

# *Herb Art*

## SOURCES DE SAGESSE



### *VISION HOLISTIQUE III :*

*Les peurs et les désirs, le rire et le stress*

# *Herb Art*

## SOURCES DE SAGESSE



*Aline Bérard*  
Nov.'95

### *VISION HOLISTIQUE III :*

*Les peurs et les désirs, le rire et le stress*

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Auteure :** Danièle Laberge

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Vision holistique III : Les peurs et les désirs, le rire et le stress**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**

**Lantier**

**(Québec) Canada**

**(819) 326-4516**

**herbo@herbotheque.com**

**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-244-5**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. LA PEUR ET LES PEURS.....</b>	<b>5</b>
LE MAGICIEN DES PEURS.....	5
LA PEUR DE REGARDER NOS PEURS.....	6
SE METTRE EN ACCORD AVEC SOI.....	7
LE DÉSIR, IMPULSION SPIRITUELLE.....	9
<b>B. LE RIRE ET L'HUMOUR .....</b>	<b>11</b>
LES NON-DITS.....	11
PERLE DE SAGESSE.....	11
L'humour.....	11
Le rire.....	12
<b>C. LE STRESS.....</b>	<b>17</b>
TRANSFORMER LE STRESS.....	17
QU'EST-CE QUE LE STRESS ?.....	17
LES TROIS SOURCES DU STRESS.....	19
SAVOIR D'OÙ VIENT LE STRESS.....	20
LES SYMPTÔMES DU STRESS ET LA MALADIE.....	20
LES SYMPTÔMES PHYSIQUES DE DÉTRESSE.....	21
S'ÉCROULER OU APPRENDRE À VOIR AUTREMENT.....	23
FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN.....	24
CONTRÔLER LE STRESS QU'ON SE CRÉE SOI-MÊME.....	28
LES GRANDES SITUATIONS DE LA VIE.....	29
LES MOYENS DE FAIRE FACE AU STRESS.....	30
JUSTE CE QU'IL FAUT DE STRESS.....	31
DOUZE ÉTAPES ALIMENTAIRES POUR UN MEILLEUR CONTRÔLE DU STRESS.....	32
LIBÉRER LE STRESS PHYSIQUE.....	33
COMMENT TRAVAILLER LE STRESS MENTAL.....	35
<b>D. LA TERRE A DES ENNUIS.....</b>	<b>38</b>





# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle