

Yannick **Vérité**

*Levez-vous toujours
du bon pied!*

Et réussissez pleinement votre journée!

 *Editions*
Quintessence

Du même auteur

La santé sur tous les plans, Éditions Quintessence, 2016.

ARNAUD Laurent (Dr), VÉRITÉ Yannick, *Pourquoi eux et pas nous?*,
Éditions Quintessence, 2017.

© 2017 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Port. (+33) 06 32 54 27 10

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-215-3

Introduction

Dans les traditions anciennes, le moment du lever a toujours été un moment très particulier où règnent des énergies propices au contact avec la nature, au ressourcement, à la contemplation.

Par exemple, de tout temps, quel que soit le pays, les traditions ont toujours célébré le lever du soleil par des rituels divers faisant de la journée un temps riche de sens, voire sacré.

Nos sociétés modernes enfermées dans les villes nous ont éloignés de cette sagesse.

Beaucoup de personnes commencent leur journée dans de mauvaises dispositions par manque de motivation, de savoir et de temps.

Pourtant, se lever du bon pied c'est l'assurance de passer une journée motivante et positive.

Mais comment faire lorsqu'on habite en ville, avec un temps plus ou moins long passé dans les transports pour se rendre au travail, que l'on doit s'occuper des enfants, que l'on a mille et une choses à faire dès que l'on se lève ?

Il y a quelques années j'étais comme beaucoup de personnes, je ne préparais ni mon coucher ni mon lever jusqu'à ce que je pratique les pratiques énergétiques, méditatives et de santé naturelle.

Elles ont eu pour effet de changer rapidement le sens de mes journées, de ma vie.

Cet ouvrage ludique se propose de vous exposer de nombreux outils très simples à appliquer pour faire de votre journée, une expérience riche en énergie et donc en réalisations positives.

Ce livre s'articule en trois parties. Nous verrons que se lever du bon pied nécessite avant tout un sommeil réparateur. Nous examinerons donc comment préparer de manière optimale un sommeil le plus réparateur qui soit.

La deuxième partie vous permettra de programmer la meilleure des journées à partir de votre réveil où vous allez éveiller votre conscience.

Enfin je vous exposerai comment conserver cette énergie positive tout au long de la journée.

Je n'ai pas voulu restreindre cet ouvrage au simple thème du sommeil, il me tenait à cœur de vous donner des outils afin de vous mettre dans les meilleures dispositions mentales possible pour construire cette journée qui commence et en faire une expérience plus que positive.

Quelques minutes dédiées le soir et le matin pour établir des dispositions essentielles vont transformer à tout jamais votre façon de vivre vos journées.

Dès à présent votre vie va prendre une nouvelle tournure, vous n'aurez plus la sensation de ramer à contre-courant, mais pourrez surfer sur la vague.

Votre vie va se remplir de plus en plus de fluidité et de synchronicités.

Votre niveau d'énergie va considérablement s'élever, vos douleurs vont disparaître, votre teint va s'éclaircir.

Vous allez vous donner le maximum de chances pour matérialiser plus facilement et plus rapidement ce que vous désirez dans votre vie.

Cela vous semble trop beau pour être vrai ? Je comprends votre doute, j'étais comme cela avant de mettre en pratique ce que je vais vous exposer : des astuces faciles à mettre en application et dont vous ne pourrez plus vous passer.

Désormais, vous vous lèverez toujours du bon pied.

Préparez votre sommeil

Pour se réveiller en forme, il faut avant tout une bonne qualité de sommeil, un sommeil réparateur, je ne vous apprendrai rien en vous disant cela.

Comment faire quand on souffre de troubles du sommeil, que ce soient des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes?

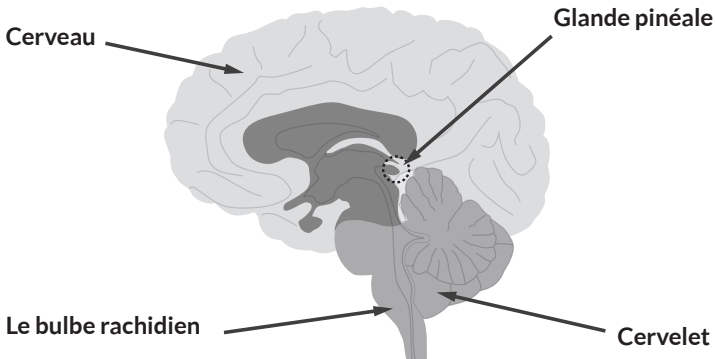


Les troubles du sommeil

La plupart de ceux qui souffrent de troubles du sommeil ont soit une difficulté à s'endormir, soit des réveils nocturnes, soit ce qui est encore plus dérangeant, les deux troubles associés.

La difficulté à s'endormir vient d'une perturbation dans la sécrétion de mélatonine

La mélatonine est une hormone sécrétée par une glande intracrânienne que l'on appelle l'épiphyse ou glande pinéale. Cette glande est très sensible à la lumière et l'obscurité permet de délivrer la mélatonine qui favorise l'installation de certaines ondes cérébrales nécessaires à l'endormissement.



La mélatonine ou N-acétyl-5-méthoxytryptamine, souvent dénommée **hormone du sommeil**, est surtout connue comme étant l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques en étant synthétisée surtout la nuit. Elle régule beaucoup de sécrétions hormonales, chez l'humain et chez tous les mammifères. Cette neurohormone est synthétisée à partir d'un neurotransmetteur, la sérotonine, qui dérive elle-même du tryptophane (un acide aminé). Elle est sécrétée en réponse à l'absence de lumière.

L'intensité du fonctionnement du cerveau se manifeste par la fréquence de ses ondes. On recense quatre types d'ondes cérébrales, on les calcule en hertz. Un hertz correspond à une ondulation par seconde. On enregistre l'activité cérébrale avec un électro-encéphalogramme. Si le graphique enregistré par l'EEG est plat, il n'y a pas d'activité cérébrale :

- les ondes bêta (14 Hz) correspondent à l'état de veille, celui des activités courantes.
- les ondes alpha (8 à 13 Hz) permettent les états de relaxation légère et d'éveil calme.
- les ondes thêta (4 à 7 Hz) permettent la relaxation profonde atteinte notamment par les méditants expérimentés.
- les ondes delta (de 1 à 4 Hz) permettent le sommeil profond sans rêves.

Le cerveau ne produit jamais un seul type d'ondes, mais va privilégier l'une au détriment des autres selon l'état désiré.

Chaque type d'onde est relié à un neurotransmetteur spécifique. On parle aussi d'ondes gamma, au-delà de 35 Hz qui correspondraient à l'activité cérébrale intense que l'on retrouve dans les processus créatifs. La fréquence des ondes cérébrales varie donc selon le type d'activités dans lequel on est engagé, mais les individus non entraînés ont relativement peu de contrôle sur celles-ci.

Trop de stress, de rumination mentale, de soucis, et le système nerveux n'accepte pas de se détendre : les ondes cérébrales continuent alors de se maintenir dans la fourchette bêta et il est impossible de trouver le sommeil.

Cette difficulté à s'endormir outre la perturbation de la sécrétion de mélatonine peut venir aussi d'un dysfonctionnement énergétique au niveau d'un ou plusieurs organes. Je vais illustrer mon propos dans le paragraphe suivant.

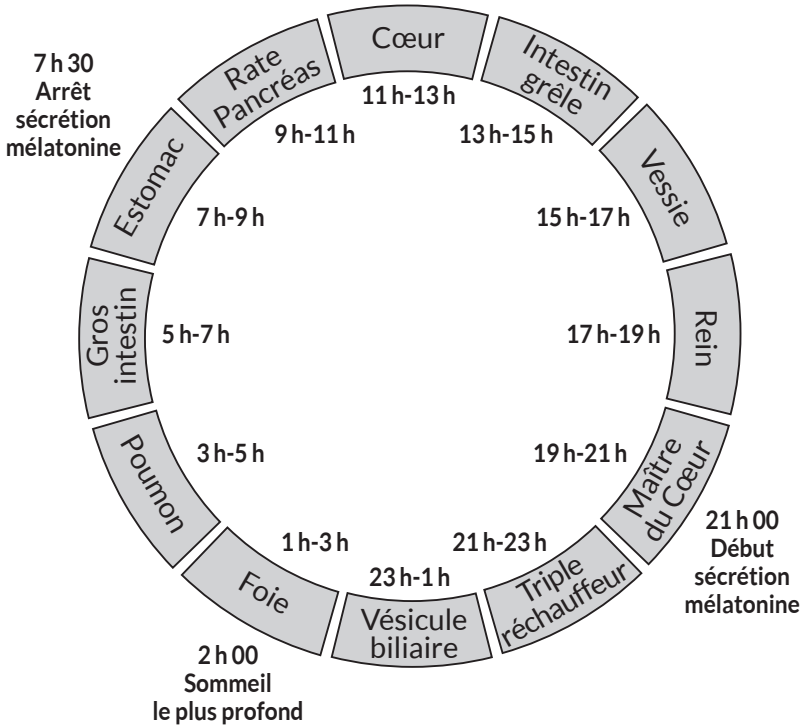
Les réveils nocturnes

Ils n'ont rien à voir avec la sécrétion de mélatonine, mais sont dus à des perturbations dans la circulation énergétique à l'intérieur de certains organes.

La circulation énergétique des méridiens suivant le cycle horaire.

La médecine chinoise a permis de comprendre que l'énergie nécessaire à la vie était véhiculée par des réseaux appelés méridiens énergétiques. Ainsi pour fonctionner de manière optimale, cette énergie doit se déplacer d'un organe à un autre suivant un cycle horaire de deux heures pour chaque organe. Cela ne veut pas dire qu'en dehors des deux heures qui lui sont dévolues, l'organe ne reçoit plus d'énergie, mais ces deux heures qui lui sont attribuées correspondent au flux énergétique maximum qu'il reçoit sur vingt-quatre heures.

De façon simplifiée, comme le montre le tableau suivant, certains organes en particulier sont concernés par les difficultés de réveil nocturne comme le foie, les poumons, le gros intestin. C'est le passage de l'énergie d'un organe à un autre qui va être perturbé, soit dans un excès soit dans une insuffisance ce qui va avoir pour effet de nous réveiller.



Les causes des troubles du sommeil

Les causes peuvent être d'origine alimentaire, émotionnelle, électromagnétique ou énergétique.

Les causes alimentaires

Une surcharge alimentaire en soirée voire la consommation de certains aliments peuvent alourdir le fonctionnement de certains organes et de ce fait entraîner des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes.

- Un dîner trop copieux ou trop tardif va avoir comme effet une surcharge de travail au niveau de l'estomac avec des lourdeurs.
- La consommation d'aliments crus va avoir comme effet une relance énergétique trop puissante pour favoriser l'endormissement.

- La consommation de produits laitiers pour certaines personnes surcharge le travail du foie.
- Idem pour la consommation d'alcool.

Si trop d'énergie, donc de sang, doit rester au niveau de l'estomac, ce sang ne peut être au cerveau pour permettre aux structures nécessaires (comme l'épiphyse) de faire correctement leur travail.

Le rôle du foie

Le foie est un organe de la digestion, il est chargé de sécréter des substances nécessaires au bon fonctionnement de notre digestion, mais son rôle ne s'arrête pas là.

Il est aussi chargé de détoxiner l'organisme et c'est ce qu'il fait durant la nuit. Pour ce faire, il doit d'abord aider au travail de digestion de ce qui a été ingéré au souper puis il va s'occuper de la détoxination. Si le travail de digestion est trop long ou fastidieux, il va repousser la détoxination à plus tard quitte à déborder sur la matinée. De plus la capacité de détoxination n'est pas la même pour tout le monde, dans le cas où elle nécessite beaucoup de temps, on dit que la personne a un foie lent ou paresseux.

C'est pour cette raison que beaucoup de personnes n'ont pas faim le matin, car le foie n'ayant pas fini son travail de détoxination, il n'autorise pas l'entrée de nouveaux aliments ce qui lui demanderait de repasser sur son travail de digestion au détriment de la détoxination.

Que se passe-t-il quand l'on a besoin d'un café pour se réveiller? C'est le signe d'un foie qui a des difficultés à faire correctement son travail, d'un foie naturellement paresseux ou fatigué par une surcharge de travail. Le café (qui représente une toxine supplémentaire) va l'obliger à se booster. De plus, l'apport de caféine redynamise artificiellement un organisme ayant du mal à se détoxifier.



De ce fait si le foie a un travail conséquent, il va avoir besoin d'une énergie conséquente. On peut ainsi trouver un foie qui sera en surcharge ou en déficit d'énergie selon l'ancienneté du déséquilibre.

Je ne compte plus le nombre de personnes qui ont pu retrouver un sommeil réparateur après une réforme alimentaire adaptée.

Les causes émotionnelles

Nos organes n'ont pas seulement une fonction physiologique dévolue au bon fonctionnement de notre corps physique, mais aussi une fonction psychosomatique.

Ainsi l'estomac s'occupe-t-il de la gestion de nos émotions, de l'ingestion de la nourriture intellectuelle, affective, spirituelle. C'est pour cette raison qu'un individu pas assez nourri sur les autres plans peut avoir tendance à se nourrir davantage sur le plan

alimentaire, à se remplir, et que la nourriture a une composante émotionnelle aussi forte. Certains quand ils sont contrariés mangent plus, d'autres moins, cela dépend du tempérament.

L'estomac s'occupe donc aussi de la gestion de nos contrariétés, quand son énergie est perturbée cela donne la rumination mentale qui peut bien entendu provoquer une difficulté d'endormissement. Même si le cycle horaire de cet organe n'est pas situé au niveau de l'endormissement, son déséquilibre énergétique agit, selon une loi énergétique dite « loi midi-minuit », sur le méridien du maître du cœur (tout ce qui nous tient à cœur) où se prépare la pré-phase du sommeil. Le déséquilibre énergétique de l'estomac poussé à son paroxysme se manifeste sous la forme d'angoisses. On parle d'angoisses matinales.

Un organe que l'on retrouve constamment en cas de souci aigu ou chronique est la rate qui entraîne les pensées incessantes dont on n'arrive pas à se débarrasser. La rate est associée au souci et à l'anxiété.

Le foie s'occupe de la planification, de la projection dans le futur. Toute préoccupation liée au lendemain peut avoir tendance à perturber le fonctionnement énergétique du foie. Son fonctionnement optimal est atteint quand l'on avance avec confiance, avec foi et joie. On dit souvent que si le foie est perturbé c'est à cause de la colère, mais cela est bien trop restrictif pour cet organe impliqué aussi dans la gestion de toutes nos émotions. Tout souci au niveau financier affecte le fonctionnement énergétique du foie.

« On s'accommoderait aisément des chagrins, si la raison ou le foie n'y succombait. » (*Syllogismes de l'amertume* (1952), Emile Michel Cioran.)

Le gros intestin est lié à la libération du passé, à la capacité à lâcher prise, à pardonner. Un événement du passé non évacué va entraîner un déséquilibre énergétique de cet organe. Les rêves où l'on se voit perdu, à chercher son chemin, dans des labyrinthes, des forêts obscures, des ruelles étroites signifient que le côlon est en déséquilibre énergétique.

Jean vient me consulter pour des troubles du sommeil qui durent depuis des années. Il se réveille toutes les nuits entre deux et trois heures du matin puis vers les cinq heures et bien entendu il est tout le temps fatigué.

Je teste ses différents organes, chose aisément réalisée avec le test en bioénergie et je trouve son foie et son estomac en surénergie de façon considérable ainsi que les reins en faiblesse énergétique.

Jean est un perfectionniste, il n'a de cesse de vouloir tout planifier pour éviter toute surprise désagréable.

Il planifie à l'excès tout ce qu'il va vivre, calcule sans cesse comment gagner plus d'argent et surtout ne pas en perdre (le foie s'occupe aussi de la gestion des moyens de subsistance). Tout le préoccupe, tout est un souci. Il a été élevé dans la peur constante de manquer.

Les reins sont le siège des peurs, les siennes lui vident les reins qui ne peuvent se recharger du fait du manque de sommeil. Inutile de vous dire qu'il ne se lève jamais du bon pied. Un travail sur ses peurs et son ancrage comme je vais vous l'expliquer dans cet ouvrage lui a changé la vie en quelque temps.

Une des causes émotionnelles, outre le souci fréquemment répandu, est le sentiment d'insécurité. Insécurité par rapport à la mort, la peur de mourir, la peur de manquer. Or le maître du cœur (péricarde) et le triple réchauffeur (associé à la thyroïde) sont liés à notre harmonie intérieure et à notre capacité à vivre dans la légèreté. Toute perturbation de notre équilibre intérieur peut donc déséquilibrer ces deux méridiens.

S'endormir, dans l'absolu c'est courir le risque de ne pas se réveiller. On retrouve ceci très souvent dans les troubles du sommeil de l'enfant.

Mathieu n'arrive pas à trouver le sommeil, depuis toujours, il veille, s'occupant la nuit et dormant la journée, il est déscolarisé du fait de ce rythme de vie, a vu des psychologues, mais rien n'y fait, ses parents sont désespérés et ne savent plus que faire.

Le test montre des reins faibles du fait d'une peur intense. En recherchant dans son passé quand il était enfant, son oncle est décédé jeune dans son sommeil et même s'il était tout jeune, cette histoire l'a marqué dans son inconscient.

De plus dans les mémoires familiales, ses deux grands-pères sont morts jeunes. Pour Mathieu, s'endormir c'est courir le risque de subir le même sort que son oncle. Un travail de libération émotionnelle et des mémoires familiales lui a permis de trouver un sommeil réparateur et un cycle de vie plus adapté à son épanouissement.

Cette insécurité peut venir aussi d'une peur de l'agression, de l'intrusion, d'être surpris ou cambriolé. J'ai retrouvé cette cause à plusieurs reprises suite à des cambriolages vécus enfant ou adulte.

Le devoir de veiller sur quelqu'un peut engendrer des troubles du sommeil, la mère réveillée fréquemment par son bébé ou comme cette femme que je reçois en consultation et qui, enfant, devait veiller son père par peur qu'il meure dans la nuit à cause de sa maladie.

Que ce soit un traumatisme ou une peur, voire une préoccupation récurrente, notre émotionnel nous joue des tours dans la qualité de notre sommeil, ce qui en retour peut nous rendre encore plus sensible et irritable et perturber la qualité de nos journées.

Les causes électromagnétiques

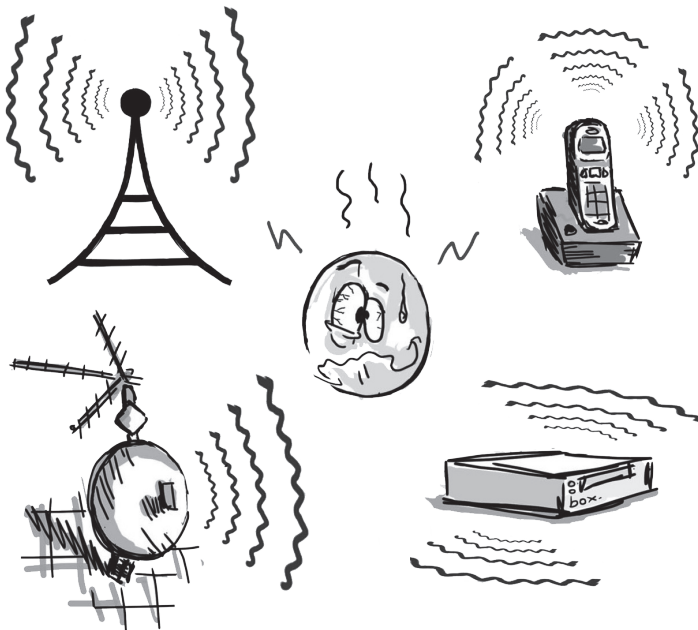
Une pollution électromagnétique trop importante, de mauvais positionnement et orientation du lit peuvent être aussi à l'origine de troubles du sommeil.

La pollution électromagnétique a été multipliée par un milliard en quelques années. Notre corps est bombardé constamment de toutes sortes d'ondes à longueur de journée et de nuit.

La glande épiphyse est très sensible à la pollution électromagnétique, de ce fait la sécrétion de mélatonine peut être perturbée par une exposition trop forte ou trop prolongée aux champs électromagnétiques pathogènes.

Dans les champs électromagnétiques, on trouve les naturels et les artificiels.

Les naturels sont liés à la présence de réseaux géomagnétiques négatifs (emplacement veine d'eau ou faille tellurique) pouvant traverser le lit selon son emplacement.



La terre est parcourue de lignes appelées **réseaux géomagnétiques terrestres** liées à la présence de certains minéraux dans le sol.

Chaque réseau porte le nom de la personne qui l'a découvert.

Le réseau Hartmann lié au nickel, le réseau Peyré lié au cuivre et à l'or, le réseau Curry lié au fer pour les plus connus, on trouve aussi le réseau Palm lié à l'étain, le Wissmann lié au plomb. Il existe des réseaux liés aux autres métaux rares comme le platine, le lithium...

Ces lignes invisibles constituent des champs de force s'ancrant dans la terre jusqu'à plusieurs dizaines de mètres et montant en hauteur jusqu'à plusieurs centaines de mètres. L'intensité du flux transporté varie en fonction de la taille de la ligne. Il existe une alternance de lignes polarisées négatives et positives. Ces lignes constituent un véritable maillage autour de la terre. Aussi en fonction de l'espacement des lignes des différents réseaux, votre lit peut être traversé par une ou plusieurs lignes voire un nœud géomagnétique. Une ligne négative ou un croisement de lignes négatives provoque une fuite énergétique plus ou moins importante au niveau du corps qui est traversé. Ainsi peut-être êtes-vous soumis à une fuite énergétique sans le savoir et vous vous réveillez fatigué à cause de cela. Ces champs magnétiques peuvent créer ou favoriser l'apparition d'une pathologie grave.

La présence d'une **veine d'eau** passant même à plusieurs dizaines de mètres sous votre maison ou votre lit est tout à fait préjudiciable. Le déplacement de ce courant d'eau souterrain crée un flux magnétique qui va puiser, attirer l'énergie du vivant au-dessus ou à proximité. Cette perturbation va tirer l'énergie de vos reins vous extirpant l'énergie vitale qui va s'affaiblir de plus en plus jusqu'à pouvoir tomber malade.