

# Un Bulletin Mensuel

## Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 3 – NUMÉRO 2 – FÉVRIER 2008

**"La manière dont nous passons notre journée est bien certainement la manière dont nous passons notre vie."**

**Annie Dillard**

- **Université Yale**  
**Recherche sur le SPM**  
**Voir le lien en bas de page**

**Bonjour chère lectrice!**

Ce mois-ci, je vous parle d'un auteur qui malheureusement n'est pas encore traduit mais qui risque de vous intéresser grandement : Dr. Dean Ornish.

Il a été honoré à maintes reprises au cours de sa carrière quant à ses recherches sur le 'renversement des maladies coronariennes' de par l'exercice, la méditation et un régime alimentaire sain.

Je suis en train de lire: *Love & Survival* ou *La base scientifique du pouvoir guérisseur de l'intimité*.

Je serai courte d'écriture ce mois-ci, ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas réfléchir profondément sur le pouvoir de l'amour.

C'est bientôt la Saint-Valentin et quel bon moment de prendre un recul, et à la fois une avance, sur vos gestes, vos pensées afin d'améliorer votre quotidien ainsi que toute votre santé à tous égards.

Dernièrement, j'ai entendu une phrase qui a son pesant d'or.

***'On récolte ce que l'on s'aime!'***

Virtuellement impossible à traduire dans sa complexité mais qui fait réfléchir, du moins en français.

Je reviens au Docteur Ornish. Dans son livre sur l'amour et la survie, il nous rapporte d'innombrables études à long terme qui révèlent combien la survie de l'humain dépend grandement et davantage plus sur la qualité de l'intimité que nous avons avec notre entourage que n'importe quel autre ingrédient, qu'il soit un régime alimentaire, la médication ou autre...

Certaines autres études ont démontré combien la dépression précédait le développement d'un cancer.

La solitude et l'isolement sont aussi des facteurs très importants qui sont précurseurs de toutes sortes de maladies.

L'interaction sociale et relationnelle a aussi démontré une longévité accrue auprès de milliers de personnes sous étude.

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

[www.paulinehoule.com](http://www.paulinehoule.com)

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

De plus, votre système immunitaire est à son meilleur lorsque vous êtes en harmonie avec votre conjoint ou les personnes qui vous sont chères dans votre vie.

Avez-vous des conflits non résolus? Alors, faut s'en occuper afin d'optimiser votre santé à tous égards, émotive, spirituelle et physique.

Les maladies cardiovasculaires se sont vues même renversées avec un régime approprié ainsi qu'avec une amélioration des relations intimes des personnes en cause.

Cela devrait nous signaler combien il est important de porter une attention particulière à nos amitiés, à nos amours et les qualités qui en découlent.

Un autre fait fort intéressant qui fut mesuré chez des personnes à qui on a montré un film de Mère Térésa dans sa compassion auprès des mourants. Comparativement à un autre film 'plus neutre', les participants visionnant Mère Térésa, eurent tous une augmentation notable d'anticorps dans leur système immunitaire après le visionnement du film comparativement aux autres participants de l'autre film. Intéressant n'est-ce pas?

Il y a des années que je m'évertue à promouvoir que nous ne devrions jamais visionner des films d'horreur et de peurs inutiles... car il est de mon avis que ces films sont au détriment de notre système immunitaire. On semble m'en donner la preuve enfin!

Il fut même expérimenté auprès d'un groupe de lapins à qui on a fourni un régime très gras (ayant pour but de vérifier l'impact des gras sur leurs artères), que ces derniers qui furent touchés régulièrement comparativement à l'autre groupe que l'on nourrissait simplement sans les toucher, que les lapins touchés avaient peu de blocage dû au cholestérol comparativement à ceux qu'on ne touchait pas.

J'espère que cela vous fera réfléchir amplement.

Pour terminer, il est aussi démontré hors de tout doute que les groupes de support (cancer, etc.) ont contribué à des guérisons notoires comparés aux personnes qui ont refusé de participer à de tels groupes. Dr. Ornish est convaincu que le partage de nos émotions intimes, quelles qu'elles soient, pénibles ou heureuses, contribue à l'amélioration du système immunitaire. Pas pour rien que je crois tant à la thérapie. Je dis souvent qu'on apporte notre véhicule pour un 'tune up' mais trop peu notre esprit ou nos émotions.

Je vous laisse avec ces pensées que je vous invite à importer dans votre quotidien.

- Que désirez-vous faire afin de vous laisser mieux toucher dans la vie (tactilement et émotivement)?
- Que désirez-vous changer dans votre manière d'échanger avec vos proches?
- Que désirez-vous améliorer afin que votre santé soit à son meilleur?
- Et si chaque pensée créait une amélioration de toute votre vie, que faudrait-il que vous changiez au quotidien afin que cela s'effectue?

Sur ce, je vous laisse cogiter et m'envoyer vos décisions quant à ce que vous allez changer au quotidien qui fera une différence à long terme.

Avec affection:

Chaleureusement vôtre :

*Pauline Houle* - Thérapeute - Auteure

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

**LE MOIS SUIVANT: J'attends vos commentaires?**

[pms@paulinehoule.com](mailto:pms@paulinehoule.com)

[http://www.femmesensante.ca/facts/quick\\_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel](http://www.femmesensante.ca/facts/quick_show.cfm?subject=Syndrome%20pr%E9menstruel)