

*Si Seulement Vous Aviez Su...*

**Tout Ce Que Vous Faites Pour Essayer d'Être Mieux  
N'a Aucun Sens  
Aussi Longtemps Que Vous Ne Savez Pas Ce Qui Suit...**

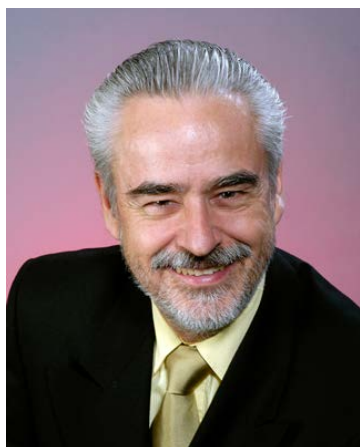


Ce « *Livre Blanc* » révèle un fait fondamental lorsqu'il est question de guérir  
et de se maintenir en santé.

Je vous apprendrai à reconnaître les signaux que votre cerveau et  
votre système nerveux vous envoient...

**« AVANT De Vous Sentir Malade ».**

# Introduction



Merci d'avoir demandé à recevoir ce document qui n'a qu'un seul but : vous sensibiliser à un facteur généralement oublié ou négligé lorsque vous ne vous sentez pas bien, que vous ressentez de la douleur et que votre énergie est à son plus bas.

Je ne vous présente pas ici un document qui a pour but d'établir un diagnostic ni encore moins de vous proposer un traitement particulier. Cependant, l'évolution de l'approche thérapeutique en ces temps modernes a littéralement divisé en deux visions, non seulement la conception de la santé, mais aussi son application dans la recherche de solution thérapeutique.

Nous avons d'un côté l'exploitation de la vision *mécaniste*

et de l'autre une vision *vitaliste*.

Ce qui semble être une division est en fait la représentation du fonctionnement de votre cerveau lorsque vous êtes confronté aux défis (stress) de la vie. Vous verrez comment dès votre enfance, vous apprenez à réagir en sollicitant l'un des

hémisphères de votre cerveau qui ont des réactions différentes, opposées et complémentaires non seulement dans votre comportement psychologique, mais dans vos tensions, vos stress et vos réactions sous forme de malaises et maladies dans votre corps.

Si vous vivez selon une orientation **mécaniste** de la vie, vous êtes un ambassadeur de votre hémisphère gauche. Votre vision du monde demande des preuves, des analyses et une approche linéaire dans le temps avec des outils vérifiables. Vous êtes interventionnistes et vous êtes bien si vous contrôlez la situation. Vous aimez les laboratoires, la recherche scientifique et c'est difficile pour vous d'accepter facilement les théories avancées par la physique quantique. Vous avez un regard tourné vers les acquis du passé scientifique récent et vous avez besoin de preuves et de témoignages.

Si vous vivez selon une orientation **vitaliste** de la vie, vous avez une vision que procure l'hémisphère droit du cerveau. Vous êtes artistes de la vie. Vous faites confiance à une source plus grande que vous. Votre vision est globale et vous encouragez les approches où l'énergie vitale joue un rôle essentiel. L'insolite, la physique quantique et les philosophies qui transportent la sagesse des anciens vous

semblent essentiels. Vous avez le regard tourné vers le futur et possédez naturellement une foi innée en une harmonie universelle qui ne demande aucune preuve.

**Êtes-vous mécanisme ou vitaliste?** La réponse à cette question est déjà une appréciation de la façon dont votre cerveau fonctionne lorsque vous êtes confronté à réagir à des situations qui demandent toute votre énergie. Il en est de même de tous les stress que la vie moderne vous fait vivre.

D'un autre côté, vous avez deux hémisphères dans votre boîte crânienne et c'est pour vous en servir. L'utilisation de votre cerveau total exige que vous ayez évolué au point de présence dans le « *moment présent* » qui se manifeste dans un lieu identifié par le Bouddha comme étant : « *La voie du milieu.* »

Ce document est une introduction et, bien qu'il présente le résultat de recherches scientifiques pour satisfaire à l'esprit mécanisme, il exploite la vision vitaliste pour rester dans l'alignement ou la voie du milieu.

Mon but premier est de vous familiariser avec la réaction de votre cerveau, de votre système nerveux et de votre corps devant un stress. J'espère vous aider à identifier votre réaction face à des événements stressants. Mon but secondaire est de vous aider à faire la distinction entre le stress de bas niveau et le stress de haut niveau.

Et enfin je vous expliquerai comment les ravages du stress se manifestent dans

votre corps. Je vais vous montrer comment le stress physique, chimique ou émotionnel a une réaction pernicieuse sur votre corps et son fonctionnement global, et comment le stress est impliqué dans toutes les dysfonctions de votre corps.

*Tout est énergie dira le vitaliste.* Cette énergie est vitale puisque sans énergie la santé ne peut exister. Et enfin, cette énergie est universelle, car nous baignons dans une mer d'énergie qui nous pénètre à notre insu et qui est essentielle au renouvellement des nos cellules devenues inutilisables par notre corps, et il y en a des centaines de millions par jour.

À la fin de votre lecture, vous aurez une vision plus complète des réactions que votre corps manifeste malgré vous devant toute situation stressante et je vous souhaite d'en être suffisamment conscient pour entreprendre des actions compensatrices et positives pour vous sortir du gouffre si vous vous reconnaissez par moment à la lecture de ce texte d'introduction.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claude', written in a cursive style.

Dr Claude Philippon, chiropraticien

*P.-S. Un point important avant de vous présenter ce document. Comme professionnel de la santé, je me dois de recopier ici une partie de l'avertissement qui est publié sur mes sites [www.DrPhilipponChiropraticien.com](http://www.DrPhilipponChiropraticien.com) et [www.ChiroValDavid.com](http://www.ChiroValDavid.com) qui doivent également s'appliquer à ce document.*

#### **Avertissement :**

- *Le contenu de ce site (document) est fondé sur les opinions du Dr Philippon, chiropraticien, sauf indications contraires.*
- *Le contenu et les articles sont basés sur les opinions et visions personnelles de l'auteur qui conserve les droits d'auteur comme indiqué.*
- *Les informations qui figurent sur ce site (document) ne visent pas à remplacer une consultation avec un professionnel de la santé qualifié et ne visent pas, non plus, à donner des conseils et avis médicaux.*
- *Ce site et son contenu (document) sont conçus dans un esprit de partage de connaissances et d'informations faisant suite aux recherches et expériences du Dr Philippon et celle de sa communauté.*
- *Prenez note que l'information sur ce site (document) pourrait contenir de l'information non approuvée par l'Ordre des Chiropraticiens du Québec dont le Dr Philippon fait partie.*
- *Les prénoms publiés dans certains articles ont été changés, ne correspondent pas à des individus réels. Ils sont fictifs et pris au hasard.*
- *Toute ressemblance avec des personnes réelles est donc le fruit du hasard et ne viole en aucun cas la confidentialité individuelle.*
- *La responsabilité de l'interprétation des articles et de leurs usages (y compris ce document) ne peut en aucun cas être imputée aux auteurs de ces articles.*
- *Tout commentaire constructif est bienvenu et servira à améliorer les futures éditions de ce document.*
- *Dr Philippon vous encourage à gérer vos propres soins et décisions de santé en fonction de vos propres recherches, et en partenariat avec un professionnel de santé qualifié.*
- *Enfin, la rédaction du présent document ne prétend d'aucune façon couvrir le sujet du stress et ses ravages dans sa totalité. Cependant, l'expérience, la recherche et les témoignages de milliers d'individus au cours des plus de 40 années de pratiques en clinique du Dr Philippon tendent à créer une vision de la santé basée sur la « recherche du bien-être individuel » et de la « qualité de vie » sur les plans physique, émotionnel, psychologique, social et spirituel de l'individu.*
- *Dans ce document, le Dr Philippon prétend que tous les stress de la vie ont un effet sur le cerveau, le système nerveux et le fonctionnement du corps. Il prétend également que le stress surtout physique cause une condition encore plus importante pour le fonctionnement du corps et cette condition s'appelle subluxation vertébrale. Il prétend aussi que la subluxation vertébrale est une interférence morbide qui entrave le bon fonctionnement des différents systèmes du corps humain.*
- *Et enfin, le Dr Philippon prétend que la subluxation vertébrale peut être ajustée dans presque tous les cas avec pour effet, le rétablissement d'une condition normale qu'il appelle l'Alignement avec la Vie.*
- *Pour le Dr Philippon, l'Alignement avec la Vie est une condition où le corps fonctionne parfaitement sur tous les plans de l'Être.*
- *Enfin, Claude Philippon a pratiqué l'Acupuncture traditionnelle chinoise durant 40 ans, il a été membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec, et il a pris sa retraite de l'Acupuncture en 2011.*

# « Pour l'Alignement avec la Vie »

UN STRESS ÉLEVÉ ET CONTINUEL PROVOQUE  
UNE INSTABILITÉ DANS LES HÉMISPHÈRES DE VOTRE CERVEAU.

## Principes :

- La façon dont vous RÉAGISSEZ au stress, est en définitive ce qui vous construit ou vous détruit.
- Le stress est une réponse « *non spécifique de votre organisme à toute demande faite sur lui.* » (Selye)
- Le stress est en rapport avec les épreuves, les défis et les changements dans votre vie.
- Vivre votre vie est une succession de situations stressantes.



## Vous vivez deux sortes de stress

**Le stress physique et chimique** - accidents, chutes, bousculades, tensions, travail acharné, manque de sommeil, empoisonnements toxiques, alimentation trop riche et trop abondante, malnutrition, invasion par bactéries et virus, blessures, morsures, etc. (20 % des causes de stress).

**Le stress émotionnel** - crainte, ennui, ressentiment, colère, culpabilité, autosuggestions négatives, etc. (80 % des causes de stress).

*Quand le stress extérieur est plus grand que votre résistance intérieure,* et inversement, quand votre résistance intérieure est moindre que le stress extérieur, les stress physiques, chimiques et émotionnels en sont les résultats. Nous pourrions considérer votre résistance au stress comme une variable intermédiaire. À mesure que les effets du stress s'accumulent, votre résistance diminue.

## Il y a deux sortes d'événements stressants :

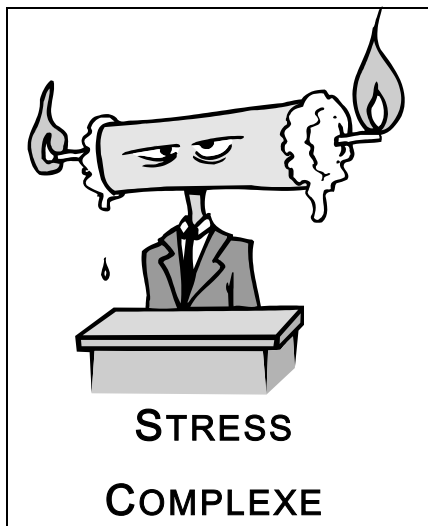
*Ceux qui sont évidents* - Situations impliquant de la douleur et/ou ayant un contenu émotionnel élevé, qui ont un début et une fin très précise, par exemple, si vous étiez victime d'un incendie ou un accident.

*Ceux qui sont subtils, plus complexes et moins nettement définis* - Situations impliquant des pressions de temps, manque d'expression dans les relations, pollution, circulation dans les villes, inactivité, difficultés au travail, mauvaise nutrition, problèmes d'argent, etc. Ceux-ci, vous devez vivre avec.

Vous êtes **capable de vous adapter** aux événements stressants, particulièrement quand vous reconnaissez aisément que « ça va finir ». Cependant, vous êtes **vulnérable** face à des événements subtilement stressants (*qu'on appelle aussi stress de bas niveau*) simplement parce que ces stress sont trompeurs, envahissants et leurs fins semblent incertaines.

C'est au moyen de votre **système nerveux** que vous percevez les situations stressantes. Il en est de même pour celles que vous *interprétez* comme stressantes. Chaque seconde, cent millions d'impulsions neurosensorielles atteignent votre cerveau. Toute cette information est traitée à différents niveaux d'activité de votre cerveau.





L'information ainsi reçue active la production de réactions électriques dans vos neurones, et par la suite, chimiques dans votre système glandulaire. Vos nerfs transmettent donc les impulsions électriques, générées par votre cerveau et pour chacune d'elles, engendrent des réactions précises dans votre corps. Ceci permet enfin la mise en marche des différents mécanismes qu'on appelle la vie, dont celui de la pensée, des fonctions métaboliques, du processus de guérison, ainsi que

gravitationnel. (Ces mécanismes se comparent à un système de moniteur de fusée qui fait des corrections à tout moment pour maintenir la bonne direction.)

*Votre cerveau est un accumulateur, un transformateur et un transmetteur d'énergie. Cependant, quatre-vingt-dix pour cent de votre énergie est consacré à maintenir les fonctions mécaniques de votre corps en rapport avec la gravitation.*

*(Sperry)*

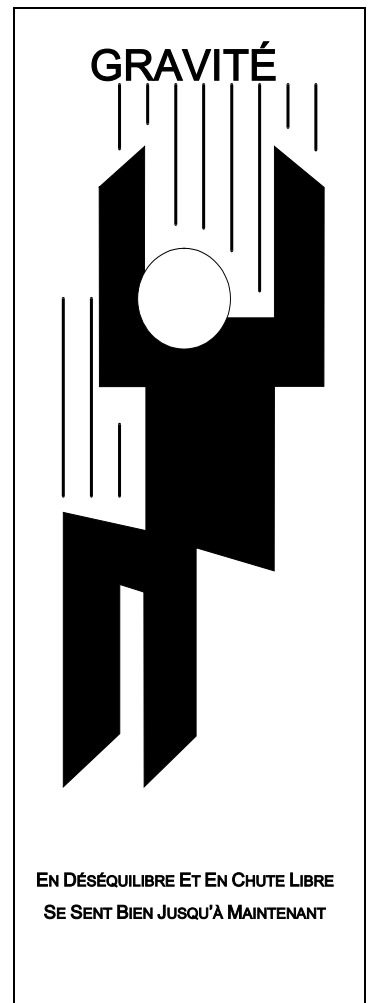
## Voici Une Évidence :

*1. Plus vous êtes déséquilibrée sur les plans biomécanique et neuromusculaire (avec par exemple : une hanche plus haute que l'autre, une jambe plus courte que l'autre, certaines parties de votre corps contractées, douloureuses ou affaiblies), moins il vous reste d'énergie pour penser clairement, fonctionner efficacement ou guérir rapidement.*

*2. Vous dépensez moins d'énergie lorsque vous êtes balancé et équilibré dans votre corps, et en dépensez plus lorsque vous êtes déséquilibré dans votre structure mécanique.*

La Sagesse de votre corps répond constamment à une directive intérieure, celle de vous maintenir dans un état d'équilibre sur les plans : mécanique, métabolique, psychologique, et énergétique. Malheureusement, le déséquilibre, l'anormal pour ainsi dire, sont maintenant devenus si communs, qu'il est difficile de déterminer ce qu'est la normale, particulièrement après 45 ans.

En effet, lorsque je vérifie leur niveau de stress, presque tous les adultes et un grand nombre d'enfants sont dans un état instable d'équilibre des hémisphères du cerveau, et cela, même quand ils ne présentent aucun symptôme et pensent qu'ils sont en parfaite santé.



**Principe : Votre corps se guérit, se corrige, se répare, s'équilibre, se détend et se fortifie de lui-même.**

**Voilà ce que constatent tous les physiologistes modernes.**

## UNE QUESTION DEVIENT AINSI ÉVIDENTE :

*« Pourquoi, trop fréquemment n'êtes vous pas dans un état d'équilibre biomécanique et neuromusculaire acceptable (sans régions faibles, tendues et parfois douloureuses)?*



*Pourquoi trop souvent vous sentez-vous engagés dans une "spirale descendante" qui semble vous conduire rapidement à des douleurs, des malaises prématurés, des maladies dégénératives et à la vieillesse prématurée? »*

La connaissance de la réaction de votre corps au stress démontre que cette triste réalité aurait débuté durant votre enfance.

Nous vivons dans un monde beaucoup plus stressant que nos ancêtres n'auraient jamais pu l'imaginer. De plus, nous sommes de plus en plus vulnérables au stress, car les effets dégradants du stress s'accumulent dans notre corps avec les années.

Cette situation est finalement due au fait que les **défis humains** représentent trop souvent des situations stressantes.

## COMMENT VOTRE CORPS EST-IL AFFECTÉ PAR LE STRESS?

*Observons les suites d'événements qui se produisent dans votre corps quand le stress extérieur est supérieur à votre résistance intérieure.*

**D'abord**, vous **court-circuitez**. « Vous êtes, d'une façon fondamentale, un système électrique, et comme tout système électrique, votre corps peut se recharger, se décharger et se court-circuiter. » (Fuller) Vous vous affaiblissez ainsi d'une façon spécifique, dans vos muscles, vos organes, vos tissus et vos différents systèmes.



**Ensuite**, quand un côté de votre cerveau (donc de votre corps) devient sélectivement faible, le côté opposé, pour compenser, deviendra tendu et contracté. Sur le plan musculaire, vos muscles qui présentaient un tonus normal deviendront tendus et spasmodiques.

**Puis**, comme vos muscles ont pour fonction de faire bouger vos os (les mouvements de votre corps), vos muscles trop tendus auront tendance à modifier et à déformer l'équilibre structural de votre corps. À ce niveau, vos déséquilibres sont devenus mesurables, et vos stress articulaires sont symptomatiques (douloureux).

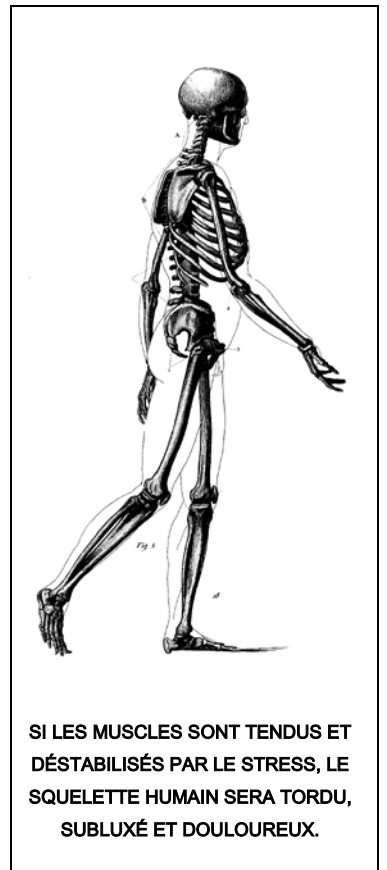
Je suis convaincu que le déséquilibre structural subit par votre corps lors de stress d'intensité varié est la cause d'une condition excessivement importante pour votre santé et votre bien-être. Cette condition, selon la recherche actuelle, vous fait vieillir plus rapidement en provoquant des dysfonctions dans votre corps.

Cette condition s'appelle ***SUBLUXATION VERTÉBRALE*** et elle est directement impliquée dans le fonctionnement de tous vos systèmes qui contribuent à votre santé, y compris et surtout celle de votre système nerveux.

Avec cette modification de votre structure physique, vous assistez à des désordres fonctionnels. (Ex. : une hanche paraissant plus haute que l'autre sera responsable d'une jambe fonctionnellement plus courte que l'autre, etc.).

Puisque *la structure et la fonction de votre corps sont inséparables dans votre organisme*, vos problèmes fonctionnels comme votre respiration, votre digestion, assimilation, élimination, etc. seront forcément affectées par une structure défectueuse.

**Enfin**, avec le temps, après une période plus ou moins longue d'incubation, dans laquelle « *vous tenez pour acquis que votre santé est un dû et que vous la possédez sans avoir à intervenir de quelconque façon* », les symptômes qui vous habitent vont et viennent, jusqu'à ce qu'en fin de compte, ils atteignent un point de non-retour. Les dommages, la dégénérescence et la vieillesse prématurée deviennent alors irrévocables.

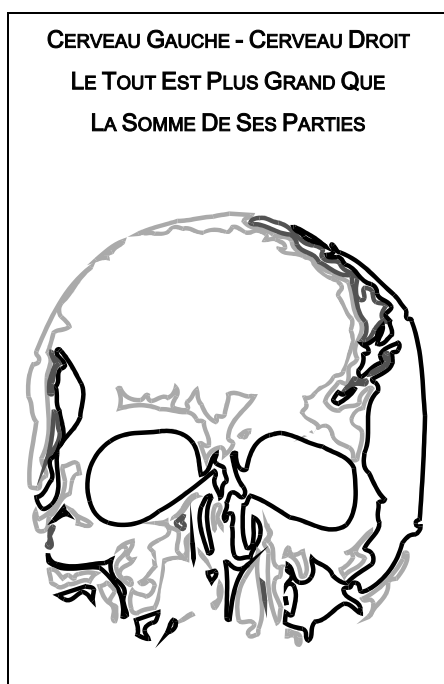


**Point important.**

***Vous vivez soit dans un état de bien-être (en vous améliorant),  
soit de malaise (en empirant).***

***Biologiquement, physiquement et d'ailleurs sur tous les plans,  
vous vous dirigez vers l'expression de votre plein potentiel naturel  
ou vous vous éloignez de lui.***

Quand vous êtes dans un **état** « non stressant », les hémisphères de votre cerveau sont équilibrés. Quand la sagesse de votre corps perçoit un danger, cette sagesse transfère le commandement dans l'un ou l'autre de vos deux hémisphères dans votre cerveau. Il devient alors momentanément votre hémisphère dominant, et c'est hémisphère qui se prépare au combat. (Au moment de cette réaction initiale, plus d'une centaine de réactions physiologiques ont lieu en moins d'une seconde.) Le déséquilibre de vos hémisphères (hémilatéralisation) dans votre cerveau est le premier indicateur de votre stress. Ce qui se passe dans votre cerveau précède donc toutes les autres réactions de votre corps. C'est le même hémisphère qui réagit toute votre vie. C'est lui qui prend les commandes pour ainsi dire. C'est ainsi depuis votre enfance selon la façon dont vous avez appris à réagir à des situations stressantes.



En septembre 1895, est réapparue sur la scène des soins de santé une très ancienne approche thérapeutique pratiquée au temps des pyramides si on se fie à certaines fresques sur les murs de certains temples archéologiques. Cette nouvelle approche thérapeutique porte le nom de chiropratique. Son objectif fut la correction des désordres de la structure du corps en utilisant les mains. Il y a toujours eu des gens qui, orientés sur le développement musculaire et le hatha yoga (yoga physique), ont orienté les principes du retour à la santé sur l'importance de se détendre et

d'éliminer les tensions nocives subies par le corps.

Cette même vogue « orientale », devenue populaire est à la source du développement des médecines douces : massages de toutes sortes, acupuncture,

thérapies physiques et psychologiques, diverses techniques énergétiques et électromagnétiques.

Durant ce temps, la médecine dite classique continue de s'occuper d'une façon merveilleuse de situations urgentes, et réussit même à maintenir la vie végétative d'un humain d'une façon miraculeuse, mais, évolue d'une façon pitoyable dans le domaine de la régénération biologique et de la prévention.

Cette médecine du corps ignore encore la relation « psychisme (émotions), cerveau (système nerveux), organes » pour le retour à l'équilibre global de « l'Être » qui conduit à l'expression du plein potentiel humain, et donc, et surtout, vers une guérison radieuse.

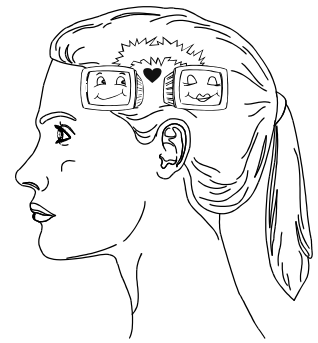
Voilà la progression que nous avons connue jusqu'à maintenant.

## Êtes-vous devant un conflit?

Vous connaissez à présent l'évolution des effets du stress: faiblesses, tensions, déséquilibre structural, en passant par une série de symptômes qui apparaissent et disparaissent pour aboutir à des situations dégénératives et à la vieillesse prématurée.

Vous savez que les thérapies généralement « traitent » les effets (symptômes), en entretenant l'ignorance de la cause sous-jacente (stress).

Lorsque vous vivez les effets d'une situation stressante intérieure et profonde (psychisme, cerveau, organes), cette cause sous-jacente, ce stress élevé, engendre un état de séparation en vous.



Cet état se manifeste au niveau de votre cerveau en un état de « fixation dans l'un de vos deux hémisphères », que nous appelons également « phénomène de latéralisation ».

Vous avez alors accès à la moitié de votre potentiel, vous devenez dé-aligné. Votre réaction est soit cerveau gauche, soit cerveau droit. VOUS DEVEZ AINSI RÉACTIF.

Pour réagir au stress d'une façon proactive, vous devez avoir accès à votre plein potentiel, vos deux hémisphères, votre cerveau total. À l'état « Boudhique » pour ainsi dire.

<p><b>LES FRÉQUENCES DE VOTRE CERVEAU</b></p> <p><b>BÊTA:</b> TENDU - RÉACTIF - DÉBALANCÉ DÉTRESSE</p> <p><b>ALPHA:</b> RELAXÉ - ÉQUILIBRÉ ANCRÉ DANS LE PRÉSENT STRESS COMPENSÉ</p> <p><b>THÊTA:</b> SOMMEIL LÉGER - HYPNOSE RÉVERIE PROFONDE</p> <p><b>DELTA:</b> SOMMEIL COMPLET ET PROFOND INCONSCIENCE</p>
---

*Ce qui vient d'être énoncé est démontré chaque jour, dans ma clinique.*

*Lors de **votre première visite de « dépistage de la présence de subluxation vertébrale »** consécutive aux stress subis par votre corps, je vous fais cette démonstration en quelques minutes. Cette démonstration constitue une preuve convaincante pour vous si vous voulez évaluer votre niveau de stress d'une façon simple et scientifique. Une fois l'évidence de cette démonstration réalisée, il ne reste plus de place pour le doute ou l'incertitude.*



Par l'application des principes de « l'Alignement Structural » (ajustement vertébral) d'ailleurs préconisé par la philosophie chiropratique, je ne m'intéresse pas au traitement de vos symptômes. Cette attitude serait loin de ma position. Je n'essaie pas de jouer aux guérisseurs.

Je crois que l'énergie qui vous guérit est « une énergie exclusive » que vous possédez à l'intérieur de vous-même. Je suis convaincu que cette énergie, cette « Sagesse Intérieure », cette « Intelligence Innée » ne requièrent aucune aide.

Cependant je crois à l'importance de l'élimination des interférences (blocages). Je crois également que le corps exige pour sa survie, une bonne attitude mentale, une bonne alimentation, des exercices suffisants, le temps nécessaire et le repos pour favoriser la récupération. Sans oublier l'élimination le plus possible de poisons et drogues légales ou pas, et une absence de traumatisme physique et psychique majeur.

*Mon objectif est de vous aider à vivre mieux et à  
« Être » mieux.*

*C'est en vous aidant à mieux gérer votre stress que je  
maximise votre potentiel naturel.*

*Je réalise ceci en vous aidant à maintenir un  
« **Alignement Structural** » précis et mesurable.*



Je crois que *traiter vos symptômes serait* semblable à régler le problème de l'un de vos doigts qui est enflé et douloureux parce qu'une ficelle est attachée étroitement autour de lui.

On pourrait masser le doigt, l'exercer, l'aimer, le frotter avec des crèmes, injecter des drogues, prier, se choquer, se victimiser, blâmer le voisin ou même crier à l'injustice divine.

Tout ceci produirait *peut-être* un soulagement temporaire. Mais ce qu'il faut faire, vous l'avez deviné, c'est *enlever la ficelle* afin de laisser la vie reprendre son cours.

Tout ce qui ne correspond pas à enlever la ficelle devient du travail inefficace et du soulagement temporaire. De plus, ce temps perdu favorise la progression de votre mal, et une perte de votre qualité vie.

## Considérez ceci :

Si certaines parties de votre corps sont faibles et, en compensation, d'autres parties sélectivement tendues dans des parties opposées pour maintenir votre faiblesse, vous êtes débalancé « d'une façon biomécanique » et vous avez un problème beaucoup plus sérieux que vous ne l'aviez réalisé jusqu'à présent.

Les soins par « L'ALIGNEMENT STRUCTURAL » (ajustement vertébral) ont pour objectif de vous aider à résoudre ce problème central et primaire. Quand cette intervention (l'Alignement Structural) est réalisée, la sensation de bien-être est généralement immédiate et l'objectif est de permettre à votre corps de fonctionner au mieux à chaque niveau de votre être.

Comme la plupart des adultes, vous êtes dans un état de stress perpétuel depuis votre enfance.

Lorsque « L'ALIGNEMENT STRUCTURAL » (ajustement vertébral) est effectué, des changements surprenants surviennent. Ces changements sont la plupart du temps aussi évidents, aussi rapides et aussi véritables que ceux que vous éprouveriez après avoir enlevé cette ficelle attachée étroitement autour d'un de vos doigts.

Si votre doigt est ficelé depuis peu, votre bien-être sera généralement immédiat et stable. Si votre doigt est ficelé depuis longtemps, cela n'empêche généralement pas, avec le temps, une conclusion favorable et salubre. Pour la majorité de mes patients, ces changements pour le mieux sont rapides et apparents.

Le jour où vous aurez compris que l'entretien régulier de votre véhicule (votre corps) est gage d'un fonctionnement optimal, votre « Bien-Être et votre Qualité de Vie » valent tous les efforts entrepris dans cette direction.

## Considérez ceci :

**Note 1.-** La sagesse de votre corps fonctionne selon un processus de priorité qui lui est propre. S'il perçoit que vous êtes en danger, sous attaque ou en situation de menace, il engendre aussitôt une priorité d'urgence. Il se prépare au combat. Pour le cerveau, ce combat pourrait signifier la vie ou la mort. À ce moment-là, c'est sa plus grande priorité. Votre cerveau ne fait pas la différence entre un petit stress et un gros stress, cependant, le gros stress est généralement de courte durée alors que le petit stress a tendance à être toujours présent parce qu'imprécis et sans date de fin et la réaction de votre cerveau, quoique sous-conscient, est continuelle et pernicieuse.

**Note 2.-** « Si vous êtes en équilibre, vous pouvez évidemment vivre mieux, avec davantage d'énergie et moins de tension que vous ne le pourriez, débalancée et déséquilibrée, avec des tensions et des faiblesses. » Voilà une loi à laquelle il n'y a pas d'exception.

**Note 3.-** À la naissance, les deux hémisphères du cerveau en développement travaillent indépendamment et avec des pouvoirs égaux. Les enfants manifestent une forte activité du cerveau droit, équilibrée par une forte activité du cerveau gauche. Ils vivent l'instant présent. Vers l'âge de 18 ans, la recherche a établi qu'une fixation dans l'un des deux hémisphères du cerveau est fermement élaborée. Ceci est malheureusement réalisé par la nature complexe du stress avec lequel vous avez appris à réagir à des situations stressantes.

**Note 4.-** « Après des années passées à contempler, à étudier et à penser, je suis venu à la conclusion qu'il n'y a qu'une chose dans l'univers, c'est *l'énergie*. Au-delà, il n'y a que *l'Intelligence Suprême* ». *Albert Einstein*.

**Note 5.-** Le rythme des fréquences de votre cerveau est en rapport avec votre degré de stress. Plus votre stress est élevé, plus votre cerveau éprouve une fréquence vibratoire élevée, la plus élevée étant « bêta ». Le rythme « alpha » est celui de la relaxation. La nature fonctionne en alpha. Il en est de même pour un individu en *état de repos, relaxation ou méditation*. Vous connaissez l'état alpha puisqu'il se manifeste quelques minutes avant de sombrer dans le sommeil.

**Note 6.-** La route, conduisant à la sagesse ultime, à l'éveil dans « l'état d'être », est en rapport avec l'équilibre et l'harmonisation des hémisphères de votre cerveau. Deux moitiés formant un tout. « L'Alignement Structural », entre autres, concerne l'intégration fonctionnelle de vos deux hémisphères de votre cerveau.

**Note 7.-** La chiropratique dont « L'ALIGNEMENT STRUCTURAL » (ajustement vertébral) fait partie est une discipline unique. Pour moi, elle présente un mode de vie. Mon objectif, particulièrement dans mes conférences, écrits, séminaires et ateliers, est: *l'unification des valeurs matérialistes, scientifiques, philosophiques et énergétiques en rapport avec l'expression de votre Être.*

« L'ALIGNEMENT STRUCTURAL » (ajustement vertébral) n'a qu'un but:  
« *L'Alignement Avec Votre Vie* »!



Alignement avec la Vie

# STIMULEZ VOTRE ESPRIT

**SOYEZ BALANCÉ**

**UNIFIEZ LES HÉMISPHERES GAUCHE ET DROIT**

**DE VOTRE CERVEAU**

POUR CROÎTRE, EXPRIMER VOTRE PLEIN POTENTIEL

ET ÊTRE EN HARMONIE AVEC LA VIE,

VOUS DEVEZ ATTEINDRE ET ENTRETENIR UN ÉTAT POSITIF D'ÉQUILIBRE

ENTRE LES HÉMISPHERES DROIT ET GAUCHE DE VOTRE SYSTÈME « PSYCHISME/CERVEAU/ORGANE ».

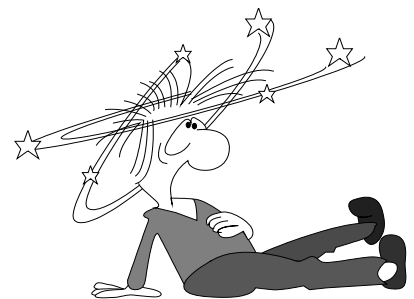
## IL Y A DEUX SORTES DE PERSONNES : LAQUELLE ÊTES-VOUS?

### ***RÉALISÉS ET ÉQUILIBRÉS INTÉRIEUREMENT***

- Vous sentez-vous en harmonie avec la Vie?
- Évoluez-vous vers votre plein potentiel naturel, dans un état méditatif « d'Être », de croissance et de régénération?
- Pouvez-vous prétendre que vos hémisphères de votre cerveau sont équilibrés?
- Cheminez-vous vers l'intégration de vos polarités?
- Êtes-vous de moins en moins victimes des circonstances, et avez-vous fini de culpabiliser les autres?
- Considérez-vous que votre capacité « d'Être » et d'agir d'une façon positive et fructifiante s'amplifie?

## ***DÉSÉQUILIBRÉS ET RÉACTIFS EXTÉRIEUREMENT***

- Souffrez-vous de vous sentir vivre en inharmonie avec la Vie?
- Vous sentez-vous évoluer loin de votre potentiel naturel, dans un état de « *malaise* », de douleur, de régression, de dégénérescence de dissociation et de subluxations?
- Vous sentez-vous, pour ainsi dire, verrouillés dans l'un ou l'autre des hémisphères de votre cerveau et donc de votre corps?
- Avez-vous l'impression de vaciller entre l'état « d'attaqué et d'attaquant »?
- Votre vie est-elle négative et insatisfaisante dirigée par votre niveau de réaction aux stress?
- Êtes-vous aux prises avec une lassitude déprimante et en manque d'énergie, vidé de l'impulsion au bien-être?



***IL EST DÉMONTRÉ QUE  
QUATRE-VINGT-DIX - HUIT POUR-CENT  
DE TOUS LES ADULTES PRÉSENTENT  
FRÉQUEMMENT UN ÉTAT EXCESSIF DE  
RÉACTIVITÉ EXTÉRIEURE!***

Avez-vous perdu l'esprit intégré de votre enfance?  
Avez-vous arrêté de grandir sur les plans subtils de votre Être?  
Avez-vous tourné le dos à votre « Lieu Intérieur Du Bien-Être »?

**VOUS ÊTES SUR TERRE POUR  
EXPÉRIMENTER, APPRENDRE, CROÎTRE,  
ÊTRE UNIFIÉ, EN SANTÉ ET HEUREUX!**

- Si votre vie évolue autour d'une spirale descendante  
(sans l'équilibre hémisphérique du cerveau)...  
Aucune connaissance intellectuelle ou action positive ne peut l'inverser.
- Le déséquilibre structural, qui provoque les sublaxations vertébrales dans votre corps, est un indicatif du déséquilibre hémisphérique de votre cerveau.
  - Vous êtes soit dans une situation de croissance,  
soit dans une situation de déclin.
  - Vous n'avez pas le choix : vous êtes balancé et intégré  
ou déséquilibré et fragmenté.
    - Votre Cerveau, comme système intégré,  
est plus grand que la somme de ses parties.
- Vous êtes une personne entière : votre esprit et votre corps sont continus.
  - Le déséquilibre d'une partie indique le déséquilibre de toutes les parties.
- Si vous êtes « latéralisé », vous ne pouvez pas être en harmonie avec la Vie.
  - Votre déséquilibre structural peut être observé, mesuré et contrôlé.
  - La Force d'une chaîne se mesure par son maillon le plus faible.



***L'ALIGNEMENT STRUCTURAL VOUS OFFRE UNE VOIE AUTHENTIQUE  
POUR RÉCUPÉRER VOTRE ÉQUILIBRE.  
ELLE DONNE DES RÉSULTATS ET C'EST CE QUI COMPTE!***

**CERVEAU DROIT**

Artistique  
Intuitif

Non verbal  
Visuel  
Sensibilité  
Créativité  
Non temporel  
Relationnel  
Holistique  
Émotionnel  
Négatif  
Subjectif  
Primaire  
Non Linéaire  
Simultané  
Féminin  
Spatial

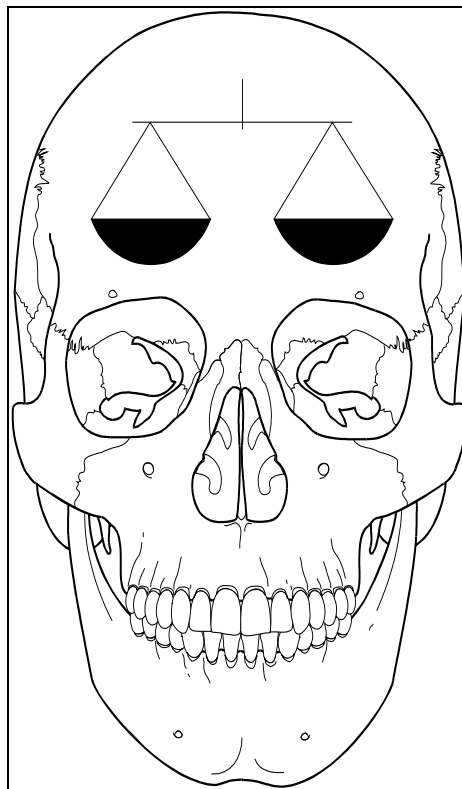
**Commande le côté gauche du corps**

**CERVEAU GAUCHE**

Analytique  
Logique

Verbal  
Étudié  
Agressif  
Raisonnement  
Temporel  
Rationnel  
Séquentiel  
Intellectuel  
Positif  
Objectif  
Secondaire  
Linéaire  
Successif  
Masculin  
Symbolique

**Commande le côté droit du corps**



***L'ALIGNEMENT STRUCTURAL :***  
***« UNE TECHNOLOGIE PRATIQUE ET SCIENTIFIQUE »***

***Quel que soit votre âge,***  
***Si vous n'affrontez pas la Vie ainsi que vous le pourriez;***  
***Si vous ne pensez pas aussi clairement que vous le devriez;***  
***Si vous ne fonctionnez pas comme vous aimeriez!***  
***« Faites-vous Ajuster »!***

***« QUAND VOUS ÊTES ALIGNÉ (AJUSTÉ),***  
***CHAQUE PARCELLE DE VOTRE VIE S'EXPRIME MIEUX! »***

***À quand remonte votre dernier Alignement (Ajustement Vertébral)?***

***Combien de Subluxations Vertébrale portez-vous dans votre dos en ce moment?***

***Pouvez-vous vraiment prétendre que***  
***votre corps fonctionne à 100 %?***

## ***Demeurez-vous près de Laval, ou de Val-David, Québec, Canada?***

*Si oui, j'aurai le plaisir de vous recevoir en consultation.*

*Vous allez ainsi profiter d'une consultation consistant à la vérification de 5 points majeurs si vous avez besoin d'améliorer une situation désagréable et vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit.*

***Remarque : si l'un de ces 5 points est actif (présent) dans votre corps, c'est alors normal si...***

- *vous êtes plus fatigué,*
- *vous avez des douleurs variées,*
- *votre endurance n'est plus ce qu'elle était,*
- *vous dormez moins bien,*
- *vous êtes de plus en plus stressé intérieurement et même anxieux face à l'avenir,*
- *vous éprouvez des raideurs et perdez de la souplesse et enfin,*
- *il est même possible que votre digestion et élimination soit perturbée avec...*
- *des inflammations variées,*
- *vous accusez le vieillissement comme étant la cause de ces malaises...!*

*En un sens, c'est vrai qu'on vieillit, mais, pourquoi vieillir aussi vite?*

- *Constatez-vous que d'autres personnes de votre âge se sentent mieux que vous?*
- *N'êtes-vous pas comme moi à la recherche du mieux-être dans votre corps et votre esprit?*
- *La meilleure preuve que ça marche est que vous allez vous sentir mieux dans votre corps et votre souplesse intérieure dès que l'un de ces 5 points sera remis en bon état!*

*Des centaines et centaines de patients ne cessent de me dire comment ces soins leur font du bien...*

*Donc :*

***Si vous demeurez près de Laval, ou Val-David, Québec, Canada,***

**Prenez rendez-vous maintenant si vous croyez avoir besoin de soins en ce moment?**

Exprimez le code (**LB2013**) pour bénéficier d'un rabais substantiel lors de votre première visite.

**(514) 990-3000 pour ma clinique de Laval (mardi – jeudi)**

**(819) 322-2008 pour ma clinique de Val-David (lundi – mercredi)**

## *Si vous ne demeurez pas près de Laval, Québec, Canada?*

Merci d'avoir pris le temps de lire ce document.

Mon objectif et mission est de vous apporter un point de vue différent sur le fonctionnement de votre corps. Vous avez compris que des facteurs comme les émotions, le psychisme, l'attitude mentale, la nutrition, les exercices, etc., font partie de votre environnement et affectent positivement ou autrement votre fonctionnement global.

Je suis un adepte de la méditation pour ma gestion personnelle du stress, pour le maintien de mon énergie vitale personnelle et mon cheminement spirituel. J'ai créé une méthode unique « OmniMeditation » que j'enseigne présentement sous forme d'atelier dans la région de Montréal, et que je rendrai progressivement disponible sur mon site [OmniMeditation.com](http://OmniMeditation.com) que je vous invite à consulter.

En ayant téléchargé ce Livre Blanc sur le stress, votre courriel a été enregistré pour recevoir et accéder régulièrement à mes courriels et vidéos éducatifs gratuits y compris mon « Courriel du dimanche ».

Vous apprendrez dans ces leçons et vidéos éducatifs gratuits (et d'autres que vous pourrez vous procurer à votre convenance) comment vivre une « Vie Meilleure » et plus heureuse. Cette connaissance a redonné espoir à des milliers de gens qui avaient perdu cet optimisme de retrouver une partie de leur santé et de leur vie.

Je vous rappelle que la vision mécaniste se relie à l'hémisphère gauche et demande des preuves, des références scientifiques et fait des projections dans le temps. De plus, l'hémisphère gauche rejette fréquemment la vision vitaliste et les possibilités que l'hémisphère droit de votre cerveau engendre puisque c'est la partie de votre « Être » qui demande à vivre avec joie, satisfaction, contentement, fraternité et amour.

Par contre, si notre cerveau est constitué de deux hémisphères reliés par un véritable pont, c'est pour s'en servir. Notre société actuelle fonctionne à gauche et c'est ainsi qu'elle détermine un symptôme/un remède (médicament entre autres) et éloigne le subtil pourtant toujours présent.

Vous dites-vous intérieurement : « Il doit bien y avoir d'autres solutions... » Ce questionnement met en doute l'hémisphère mécaniste gauche. C'est ainsi que vous faites de la place à la vision vitaliste et ses options de votre hémisphère droit.

Le vrai objectif c'est l'accès à vos deux hémisphères, et cela, d'une façon permanente.

Dans les semaines qui viennent, j'aurai le plaisir de vous faire parvenir par courriel, s'il y a lieu, des leçons sous forme de vidéos éducatives, et mon but est de favoriser votre compréhension du fonctionnement vitaliste de votre corps, tout en vous encourageant à utiliser des méthodes simples et éprouvées pour « Être » mieux.

Si vous n'avez pas reçu ces leçons par courriels, inscrivez-vous sur : <http://bonjoursante.com>

Ma mission est de vous montrer comment certaines méthodes simples ont la capacité de vous aider à changer votre vie dans la direction de votre choix. Je vous invite fortement à consulter un chiropraticien vitaliste dans votre région si besoin est.

Croire dans la vie, c'est avoir foi en soi!

# UNE GESTION DES SYMPTÔMES DU STRESS PHYSIQUE, CHIMIQUE ET ÉMOTIONNEL AU PREMIER PLAN DE LA TECHNOLOGIE MODERNE!

## *QUELQUES SIGNES RELIÉS AUX RÉACTIONS NOCIVES DU STRESS*

- |                  |                |                              |
|------------------|----------------|------------------------------|
| - FATIGUE        | - NERVOSITÉ    | - HYPERACTIVITÉ DES ENFANTS  |
| - TENSION        | - IRRITABILITÉ | - OTITE - ACOUPHÈNE          |
| - FAIBLESSE      | « BURNED OUT » | - PROBLÈMES DE CONCENTRATION |
| - DOULEURS       | - MIGRAINES    | - PROBLÈMES DIGESTIFS        |
| - MAUX DE DOS    | - ASTHME       | - PROBLÈMES CIRCULATOIRES    |
| - RAIDEUR AU COU | - INSOMNIE     | - BAISSÉ D'ÉNERGIE           |

## *UN STRESS ÉLEVÉ EST PRÉSENT DANS PRESQUE TOUS VOS PROBLÈMES HUMAINS*

« L'ALIGNEMENT STRUCTURAL » (AJUSTEMENT VERTÉBRAL) VA PLUS LOIN QUE LES SYMPTÔMES,  
ELLE ADRESSE LA CAUSE PRIMAIRE DE VOTRE RÉACTION AU STRESS DE LA VIE.  
MON OBJECTIF : ASSURER UNE EXPRESSION MAXIMALE DE VOTRE « ÊTRE ».

**Mais la première phase est : Ne Plus Avoir Mal...**

Littéralement, cela veut dire :

## Stimuler Le Pouvoir Naturel De Votre Corps à Guérir!

*Clinique du Dr Claude Philippon, chiropraticien*

[DrPhilipponChiropraticien.com](http://DrPhilipponChiropraticien.com) (Laval – 514-990-3000)

[ChiroValDavid.com](http://ChiroValDavid.com) (Val-David – 819-322-2008)

[BonjourSante.com](http://BonjourSante.com)

Courriel : [claud@drphilipponchiropraticien.com](mailto:claud@drphilipponchiropraticien.com)