



## ***L'amour guérit***

Le Dr Eben Alexander est allongé sur un lit d'hôpital, l'esprit plongé dans un coma profond alors que son cerveau est ravagé par une méningite bactérienne. Ses chances de survie ne sont que de 2 %. Pendant les sept jours qui ont suivi, son cerveau n'a montré aucune activité. Selon toutes les normes médicales, le Dr Alexander, neurochirurgien formé à **Harvard**, n'aurait pas dû revenir. Et pourtant, non seulement il a survécu, mais il est sorti du coma avec une histoire qui allait changer sa vie et remettre en question l'explication scientifique. Alors qu'il était dans le coma, il a quitté son corps et s'est vu flotter au-dessus d'un paysage de lumières et de couleurs vives – un phénomène appelé expérience de mort imminente (**EMI**) dans la littérature médicale, comme nous l'avons vu dans un article précédent.

Au cours de cette expérience, il a rencontré une femme rayonnante qui lui a délivré un message qu'il n'oubliera jamais : « *Tu es aimé et chéri, totalement, pour toujours* », « *il n'y a rien dont tu doives avoir peur* ».

Le Dr Alexander est convaincu que sa survie n'est pas le fruit d'un coup de chance. **L'amour**, dit-il, a été la force qui l'a tiré du seuil de la mort. Mais l'amour, une émotion souvent considérée comme poétique ou sentimentale, peut-il vraiment avoir un pouvoir sur la vie, la santé et la mort ?

La vie du Dr Alexander a été des plus agréables. Neurochirurgien réputé, il a passé 15 ans à la faculté de médecine de **Harvard**, a rédigé plus de 150 publications scientifiques et a occupé des postes dans des institutions renommées.

Sous la surface, cependant, un récit silencieux se déroule. Il a été adopté à la naissance. Bien qu'il ait été élevé par des parents aimants, il nourrissait un sentiment d'abandon.

« J'avais cette conviction subconsciente que je ne méritais peut-être même pas d'exister, que je ne méritais peut-être pas d'être aimé puisque ma propre mère m'avait abandonné », a-t-il déclaré.

Il s'est souvenu qu'au cours de son EMI, il avait ressenti une émotion irrésistible d'« **amour immense** » – pur, inconditionnel et absolu. Cet amour a guéri les cicatrices les plus profondes de son passé et lui a fait comprendre que « *l'amour est la force créatrice ultime de l'univers* ». **S'aligner sur cette force**, dit-il, peut conduire à la « *plénitude et à la guérison* ».

Si l'expérience du Dr Alexander est extraordinaire, elle n'est pas isolée. La science continue à développer une compréhension de plus en plus nuancée et complète de l'amour et de ses effets sur le corps. Dans une expérience fondamentale publiée dans *JAMA Psychiatrie*, des chercheurs ont constaté que les couples ayant des interactions chaleureuses et affectueuses guérissaient 40 % plus rapidement de blessures mineures que ceux qui se disputaient ou faisaient preuve d'hostilité.

Dans une expérience de 2005, les couples entretenant des relations chaleureuses et affectueuses ont guéri 40 % plus vite que ceux qui se disputaient ou faisaient preuve d'hostilité.

Le Dr **Cynthia Thaik**, cardiologue formée à Harvard, a déclaré que l'amour guérit au niveau biochimique en libérant de l'ocytocine, un neuropeptide souvent appelé « hormone du bien-être » ou « hormone de l'amour ». Selon le Dr Thaik, cette hormone réduit le stress et améliore la fonction immunitaire.

L'amour atténue naturellement les sentiments de douleur. Une étude de l'université de Stanford a exposé un groupe de participants à des niveaux modérés de douleur thermique tout en leur montrant des photos de leurs partenaires amoureux. Ce groupe a signalé une douleur nettement moins forte que les participants à qui l'on avait montré la photo d'une connaissance ou à qui l'on avait donné une tâche à accomplir pour les distraire, comme « penser à autant de sports que possible qui n'utilisent pas de ballon ».

Le cœur est universellement reconnu comme le symbole de l'amour et, à juste titre, l'amour a un effet significatif sur le cœur lui-même.

Une étude qui a posé à 10.000 hommes la question suivante : « *Votre femme vous montre-t-elle son amour ?* » a révélé que ceux qui répondaient « oui » présentaient un taux d'angine de poitrine ou de douleurs thoraciques inférieur de 50 %. Cette réduction était présente même chez les hommes présentant des facteurs de risque élevés comme l'hypercholestérolémie et le diabète.

« L'amour guérit le cœur et inspire la paix, l'harmonie et le calme », a déclaré le Dr Thaïk, qui aborde la santé cardiaque de manière holistique. « *Pour maintenir un cœur physique équilibré et sain, nous devons veiller à nourrir notre **cœur émotionnel**.* »

En effet, l'amour affecte directement le fonctionnement du cœur. Une étude menée par Brooks Gump, professeur de santé publique à l'université de **Syracuse**, aux États-Unis, a montré que la pression artérielle des personnes entourées de leur conjoint ou partenaire diminuait. Il est intéressant de noter que même si la relation n'était pas particulièrement heureuse, la tension artérielle diminuait quand même.

« *L'une des composantes les plus importantes de l'amour est la confiance et la sécurité* », a déclaré le Pr Gump. Ses recherches et celles d'autres chercheurs suggèrent que les gens peuvent baisser leur garde lorsqu'ils sont entourés d'une personne qui leur inspire un sentiment de confort et de sécurité. Cette baisse de vigilance signifie que les gens ne réagissent pas aussi fortement lorsque des facteurs de stress apparaissent, par exemple lorsqu'une porte claque, que l'on apprend une mauvaise nouvelle ou qu'un événement malheureux se produit. Cette qualité de tampon permet d'améliorer l'immunité et de réduire les maladies cardiaques, selon le Pr Gump.

L'amour peut guérir, mais son absence peut être émotionnellement douloureuse, voire physiquement dévastatrice.

En 2005, un groupe de médecins chercheurs de l'université Johns Hopkins a rédigé une étude sur une affection cardiaque connue sous le nom de *cardiomyopathie* induite par le stress, également connue sous le nom de syndrome du **cœur brisé** – un surnom que les professionnels de la médecine ne contestent pas.

La cardiomyopathie induite par le stress survient lorsque des personnes – principalement des femmes âgées de plus de 65 ans – subissent un stress émotionnel aigu et soudain. Ce stress peut être

causé par le décès d'un être cher, la rupture d'une relation ou un autre événement pénible.

Les recherches révèlent que ces « cœurs brisés » présentent souvent un ventricule gauche hypertrophié et gonflé. Bien que cette affection puisse avoir des conséquences néfastes, notamment une mortalité plus élevée, elle est généralement réversible avec des soins appropriés, car le muscle cardiaque affecté reste viable et capable de se rétablir.

**Truong Nguyen**, obstétricien et gynécologue, estime que l'amour devrait être au cœur de la pratique médicale. Il ne suffit pas de « *ne pas nuire* », a-t-il déclaré, suggérant que le personnel médical devrait vraiment s'occuper des patients avec l'amour et l'attention qu'il porterait à ses amis ou à sa famille.

En outre, de nombreux traitements modernes ont des limites, et c'est là que la **spiritualité ou la croyance en Dieu** peuvent être utiles, a-t-il déclaré. Comme il l'a souligné, cette « intervention » n'a pas d'effets secondaires négatifs.

Une étude menée par Jeff Levin à l'université Baylor, aux États-Unis, a examiné le concept **d'amour religieux**, défini comme le sentiment d'aimer ou d'être aimé par **Dieu**. Les résultats indiquent une association significative entre la perception de l'amour divin et l'évaluation de l'état de santé.

Il reste un aspect énigmatique de l'amour. Les gens font souvent l'expérience d'événements au cours desquels des sensations physiques ou des émotions semblent être partagées à distance avec les personnes dont ils sont émotionnellement proches – ou avec celles qu'ils aiment.

Le « *Guide pratique des phénomènes inexplicables* », de Bob Rickard et John Michell raconte l'histoire de **Hugh Perkins**, un jeune garçon qui gardait des pigeons comme animaux de compagnie. Après être tombé gravement malade, il a été transporté d'urgence dans un hôpital situé à 100 km de là pour y subir une intervention chirurgicale.

Alors qu'il était en convalescence, il a entendu frapper à sa fenêtre au milieu d'une forte tempête de neige. Lorsque l'infirmière a ouvert la fenêtre, un pigeon est entré et s'est posé sur la poitrine de Hugh Perkins. Il s'agissait d'un de ses oiseaux, identifié par une bague sur

sa jambe portant l'inscription « 167 ». Le pigeon n'était jamais venu à l'hôpital et ne pouvait pas savoir où se trouvait le jeune garçon.

Ces expériences se produisent aussi le plus souvent entre des personnes ayant des liens affectifs profonds – parents et enfants, frères et sœurs, conjoints, amis de longue date, et même des personnes et leurs animaux de compagnie. De plus, elles ne sont pas liées à l'espace physique.

Le Dr **Larry Dossey**, médecin et auteur qui allie médecine et spiritualité, a noté dans un article paru en 2019 dans la revue *Explore* que ce phénomène reflète ce que les physiciens observent dans l'intrication quantique, dans laquelle les particules restent connectées à travers de vastes distances. Lorsqu'une particule change, l'autre réagit instantanément, comme si elles faisaient partie du même système.

Ce principe ne s'applique pas qu'aux objets. Lorsque deux personnes sont profondément connectées, leurs émotions et leurs pensées peuvent s'aligner dans une résonance similaire, renforçant et amplifiant les expériences de l'autre.

Des expériences utilisant des machines générant des événements aléatoires et des dispositifs conçus pour produire des résultats imprévisibles, comme jouer à pile ou face à plusieurs reprises, suggèrent que les liens émotionnels peuvent influencer leur fonctionnement. Lorsque des couples émotionnellement liés se concentrent ensemble sur ces machines, les résultats deviennent légèrement moins aléatoires.

Ces idées ne sont pas nouvelles. Dans toutes les cultures, religions et traditions, l'amour est considéré comme une **énergie unificatrice** qui transcende et lie les individus.

Le Dr Alexander a fait l'expérience de la force de l'amour lors de son EMI. Il a expliqué qu'il avait ressenti une vaste interconnexion, une réalité sous-jacente dans laquelle la séparation n'est qu'une illusion. « *En présence de l'amour, j'ai compris que nous ne faisons qu'un* », a-t-il déclaré. « *Les divisions que nous voyons dans la vie – entre le soi et l'autre, l'esprit et le corps – disparaissent.* »

« *L'amour est vraiment le meilleur remède* », a déclaré le Dr Thaik. Alors, comment l'exploiter ?  
« *Il faut commencer par la source, c'est-à-dire soi-même. L'amour de soi et le soin de soi sont les premiers pas vers l'avant* », a-t-elle dit.

Elle suggère de se traiter comme un ami cher, en s'autorisant des erreurs, en se pardonnant et en faisant preuve de la même gentillesse que celle que l'on a pour les autres. Lorsque l'on est confronté à des échecs, il faut éviter de se culpabiliser, car la culpabilisation est associée à l'anxiété, à la dépression et à la honte.

Au lieu de se demander « *Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?* », essayer de recadrer la situation : « *Il s'agit d'une occasion d'apprentissage* » ou « *Ce défi me permet de grandir* ».

Utiliser des affirmations comme « *J'en vauds la peine* » ou « *J'ai un besoin unique dans ce monde* ». Associer ces affirmations à un journal de gratitude, en notant chaque jour une chose que l'on a apprécié chez soi.

Au fil du temps, ces petits gestes permettent de construire une image de soi résiliente et positive.

L'amour des autres, comme le montrent les recherches, peut être cultivé intentionnellement. Une étude publiée dans la revue *Mental Health, Religion & Culture* a montré que la répétition silencieuse d'une phrase incarnant l'amour et la patience, comme « **aime ton prochain comme toi-même** », favorise l'amour compassionnel. En outre, la pratique de l'altruisme et l'accomplissement d'actes de bonté peuvent renforcer notre capacité à agir par amour plutôt que par ego, selon l'étude.

Le Dr Alexander a déclaré que **l'univers est construit sur l'amour** et que nous pouvons nous aligner sur lui. Il a suggéré que des pratiques simples, comme se promener dans la nature ou simplement donner un coup de main aux autres, peuvent faciliter les expériences d'amour. Il recommande en particulier de cultiver l'amour entre parents et enfants, car cette relation reflète et favorise la nature inconditionnelle de l'amour.

**R/ Jésus, doux et humble de cœur**  
**Fais-nous boire au flot de ta miséricorde,**  
**Jésus, doux et humble de cœur**  
**Donne nous l'esprit d'amour !**

1. Miséricorde qui ouvre les yeux des aveugles,  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde qui fait entendre les sourds ↓  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde, source vive du salut !

2. Miséricorde qui éclaire nos doutes,  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde qui chasse les ténèbres ↓  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde, plénitude de la vie !

3. Miséricorde qui guérit les cœurs brisés,  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde qui console les affligés ↓  
J'ai confiance en toi !  
Miséricorde, notre joie et notre paix !

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu chercher ceux qui  
étaient perdus,  
**prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à  
toi ! Prends pitié de nous !**

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu guérir ceux qui étaient  
malades,  
**prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à  
toi ! Prends pitié de nous !**

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu sauver ceux qui étaient  
pécheurs,  
**prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à  
toi ! Prends pitié de nous !**

**Ps 129: R/ Près du Seigneur est l'amour, près de lui abonde le rachat.**

*Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,  
Seigneur, écoute mon appel !  
Que ton oreille se fasse attentive  
au cri de ma prière ! R/*

*Si tu retiens les fautes, Seigneur,  
Seigneur, qui subsistera ?  
Mais près de toi se trouve le pardon  
pour que l'homme te craigne. R/*

*J'espère le Seigneur de toute mon âme ;  
je l'espère, et j'attends sa parole.  
Mon âme attend le Seigneur  
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. R/*

*Oui, près du Seigneur, est l'amour ;  
près de lui, abonde le rachat.  
C'est lui qui rachètera Israël  
de toutes ses fautes. R/*

***Pour accompagner l'ultime préparation des catéchumènes à leur baptême, la liturgie dominicale offre un parcours jalonné de trois grands récits empruntés à l'évangile selon saint Jean.***

Acclamation de l'Évangile :

*Jean 11, 1-45*

***Dieu ta Parole, source où tout commence,  
Dieu, ton regard, notre renaissance  
Dieu, ton Esprit, audace qui avance  
Dieu notre Dieu, Lumière d'espérance !***

***« 3<sup>ème</sup> scrutin pour les futurs baptisés : Naïa et Fabio »***

**PU :**

**(pas de refrain)**

**silence**

**Sanctus, Sanctus, Dominus,**

**Sanctus, Sanctus Dominus, Deus sabaoth ! (bis)**

**1- Pleni sunt coeli et terra gloria tua !**

**Hosanna, hosanna, in excelsis ! (bis)**

**2- Benedictus qui venit in nomine Domini !**

**Hosanna, hosanna, in excelsis ! (bis)**

**Anamnèse : (dite) Il est grand le mystère de la foi !  
nous annonçons ta mort, Seigneur Jésus,  
nous proclamons ta résurrection,  
nous attendons ta venue dans la gloire !**

**1-2 Agnus Dei qui tollis peccata mundi  
Miserere nobis, miserere nobis !**

**3- Agnus Dei qui tollis peccata mundi  
Dona nobis pacem, dona nobis pacem !**

**Communion :**

**R : Laissez-vous consumer  
par le feu de l'amour de mon Cœur  
depuis l'aube des temps,  
je veux habiter au creux de vos vies...**

- 1) *Je suis venu allumer un feu sur terre  
Comme je voudrais qu'il soit déjà allumé  
Laissez-vous brûler par ma Charité !*
- 2) *Voyez mon cœur qui a tant aimé les hommes  
Et qui en retour n'a reçu que du mépris  
Laissez-vous aimer par mon cœur aimant !*
- 3) *Prenez mon corps et buvez à ce calice  
Depuis si longtemps, j'ai désiré ce moment  
Laissez-vous venir demeurer en mon amour !*

- 4) *La Croix dressée est un signe pour le monde  
Voici l'étendard qui conduit vers le salut  
Laissez-vous guider vers la sainteté !*

**R/Réveille les sources de l'eau vive qui dorment dans nos cœurs,**

**Toi, Jésus qui nous délivres, Toi, le don de Dieu !**

*1-Au passant sur la route, Tu demandes un verre d'eau,  
Toi, la source de la vie (bis)*

*3. Au passant sur la route, Tu demandes une lumière,  
Toi, soleil de vérité (bis)*

<p><b>Accueil paroissial</b> mercredis 9h-11h30, 111 rue N. Blanc, Faverges, 0450445209 quêtes pour la paroisse.</p>
--

**Samedi 5 avril, 18h** Doussard : François Chatelain-Cadet ; Pierre Chappis ; Elsa Bertholio ; Marcel Corboz ; François et Louise Davignon ; Monique Vionney et ses parents défunts ; Roland Dubassat et défunts de sa famille ; Josette Dufournet ; François Brachet ; Cécile et Antoine Crozet ; Hans Von Rohland ; Nelly Vignier ; Julien Lyonnais ; Roger Perrissin-Fabert.

**Dimanche 6 avril, 10h** Faverges : Annick Brachet et le P. Brachet ; André et Henri Terrier ; les parents de Jean de Chevron-Villette ; Céleste Strappazon et les défunts des familles Strappazon et Parent ; Odile et Roger Brionne ; **Jean-Jacques Auvray** ; Luc Veyrat de Lachenal (anniversaire) ; Jean-Luc Blampey ; Lucie et Louis Demaison, Marc Legrand, Alain et Paulette Rechon-Reguet ; **Henry Sondaz** ; Pierre Romano ; Colette Suscillon ; Roland et Louise Chappaz ; Famille Durand-Babolat ; Raymond Boniface.

**Mercredi 9 avril, 9h** Faverges : Marie-Josèphe Vialle + 12h15 adoration + 13h15 « Les 10 Commandements aujourd'hui »

**Vendredi 11 avril, 10h** Faverges + **12h15** Chemin de Croix médité P. Constant Gratel ; Joseph Maly ; André Bachmann.



**Action de Carême au profit de :  
« Magnificat-accueillir la vie »**

L'association accueille les femmes enceintes en difficulté ; notre mission est de gérer des Maisons d'Accueil Maternel afin d'offrir un environnement chaleureux et sécurisé aux futures mamans qui en ont besoin.

– *Accueillir sans condition, sortir de l'isolement, préparer l'arrivée de l'enfant, accompagnement individuel et avenir serein : projet de vie, formation, logement, place en crèche, emploi. Nos maisons restent une solution temporaire.*

**Adresse : 11 Av. des Martyrs 37240 LIGUEIL 02 47 59 63 07**

---

**Les Rameaux :**

*Samedi 12 avril, 18h Doussard*

*Dimanche 13 avril, 10h Faverges*

*(merci de bien vouloir apporter vos branches et rameaux)*

**Jeudi saint** : messe à 19h à Doussard

**Vendredi saint** : messe à 19h à Doussard

**Veillée pascale** : à 20h30 à Faverges

**Jour de Pâques** : 10h à Faverges

**Chemin de Croix** le vendredi 18 avril :

**9h** à l'église de Lathuile

**15h** à l'église de Faverges

---

**Messe Chrismale à Boège,**

**mardi 15 avril de 18h30 à 20h30**

*Au cours de cette messe présidée par Mgr Le Saux, les prêtres renouvellent leurs promesses sacerdotales et les diacres renouvellent leurs engagements. Tous les fidèles sont invités !*

*Mgr Le Saux consacrera le **saint chrême**, cette huile mélangée avec du parfum, utilisée pour les sacrements du baptême, de la confirmation et des ordinations sacerdotales et épiscopales. Le chrême réalise la bénédiction de Dieu pour l'Église, épouse du Christ ; son parfum signifie la plénitude des dons d'amour par le don de l'Esprit Saint.*



Une journée pour échanger  
et prendre soin de soi

**SAMEDI 12 AVRIL**

**9h30 - 17h • Maison du Diocèse / Annecy**

9h30 accueil | 10h exposé | 11h groupes de parole | 12h repas offert  
14h ateliers (danse, réflexologie, chant...) | 16h temps de prière



RENSEIGNEMENTS :  
[secrtaire.md@diocese-annecy.fr](mailto:secrtaire.md@diocese-annecy.fr)  
04.50.33.09.15



PASTORALE DE LA SANTÉ - PASTORALE TOUT HANDICAP - PASTORALE DE LA FAMILLE - HOSPITALITÉ DE LOURDES

© 2024 - Réalisation : SEDICOM 74

**Renseignements :**  
[secrtaire.md@diocese-annecy.fr](mailto:secrtaire.md@diocese-annecy.fr)  
ou  
au 04 50 33 09 15