

**Consultations :**

Rue du Château 9, 1470 Estavayer-le-Lac  
Rue François Meunier 9, 1227 Les Acacias/Carouge

076 323 07 09 / [www.sarendaz.ch](http://www.sarendaz.ch)  
[welcome@sarendaz.ch](mailto:welcome@sarendaz.ch)

**Tarifs :**

1<sup>ère</sup> consultation (2 heures) : 150.00  
consultations suivantes : jusqu'à 75 min : 100.00  
plus de 75 min : 150.00



**Sylviane Marendaz**  
relation d'aide

*Agréée ASCA*

**Mettre des mots sur des maux ...**

... ou comment être à l'écoute de ce que la maladie (le mal-à-dire) vient exprimer. Peut-être avez-vous entendu parler du décodage biologique que l'on doit au Dr. Sabbah, qui lui-même s'est inspiré des travaux du Dr. Hammer, oncologue autrichien, concepteur de ce qu'il appelait alors la Médecine Nouvelle.

Pour comprendre comment fonctionne le décodage biologique il est important de se pencher un peu sur notre cerveau limbique, gestionnaire de nos instincts de survie et de nos besoins vitaux (respirer, manger, boire, se reproduire). La fonction unique de ce cerveau limbique est de nous maintenir en vie le plus longtemps possible. Si nous sommes soumis à un stress intense de courte durée, ou un stress moyen mais sur une longue durée, il devient nécessaire pour notre cerveau limbique de se débarrasser de ce stress, qu'il ne peut gérer qu'au détriment de sa fonction essentielle.

La maladie, voire l'accident, devient alors « la solution idéale ». Un concept qui peut se concevoir avec difficulté lorsqu'on est atteint soi-même, mais qui révèle tout son sens lorsqu'on prend le temps de se poser et de réfléchir à ce qui nous arrive. Un exemple ? Vous devez vous rendre quelque part mais n'en avez aucune envie. Vous ne pouvez toutefois exprimer votre non désir et n'osez pas dire non. Si la perspective de ce déplacement est suffisamment stressante, une jambe cassée ne serait-elle pas la

solution parfaite ? Il est bien évident que tout cela se fait au niveau de l'inconscient ; nous ne nous levons pas un matin en nous disant « tiens, je vais me casser une jambe aujourd'hui comme ça je n'aurai pas à aller là où je ne veux pas aller ».

Les travaux du Dr. Sabbah, et d'autres médecins et non-médecins, ont permis de mettre l'accent sur le lien existant entre un état de stress et l'organe touché. C'est l'intensité de l'évènement vécu, le fait de ne pouvoir en parler immédiatement et l'effet de surprise qui font faire que l'on va développer une réaction plus ou moins forte. Vivons-nous une incompréhension totale ? C'est au niveau de l'estomac que cela va se passer. Avons-nous de la peine à défendre notre territoire ? C'est la vessie qui va venir exprimer ce conflit. N'arrivons-nous pas à digérer ce que l'on nous a dit ou fait ? Voilà le reflux gastrique (brûlures d'estomac) qui arrive.

Pour notre cerveau, que notre stress soit dû à un évènement réel, symbolique, imaginaire ou virtuel ne fait aucune différence. Il vous est sans doute déjà arrivé de saliver à la simple évocation d'un plat particulièrement goûteux, et bien c'est pareil. Vous ne mangez pas ce plat mais pour votre cerveau c'est « comme si ». Vivre un évènement traumatisant ou avoir eu très très peur de vivre cet évènement peut donner les mêmes effets, du moment que votre stress a été d'une intensité suffisante pour déclencher une réaction.

Pourquoi étendre le décodage biologique aux enfants vous demanderez-vous ? Et bien parce que les bébés et les jeunes enfants viennent, le plus souvent, exprimer le stress de l'un des parents (voire des deux). Jusque vers l'âge de 7 ans il n'est généralement pas nécessaire pour le thérapeute de voir l'enfant. Le travail se fait très bien directement avec la maman (nous n'oublions pas le papa mais vu le rapport fusionnel existant entre une maman et son bébé, c'est le plus souvent à travers elle que nous allons soulager le petit).

J'évoquais plus haut le territoire et les problèmes de vessie qui y sont liés. Bien qu'évolués nous faisons tout de même partie du règne animal et chacun de nous sait de quelle manière un chien, par exemple, va marquer son territoire. Alors, que vient nous dire un enfant qui fait pipi dans son lit la nuit ? Sans doute qu'il ne peut marquer son territoire le jour ! Est-ce un problème à l'école ? J'ai eu le cas d'un enfant qui se laissait complètement envahir au point que ses copains de classe mettaient même leurs propres affaires dans son pupitre. Incapable de défendre cette partie de territoire qui lui appartenait, tout aussi incapable de s'en ouvrir à ses parents, il n'avait d'autre solution que de réparer la nuit ce qu'il ne pouvait faire la journée. La prise de conscience de ce qui se passait à l'école et l'explication donnée à l'enfant ont permis de régler le problème.

Prenons un autre exemple, celui de l'acné du nouveau-né. Tous les bébés n'en font pas et cela disparaît tout seul après quelque temps. Il est toutefois possible de le faire partir plus rapidement. L'acné, de manière générale, vient nous parler d'un conflit de silhouette, lié à l'esthétique. Si c'est le nouveau né qui exprime cet acné, nous allons voir avec la maman comment elle se sent au niveau de sa silhouette. Certaines femmes prennent beaucoup de poids durant la grossesse qu'elles peinent à perdre par la suite. Si cet état n'est pas source de stress pour elles, tout va bien. Par contre, si la nouvelle maman n'aime pas sa silhouette alourdie, si elle s'en veut de ne pas avoir réussi à perdre tout le poids pris, si elle se croit moins belle, moins désirable et que cela lui pose un vrai problème alors il y a de fortes chances pour que bébé vienne exprimer le stress de maman. De mon expérience, l'acné sur le visage du bébé a disparu en deux/trois jours après que la maman lui ait expliqué son ressenti par rapport à sa silhouette. En se réappropriant le problème, la maman « libère » le bébé qui n'est plus tenu d'exprimer physiquement ce que sa maman peine à dire verbalement.

En tant que parents vous vivez une situation difficile ? Soyez observateurs de ce que votre enfant (vos enfants) exprime à travers son corps. Il y a des choses que vous souhaiteriez ardemment ne plus entendre ? Serait-ce là l'explication des otites à répétition de votre petit dernier ?

Comme on peut le voir, le décodage biologique vient mettre du sens et, de ce fait, vient également nous rendre plus acteur de notre guérison. Il ne remplace nullement une consultation médicale ou la prise d'un médicament prescrit par un médecin. C'est un outil complémentaire qui peut soulager et qui participe au recouvrement de la santé. Pour faire un bon décodage nous avons souvent besoin d'un diagnostic médical précis, vous comprendrez donc qu'il n'est pas question de remplacer l'un par l'autre. Tout comme il existe une « homéopathie familiale » qui permet, pour ceux et celles qui le souhaitent, de ne pas recourir au médecin à chaque bobo, le décodage biologique permet de résorber certains problèmes dès leur apparition. Il est néanmoins bien évident que lorsqu'on se casse un membre on va à l'hôpital se faire opérer ou plâtrer ! Dans ce cas là, le décodage biologique intervient à posteriori si l'on souhaite comprendre ce qui s'est passé et participer de manière très consciente à sa propre guérison.

Il est difficile de parler de décodage biologique sans parler du transgénérationnel (ou psycho-généalogie) tant les deux choses peuvent être liées au travers des mémoires cellulaires, des syndromes d'anniversaire et autres fidélités à notre clan.

C'est Anne Ancelin-Schutzenberger qui a rédigé les premiers écrits sur la psycho-généalogie (voir « Aïe mes Aïeux »). Quels sont les secrets, les non-dits, les traumatismes, les croyances

que mon clan m'a transmis ? En quoi suis-je fidèle à l'image que mes parents ont eu de moi enfant ? Suis-je encore aujourd'hui en train d'exprimer cette image (trop petit, trop bête, pas capable, etc...) ? Pourquoi ai-je vécu la même chose que ma mère lorsque j'ai accouché de mon premier enfant ? Autant de questions dont les réponses nous échappent souvent, peu conscients que nous sommes de l'histoire familiale. Si l'on sait peu de choses de nos parents, comment peut-on en savoir plus sur nos grands parents et autres aïeux qui ont pourtant participé à façonner l'adulte que nous sommes aujourd'hui.

Un exemple du lien existant entre décodage biologique et transgénérationnel ? Je vais l'illustrer avec un cas récent d'un bébé de 3 mois souffrant d'un muguet dans la bouche. Courant chez les bébés me direz-vous, sans doute. Le fait est que ce bébé en était à un mois de traitement sans amélioration. Sachant que lors d'un muguet nous allons chercher la séparation dans les cris (je pleure mais maman ne vient pas) ainsi qu'un enfant mort ou qui a failli mourir (dans la généalogie), je demande à la maman si elle a connaissance d'un évènement se rapportant à ces définitions. Elle se souvient que son frère a failli mourir quand il était tout petit mais ne se rappelle plus à quel âge. Elle était, elle-même encore toute petite. Un téléphone à sa maman lui indique que son frère avait 8 semaines au moment des faits. *Premier lien : l'âge auquel le frère a failli mourir et où le bébé déclenche le muguet.* Dans le cas du frère, il s'agissait du

syndrome de mort subite. Heureusement la maman est venue dans la chambre à ce moment là, a vu son bébé devenir bleu et s'est donc précipitée à la pédiatrie ; l'enfant a été sauvé. Il a toutefois passé les deux premiers jours à l'hôpital sans que ses parents puissent le voir ! *Deuxième lien : je pleure mais maman ne vient pas.* De plus, cette jeune femme porte son petit garçon en écharpe toujours blotti contre elle. La moindre séparation est source de stress qu'elle ne peut expliquer et qui n'est pas toujours bien compris par son entourage. *Troisième lien : en gardant son bébé collé à elle, cette maman est sûre qu'un problème ne pourra pas lui échapper ; de plus on court plus vite (pour aller à l'hôpital) avec un bébé en écharpe qu'en le tenant dans ses bras.* Sans le savoir cette jeune maman a vécu le stress de sa propre mère avec son fils. Elle n'avait pas 2 ans au moment des faits mais ils se sont inscrits dans ses cellules et sont venus s'exprimer avec son propre fils. La maman qui me consulte à un premier enfant qui n'a pas fait de muguet à l'âge de deux mois, pourquoi ? Et bien parce que c'est une fille (il n'y a pas eu de danger pour la fille !). J'ai conseillé à la maman de raconter à son fils l'histoire de son oncle et le pourquoi de ce besoin de rester collés l'un à l'autre. En l'espace de 3 jours le muguet diminuait fortement pour disparaître en moins d'une semaine. Maman et bébé ont également pu se séparer en douceur, à leur rythme.

En transgénérationnel nous allons chercher des dates, des prénoms qui « lient » certains membres du clan entre eux, bien

au-delà des générations. Nous allons nous intéresser tout particulièrement aux morts injustifiées ou injustifiables, celles des enfants, adolescents ou jeunes adultes. Si un tel évènement dramatique s'est passé dans une famille et qu'aucun travail d'accompagnement n'a été fait à l'époque auprès de l'entourage, il y a de fortes chances pour qu'une injonction inconsciente soit faite sur la descendance de faire « revivre » cet enfant. Différents facteurs doivent bien évidemment concorder pour que nous puissions parler d'enfant de remplacement ou du « syndrome du gisant » développé par le Dr. Salomon Sellam. Ces enfants, devenus adultes, peuvent avoir l'impression de ne pas être maître de leur vie, de se laisser balloter par elle sans vraie prise de décision. Les choses leurs échappent, ils se laissent porter.

Nous ne pouvons donc que recommander fortement aux parents de raconter l'histoire familiale à leurs enfants, quoi qu'il se soit passé. Saisir l'occasion lorsque vous feuilletez ensemble l'album de famille pour expliquer ce qui s'est passé dans les générations précédentes. Peut-être que votre enfant ne vous donnera pas l'impression de vous écouter, ce n'est pas important, il entendra soyez-en sûr ! Lui raconter son arbre généalogique avec ses belles et ses moins belles expériences va le libérer des mémoires cellulaires qu'il pourrait se croire obligé de perpétuer.

Je peux illustrer ce qui précède par un autre exemple. Celui d'un petit garçon qui, bien qu'âgé de 5 ans, avait décidé de ne pas dépasser l'âge de 3 ans. Ses parents n'y comprenaient rien. Je demandais alors à la maman si elle avait connaissance d'un fait particulièrement traumatisant pour un enfant de 3 ans dans sa généalogie. La réponse de la maman fût immédiate : « Moi ! j'avais 3 ans quand mon papa a franchit le pas de la porte pour ne jamais revenir ». En disant cela elle a prit conscience que son fils (avec lequel elle était particulièrement fusionnelle) venait exprimer la peur de perdre son père. C'est à 3 ans que papa s'en va, donc si je ne dépasse pas cet âge là, papa va rester. Là encore, cette maman a raconté l'histoire du grand-père à son fils, l'a rassuré sur le fait que son père à lui n'allait pas partir et le petit a pu reprendre son fonctionnement de garçon de 5 ans et continuer à évoluer normalement.

Pour citer un thérapeute connu, Michel Charruyer, ne mettez pas votre enfant entre « parents taisent ».

Les exemples cités dans cet article peuvent donner à penser que tout cela est magique. Il n'en est rien et tout ne se dénoue pas toujours avec autant de facilité, ce serait trop beau. La seule magie qui peut exister c'est notre capacité à conserver des mémoires du passé inscrites dans notre corps et dans notre cerveau.

Nous avons tout en nous pour comprendre, résoudre les équations de notre vie. Il nous manque souvent qu'une clé pour ouvrir la porte de cette compréhension. En tant que thérapeute c'est ce que j'aime proposer ... nous cherchons ensemble la clé afin que vous ouvriez vous-même les portes.

Ceci est particulièrement important pour nos enfants. Ils sont le prolongement de nous-mêmes comme nous le sommes vis-à-vis de nos parents. Ils viennent au monde avec une valise déjà bien remplie par le clan. En tant que parents nous faisons du mieux que nous pouvons mais nous avons aussi nos valises. Si les nôtres sont encore présentes, aidons nos enfants à poser la leur et, surtout, permettons leur d'en lâcher la poignée.

Sylviane Marendaz  
mars 2009

*Ce ne sont pas les années qui pèsent le plus, mais tout ce qui n'a pas été dit, tout ce que j'ai tu et dissimulé. Je ne savais pas qu'une mémoire remplie de silences et de regards arrêtés pouvait devenir un sac de sable rendant la marche difficile. »  
(Tahar Ben Jelloun, la Nuit Sacrée)*