Affaire de santé ! Comprendre et sortir d'un Burn Out



Imaginons que Burn out est un bonhomme et que je vous invitais à le suivre dans ces actions quotidiennes afin de vous montrer selon mes travaux et réflexions ce qu'il est réellement et ce qu'il n'est pas de sûrement !
Imaginons comme je l'ai expliqué partiellement ou totalement à Luisa et Vilaine, à Joëlle, à Andrée et aux Frédéric, à Anne et Annick, à Karim et Georges, à Gabriel et à Claire, à Louis et Jacques à Thérèse et à Christophe, à Bertrand et Jean-François, à Gilles et Coralie, à Hélène et à Brice, à Thomas et à Daniel et Doriane, à Camille et Charlotte, Ingrid, Esther et Marc et tant de gens amis croisés de-ci et de-là... Oui imaginons disais-je que pour vous démontrer ce qui suit, j'ouvre simplement le robinet de mon évier ! En sachant que j'habite au 7ème étage, l'eau commencera pas couler au sol, puis descendra au 6ème étage pour quelques heures plus tard s'accumuler dans la cave ! Évidement mes chers voisins ne seront pas contents du tout...

mais vraiment pas du tout ! Mais souhaitant, une fois pour toute faire le test jusqu'au bout, je refuserai sereinement de fermement d'interrompre mon expérience de folie destructrice... car vous l'aurez compris aisément, des heures après, l'eau sera partout et dégoulinera de tous les plafonds ! Mes chers voisins seront furieux après moi et moi je resterai stoïque à contempler les forces de la nature et les failles de la technologie (ici que j'ai moi-même provoquées !). Et comme je suis lent et tenace, j'installerai un bureau ne craignant pas l'eau et l'humidité et resterai à noter tous les dégradations sur les sept étages ! Des semaines après le commencement de mon expérience mes chers voisins seront partis ailleurs car refusant de subir les dégâts ! Des mois après, les portes ne fermeront plus, l'électricité sera hors d'état, les toilettes ne seront plus utilisables... et des années plus tard, un beau matin, rêvant de mes ajoncs parées de fleurs magnifiques, l'une des plantes que ma Chère Bretagne... un bruit assourdissant me sortira de ma mezzanine, j'aurai atterrit dans le cimetière de Montrouge, fier et heureux d'avoir pu prouver ce qui était évident ! Et ce qu'un enfant de cinq ans comprend immédiatement, alors que les adultes enfoncés dans des principes et des croyances ordinaires

mais aussi quelques fois absurdes ne souhaite entendre et encore moins accepter ! Arrivé ainsi, tombé ainsi dans le cimetière de Coluche, je ne sais pas si il rira car finalement était-il heureux et l'est-il aujourd'hui ? Je fais le pari que oui car ceux qui acceptent que la vie ne s'arrête pas sur terre ont toute l'éternité pour apprécier la vie ! Bien sûr qu'il rira de me voir là et me demandera pourquoi ai-je fait une telle expérience de plus de vingt ans mais elle aurait ou être beaucoup plus courte... Alors... d'après vous que lui répondrais-je ?

Oui que lui répondrais-je ? J'attends d'avoir écrit ce que je dois impérativement vous faire savoir, pour vous l'écrire juste avant de signer l'article car en fin de lecture de celui-ci, je pense que vous aurez enfin compris !

Seriez-vous prêts à vous lever ?

Seriez-vous d'accord pour passer quelques minutes de votre temps à m'écouter par les voix de ces encres rebelles ?
Seriez-vous prêts à laisser de côté ce que la médecine dit et rabâche sur lui, ce burn out, ce bonhomme fatigué, écœuré, vidé, effondré, se noyant dans l'alcool peut-être, ou se perdant dans les fumées de son calumet de la paix qui ne l'apaise pas !
Seriez-vous prêts à entendre ce qu'au fond de vous, vous soupçonniez mais toutefois savoir comment le dire, le transmettre, le faire savoir ?
Seriez-vous prêts à vous défaire un temps des entraves, telles les chants magnifiques des sirènes qui vous entraînes au fond de votre océan de vie ?
Seriez-vous prêts à tenter l'expérience pour vous ou votre conjoint pris dans les filets redoutables de la médecine classique comblée de tant de lettre de noblesse mais qui du fait de monnayer ses services à perdu le sens et la raison !
Seriez-vous prêt, simplement à prendre le taureau par les cornes et vous libérez de ces croyances mortes, nulles et non avenues ?
...
Si vous avez atterri sur Creersansdetruire c'est que vous l'êtes et je vais donc immédiatement vous décrire ce que je crois être juste et fort des actions que je vous propose, vous pourrez approuver ou non !

Le burn out, notre bonhomme naît dans les entreprises

Le burn out, notre bonhomme naît dans les entreprises où la course à la carotte est la priorité N°1 ce qui transforme nos entrepreneurs, en financiers excités. Ce que nombre de salariés décrivent est la réalité, et ceci se déroule tout autant dans le monde des entreprises de

conseils. Ici, nul intention de faire des comparaisons entre les différentes sociétés desquelles j'ai des retours d'informations mais une chose est sure et certaine, il y a un concours de circonstance qui créé un climat délétère dans les entreprises, dans les administrations, dans les écoles, dans les universités, dans les maisons de retraites et mêmes dans les fermes car désormais même sur les tracteurs… Oui sur les tracteurs… nous ne sommes pas à l'abri des polluants !

Le mot est lâché : « Polluants" !

Le point commun de tout ce fatras de noeuds qui se créent partout et sur la planète entière n'est pas dû au hasard mais vient de la technologie imposée sans aucune retenue, sans aucune prudence et sans aucune prise en compte des retours des experts et des généralistes observant inquiets, les doses distillées ! Et transversalement les dominos tombés les uns après les autres. Ma famille n'a pas été épargné, mon frère ainé, inspecteur chez Axa a été pris dans ce piège ! Il est est mort après un an de souffrance ! RIP ! Je n'ai pas la larme facile mais je suis tenace et si je peux contribuer à éviter, ne serait-ce qu'une autre chute, j'aiderai par mes conseils ! D'où ce mail et les précisions qui suivent et qui suivront ! Je précise qu'Axa serait bien aise de s'informer et d'agir au minimum pour ses salariés et plus largement pour tous ces clients. Tout est possible ! Il suffit de demander !

Ô hasard des rencontres à travers les livres et tout ce qui nous permet d'échanger !

Mais avant d'énumérer la liste des bonnes pratiques que vous pouvez mettre dès aujourd'hui en place, je précise que c'est par hasard et grâce à des rencontres improbables dans des lieux tout aussi improbables qui m'ont permis de comprendre que parmi les facteurs déclenchant, donc des polluants, il faut désormais compter les ondes de basses et de hautes fréquences car ces ondes créent des champs électriques et magnétiques qui sont à un certain seuil dangereux et bien sûr... létales !

Je tiens à préciser enfin que je ne suis pas opposé à la technologie sinon je n'aurai jamais été consultant au sein du cabinet Altran (18.000 salariés) pendant 10 ans dont quatre ans en tant qu'expert en EDI bancaire (transfert cryptés, scellés…, bref très sécurisés !), puis 6 ans d'éco-conseiller avant d'être viré pour motif de « non-motif » autre que celui de ne pas avoir signer une affaire ! Lol. Bref, je n'ai aucun regret !

D'Altran et de CapGémini

Désormais Altran a été absorbé dans le groupe CapGemini (265.000 salariés), ce qui en fait un

monstre puissant et que je considère comme tout ces géants, dangereux… même et surtout pour lui même car les garde-fous n'existent quasiment plus ! Et, je suis toujours en contact avec plus de cent salariés ! De plus et enfin, je suis aussi un inventeur, avec plusieurs inventions à la clef mais je ne suis pas un m'enfoutiste ni un opportunisme, et je ne courre pas après l'argent car l'argent, par exemple reçu sous la forme de commission est et restera une véritable calamité ! Enfin passons, ce n'est pas le sujet que je souhaite aborder et je compte vous conduire droit au but !

Le Burn out n'est rien comme toutes les maladies, le terrain est tout !

Maintenant, voici ce que je conseille par rapport à notre sérieux problème mais pas insurmontable si nous procédons avec méthode et que chacun de nous, devient raisonnable dans l'usage de la technologie mais avant la liste sachez ceci : A mon sens, il ne faudrait pas faire l'erreur de s'en prendre à une à des personnes car c'est un modèle économique qui nous pousse inexorablement vers le gouffre, vers l'effondrement ! Et je considère que l'exposition au ondes et champs délétères modifient substantiellement les caractères et les capacités de chaque être vivant ! Aussi, user des conseils de la CNV (Communication Non Violente) et agissez dans ces situations de conflits comme s'il s'agissant d'un jeu, d'une parti d'échec ! N'y mettez pas plus d'intention, n'y mettez plus votre corps entier car à ce stade, si vous n'avez pas une hygiène de vie parfaite, vous serez balayés comme tant de dizaine, de centaine de milliers de salariés ! Non Sachez conduire votre "char » avec prudence et fermeté ! Et si vous devez rester dans cette entreprise, user de ruses et de feintes ! Et faite le nécessaire pour que le CHSCT fasse réellement son travail selon les indications ci-desqous !

Donc je disais… voici ce que je conseille par rapport à notre sérieux problème mais, pas insurmontable si nous procédons avec méthode et que chacun de nous, devient raisonnable dans l'usage de la technologie :

Identifier les points chauds (ce qui est source d'onde et de champs délétères):

- Chez soi
- dans sa voiture, sa camion, son tracteur, etc.
- Au bureau
- A l'école des enfants

Que cherchons-nous :

- Téléphone portable
- Téléphone sans fil
- Wifi
- Tablette sans RJ45
- Ordinateur sans RJ45
- Bluetooth
- Compteurs intelligent dit Linky
- Prise de courant non reliée à la terre
- et les chauffages au sol,
- etc.

S'en prémunir si l'action est possible immédiatement car ces pollutions sont cumulatifs. Je vous préviens, je ne plaisante plus avec ces ondes , donc je préconise l'essai pour vérifier l'impact sur l'état du patient, l'essai pendant deux semaines à un à plusieurs mois pour les cas de Burn Out anciens :

- Couper sur le téléphone portable la fonction "Données Cellulaires ». Apprenons à utiliser notre téléphone sans cette option car les ondes émises, imposées sont délétères !
- Sortez de votre placard votre téléphone avec fil, dit filaire ! Et donc viré votre téléphone fixe sans fil ! Encore ! Oui encore de vrai poison émetteurs d'ondes !
- Coupé le Wifi ! et branché votre ordinateur avec un câble RJ45
- Virée votre tablette et attendez que le Père Noël technologique daigne vous faire le cadeau d'une tablette qui se branche en filaire ! Mais attention même avec cela, si votre tablette est branchée sur le secteur, dites-vous bien qu'il faut aussi testé les champs électrique et magnétiques !
- Viré le Bluetooth ! Des ondes encore en moins !
- Bon quant à ces compteurs dits intelligents dans le sens où ils contribuent à faire circuler de l'information sur le réseau électrique, ce problème est plus complexe et nécessite de mettre sur votre réseau des coupes circuits qui vont vous protéger lorsque les appareils sont éteints ! Karim de Chrysaliide explique tout cela très bien !

A propos de la Terre, de la Masse :

Si les symptômes, les désagréments sont encore présents, il faudra aussi chercher du côté de la Terre, la Masse car un réseau électrique non relier correctement est aussi générateur de problèmes, entre autres des courants dits vagabonds. Bref à faire vérifier par un expert dans ce domaine, un électricien formé à tout ceci ! Sachez que Karim sera heureux de compter un de plus !
Si par exemple le chauffage au sol crée des champs, des tapis sous le lit, le bureau, la chaise, fauteuil sont des solutions acceptables à condition de refaire les mesures !

Enfin et je suis certain que vous en avez entendu parlé des 3G, 4G et 5G

Avec ceux là, les mesures s'imposent et si votre lieu est concerné, **ne faites pas l'autruche car la tête sous votre tapis ne protège en rien**
et vous risquez en plus de devenir allergique à la poussière et au printemps ! Misère de nous ! Quel temps vivons nous !
Et les autres joyeusetés que Karim aussi a référencées comme par exemple la proximité d'une ligne à haute tension !

Bon maintenant, je viens aussi **vous apporter des bonnes nouvelles !** Car jamais rien n'est perdu !

Pour certains, vous la connaissez déjà, pour d'autres, vous vous direz : Tiens j'ai déjà entendu ce nom là ! Mais où ?

Pour ceux qui était à la réunion des Eco-conseillers il y a deux ou trois ans… l'eau à couler sous les ponts du Finistère et Paris… Bref, **une femme, un médecin, une Sainte, une femme extraordinaire** et soyez sûr que je n'écris pas des textes sur elle, je ne passe pas mon temps à parler d'elle et à conseiller des gens à la santé défaillante pour la simple raison que l'équilibre a été perdu…

Alors, je fais court car je devrais déjà être en route… Ainsi, je vous fais le résumé des résumés au sujet de la santé :

Qu'est-ce que la santé ?

- C'est l'équilibre, l'harmonie !

Qu'est-ce que l'équilibre... l'harmonie ?

- Pas de carence
- Pas de polluant

Comment retrouver la santé… donc comment retrouver l'équilibre ?

- Combler les carences
- Virer les polluants
- … et arrêter de manger n'importe quoi
- … arrêter de croire que ce qui n'est pas visible ne compte pas ! Ex les ondes… les

phytosanitaires… les médicaments poisons qui ne soignent pas mais qui avec leurs fameux effets secondaires transforment les seniors et les malades en chèvre !

- … reprendre les rennes de sa vie et arrêter de croire que la croissance même inclus dans le développement durable est la réponse ! Vous connaissez déjà mon avis qui se trouve écrit dans ma signature depuis des dizaines d'années ans !

Voilà, je ne vais pas m'excuser d'avoir été trop long car ceci ne peut s'expliquer en une phrase !

Pour conclure, voici pourquoi j'écris ce mot… je fais une proposition simple et souple, celle de rassembler tous les gens de bonnes volontés de France et d'ailleurs pour comprendre et mettre en oeuvre le sevrage des ondes délétères et des polluants de toutes natures et enfin en combant les carences ! Bref ! Il s'agit d'accepter ce qui est, de comprendre les mécanismes de dégradations du corps qui conduise aux symptômes des Burn Out et de tous les symptômes de perte de l'harmonie et de procéder par étape !

Le retour à l'harmonie n'en déplaise aux faiseurs de croissance !

Comme la santé prime sur tout, je suis heureux de vous dire que la femme dont je parlais ci-dessus ce nomme **Dr et Sainte Hildegarde de Bingen**. Je ne pense pas qu'il y ait d'égal à cette femme exceptionnelle !

Aussi, pour celles et ceux qui sont touchés par des soucis de santé, quelque qu'il soit seront bien aise et heureux de lire les conseils très précis de cette Sainte et médecin ! Les Burn out font parti de la longue cohorte de maladies ! Ce sont aussi des ennuis de santé mais rien de plus ! Tous les remèdes d'Hildegarde de Bingen sont efficaces et ont été à maintes reprises éprouvés ! Donc Sainte Hildegarde n'a rien à prouver ! Par contre, nous, chacun de nous à commencer par moi-même, devons faire preuve d'ouverture d'esprit pour accepter que ce que nous avons appris ne correspond peut-être pas à ce qui est ! Et que ce qui est… est au-delà de ce que nous aurions tendance à croire.

Et sans oublier mes remerciements et... **sans oublier la réponse que je vous dois** depuis l'instant où vous avez commencer à lire cet article : l'eau s'écoulant de mon robinet au 7ème étage représente les ondes qui vous assaillent constamment ! L'eau est visible et ses dégâts sont visibles ! Les ondes sont invisibles mais n'en sont pas moins nocives n'en déplaise à Orange, SFR, Bouygues, Free et sans doute bientôt EDF ou l'une de ses filiales... Et pour finir, notre corps finira pas s'effondrer... Alors vous pourrez le nommer comme vous voulez, Burn Out, dépressions cancers, névrose, arthrose, etc. Le nom des maladies ne m'interesse plus car seul m'intéresse les symptômes et les organes qui sont en difficultés ! Tel est ce que j'ai retenu des enseignements de

Sainte Hildegarde de Bingen
et des grands médecins
Gottfried Hertzka
et
Wighard Strehlow.

Enfin, je renouvelle mes remerciements à toutes celles et à tous ceux qui écrivent sur ces sujets, à Vinciane et à laura avec la volonté de trouver une réponse car vos eMails, vos articles, vos réponses ont motivé mes réactions. Je vous souhaite une très très belle journée du 14 février 2021, un grand jour pour l'Amour et la Paix !

Avec chaleur, humilié et avec le grand espoir que nous sortions des ornières de notre économie absurde si nous parvenons à faire entendre à toute les populations de notre chère planète que la santé est une question d'équilibre et non pas de commerce, de politique et de droit dénaturés, détournés de leur fonction noble d'origine, Hervé le Grand.

Primum non nocere

{jcomments on}