



Par **Marie-Josée Tardif**
Journaliste, auteure
et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Marie-Josée Tardif est aussi co-fondatrice de l'organisme Kina8at pour la transmission des savoirs autochtones. Ses activités se déroulent au Québec, en France et en Suisse.

Formations :
En milieu de travail :
Management inspiré
des Premières Nations
Le leadership conscient

Grand public :
OSEZ être vous-même
Communication vraie, où 1+1 = 3

Entretiens privés
Retraites accompagnées

On nous appelait
les Sauvages



Éditions Le Jour

Informations :
www.mariejoseetardif.ca
www.kina8at.ca

POUR UNE MÉDECINE DU CORPS, DU COEUR ET DE L'ESPRIT

Rencontre avec le Dr Gaétan Brouillard

Il est important de travailler sur l'individu comme tel pour qu'il puisse se défendre par lui-même, plutôt que de se concentrer uniquement sur le virus ou l'infection. Le plus important, ce n'est pas la maladie, c'est la personne qui est malade. Il faut s'occuper d'elle, avant tout. – Gaétan Brouillard

J'aime rencontrer des pionniers. À bien y penser, je crois que la grande majorité des personnes que j'ai eu le privilège d'interviewer pour ce magazine en étaient.

Une passion plus forte que tout!

Qu'avaient-ils en commun? Souvent un léger regret à se savoir seuls dans la mêlée et en même temps, une passion plus forte que tout pour leurs découvertes et leurs partages. Quand j'entre dans l'univers de la médecine occidentale, je suis toujours émue face à ceux qui osent se prononcer sur des questions que la science n'est pas encore en mesure de prouver. L'un de ces pionniers se risquant à un langage médical nouveau au Québec s'appelle Gaétan Brouillard.

Prévenir plutôt que prescrire

Après 40 ans d'une médecine toujours plus ouverte aux méthodes alternatives, le Dr Brouillard se lance dans le monde de l'écriture et des conférences, dans le but de rejoindre un plus large public. Prévenir plutôt que prescrire... La relation entre le corps, l'émotionnel et l'esprit... L'incroyable potentiel de régénération auquel nous avons tous accès... Les thèmes qu'il aborde paraîtront audacieux aux yeux de certains, mais nécessaires pour nous qui croyons que l'humain mérite une approche de santé aussi globale que sa nature profonde.

Docteur Brouillard, quand on vous lit, on sent bien votre esprit scientifique. Cependant, ce qui m'a frappée, c'est la confiance en votre intuition dans votre pratique. Avez-vous toujours eu ce côté intuitif?

Oui, il a toujours été là. Très jeune, j'étais attiré par la nature, les plantes, les arbres, les animaux... Je comprenais intuitivement que l'être

humain, dans sa globalité, participait à tout cela et qu'on ne pouvait pas l'en séparer.

Cette vision globale de l'être n'était pas vraiment enseignée lorsque vous avez étudié la médecine.

Effectivement. On disséquait l'humain en morceaux. On étudiait chaque composante du corps, toujours en les compartimentant. C'était dans les années 1970, à l'Université de Montréal. Nous avions un professeur qui donnait son cours sur le poumon et les maladies pulmonaires, tout en fumant cigarette sur cigarette. L'alimentation n'était pas prise en compte non plus à cette époque. Je me souviens du Dr Brunet, naturopathe – devenu célèbre par la suite –, qui était venu donner une conférence sur la naturopathie aux étudiants de première année en médecine à l'heure du lunch. En guise d'applaudissements, il a reçu des tomates et des œufs sur la scène. Pouvez-vous imaginer cela? Cela m'avait réellement offusqué.

Il y a quelques mois, j'ai prononcé une conférence sur la santé à laquelle deux étudiantes en médecine ont participé. À la fin, elles sont venues me dire qu'elles avaient adoré ça. Alors, je leur ai posé la question: «À quoi ressemble votre cours en nutrition, en 2015?» Leur réponse: «Eh bien, on a quatre heures de curriculum en nutrition.»

Quatre heures par semaine?

Eh bien! non. Quatre heures sur les six années passées sur les bancs d'école! Depuis les années 1970, notre vision des choses s'est élargie, mais il y a encore beaucoup de chemin à faire.

« Ne cherchons plus la pilule miracle... Devenons le miracle! »

– Gaétan Brouillard

Photo: Carole B. Brouillard

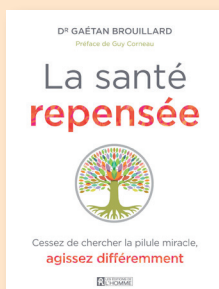


Parcelle d'histoire...

Diplômé en 1976 de l'Université de Montréal, le Dr Brouillard est médecin-conseil à l'hôpital Maisonneuve Rosemont où il a été chargé d'enseignement clinique pendant plus de 35 ans. Il possède une expertise dans la pratique de la médecine préventive - style de vie, nutrition, suppléments, gestion du stress, hormones - ainsi que dans les traitements de la douleur chronique et la médecine fonctionnelle.

Il a suivi la formation de l'*Institute of Functional Medicine* américain et il a rédigé plusieurs articles sur le renouveau de la médecine dans la revue *l'Actualité Médicale*. Il s'est intéressé aux médecines complémentaires dès 1982 et il a obtenu un diplôme en acuponcture. Subséquemment il a acquis des compétences dans divers domaines telles la naturopathie, l'ostéopathie et l'hypnothérapie.

Reconnaissant l'homme dans sa globalité, reconnaissant l'unité corps et esprit, il s'est passionné pour le yoga ainsi que pour la médecine énergétique lors de voyages au Népal, au Tibet, en Thaïlande et en Inde. Il encourage la recherche d'une médecine globale axée sur l'individu et non sur la maladie et prône l'intégration pour une vision renouvelée de la médecine honorant la grandeur et l'unicité de chaque être humain. Il est l'auteur du livre *La santé repensée*, paru aux Éditions de l'Homme, et dont le tirage dépasse déjà les 55,000 copies vendues.



Information: Clinique VI
3040, boul. Curé-Labelle, Laval, QC H7P 0H9
450 688-2555 / www.cliniquevi.com

TRAITER LE MALADE ET NON LA MALADIE

Comment s'est opéré votre cheminement vers une vision globale de la médecine?

Vous savez, le jour où un membre de votre propre famille ne va vraiment pas bien, vous êtes poussé à tout essayer dans l'espoir de résoudre le problème. Il y a d'abord eu mon épouse qui était aux prises avec des maux de dos chroniques. Après avoir tout essayé, c'est l'acuponcture accompagnée de techniques d'infiltration de prolothérapie qui a mis fin à ses problèmes. Mon fils Simon m'a aussi obligé à chercher à l'extérieur de la médecine traditionnelle, en raison d'otites qui n'en finissaient plus. Il a été sous antibiotiques pendant huit mois. On lui administrait des immunoglobulines, parce qu'il était en train de dépérir.

À un moment donné, j'ai tout arrêté et je me suis dit qu'il fallait absolument emprunter un autre chemin que la voie médicale pour le sortir de là. J'ai rencontré un naturopathe qui m'a conseillé de cesser de lui donner du lait. J'étais surpris: «C'est aussi simple que ça?», lui ai-je dit. «Oui, éliminons le lait pour l'instant. Observons ce que ça va donner et voyons pour la suite.» Nous avons donc coupé les produits laitiers et je lui ai donné des suppléments de vitamines D, assortis à quelques traitements d'acuponcture. Au bout d'un mois, c'était réglé!

À partir de là, évidemment, mes patients ont bénéficié de ces expériences. Le bouche-à-oreille a fait son œuvre et au bout d'un moment, je traitais plein d'enfants aux prises avec des otites à répétition. Aujourd'hui, on sait que la plupart du temps des otites ne sont pas bactériennes, mais bien virales. Les antibiotiques sont donc tout à fait inutiles dans ce cas.

Il est important de travailler sur l'individu comme tel pour qu'il puisse se défendre par lui-même, plutôt que de se concentrer uniquement sur le virus ou l'infection. Le plus important, ce n'est pas la maladie, c'est la personne qui est malade. C'est elle qu'il faut traiter avant tout.

S'OCCUPER LA PERSONNE QUI SOUFFRE AVANT TOUT

Et pourtant, ce n'est pas vraiment ce qui se vit actuellement...

Prenez les personnes suicidaires. Quand je travaillais aux urgences, on les remettait sur pied en les sortant de leur intoxication, puis il fallait évaluer si on pouvait leur donner leur congé. Si le risque de récurrence était trop grand pour les laisser partir, on les gardait alors en observation à l'urgence. Je rencontrais la personne et je discutais avec elle. Souvent, les infirmières s'étonnaient de voir le patient repartir transformé. «Qu'est-ce que tu lui as fait? Je ne le reconnais plus.» Le secret, c'est que je leur parlais de la vie, du sens de leur vie, de la mort, de la vie après la mort, de toutes sortes de choses qui les préoccupaient, mais dont on ne parle pas. Je ne parlais pas des médicaments dont ils avaient besoin. Ce n'est pas de traiter une dépression qui compte, c'est de traiter la personne qui souffre d'une dépression et de la source de la perte de sa joie.

Il faut prendre le temps de s'asseoir avec le patient, d'écouter et de poser toutes les questions. Avec le temps, j'ai même appris à aller un peu plus loin: «Y a-t-il encore des choses dont on n'a pas parlé et que tu aimerais me dire?» Souvent, les gens sont mal à l'aise d'aborder certains sujets ou ils préfèrent carrément les éviter. Or, ces sujets qui les gênent sont parfois à la source du malaise qui persiste.

Donc, contrairement à ce que j'avais appris à faire en début de carrière, c'est-à-dire traiter immédiatement le symptôme, j'apprends aujourd'hui à connaître la personne de façon à pouvoir la traiter, elle. Tout son environnement est important. Qu'est-ce qu'elle fait dans la vie? Son environnement est-il très perturbant? Son lieu de travail est-il très pollué? Je pense aux gens qui travaillent dans un garage ou dans la peinture, par exemple. L'alimentation est aussi excessivement importante. Si une personne est toujours fatiguée et que son régime alimentaire est appauvri, on doit la renseigner et l'aider à corriger ses lacunes.

PRÉVENIR AVANT DE PRESCRIRE

Ce qui ressort dans vos propos, c'est qu'il faut cesser de ne compter que sur les médicaments.

Prenons le cas de la dépression, par exemple. On en est venu à dire «dépression = antidépresseur». Mais quelle est la cause de la dépression? C'est la question à se poser. Le pourquoi des choses devrait être à la base de tous raisonnements scientifiques et encore plus sur le plan de la médecine. Pourquoi tel processus arrive dans ma vie? Toute ma carrière a été sur le pourquoi et non seulement sur le comment traiter une maladie. L'être humain est un tout dans un tout.

Il y a 20 ans, j'ai découvert des médecins américains qui se posaient les mêmes questions que moi. Ces médecins étaient à la tête de l'*Institute of Functional Medicine* où on pratique une médecine qui va en amont pour trouver une cause; qui favorise une approche centrée sur l'individu plutôt que sur la maladie et qui contribue à l'équilibre corps, mental, esprit. Elle enseigne que la santé est plus qu'une absence de maladie; elle intègre les différentes médecines avec l'utilisation de médicaments, de plantes, de suppléments, de gestion du stress, et tout ça de façon scientifiquement prouvée. D'ailleurs ce sont ces mêmes médecins qui traitent l'ex-président Clinton.

25% de la population consomme des antidépresseurs. C'est beaucoup trop! Parfois, le manque de vitamine D ou de vitamine B12 va entraîner la personne plus facilement vers un état dépressif. Une intolérance au gluten pourra également entraîner ce problème. Si la personne fait une thyroïdite en raison d'une intolérance au gluten, cette maladie auto-immunitaire va diminuer l'absorption de certaines vitamines et entraîner une dépression. La dépression est en fait un ensemble de symptômes vécus par le patient avec ses dérèglements biochimiques précis, et ses causes ne sont pas uniquement psychologiques. Ou la personne est tellement anxieuse que son système endocrinien et immunitaire va être défaillant et, à son tour, produire des neurotransmetteurs de moins bonne qualité.

Si la personne a du mal à dormir, se sent stressée, éprouve de l'amertume tout le temps, n'a plus de libido... Pourquoi donner des médicaments? Du viagra pour la perte de libido; un médicament pour dormir; un médicament pour augmenter l'appétit...

Allez à la source de vos symptômes

Comprenez la cause en assistant **gratuitement** à une conférence sur le curriculum de l'équipe multidisciplinaire formée par le Dr. Brouillard.

Clinique VI
la santé repensée

3040 boul. Curé-Labelle
Laval (Québec) H7P 0H9

450.688.2555

www.cliniquevi.com



Inscrivez-vous à notre infolettre

Professionnel vedette

Natasha Azrak,
Dt.P., IFMCP

formée par Dr. Brouillard et
seule Nutritionniste au
Canada certifiée en Médecine
Fonctionnelle



Et si c'était simplement dû à un manque d'une certaine vitamine, ou à un manque de sérotonine? De plus en plus d'études démontrent les liens entre le système digestif défectueux, souvent à l'insu du patient, et des problèmes dépressifs.

Les gens cherchent encore la pilule miracle...

Dans notre société, nous sommes au point où, de nos jours, on souffre davantage de maladies chroniques que de maladies infectieuses. Si on retourne 50 ou 75 ans en arrière, la plupart des gens mouraient d'infections, jusqu'au jour où les antibiotiques ont fait leur apparition. La pilule miracle venait d'arriver! C'est là qu'on s'est mis à penser que toutes les maladies pourraient sûrement se régler par une pilule.

Si je ne me trompe pas, l'Organisation mondiale de la santé a répertorié plus de 12 à 13 000 maladies à ce jour. Il n'existe toutefois pas un médicament pour chacune d'elle. Qui plus est, étant donné qu'on ne meurt plus de maladies infectieuses grâce aux antibiotiques, aujourd'hui on entretient les maladies chroniques: maladies du cœur, diabète, cancer, dépression, arthrite, fibromyalgie... 80% de nos effectifs financiers sont dévolus à traiter la population qui souffre de maladies chroniques. Le pire, c'est que malgré l'avancement de la science et de la médecine, les maladies coronariennes, le diabète et les cancers ne cessent d'augmenter.

À la rigueur, on pourrait même dire que la maladie est une leçon de vie qui nous parle. Chaque fois qu'une maladie se présente, prenons le temps de nous examiner, de voir ce qui se passe dans notre vie.

Comment les autres médecins vous perçoivent-ils?

Cela fait 41 ans que je pratique la médecine. Depuis 20 ans, je développe de façon beaucoup plus exhaustive la prise en charge globale de l'individu. Quand j'ai commencé à explorer de nouvelles avenues en santé, on me percevait comme quelqu'un d'un peu excentrique dans ses traitements, mais puisque mes méthodes fonctionnaient et que je le faisais avec beaucoup de sérieux, je sentais un grand respect venant de mes confrères. Une grande partie de ma clientèle venait d'ailleurs des patients de mes confrères qui me consultaient étant donné un manque ou un échec avec les approches ordinairement reconnues.

Cela m'a permis de prendre encore plus d'expérience, si bien qu'aujourd'hui, il me semble naturel d'enchaîner et de poursuivre ma pratique en médecine avec l'écriture et l'enseignement.

D'ailleurs, le mot docteur vient de *docere*, en latin, qui signifie *enseignant*. Le rôle du docteur consiste donc beaucoup plus à enseigner qu'à prescrire. Le mot *prescription* n'existe pas dans le mot *docteur*.

SE RESPONSABILISER FACE À LA MALADIE

Croyez-vous que la population doit apprendre à se responsabiliser face à sa santé?

Oui, et je pense qu'il faut instruire les gens en ce sens. C'est la population qui va faire des choix. Ensuite, les gouvernements vont devoir suivre. De toute façon, le système de santé va bientôt crouler sous les couts astronomiques des traitements actuels. La médication ne cesse d'augmenter et, selon moi, il y a très peu de bons médicaments aujourd'hui. De plus, on n'arrête pas d'en inventer de nouveaux, mais pour la plupart d'entre eux, ils ne sont pas vraiment différents de ceux déjà produits, on a simplement changé de place certains radicaux. Ainsi, on peut prétendre détenir un «nouveau» produit que l'on va se permettre de vendre trois fois et quatre fois plus cher.

C'est une industrie cotée en bourse et le but d'une compagnie en bourse, c'est d'être rentable et de faire croître les profits. Nous connaissons le cout de nos biens de consommation usuels (une maison, une voiture, du pain, etc.), mais que savons-nous des couts réels de la santé. Trop d'argent est dépensé dans des traitements pour les symptômes des maladies, si peu pour le traitement de la cause, et encore moins pour la prévention.

À mon avis, près de 60% des maladies chroniques actuelles pourraient être évitées si nous nous intéressions davantage aux causes et à la prévention. Comme une étude de la *Cleveland Clinic* le démontrait, des milliards de dollars par année (930 milliards sur 10 ans aux États-Unis) seraient économisés et, par ricochet, des personnes pourraient jouir de leur santé. Malheureusement notre carte d'**assurance maladie**, comme on l'appelle, et qui n'est pas gratuite, devrait se transformer en carte d'**assurance santé** et elle pourrait même défrayer certaines dépenses encourues pour les gens qui se responsabilisent face à leur santé. Il est essentiel d'intéresser les gens à leur santé et de leur communiquer ce savoir scientifique pour une société en santé. On ne parlera plus de dépenses, mais plutôt d'investissement dans notre santé, un investissement qui rapportera toujours à l'individu et à la société.

C'est toute notre façon de penser qui est à reconsidérer.

Absolument. Il faut apprendre à regarder en amont de la maladie, comme la médecine fonctionnelle nous invite à le faire. Ce nouveau paradigme est en train de s'opérer actuellement. Des milliers de médecins à travers le monde s'intéressent à cette forme de médecine. Mais pour le moment, on ne parle pas encore véritablement de prévention.

D'ailleurs, le mot docteur vient de *docere*, en latin, qui signifie *enseignant*. Le rôle du docteur consiste donc beaucoup plus à enseigner qu'à prescrire.

VIVRE, c'est...

Reprendre notre vie en main...

Notre vie est notre bien le plus précieux. Pourquoi la remettre entre les mains de croyances désuètes qui peuvent nous mener à notre perte. La connaissance est là, à portée de doigts. Il est aujourd'hui facile de s'informer, de reprendre le pouvoir sur notre santé et de faire ce qu'il faut pour la préserver.

Faire une prise de sang pour détecter votre taux de sucre n'est pas de la vraie prévention. Hier vous ne faisiez pas de diabète et demain vous en faites... Doser uniquement la glycémie n'est pas la vraie prévention. Quel est votre niveau de consommation de sucre? Êtes-vous une personne qui commence une résistance à l'insuline à votre insu? Prenons le diabète. Cette maladie est en train d'exploser sur la planète. En Inde, en Afrique ou en Chine, par exemple, on ne connaissait à peu près pas le diabète. Eh bien! pour les sept, huit, dix prochaines années, il est question d'une augmentation de l'ordre de 100% et même 125%.

La médecine n'est pas encore arrivée à ce niveau de compréhension, mais on sait très bien maintenant, par intuition et par expérimentation, que les messages psychologiques non verbalisés, retenus, vont se condenser, se matérialiser dans le corps physique et se manifester sous forme de maladie.

Comment expliquez-vous cela?

Dans presque tous les cas, le diabète est une maladie liée au mode de vie. Le diabète de type 2 n'est pas une véritable maladie, mais avant tout un problème de société, de mode de vie; une surconsommation de sucre qui se guérit souvent par le retrait judicieux du sucre. Actuellement, le diabète pourrait se guérir chez un bon pourcentage de gens s'ils changeaient simplement leur mode de vie... Ils n'auraient plus besoin de médicaments pendant les 30, 40 prochaines années de leur existence. Je vous invite à lire l'excellent livre du docteur Mark Hyman, *The blood sugar solution*.

STRESS ET MALBOUFFE

Quand vous parlez du mode de vie à changer, faites-vous référence au stress?

Le stress, mais aussi l'alimentation. L'alimentation demeure le facteur numéro un du diabète.

Plus on s'industrialise, moins on mange bien?

Les organismes génétiquement modifiés (OGM) sont de plus en plus répandus et aucune étude n'a été faite sur leurs effets sur la santé. Pire on ajoute du sucre dans tous les aliments car l'industrie sait qu'on va en manger davantage. Faites le test: quand vous achetez quelque chose au magasin, regardez les ingrédients et vous verrez que le sucre est partout. S'il arrive en deuxième ou en troisième position dans la liste des ingrédients, oubliez ça! C'est trop! Le pauvre pancréas finit par être complètement dépassé.

Selon certains spécialistes nous pourrions éviter jusqu'à 60% des maladies en transformant notre style de vie. Pas besoin de gros budgets pour traiter dans ces cas-là. Il ne faut pas se le cacher, nos vies sont devenues excessivement complexes et très «chimifiées». Les pays commencent à déployer des efforts pour remédier aux problèmes de pollutions auxquels ils sont confrontés. En attendant, il faut être conscient que nous respirons un

air qui est pollué. C'est la raison pour laquelle je crois que nous devons nous doter d'une qualité de santé à toute épreuve.

Vous insistez beaucoup sur l'alimentation. Je n'aurais pas cru qu'elle avait autant de pouvoir sur la guérison.

Il y a une dizaine d'années, une étude sur des souris a eu des résultats renversants quant à l'impact de l'alimentation et des suppléments. On prenait une souris de laboratoire avec un pelage beige, l'agouti, cette belle petite souris qui est bedonnante et qui souffre facilement de diabète. On lui donnait différents produits pour augmenter sa méthylation, dont la vitamine B12 et l'acide folique. Au bout d'une génération, elle retrouvait son apparence de petite souris des bois, avec un pelage brun. Elle n'était plus obèse et ne présentait plus de diabète! Ce n'est pas tout. Cette transformation se transmettait même à sa descendance. Ainsi donc, la génétique n'était pas aussi importante qu'on le croyait. Pour moi, il est clair qu'on ne peut plus ignorer l'effet de la nutrition ou des suppléments chez les gens.

Cela signifie qu'un processus de renouvellement complet est toujours possible?

Oui, et même chaque jour. Des cellules meurent et d'autres se renouvèlent. Cela se fait constamment. On peut donc se dire que si on leur donne le bon coup d'envoi, les cellules ne sont pas obligées de se renouveler en cellules défectueuses. Peut-être pourront-elles redevenir normales, saines.

Pour vous, la médecine consiste clairement à aborder l'être humain dans sa globalité. Vous parlez même des dimensions corps-cœur-esprit.

La biochimie est importante. Elle permet de rétablir l'équilibre dans le corps humain, sur le plan physique. C'est une première chose. Puis tout à l'heure vous avez mentionné le stress. Si on regarde les avancées scientifiques, que savons-nous des perturbations biochimiques occasionnées par le stress? Le stress est ce qui tue le plus de monde actuellement sur la planète. C'est important! La dimension psychologique de l'être humain doit vraiment être prise en considération. Je dirais que 80% de nos maladies physiques trouvent leur origine du côté de nos émotions.

À la rigueur, on pourrait même dire que la maladie est une leçon de vie qui nous parle. Chaque fois qu'une maladie se présente, prenons le temps de nous examiner, de voir ce qui se passe dans notre vie: y a-t-il des manques, des besoins à combler ou à prendre en considération? Sommes-nous en train de dévier de notre route, devons-nous modifier notre mode de vie pour retrouver notre santé?

La maladie serait un peu comme un signal d'alarme qui veut notre bien?

Oui. Si tu ne te respectes pas dans tel ou tel aspect de ta vie, un symptôme pourra apparaître soit sur le plan de ta digestion, d'un mal de tête, de douleurs musculaires, et même un cancer. Quoi que certains en pensent, il y a un énorme rapport entre le stress et le cancer. Le docteur Christian Boukaram, radiooncologue, en fait mention dans son livre *Le pouvoir anticancer des émotions*. La médecine n'est pas encore arrivée à ce niveau de compréhension, mais on sait très bien maintenant, par intuition et par expérimentation, que les messages psychologiques non verbalisés, retenus, vont se condenser, se matérialiser dans le corps physique et se manifester sous forme de maladie.

La médecine chinoise le comprend bien depuis longtemps, si je ne m'abuse.

C'est vrai. D'ailleurs la médecine chinoise ou la médecine tibétaine ont toujours abordé l'individu dans sa globalité. Nous considérons que la science occidentale est avancée et elle l'est dans une certaine mesure. Mais nous avons trop longtemps séparé le corps et l'esprit. Il est temps de réunifier l'individu et l'individu dans son environnement.

Ces changements se feront peut-être plus vite qu'on ne le croit avec toute l'information qui se rend jusqu'à nous de nos jours, ne croyez-vous pas?

Absolument, parce que l'être humain a besoin de connaissances. Il ne faut pas le laisser dans l'ombre. On voit ce qui arrive dans certains pays où la liberté d'expression est muselée et où l'information est contrôlée. Ces gouvernements sont capables de maîtriser les populations pendant un temps. Cependant, le jour où la population accède à l'information, elle sait quoi faire et les changements surviennent.

Qu'aimeriez-vous que les gens retiennent surtout de cette interview?

Avant, la médecine de nos grand-mères avait aussi une valeur. Aujourd'hui, nous avons dévolu tout le pouvoir à la science et nous en sommes dépendants. J'aimerais que l'on recommence à faire confiance à celui que Guy Corneau appelle notre «médecin intérieur». L'âme est une réalité, mais puisqu'on n'est pas capable de la voir et de la mettre sous microscope, on préfère affirmer qu'elle n'existe pas.

Un jour, au lieu de considérer que les choses sont toutes séparées, comme Newton le pensait, la nouvelle science va proclamer:

«Ah! mais oui, nous sommes tous interreliés.» Des prix Nobel de physique quantique le disent déjà et, à mon avis, la science quantique va un jour prochain prendre sa place et démontrer que tous les êtres humains sont interreliés. Nous devons accéder à un plus haut niveau de conscientisation et nous responsabiliser davantage. Développer notre médecin intérieur, se faire confiance, et chercher la cause plutôt qu'éteindre un symptôme comme la médecine fonctionnelle le suggère.

J'apprends aujourd'hui à connaître la personne de façon à pouvoir la traiter, elle.

On doit revenir en nous...

Il est aisé, le jour où la connaissance nous remplit, de s'asseoir satisfait. Telle une huitre, nous nous fermons aux nombreuses réalités qui nous entourent, notre carapace nous préservant de tout ce qui pourrait venir ébranler nos certitudes. Pourtant, il y a peu de vérités absolues. La vie se construit au fur et à mesure que se démantèlent nos certitudes. Remettre en question nos croyances nous permet de nous ouvrir à de nouvelles idées qui pourront faire une différence positive dans notre vie. Pourquoi s'en priver?

Nous avons un rôle de premier plan à jouer dans cette nouvelle façon de voir la santé qui va bien au-delà de l'absence de maladie. Ne cherchons plus la pilule miracle... Devenons le miracle! 🌟

Le choix de vivre pleinement

La santé repensée
Dr GAÉTAN BROUILLARD
Préface de Guy Corneau
Cessez de chercher la pilule miracle, agissez différemment

L'ART DE SE RÉINVENTER
NICOLE BORDELEAU
Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de ses erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent.

edhomme.com

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média