

## 10 millions d'hypertendus en France En faites-vous partie ?

### L'Hypertension en lien direct avec la rancune

L'hypertension artérielle est une maladie typique des pays développés. Le stress, l'obésité, la sédentarité sont autant de maux, caractéristiques de notre quotidien, qui favorisent l'hypertension artérielle, un des premiers facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

Il s'agit d'une maladie *silencieuse* c'est-à-dire que l'hypertendu ne sait bien souvent pas qu'il l'est. Sur 8 personnes hypertendues, seules 4 sont identifiées

On connaît cependant les situations qui favorisent l'hypertension artérielle : l'hérédité (un enfant d'hypertendu a deux fois plus de risques de le devenir),

une alimentation trop riche en graisse et/ou en sel, un excès de poids, une activité physique insuffisante, une consommation excessive d'alcool, celle de tabac, le stress et, enfin, certains médicaments et substances

Mais considérons la relation intrinsèque qui existe entre L'hypertension et nos émotions, comme nous l'avons si bien compris il y a quelques jours. Cf :

<http://lifestance.eklablog.com/accueil-c25090812>

« *L'hypertension artérielle survient lorsqu'il y a une augmentation anormale de la pression à l'intérieur d'une cavité ou d'un vaisseau. Cette maladie peut générer de graves lésions vasculaires au niveau du coeur, du cerveau, des reins ou des yeux. L'hypertension affecte principalement des personnes qui ont tendance à refouler leurs émotions ou qui ne veulent pas reprendre contact avec une blessure passée qui les affecte encore aujourd'hui. On retrouve souvent de lourds secrets de famille ou des non-dits dans la vie des personnes atteintes d'hypertension. Elles sont souvent très émotives. Poussées par un puissant mental elles ont tendance à dramatiser les situations. Elles cherchent à faire le bonheur de leur entourage et peuvent se créer de grandes tensions pour y parvenir* ». Explique Estelle Daves (Libération psycho émotionnelle)

« L'HYPERTENSION peut être reliée à une très forte émotion ou à une émotion de longue date non résolue. Elle affecte surtout les personnes qui refoulent leurs émotions ou qui conservent un secret de peine, de culpabilité ou de rancune. » selon Claudia RAINVILLE « Métamédecine »

L'hypertension est donc liée à une situation de non pardon. Or l'association du pardon à la guérison, est reconnue par de nombreux médecins, psychothérapeutes et praticiens des médecines alternatives.

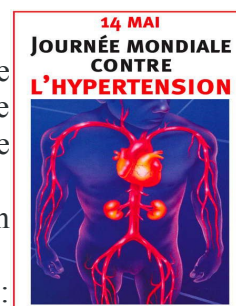
« Dans la pensée de l'association pardon et guérison, il faut définir trois directions du pardon en relation avec la guérison :

. **Le pardon de Dieu** qui nous est accordé en réponse à notre repentance, la confession de nos péchés, notre foi en Jésus-Christ et notre recherche sincère de la sanctification

. **Notre pardon** que nous accordons à ceux qui nous ont offensés : sans restriction, accompagné de notre prière en leur faveur. Intercéder pour les coupables

. **Le pardon des autres envers nous**, qu'ils nous accordent lorsque nous leur demandons pardon des offenses commises à leur encontre. » souligne (Pasteurweb.org)

Le pardon libère et guérit celui qui pardonne, quelle que soit sa position dans la situation donnée. On atteint un niveau de paix d'abord pour soi. Il ne s'agit donc pas d'un pardon à tout prix, que l'on nous « arrache » ! Mais d'un choix de pardon, de se libérer de ce qui entrave notre esprit, de couper court au ressentiment, à la rancœur. Car les premières personnes qui en souffrent, sont celles qui gardent ces émotions, qui deviennent trop fortes et finissent par augmenter la pression exercée par le sang contre les parois des artères. Alors



trop importante, les artères vieillissent plus vite, le coeur plus sollicité se fatigue. Ainsi en s'accrochant à nos vieilles rancunes, nos sombres ressentiments, nos émotions de haine ou de culpabilité, nous nourrissons le négatif de tous ces anciens souvenirs, faits et animosités. Ils deviennent plus actuels que jamais et nous ressasons sans cesse les mêmes réactions, faits, situations consciemment ou inconsciemment.

Pardonner est la seule solution pour avancer en dehors de notre rancune et casser le cycle de répétition des situations négatives qui nous environnent.

### **Mais c'est trop dur... Et je n'ai rien fait, je ne lui en veut pas !**



Il ne s'agit pas de savoir qui a tort, qui a raison. Qui a fait ou pas. Ce qui a été fait ou pas. En général le premier pas ne consiste pas à pardonner les actes commis mais les personnes engagées dans la situation donnée. N'oublions pas que nous commettons tous des erreurs, des gaffes, des gestes manqués et que nous reproduisons facilement ce que nous avons subi. Mais si nous continuons à trainer ce

boulet de canon, ce visage ennemi, nous attirons dans notre vie les situations que nous aimerions repousser.

Alors visualisez la personne avec qui vous avez le contentieux, voyez-la comme un enfant perdu, apeuré et triste de la situation, imaginez qu'elle ne sache plus quoi faire, où aller et quoi vous dire et mentalement, parlez-lui, libérez-la du poids qui la déboussole, qui la rend malheureuse. A la place envoyez lui tout, en vous envoyant à vous, les meilleurs sentiments d'amour, de joie, de beauté, de réussite, de meilleurs souhaits, de bonheur, et c'est vous qui vous sentirez plus léger, plus joyeux.

Peut-être l'exercice ne se fera pas en une fois, mais refaites-le autant de fois qu'il le faudra pour annuler, annihiler, révoquer et soustraire toutes les situations bloquantes de votre vie qui nécessitent votre pardon, et ce jusqu'à ce qu'au fond de vous et de votre coeur, vous vous sentiez libre, indifférente et pleine d'amour et de compassion. Quand on peut parler d'une situation sans émotion particulière de douleur, c'est là que l'on reconnaît avoir pardonné !

L'hypertendu se donnera le droit de penser à lui-même, en cessant de se sentir responsable du bonheur des autres et en partageant si nécessaire les secrets du passé avec détachement et objectivité.

Et croyez-moi ou non, votre vie changera immédiatement, significativement !

10 millions d'hypertendus en France, seraient-ce 10 millions qui ont besoin d'apprendre à pardonner et vivre sans rancune ?



cvfg

A consulter aussi

<http://www.energika.org/apprendre-pardonner-a02411634.htm>

1. [Pardonner | La guérison intuitive](#)

[guerisonintuitive.com/pardonner](http://guerisonintuitive.com/pardonner)

<http://guerisonintuitive.com/pardonner>