler aller plus mal alors qu'il relance un nettoyage. Il n'agit pas comme un technicien, il agit comme un vivant. Et un vivant ne poursuit qu'un but : la vie.

C'est là que le dogme se casse les dents. Il veut une règle unique, une réponse systématique. Il ne supporte pas le « ça dépend ». Alors il simplifie, il fige, il se trompe.

CINQUIÈME CHAPITRE

Soigner n'est pas guérir

Ambroise Paré, médecin et physiologiste du XVI^e siècle, disait : « Moi je soigne et Dieu guérit. » Dites la vie si vous préférez, peu importe. Cette intuition est extraordinaire. Il avait compris que la santé est émergente, que le soignant peut apporter du soin mais ne peut pas produire mécaniquement la guérison.

Cinq siècles plus tard, avec tous nos outils, nous passons à côté de cette vérité. Le dogme veut du résultat systématique, pour tout le monde. Comme le vivant ne fournit pas ce systématisme, on a fait autre chose : on a cessé de guérir et on s'est mis à supprimer les symptômes.

Faire baisser la fièvre ne guérit personne. Prendre un anti-inflammatoire ne guérit personne. Booster la production d'insuline avec un antidiabétique ne guérit personne. On masque, on ne guérit pas. La guérison, c'est quand la personne n'a plus besoin de béquilles. Regardez le devenir des gens dans le modèle actuel : chaque année davantage de pilules, chaque année davantage de béquilles. Ce n'est pas de la guérison, c'est de la prestidigitation.

On ne fabrique pas la santé, on prépare son apparition. On crée les conditions dans lesquelles elle apparaît.

SIXIÈME CHAPITRE

La vie traverse la matière

On pourrait croire qu'il suffit d'assembler des cellules, de la circulation, de l'énergie nerveuse, et que la vie apparaît toute seule par émergence. Thierry ne le croit pas. Ce n'est pas l'émergence qui crée la vie, c'est la vie qui crée l'émergence.

La vie traverse la matière et organise la matière de manière à ce que celle-ci puisse la soutenir. Oui, le vivant est émergent. Oui, certaines propriétés apparaissent à un certain niveau d'organisation. Mais l'émergence décrit comment la vie se manifeste, elle n'explique pas pourquoi la matière a cette capacité de devenir vivante.

C'est un mystère, il n'y a pas d'autre mot. La vie n'est pas un produit endogène de la matière, elle est une propriété qui la traverse. C'est là que se trouve la vraie fracture avec le dogme, qui ne peut admettre ce qui excède ses outils.

Nous vivons souvent au bord d'un abîme sans le voir, vaquant à nos occupations. Parfois, un accident de la vie nous rappelle sa présence. La démarche normale est alors de s'en rapprocher, de plonger, de s'abandonner à la vie.

SEPTIÈME CHAPITRE

Sauter dans la vie ou écouter les démagogues

Vous êtes au bord de la falaise, la vie vous appelle. Le jeûne, la douche froide, l'exercice physique, la repentance, la foi, ce sont autant de plongées. C'est se jeter, faire ce pas.

Arrive alors quelqu'un sur le bord : l'idéologue. Il vous dit de ne pas sauter, que c'est dangereux, qu'il connaît une méthode équivalente sans risque. Il vous explique la résistance de l'air, la profondeur de l'abîme, il vous farcit la tête de variables. Ce faisant, vous ne plongez pas, vous ne goûtez pas à la vie.

L'idéologue veut que vous soyez comme lui, parce que votre liberté serait insupportable pour lui qui a trop peur pour sauter. Il vous transmet sa peur et vous vend des solutions à la petite semaine. Un complément alimentaire qui mime le jeûne, pour ne pas avoir à jeûner. L'apéro, les olives, la convivialité. Et la vie reste sur le seuil.

Le jeûne ne guérit rien. Le froid, le chaud, l'exposition aux éléments ne guérissent rien. Ils permettent à la vie de s'exprimer, parce que la vie demande ces modulations. À partir du

moment où vous faites un pas, l'abîme vous appelle, il vous aspire, et vous découvrez que vous ne vous écrasez pas. Vous êtes soutenu par la puissance de la vie. L'effort est de l'autre côté, dans le monde du contrôle. Dans le monde de la vie, on est porté.

HUITIÈME CHAPITRE

Les bûchers modernes et la négation du réel

Cette chaîne compte plus de trois millions d'abonnés. Des dizaines de milliers de témoignages relatent des transformations, des ruptures de vie extraordinaires, des situations dites désespérées qui repartent, des guérisons incroyables. Face à un tel phénomène, l'attitude normale serait de dire : arrêtons-nous, il se passe quelque chose, étudions.

Ce n'est pas ce qui s'est passé. Personne n'est venu discuter ces témoignages. On a préféré dire que Thierry était un gourou, un danger, et brandir des bouts de phrases sortis de leur contexte. On croit l'Inquisition terminée, mais les bûchers médiatiques sont là. Le système de délation anonyme mis en place autour des dérives sectaires en porte l'odeur. On encourage chacun à signaler celui qui « ne pense pas droit », au lieu d'exercer sa propre responsabilité et d'aller comprendre par soi-même.

Il y a trois ans, mis en examen, Thierry s'est vu proposer en filigrane d'abjurer : pourquoi ne prendriez-vous pas un petit boulot comme tout le monde ? Sa réponse était simple. Après quelques mois, quelques années, il crierait deux fois plus fort son allégeance au vivant. Comment ferait-il autrement, lui qui était au bout du bout, diagnostiqué avec de nombreuses pathologies, et dont la vie a été radicalement transformée le jour où il a choisi d'aller dans le sens de la vie ?

Autour de la falaise, il y aura toujours des gens pour vous dire de ne pas sauter, et pour empêcher les autres de vous voir remonter ensuite. La méthode dite zététique doute de tout ce qui est alternatif et jamais du modèle dominant. Elle vous répète que rien ne se guérit vraiment, que vous devez vous contenter de survivre, prendre vos médicaments et vous taire.

NEUVIÈME CHAPITRE

L'amour, grand absent de l'équation

L'inverse de la peur n'est pas le courage. On peut être courageux et avoir peur, le courage consiste précisément à avancer malgré la peur. L'inverse de la peur, c'est l'amour.

Cela peut surprendre dans un exposé sur la physiologie du corps, mais l'amour est le grand absent des équations modernes. Tout n'est que relation dans nos organismes. Tout système qui fonctionne bien est un système de lien, d'entraide, de coopération. C'est un système d'amour. Là où le lien se ronge, les systèmes se dégradent.

Le vivant repose sur le lien, et ce lien trouve chez l'être humain son nom le plus haut dans l'amour. La vie n'est pas simplement une organisation, elle est une relation. Là où l'amour circule, la vie se renforce. Là où il disparaît, tout se dessèche. Le plus grand aveuglement de notre époque est de vouloir comprendre la vie en oubliant l'amour qui la porte.

Thierry n'a jamais caché sa foi. Dans l'évangile de Jean, il est dit que Dieu est amour, et que Jésus est le chemin, la vérité et la vie. En prenant cela au pied de la lettre, on obtient une équation simple : la vie est amour. Ce n'est pas parce qu'une réalité échappe à l'outil rationaliste qu'elle n'existe pas. L'amour, la foi, l'espérance sont au cœur des questions de santé.

DIXIÈME CHAPITRE

Le vrai repentir n'est pas un spectacle

Se repentir, étymologiquement, c'est changer de pente. C'est reconnaître qu'on était sur la mauvaise pente et prendre l'autre direction. Les approches dogmatiques adorent ce mot, mais elles en font un spectacle. Elles demandent des repentances publiques, spectaculaires, où l'on crache sur son ancienne vie pour prouver son adhésion à la nouvelle.

Vous voyez l'ex-végétarienne qui s'est bourrée de smoothies et de céréales, s'est fait mal, et devient la plus zélée des anti-végétariennes. Elle a changé d'idéologie, elle n'a pas changé de posture. Elle reste idéologue, avec sa peur et sa méconnaissance du vivant. Le dogme ne demande pas que vous changiez, il demande que vous changiez d'habit et de discours.

Le vrai repentir est intérieur et silencieux. Vous n'avez pas besoin de grandes démonstrations. Vous revenez sur votre vie, sur la manière dont vous l'avez menée, vous ressentez une tristesse et une libération en même temps. Vous comprenez que vous avez affligé la vie, que vous ne l'avez pas respectée, et qu'il faut désormais faire autrement.

Le vrai clivage de notre époque n'est ni politique, ni religieux, ni culturel. Il est entre ceux qui veulent contrôler la vie et ceux qui choisissent de la servir. Entre contrôle et service, entre système et vivant, entre peur et confiance, entre domination et relation.

Choisir la vie

Sortir du dogme, ce n'est pas devenir flou, ce n'est pas rejeter les outils. C'est les remettre à leur place. C'est accepter que la vie soit plus vaste que nos systèmes, et quitter la domination pour entrer dans la relation. C'est renoncer au fantasme de contrôle et consentir à la liberté du vivant, mais aussi à sa puissance, celle qui nous traverse et nous porte.

Nous sommes devenus des animaux tellement domestiqués, intellectuellement et biologiquement, que la liberté du vivant nous fait peur. Ces vidéos et ce livret sont là pour vous redonner le goût du choix. Quand allez-vous faire le choix du vivant ? Quand allez-vous accepter d'être libre à la hauteur du vivant ?

Merci pour votre écoute. Bonne régénération, bonne vie et bon amour.