



« La phytothérapie est aussi une médecine vibratoire »

Difficile de résumer le parcours du docteur Luc Bodin, tant ses diplômes et ses compétences sont nombreux et variés ! Du diplôme universitaire en oncologie clinique à la phytothérapie, de la micronutrition aux soins énergétiques... Auteur de nombreux livres à succès, comme celui sur la méthode Ho'oponopono, ainsi que conférencier international, Luc Bodin consacre sa vie à « *donner un maximum d'informations pour que chacun devienne autonome dans la gestion de sa santé et de sa vie* » !

Luc Bodin, lorsqu'on regarde votre parcours on a l'impression que vous avez touché à une foultitude de disciplines dans le domaine de la santé ?

J'ai exercé comme médecin de famille pendant plus de vingt ans, mais il est vrai que, dès le début de ma carrière, j'ai senti le besoin de me spécialiser dans les médecines naturelles. J'aimais bien fréquenter les « trouveurs » (bien plus que les « chercheurs ») dans leurs différents domaines. C'est ainsi que, tous les ans, je me suis inscrit à deux ou trois formations. J'ai exploré la nutrition, la micronutrition, l'ostéopathie, la micro-immunothérapie, la diététique, la phytothérapie, l'acupuncture, l'homéopathie, l'oligothérapie... Sans oublier le côté psychologique avec la PNL (programmation neuro-linguistique), la sophrologie ou la symbolique des maladies. Puis je me suis intéressé également aux groupes de prière et aux phénomènes de NDE (les expériences de mort imminente). En fait, comme beaucoup d'êtres humains, j'éprouvais le besoin d'explorer la question de l'au-delà. J'ai pratiqué un long cheminement, riche et complet, qui a duré une vingtaine d'années !

Une pratique médicale orientée vers le naturel et l'holistique donc !

Effectivement. Sans oublier que la phytothérapie – avec l'homéopathie – a été l'une de mes premières formations, car je me suis vite passionné pour les plantes ! Elles sont efficaces et présentent si peu d'effets indésirables par rapport aux médicaments classiques qu'il faut les privilégier autant que possible. Par exemple de la valériane à la place d'un somnifère, ou de l'harpagophytum à la place d'un anti-inflammatoire...

Au fil des années, vous vous êtes consacré davantage aux soins énergétiques...

Rappelons que l'homéopathie est une médecine vibratoire, qui apporte au corps l'information dont il a besoin pour guérir ! Elle fait simplement passer une information. Et la phytothérapie peut également être considérée comme vibratoire... Pourquoi une plante peut être efficace pour quelqu'un et inefficace pour un autre qui présente

le même symptôme ? Tout simplement parce que les deux individus, n'ayant pas le même terrain, ne vibrent pas de la même manière. Quand je l'ai compris, j'ai décidé de travailler sur la phytothérapie européenne qui se base sur la théorie des quatre éléments. Le principe est très simple et remonte à l'époque des Grecs. Chaque personne possède un terrain qui correspond à l'un des quatre éléments (terre, feu, air et eau). Lorsqu'un individu (par exemple



terre) présente une pathologie, son terrain se déplace sur un autre élément (par exemple air). Le traitement devra alors être choisi pour que le malade sorte de cet état anormal (air) et puisse revenir dans son élément initial (terre). Il faut donc choisir la « bonne » plante, parmi toutes les plantes agissant sur la maladie dont souffre le sujet. Pour une maladie donnée, le choix se fait donc sur les plantes agissant sur la pathologie mais aussi en fonction du tempérament du sujet. Prenons les plantes pour dormir. Elles ne sont pas toutes efficaces pour tout le monde. L'habileté du thérapeute consiste à choisir celle qui permet de faire disparaître le trouble tout en

permettant au patient de retrouver son terrain initial. Le terrain a en effet une importance capitale comme l'enseignent aussi les médecines ayurvédique et chinoise avec lesquelles la médecine grecque entretenait de nombreux contacts.

Hippocrate, médecin grec et considéré comme le père de la médecine moderne, travaillait donc sur ces bases...

Effectivement, il soignait à travers l'alimentation, les massages et bien évidemment par les plantes qui étaient codifiées en fonction du tempérament de chaque individu. De plus, à son époque, les médecins prenaient en compte un cinquième élément, qu'ils définissaient comme compris dans toute chose : l'éther. Pour mieux comprendre la nature de cet élément on pourrait l'assimiler à l'énergie.

À propos de plantes et d'énergie, que pensez-vous des fleurs de Bach, ces élixirs floraux censés intervenir sur nos états émotionnels perturbateurs?

Personnellement, j'éprouve une énorme admiration pour Edward Bach, ce médecin et chercheur anglais du siècle dernier. Cet homme avait tout compris ! Il disait que si l'on tombe malade, c'est parce que les décisions que l'on prend dans notre vie physique et matérielle ne sont pas en adéquation avec nos aspirations profondes. Je pense qu'il avait raison à 100 %... Et aujourd'hui il y a de quoi tomber malade ! Car notre société n'est pas adaptée pour offrir à chacun d'entre nous la possibilité de développer ses propres aspirations. Bien au contraire, elle essaie de nous faire rentrer dans un moule où tout le monde doit vibrer au diapason. Nous devons tous penser de la même façon, faire comme les autres, atteindre les mêmes objectifs... Alors que nous avons tous des talents, des envies, des attirances profondément différentes de ce que l'on nous propose quotidiennement. Nous en sommes conscients au fond de nous-même. Cela induit un mal-être général. Or, je crois que c'est précisément celui-ci qui est l'élément principal pouvant expliquer le nombre impressionnant de personnes malades aujourd'hui dans notre société... Les germes, la pollution, l'hérédité, le tabac et autres n'en sont que les explications sur le plan physique.

On pourrait vous rétorquer que les fleurs de Bach ne marchent que grâce à un effet placebo car aucune étude scientifique n'en a jamais prouvé l'efficacité !

Vous avez tout à fait raison ! Dans l'état actuel des connaissances, les médecines naturelles ne peuvent pas être proposées comme des traitements alternatifs parce que nous manquons cruellement d'études à leur propos. En revanche, lorsque la médecine conventionnelle n'a pas de traitement à proposer ou que le traitement est trop lourd par rapport à la pathologie présentée, alors nous pouvons nous permettre d'utiliser des alternatives, comme les fleurs de Bach. Personnellement, j'ai vu des résultats extraordinaires en utilisant *Mimulus* (Mimule) par exemple, dans des cas de phobie. Qu'est-ce que la mé-

decine conventionnelle aurait pu proposer dans ce cas ? Des neuroleptiques, des médicaments qui calment l'individu mais ne le guérissent pas !



Après avoir exploré tant de domaines, quels sont les conseils que vous donneriez pour être en bonne santé ?

C'est très simple ! Pour être en bonne santé, il faut être heureux. Et pour être heureux il faut suivre son chemin de vie et ses aspirations. Ensuite il faut adopter une hygiène de vie normale, comme une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, boire de l'eau pure et pratiquer un peu de méditation. Des conseils que tout le monde connaît... Mais je pense que la clé du bonheur consiste à être surtout sur sa propre route !

Facile à dire, mais comment trouver son chemin de vie ?

Simple ! Il suffit de suivre ce qui nous rend heureux. Devant un choix, prenez la voie qui vous met en harmonie avec vous-même, celle qui va vous rendre heureux... Pas forcément celle qui plaira aux autres ou celle qui semble la plus logique !

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo