



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito En 2 Mots

“L'Amour s'échange, l'idéal se partage” Io Appel-Guéry

SOMMAIRE

- Sommes nous tous narcissique ? !
- L'agenda Terre d'éveil pour juin 2009
- Le mercure, un poison qui rend fou . Page 4

AGENDA

Le mercredi 17 juin

17h30 -20h30

« Expo-vente Cristaux »

Entrée libre

Info : 05.56.42.23.94

Le samedi 27 juin

9h-18h

"Cohérence Cardiaque"

Voyage au sein de

l'espace sacré du

coeur

85€.

Info : 05.56.42.23.94

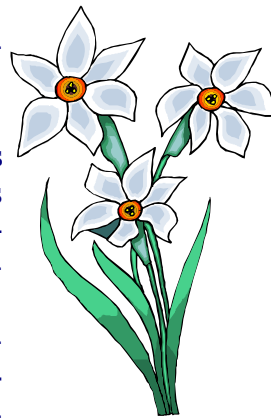
Sommes-nous tous narcissique ?!

La question est lancée !

Disons oui, de toutes façons, nous l'avons été à un moment donné de notre petite enfance.

Cette période est nommée "narcissisme primaire" par le psychanalyste.

Peu à peu ce narcissisme peut laisser place, dans un cas, à une



bonne estime de soi qui permettra à l'individu d'avoir un moi équilibré.

Dans un autre cas, si l'individu développe d'avantage de narcissisme, nommé narcissisme secondaire, l'individu peut comme à l'image du mythe, se noyer et se perdre peu à peu dans

son propre reflet et manifester un égocentrisme tendant vers une névrose narcissique.

Lire l'article page 2 →

CONFERENCE SUR LA COHERENCE CARDIAQUE

Le lundi 22 juin à 19h30

Demandez votre invitation

L'huile de pépins de figes de barbarie

Depuis des siècles, les femmes berbères du Maroc se transmettent un merveilleux secret de beauté : **l'huile de pépins de figes de Barbarie.**

Découvrez les multiples vertus de cette essence précieuse dans nos soins issus du terroir Marocain. L'huile de fige de Barbarie est un anti-rides très puissant et un tenseur de la peau remarquable, recommandée pour les soins du **buste (raffermissante).**

L'huile de figes de barbarie a des propriétés **restructurantes et nourrissantes** font d'elle un anti-rides miraculeux.

L'huile de figes de barbarie constitue une arme redoutable pour lutter contre les agressions du temps et redonne à la peau du visage son **tonus et sa fermeté...**

www.lecactusdemirleft.fr



Souvenons-nous du mythe grec :

- "**Narcisse** était de Thespies : il était fils de Liriopé, la Nymphé bleue que le dieu-Fleuve Céphise avait un jour emportée dans ses tourbillons et violée. Le devin Tirésias dit à Tiriope, qui fut la première personne à le consulter : "**Narcisse vivra très vieux, à condition qu'il ne se regarde jamais**".

Enfant et adolescent déjà, sa route était semée des cœurs de ses soupirants des deux sexes qu'il avait repoussés avec indifférence. Il était en effet farouchement orgueilleux de sa propre beauté.

Parmi ses amoureux se trouvait **la Nymphé Écho** qui ne pouvait plus se servir de sa voix.

C'était une punition pour avoir longtemps retenu l'attention d'Héra. Elle racontait de longues histoires pendant que les concubines de Zeus, les nymphes de la montagne échappaient à son œil jaloux et parvenaient à s'enfuir.

Un jour que **Narcisse** était sorti pour prendre des cerfs au filet, **Écho** le suivit furtivement dans la forêt épaisse, dévorée du désir de lui adresser la parole mais incapable de parler la première. A la fin, Narcisse s'étant aperçu qu'il s'était égaré et avait perdu ses compagnons, cria :

- "**Holà, y a-t-il quelqu'un par ici ?** - Par ici ! " répondit **Écho**, ce qui surprit Narcisse car il ne voyait personne. " Viens ! -Viens ! - Pourquoi me fuis-tu ?

- Pourquoi me fuis-tu ? - Rejoignons-nous ! - Rejoignons-nous ! " répéta **Écho** et, sortant de sa cachette, tout heureuse, elle se précipita pour embrasser **Narcisse**.

Mais il la repoussa brutalement et s'enfuit. "**Je mourrai plutôt que d'être à toi**. - Être à toi ", implora Écho.

Mais **Narcisse** était parti, et elle passa le restant de sa vie dans des vallons abandonnés, se languissant d'amour et se laissant dépérir par mortification, au point que seule sa voix subsista.

Un jour, Narcisse envoya comme cadeau, une épée à **Ameinias**, le plus tenace de ses soupirants, et dont le fleuve **Ameinias** porte le nom. Ameinias se tua devant la porte de Narcisse, faisant appel aux dieux pour venger sa mort.

Artémis l'entendit et fit que **Narcisse** tomba amoureux. Mais elle l'empêcha de consommer son amour.

A Donacon, il vit une source, elle était claire et argentée et n'avait encore jamais été touchée par un troupeau, des oiseaux, ou des bêtes sauvages, ni même par des branches tombées des arbres.

Comme épuisé de fatigue, il s'était laissé tomber sur l'herbe, pour étancher sa soif. Il tomba amoureux de sa propre image, reflétée dans l'eau. Il commença par essayer de saisir et d'embrasser le jeune homme qui se trouvait devant lui, mais il se reconnut lui-même et, transporté d'amour, resta couché à regarder dans l'eau pendant des heures.

Comment supporter à la fois de posséder et de ne pas posséder ? Il était miné par le chagrin et, cependant, il se réjouissait de son tourment ; il sut au moins que son autre moi lui restait fidèle, quoi qu'il arrive.

Écho, bien qu'elle n'eût pas pardonné à Narcisse, souffrait

avec lui. Elle répéta en écho à sa voix : - " Hélas ! Hélas ! ",

comme il se plongeait un poignard dans sa poitrine. Elle reedit aussi sa dernière phrase au moment où il expirait :

- "**Ô toi, jeune homme que j'ai vainement aimé, adieu !**"

Son sang s'écoula dans la terre et il naquit un narcisse blanc à corolle rouge dont on extrait un baume encore aujourd'hui.

Il est recommandé dans les affections des oreilles et comme vulnérable contre les engelures.

Vivre, c'est l'autre. Aimer, c'est l'autre. La religieuse et philosophe **Sœur Emmanuelle** disait : "**Pour vivre, il faut aimer**".

Le psychanalyste **Eric Ruffiat** dit : "**la rencontre de l'autre mène à l'évolution**".

Enfin, le Tantra, littéralement qui veut dire "la voie", enseigne la célébration de la vie et de l'amour. L'autre y est un miroir et une porte vers l'évolution.

Que veut nous enseigner ce mythe :

Narcisse n'entend pas les appels du monde extérieur, il est obnubilé par sa propre image et reste à vivre douloureusement en autarcie. Ne pouvant plus trouver d'autres solutions que de rester figé sur sa propre image, il finit par se donner la mort.

Ce n'est certes pas un amour sans condition, ni même réellement de l'amour que **Narcisse** se dédie. Il est accaparé par une image illusoire et éphémère et ne voit rien d'autre.



Vivre, c'est l'autre. Aimer, c'est l'autre. La religieuse et philosophe **Sœur Emmanuelle** disait : "**Pour vivre, il faut aimer**".

Le psychanalyste **Eric Ruffiat** dit : "**la rencontre de l'autre mène à l'évolution**".

Enfin, le Tantra, littéralement qui veut dire "la voie", enseigne la célébration de la vie et de l'amour. L'autre y est un miroir et une porte vers l'évolution.

En s'ouvrant sur le monde extérieur, sur l'autre, **Narcisse** aurait pu accéder à l'amour de Soi. En aimant l'autre, Narcisse aurait pu se sauver et guérir de sa folie.

Il aurait pu accéder à une bonne estime de Soi, qui lui aurait évité l'enfermement et la fixation sur une image déformée de sa propre

réalité.

Aujourd'hui d'ailleurs la période de l'humanité que nous traversons est accès sur l'image. Le narcissisme prévaut dans notre société. La mise est totale sur l'extérieur à la triste déconvenue du monde intérieur. L'image est importante, voire essentielle et les nouveaux Dieux sont les unes des magazines people et des émissions de télé-réalités. Ces émissions et ces images sont un amalgame de tout, sauf de la réalité...

Osho dit que nous dessinons nous-même les barreaux de notre prison mentale. Comme nous pouvons les construire, nous pouvons par la même force les faire choir.



Du narcissisme à l'estime de Soi

Avoir une bonne estime de soi est une quête qui peut porter ses fruits, si l'individu veut bien entreprendre un travail sur soi. L'estime de Soi peut-être interprété à tort pour de l'égoïsme ou pour du narcissisme. Il s'agit là d'une analyse rapide et sans connaissance réelle des fonctionnements de la psyché humaine. Ce que Freud nomme la psychanalyse sauvage !

En effet, tant d'individus pensent ne pas avoir d'estime de Soi, alors que lorsque nous disons cela nous exprimons un complexe d'infériorité qui est souvent un complexe de supériorité bien dissimulé. Le moi désinhibé, restauré par un bon accompagnement, apporte une bonne estime de Soi qui n'est ni du narcissisme, ni de l'égoïsme.

Eric Ruffiat différencie 2 choses distinctes :

- l'estime de soi
- l'amour de soi

Il dit qu'il peut y avoir une confusion, car au niveau du comportement il n'y a pas de différence. L'amour de soi est un moyen de se récupérer suite à un échec, ou une situation vécue comme un échec. L'amour de soi est un socle, une base d'appui.

L'estime de soi est plus complexe, car elle ramène au phénomène du narcissisme. Si l'enfant développe des bons mécanismes de défense et qu'il est accueilli de façon bienveillante par sa mère, il va développer une bonne estime de soi et renforcer sa personnalité.

Une personne qui ne prend pas de risques, ne s'implique pas, ne s'ancre pas dans le réel, a sans doute une bonne dose de narcissisme.

En vivant dans un microcosme contrôlé, maîtrisé, l'individu nombriliste minimise de la sorte ses angoisses. Pour vivre

dans un univers rassurant, ces personnes peuvent en manipuler d'autres et les asservir. Dans un cas extrême on est face à de la perversité.

Comme le dit plus haut **Eric Ruffiat** : "la rencontre de l'autre mène à l'évolution".

L'évolution, c'est transcender son identité. Aller au delà du Moi et rencontrer l'autre au-delà de son identité, ce sont deux entités qui se rencontrent et font l'expérience d'une palette d'émotions et de sensations.

C'est une magnifique synthèse qu'il nous propose et qui nous montre combien l'autre est une partie de moi, l'autre n'est pas à l'extérieur de moi. Je peux l'accueillir sans condition, j'ai transcendé le narcissisme, j'ai une bonne estime du Moi. L'autre n'est plus un ennemi, j'ai développé la capacité d'aimer sans condition...

En aimant l'autre sans condition, au-delà de son identité, je m'aime sans condition au-delà de mon identité.



Cela amène les individus à une excellente estime de Soi avec une bonne imprégnation dans le réel et une totale confiance dans la vie.

Comme le dit **Patrick Drouot** : "la vie est une bonne mère, pour peu que l'on lui reconnaisse cette magnanimité" !

**Retrouvez la mémoire,
C'est trouver l'avenir !**

©Tifen juin 2009

1) **Le narcissisme secondaire** résulte que l'enfant s'aime lui-même avec exagération et adopte vis-à-vis d'autrui une attitude indifférente. Ce narcissisme secondaire, suscité par une déception d'amour, est au fond une valeur négative qui évolue en névrose.

2) Echo : Mythologie grecque. Ekho qui veut dire son. Nymphes des sources et des forêts, personnification de l'écho.

3) **Eric Ruffiat**, psychanalyste et directeur de l'institut de psychanalyse Nîmois a reçu le prix Jean Rostand 2004. Cette récompense qui compte parmi les plus prestigieuses de France a été décernée pour la qualité de son enseignement et de son œuvre auprès du grand public

4) **Tantra** : Philosophie orientale. Le tantrisme se donne comme but le salut par la connaissance ésotérique des lois de la nature.

5) **Rajneesh Chandra Mohan** (11 décembre 1931 – 19 janvier 1990), plus connu dans les années 1960 sous le nom d'**Acharya Rajneesh**, puis dans les années 1970 et 1980 sous celui de **Bhagwan Shree Rajneesh** puis prenant enfin le nom d'**Osho**, était un guru indien. Il vécut d'abord en Inde puis dans d'autres pays dont, principalement, les États-Unis où il avait fondé un centre. Il a inspiré le mouvement spirituel et philosophique controversé qui a pris son nom : "Osho". Il est le créateur de la "méditation dynamique".

6) **Patrick Drouot** chercheur physicien, auteur de "Nous sommes tous immortels". Il étudie la nature de la conscience humaine

Le mercure, un poison qui rend fou !



Fortement toxique, le mercure altère irréversiblement le système nerveux, nuit au développement des embryons, entraîne des pathologies graves, même à des taux d'exposition bas. Mais malgré la sonnette d'alarme tirée par les scientifiques, les autorités sanitaires ne jugent toujours pas urgent d'interdire les amalgames dentaires. Pire, alors que les thermomètres à mercure, jugés trop dangereux, ont été retirés de la vente il y a maintenant dix ans, voici qu'on introduit en douce dans nos foyers une autre source d'intoxication au mercure, les lampes basse consommation.

- **Métal létal : Ne cherchez plus le coupable**

Irritabilité, nervosité, perte de la mémoire immédiate, insomnies, fourmillement des mains, sentiment de brûlure constante avec endormissement des membres inférieurs, léger tremblement des mains. Mais aussi saignement des gencives, mauvaise haleine, sentiment de brûlure sur les lèvres, la langue et le visage, abcès buccaux. Dans la région de la tête, vertiges, sifflements des oreilles, troubles de l'audition, baisse de la vision des contrastes et des couleurs. Outre des symptômes légers, on soupçonne le mercure d'induire des infections virales, des mycoses, la tuberculose, des cancers, la sclérose en plaques, des maladies auto-immunes, des dérèglements de la glande thyroïde, des maux de tête, des allergies inexplicables, des problèmes dermatologiques, pieds et mains froids, sueurs nocturnes.

Les voies de pénétration du mercure dépendent de sa forme chimique. Ainsi, les vapeurs provenant de ce métal sont liposolubles. Elles diffusent facilement à travers la membrane des alvéoles pulmonaires par inhalation puis passent dans le sang. L'absorption peut atteindre 80 %. Une partie des vapeurs peut traverser la cavité nasale et remonter jusqu'aux bulbes olfactifs, puis gagner le système nerveux central : cerveau, hypothalamus, et surtout hypophyse. L'absorption après ingestion est quant à elle de 90 % à 100 % au niveau du tractus intestinal. Certains composés organomercuriques, ainsi que le mercure métallique, peuvent traverser la peau. On se souvient de la mort accidentelle en 1996 d'une chimiste américaine après absorption percutanée à travers un gant en latex.

- **Il est passé par ici, il repassera par là**

Le mercure absorbé se retrouve dans le sang. Là encore, le transport, la métabolisation et la toxicité vont dépendre de la forme chimique du métal.

Absorbé au niveau des poumons ou des cavités nasales, il traverse facilement la barrière hémato-encéphalique et se retrouve dans le cerveau, où il est oxydé et piégé dans le tissu cérébral. Il franchit aussi facilement la barrière placentaire.

Sous sa forme ionisée, le mercure est transporté de la même manière dans le plasma sanguin, complexé avec l'albumine. Et dans les hématies, après s'être lié avec l'hémoglobine et le glutathion. Ne pouvant sous cette forme traverser facilement la barrière hémato-encéphalique et la barrière placentaire, il s'accumule dans les organes, particulièrement le foie et les reins.

Lorsqu'il est absorbé sous forme de cation, le mercure passe à 90 % dans le sang. Une partie traverse la barrière hémato-encéphalique, mais la plus grande partie suit un cycle entéro-hépatique : foie, bile, intestin. Très lipophile, il passe facilement la barrière placentaire.

- **Mutations, aberrations chromosomiques**

L'activité cytotoxique du mercure est liée d'une part à sa grande affinité pour le soufre, qui entraîne la modification de la structure des protéines (enzymes, récepteurs d'hormones et de neuromédiateurs, myéline) et le blocage de leur activité. Et d'autre part à sa capacité à entrer en compétition avec le zinc, inhibant ainsi les enzymes spécifiques à ce métal indispensable à l'organisme.

Aussi, le mercure inhibe les systèmes de protection cellulaire contre les radicaux libres. Et provoque la lyse des membranes cellulaires.

Des effets clastogènes (aberration chromosomique structurelle) du mercure ont été observés dans des lymphocytes, les globules blancs du sang, qui interviennent dans la réponse immunitaire, chez des sujets ayant ingéré des poissons contaminés par du méthylmercure : cassure de chromosomes, chromosomes surnuméraires...

Mais ce n'est pas tout. Les scientifiques ont découvert que le mercure perturbe la synthèse de l'ADN, qu'il a une action mutagène et qu'il aggrave les effets des rayonnements ionisants en inhibant les mécanismes de réparation de l'ADN cellulaire, tout en stimulant la production d'anticorps anti-ADN.

- **Du méthylmercure dans les poissons de haute mer**

Il convient par précaution d'éviter de consommer plusieurs fois par mois des gros poissons de haute mer comme la daurade, l'espadon, le marlin, le requin, le thon. Mais aussi les poissons prédateurs d'eau douce, comme le brochet, qui peuvent également être contaminés. Un poisson contaminé peut contenir jusqu'à 23 mg de mercure par kg de poids humide soit près de 100 000 fois la concentration de l'eau environnante.

- **Vaccins, gouttes ophtalmiques, crèmes de blanchiment**

En 1527, Paracelse préconisait déjà le mercure en poudre comme principe actif d'onguent pour guérir la syphilis. C'est l'arrivée de la pénicilline qui a mis un terme à cette utilisation. Autre remède largement utilisé par nos ancêtres, le calomel

(chlorure mercurieux) toxique par ingestion, inhalation et par contact et qui était préconisé au XVIIe siècle comme diurétique et purgatif. C'est ce produit qui aurait causé la mort d'Agnès Sorel, favorite du roi de France Charles VII et dont l'autopsie, effectuée en 2004, a révélé une grave intoxication au mercure. Plus récemment, en 1996, des cas d'intoxications mercurielles dues à la présence de calomel ont été rapportés aux États-Unis près de la frontière mexicaine. Le produit incriminé est une crème de blanchiment fabriquée à Mexico et renfermant plus de 8 % de mercure en masse. En Afrique, l'utilisation de ce type de crèmes, qui contiennent souvent du calomel, est en passe de devenir la deuxième cause de mortalité des femmes par après le paludisme.

Plus pernicieux, le thiomersal, un sel composé d'éthylmercure et de thiosalicylate, fréquemment utilisé comme anti-infectieux et conservateur pour assurer la stérilité de préparations médicales telles les gouttes ophtalmiques ou nasales, les solutions pour lentilles ophtalmiques, les immunoglobulines et, plus grave, les vaccins pour enfants et nourrissons. De nombreux effets secondaires lourds ont été signalés à maintes reprises.

À titre de précaution, mais surtout à cause de l'indignation d'organismes de santé indépendants et du mécontentement public, les laboratoires tendent aujourd'hui à limiter au maximum son usage dans les vaccins au profit d'autres conservateurs. Les enfants ne sont pas seuls concernés. Le thiomersal est actuellement présent à l'état de traces dans tous les vaccins contre la grippe (comme la Fluvirine du laboratoire Celltech Pharma), mais aussi dans tous les vaccins monovalents contre l'hépatite B et dans les vaccins antitétaniques, la diphtérie ou encore la coqueluche.

- **Amalgames dentaires : ils vous plombent à vie**

Interdit en Norvège depuis janvier 2008, reconnu toxique par la FDA américaine, l'amalgame dentaire, un matériau utilisé en dentisterie depuis plus de 150 ans et composé principalement de mercure, d'argent, de cuivre et d'étain, est largement toléré en France. La position officielle des autorités sanitaires est que le mercure contenu dans les amalgames est parfaitement confiné et qu'il ne peut donc pas migrer dans l'organisme. Chaque amalgame dentaire contient environ un gramme de mercure. On est au-delà des normes de sécurité préconisées en Europe.

Notre conseil : optez toujours pour des obturations en composite ou en céramique qui allient esthétique et innocuité. Si votre dentiste doit déposer vos amalgames, il faudra vous protéger préventivement au moyen d'un chélateur de type charbon actif. Et que toutes les précautions nécessaires soient prises, comme la ventilation forcée du cabinet.

- **Ampoules basse consommation : attention à la casse**

Quant aux ampoules basse consommation dont on nous rebat les oreilles pour leurs vertus écologiques et économiques et qui sont censées remplacer les lampes à incandescence à partir de 2010, sachez qu'elles contiennent chacune une moyenne de 3 mg de mercure à l'état gazeux.

Un peu vite estampillées écolo, ces ampoules sont de véritables bombes à retardement. Non contentes d'être hautement dangereuses pour la santé et pour l'environnement si vous avez le malheur de les casser, elles émettent des champs magnétiques et des radiofréquences, diffusent une lumière jaunâtre désagréable et sont longues à l'allumage...

Un bon conseil, continuez à utiliser vos ampoules à incandescence et n'hésitez pas à en faire une réserve en attendant que les diodes électroluminescentes (LED) soient vraiment au point.

- **Peut-on se débarrasser du mercure ?**

Il n'existe aucune fonction métabolique pour laquelle on sache que le mercure serait indispensable. Il faut donc s'en débarrasser. Le traitement allopathique se fait par chélation. Les chélateurs les plus couramment utilisés sont le DMSA (acide dimercaptosuccinique) et le DMPS (acide di-mercaptopropane sulfonique). Le DMSA est administré oralement. Il est soluble dans l'eau, très peu dans les lipides. C'est pour cela qu'on l'associe à l'acide alpha-lipoïque liposoluble qui traverse parfaitement la barrière encéphalique. Attention, mal pratiquée, la chélation peut se révéler plus nocive que bénéfique. Le DMSA est en effet non seulement un chélateur des métaux lourds mais également un chélateur des minéraux. Avant le traitement, il faut donc supplémenter en oligo-éléments zinc et sélénium en particulier. Par ailleurs, comme l'exposition chronique aux vapeurs de mercure déprime les stocks de vitamine C dans les glandes surrénales, et diminue du coup la réponse de l'organisme au stress et aux infections, une supplémentation en vitamine C sous formes lipo et hydrosoluble est essentielle à une détoxification systémique du mercure.

La médecine naturelle utilise les plantes et les algues comme antidote.

L'extrait d'ail, très concentré en allicine, se révèle utile dans l'élimination progressive de faibles niveaux de mercure dans l'organisme.

Et le charbon activé est souvent prescrit immédiatement avant et après la procédure d'élimination des amalgames dentaires pour aider à absorber le mercure libéré et à prévenir sa recirculation entéropathique.

L'ail des ours, la coriandre sont souvent préconisés par les naturopathes pour se débarrasser du mercure. Mais aucune étude scientifique n'a été faite.

La chlorelle, une micro-algue verte, a la réputation d'éliminer les métaux lourds de l'organisme, mais là encore aucune étude scientifique ne l'a encore démontré. De plus, il semblerait que la chlorelle soit elle-même naturellement chargée en mercure.

Par Amel Bouvyer

Retrouvez-nous sur le Web !

www.terre-d-eveil.fr

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Nei Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience, Cohérence Cardiaque

Accompagnement individuel - Groupes - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH

☎ 05.56.42.23.94

Courriel : info@terre-d-eveil.fr