

Le CHOU

N°46

ÉTAT D'ESPRIT

SANTÉ, MIEUX-ÊTRE & GUÉRISON

NATURO

ET SI VOUS AVIEZ BESOIN
D'UN BON DÉPARASITAGE ?

ÉLECTROCULTURE

UN SAVOIR OUBLIÉ
POUR SAUVER LES SOLS

PSYCHO

L'ÉTAT D'ESPRIT
NAÎT DU VIVANT

SANTÉ

L'IMPORTANCE DE LA POSTURE
SOIGNANT/SOIGNÉ

INTERVIEW

ALEXANDRE JOLLIEN,
UN PHILOSOPHE MODERNE
À L'ESPRIT VIVANT !

FOOD

LES PLANTES SAUVAGES DE
L'ÉTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

Numéro 46 - Juillet-Octobre 2025

Directeur de publication - Rédacteur en chef
Danny Marquis

Rédacteurs & journalistes

Gislaine Duboc, Sophie Di Malta, Stéphanie Leca
Martorana, Béatrice Albert, Éric Remacle, Maud Blatter,
Danny Marquis, Didier van Cauwelaert, Ève Gaignard,
Dr Christian Tal Schaller, Stéphane Conti, Sandy Rémy,
Thierry Schmitt, Bruno Eto, Émilie Micolle, Lise Burgaud

Mise en page
Sandy Rémy

Relecture
Sandy Rémy

Photos & illustrations

Unsplash, Permafutur, Aurélie Felli, Canva,
Émilie Micolle, Estelle Sovana, Nathalie Gaillard

PRIX PAPIER

Unitaire : 20 €
En abonnement : 15 €/ numéro

Dépôt légal : Juillet 2025

ISSN : 3040-1399

Le magazine est indépendant et non subventionné.
Bien qu'il tende à promouvoir la santé au naturel, il n'est
rattaché à aucune idéologie ni aucun dogme. Les conseils
de santé donnés dans ces pages ne remplacent en rien l'avis
d'un médecin ou d'un spécialiste.

Impression

L'IMPRIMEUR SIMON

ZI Noirichaud

BP 75

25290 Ornans

<https://www.limprimeursimon.com>



MERCI DE
SOUTENIR
CE **MÉDIA**,
SON ÉQUIPE
ET TOUT
NOTRE
TRAVAIL SUR
LES RÉSEAUX.
CE SONT VOS
ABONNEMENTS
AU MAGAZINE
ET À **L'ESPACE**
MEMBRE QUI
RENDENT
CETTE
AVENTURE
POSSIBLE.



58

ALEXANDRE
JOLLIEN



10

GISLAÏNE DUBOC,
CHAMANE ET PSY
DES TEMPS
MODERNES

Égale à ses vidéos, elle nous livre à l'écrit ses plus belles observations du vivant.



44

POSTURE
D'UNE NOUVELLE
CONSCIENCE

*Entre électromagnétisme, énergies libres, médecine chinoise et les ovnis, cet entretien avec **Charles-Maxence Layet** va remuer l'incarnation de notre conscience.*

SOM- MAIRIE

- 10 L'ÉTAT D'ESPRIT NAÎT DU VIVANT
- 14 L'ESPRIT EN ÉCLAIREUR
- 18 TOUT COMMENCE EN SOI
- 22 L'INFLUENCE DE L'HOMME SUR L'HOMME
- 28 LES THÉRAPIES BRÈVES
- 32 CHANGER NOTRE ÉTAT DE CONSCIENCE

ÉCONOMISER SON ÉNERGIE VITALE

36

- 38 L'HARMONIE DE L'ESPRIT SE TROUVE AU CENTRE
- 42 UN MIRACLE : QU'ON Y CROIT, QU'ON N'Y CROIT PAS
- 52 L'IMMORTELLE EN MOI
- 62 SYNTROPIE, LA PERTURBATION QUI AIDE
- 66 LA TRIBUNE DU DR TAL SCHALLER
- 72 L'ÉLECTROCULTURE AVEC LOÏC ETCHEBERRY
- 78 ZOOM SUR LE PAPAYER
- 80 PARASITES, CES HABITANTS QUI NOUS POLLUENT
- 84 TOUT SUR LA VITAMINE B12

DIY

- 88 CUISINER LES PLANTES SAUVAGES DE L'ÉTÉ
- 94 TABOULÉ BLANC
- 96 LES JUS DE L'ÉTÉ



THÉRAPIES BRÈVES

De l'enfermement
à l'éveil,
hypnose et déshypnose

Nous sommes constamment sous hypnose ! Même si nous reprogrammons l'inconscient, il reste une hypnose où nous nous identifions au masque, à notre personnage. Nous nous sentons séparés du monde et des autres, nous vivons dans la dualité. C'est une erreur de perception. Ce sont des croyances. Nous sommes hypnotisés par une histoire que nous nous racontons. Nous sommes hypnotisés par le film de la vie. Nous nous limitons de plus en plus. Si nous enlevons les traumas, il peut rester une forme d'insatisfaction. La véritable « histoire » est que tout est impermanent, nous ne pouvons rien retenir. Nous basons souvent notre bonheur sur cette inévitable impermanence et cette impermanence nous rend malheureux : *rien ne dure*. Toutes les religions, les sages du monde mettent en avant l'importance de la connaissance de soi. Ce que nous sommes profondément est le calme, la paix, la béatitude. La bonne nouvelle est que, quand nous arrêtons de chercher, nous sommes heureux. Quand nous acceptons l'impermanence, nous cessons d'aller chercher ailleurs ou demain. Le mental se calme. Il ne s'agit plus et nous retrouvons alors notre vraie nature.

Les thérapies brèves sont apparues dans les années 1950, aux États-Unis. Nous pouvons citer parmi elles la thérapie cognitivo-comportementale, l'EMDR, la thérapie systémique et l'hypnothérapie. Nous allons comprendre ensemble la base de la stratégie de toute thérapie brève et nous intéresser plus particulièrement à l'hypnose, mais aussi à la *déshypnose*, en rencontrant Éric Remacle, spécialisé dans les domaines de l'intelligence émotionnelle, de la gestion du stress et de la déshypnose.

La stratégie de la thérapie brève consiste à résoudre en peu de temps (entre trois et dix séances) la plupart des problèmes psychologiques. Ses emprunts sont multiples puisqu'elle puise autant à des sources anciennes (comme la rhétorique grecque ou l'art chinois du stratagème) qu'à des influences modernes (comme la suggestion et l'hypnose). L'épistémologie qui la sous-tend est constructiviste : le patient construit sa réalité. La thérapie brève vise à défaire un édifice pathologique cause de souffrance, répétitif et clos, pour ouvrir des possibilités et augmenter le nombre de nouvelles issues possibles. Le thérapeute est un agent bienveillant, avec une position égalitaire ; il pose des questions stratégiques pour mettre en évidence la structure de ces croyances limitantes.

Les thérapies brèves s'intéressent à **la structure de l'histoire** plutôt qu'au narratif. L'axe principal est d'accompagner la personne à voir comment elle crée son propre problème. Quand on rentre dans l'histoire, on favorise forcément les transferts et les contre-transferts. La personne comme le thérapeute peuvent être hypnotisés par ce narratif. La thérapie brève, au lieu de travailler sur la cause du symptôme, va travailler sur la structure du symptôme et de l'édifice pathologique pour ouvrir des portes sur un champ de possibles loin des croyances limitantes. Les thérapies brèves sont davantage orientées vers l'avenir et vers l'action que

vers le passé et les problèmes. En ne s'attachant pas au narratif, l'identification au symptôme et/ou au personnage en souffrance peut être levée. La façon quasi systématique de réagir à un événement peut être grandement assouplie grâce aussi à la désidentification. Ce qui génère la souffrance, c'est la résistance à cet événement.

- **La thérapie brève** est un processus d'accompagnement utilisant la logique systémique et constructiviste afin d'identifier comment nous créons nos problèmes et notre efficacité à s'en libérer.
- **L'hypnose et la traumatologie** sont un *état modifié de conscience* permettant la reprogrammation de notre inconscient grâce à l'usage stratégique de notre imaginaire.
- **La déshypnose**, avec l'approche Démo, est un *état augmenté de conscience* permettant de nous libérer de l'emprise des émotions, des croyances et du mental qui nous hypnotisent à notre insu.
- **L'hypnothérapie** est une thérapie brève qui consiste à plonger dans un état de conscience modifié avec une approche comportementale. En accédant à l'inconscient, l'objectif est d'identifier les problèmes relationnels et personnels emmagasinés dans celui-ci afin de s'en débarrasser.

Sachant que de nombreuses informations, comme des schémas familiaux, sociaux, culturels, mais également des événements traumatisants, s'accumulent dans l'inconscient sans que nous nous en rendions compte, ces comportements et ces peurs que nous avons intégrés en viennent à guider notre quotidien machinalement.

Ainsi, l'hypnothérapie permet de nous défaire de ces informations nuisibles pour les remplacer par des idées plus constructives et alignées avec nos valeurs. Elle est particulièrement adaptée en cas de traumatisme ancien qui nous empêche d'avancer.

LA DÉSHYPNOTHÉRAPIE

Cette nouvelle forme de thérapie, la déshypnothérapie, ou la déshypnose, est sans doute la thérapie la plus prometteuse du 21^e siècle, car elle s'attaque à la racine de toutes les souffrances psychiques : le sentiment de séparation. Elle est particulièrement bien adaptée pour les personnes souffrant de dépressions, de crise existentielle, de dissociation, de troubles d'anxiété généralisée, de manque de confiance... Confirmée par l'anthropologie spirituelle et validée par les recherches en neurosciences, la déshypnose propose différents processus pratiques pour se libérer pas à pas de l'hypnose existentielle, vectrice de souffrances dans laquelle vit l'être humain au quotidien. Se libérer du passé et du futur pour être dans le présent.

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux. » **Maxime du temple de Delphes.**

L'hypnose existentielle quotidienne est une hypnose plus large et plus profonde que l'hypnose négative dans laquelle sont plongées les personnes qui souffrent d'un problème particulier dû à leur représentation subconsciente du passé ou du futur.

La déshypnose propose une désidentification, non pas d'avec un contexte, ni d'avec les limitations du potentiel d'une personne comme cela se fait grâce à l'hypnose, mais d'avec l'entité souffrante et limitée que nous croyons être. Je suis l'auteur de mes actions. Je choisis. Nous croyons que c'est nous qui pensons. Ce que je suis n'est que maintenant et ne souffre pas.

Une croyance de base : je suis dans le corps. C'est une illusion. Nous ne sommes pas emprisonnés dans un espace limité. Arrêtons d'écouter les connaissances et rentrons dans l'expérience du moment présent.

S'inspirant de la phénoménologie, la déshypnose invite par diverses pratiques à mettre l'attention au-delà du mental, à sa source : la conscience pure, sans objets. Elle permet, grâce à des expérimentations directes de première main, de réaliser notre vraie nature et ainsi de se libérer des sentiments de séparation, d'insécurité et de finitude qui créent une insatisfaction de fond dans chaque être humain.

Pour les thérapeutes et hypnothérapeutes, la déshypnose permet, avec des protocoles novateurs, d'accompagner plus en profondeur les personnes pour les aider à se libérer de la souffrance existentielle.

L'ÉVEIL

L'éveil n'est pas réservé à des personnes exceptionnelles. L'éveil est le développement naturel des facultés de l'esprit humain. L'expérience du présent change la vie en profondeur et apporte une liberté et une paix nouvelles. L'expérience spirituelle est une solution pour l'humanité qui a besoin de sortir d'une vie d'égoïsme et d'expérimenter la compassion. Cet éveil est le but ultime des traditions spirituelles tant d'Orient que d'Occident. Il nécessite un basculement de la conscience auquel s'intéressent aujourd'hui les neurosciences, la psychologie et la philosophie. Du développement personnel, nous passons au dépouillement impersonnel. Loin de l'ego spirituel (qui guette chacun à tout moment), le chemin de l'éveil passe du personnage en souffrance à l'essence de la personne, jusqu'au dépouillement où d'être personnel, séparé, nous passons à l'être universel, impersonnel.

« L'éveil est un événement, la plus colossale et la plus décisive des révolutions que puisse connaître le "dedans" d'un homme. » Stephen Jourdain.



ÉRIC REMACLE

École de thérapie brève : <https://iges.one/>

🌐 www.ericremacle.net

Éric Remacle enseigne dans différentes écoles en Suisse. Il est diplômé en psychologie appliquée de l'Université libre de Bruxelles, de l'Institut des hautes études de Belgique et de l'Institut Milton Erickson de Belgique avec une spécialité en psychothérapie des traumas réassociative (PTR), programmation neuro-linguistique (maître praticien diplômé de la Communauté française de Belgique), thérapie brève (diplômé de l'Institut Milton Erickson de Belgique), changement rapide (maître praticien diplômé de l'Institut Zéro mental) et formateur depuis 1998, spécialisé dans les domaines de l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress et la déshypnose.

Bibliographie

D'Éric Remacle

- *Le bonheur ou le stress : la décision de chaque instant*, Broquet Marcel, 2009.
- *Aimer ou juger : la décision de chaque instant*, Dangles, 2013.
- *Libérez-vous avec DÉMO : une approche non duelle pour lâcher prise avec la souffrance*, Maïa, « Psychologie », 2025.

Thérapies brèves

- Bill O'Hanlon et Sandy Beadle, *Guide du thérapeute au pays du possible : méthodes de la thérapie du possible*, Satas/ Le Germe, 2009.
- Giorgio Nardone et Paul Watzlawick, *Stratégie de la thérapie brève*, Points, « Essais », 2015.

Hypnose

- Ronald A. Havens, *La sagesse de Milton Erickson*, Salas, 2015.
- Rhonda Byrne, *Le plus grand secret : sur le chemin du bonheur éternel*, Herper Collins, 2021.

Spiritualité

- Steve Taylor, *Le saut quantique, psychologie de l'éveil spirituel*, Ada, 2019.
- José Leroy, *L'éveil spirituel : ce que nous disent de l'éveil la spiritualité, la philosophie, la science et la psychologie*, Almora, 2018.