

Mai 2021

Adamael van Singer

1093 la Conversion / Suisse

+41 (0)79 821 91 33

[contact@adamael-therapeute.ch](mailto:contact@adamael-therapeute.ch)

[www.adamael-therapeute.ch](http://www.adamael-therapeute.ch)

Ce texte peut être partagé tel quel, intégralement avec la mention de mon nom et du site Web – merci.



Il est important de se rappeler que nous ne sommes pas tous au même stade de notre parcours de vie.

Je vois que beaucoup d'êtres humains dans ce monde qui sont dans le désarroi de ce qui se passe, ne savent pas trop comment se positionner dans ce monde de peurs, de restrictions – il leur est dit que le vaccin sauvera l'humanité, sauvera l'été à venir, sauvera ...

Certains craignent de perdre leurs droits fondamentaux de citoyens, d'autres craignent de perdre leur gagne-pain et d'autres encore ont peur de la maladie / de la mort ou sont dans la culpabilité de contaminer ou de faire mal à l'autre / à son prochain ...

Je comprends le désarroi, le désir profond de sortir de ces restrictions et être prêt à tout pourvu que cette situation cesse ...

La proposition de « sauvetage » venant de l'extérieur est proposée comme solution miracle, me semble en fait étrange, incongrue ...

Le miracle peut venir de soi, en se réappropriant les droits fondamentaux des éléments vitaux de l'humain.

Un des éléments vitaux, de mon point de vue, est **le Toucher**.  
Voici quelques réflexions à ce propos :

\*\*\*\*\*

## Le Toucher

### Le Toucher au sens propre et au sens figuré



Cet élément essentiel de la vie d'un être humain !

Cet élément qui nourrit, qui guérit, qui permet de grandir, qui réconforte, qui permet d'être en vie ...etc.

Cet élément qui permet d'affiner nos ressentis des textures de peaux, des textures des aliments dans les mains et dans la bouche, des textures de tissus, des textures des végétaux et des minéraux ... etc.

**Le Toucher** stimule et construit notre mémoire.

**Le Toucher** touche les émotions de Joie, d'Amour ou de souffrance.

Être touché par un regard, par un mot, par un geste, être touché par un parfum ou par une odeur ... être touché par un sourire... être touché et



embrassé, être touché par une musique etc. , par un rituel ...

Être touché - cet élément si essentiel à l'équilibre de tout être humain !

**Ce Toucher** qui touche le cœur !

Le Toucher est vital !

Des recherches se font depuis bien des années. Les résultats de ces recherches montrent l'importance du « Toucher » pour l'équilibre de l'être humain.

La manière d'être touché ou de toucher est une expression d'Amour, de Compassion ou d'Empathie ... ou d'inconfort, de haine, ... etc.

La manière de toucher ou d'être touché active certaines fibres qui dissipent la solitude, atténuent les douleurs, les peurs ou le stress ...



## **Le Toucher** rassure

**Le Toucher** améliore les relations, la communication ... le Toucher crée le lien et le partage ... le partage d'informations, de douceur, de Beauté, d'Amour - finalement le Vivant !



Un enfant qui n'est pas touché se laisse finalement mourir.

Pour une personne âgée dans une maison de soins enfermée dans sa chambre, pour des raisons de contagion, de distanciation et de pandémie, est-ce différent ?

Et pour un adulte seul, est-ce différent ?

Et pour les personnes dites actives, est-ce différent ?

Depuis plus d'une année maintenant, il est ordonné à l'humanité, de manière plus ou moins coercitive, d'avoir une distance entre les personnes, de ne pas les toucher, d'être masqué ... etc.

Il nous est justement demandé de faire ce qui déséquilibre l'être humain, l'humanité dans son entier – depuis le plus jeune âge à la dernière étape de nos vies terrestres, la mort.

Avec cela, de mon point de vue, un déséquilibre mondial est mis en route, avec, très vraisemblablement, des conséquences importantes en perspective, sur bien des années à venir.

En observant, en écoutant, en me documentant, en étant touchée par ce que certaines personnes me témoignent de leur vie, de leur vécu avec des personnes âgées, il est difficile de comprendre le raisonnement des gouvernants, des diverses task force ... de la Suisse, du monde.

Réintroduisez **le Toucher** dans votre quotidien, sous toutes les formes

possibles.



Les formes de **Toucher** qui vous conviennent et qui vous touchent



Recréez des liens ! Déployez-vous vos ailes !

Choisissez des formes de **Toucher** qui vous sortent des peurs de l'autre, du stress de la maladie ou de la mort, de la culpabilité ...

Soyez dans la Joie de ce que vous êtes, soyez dans la Joie de qui vous êtes,  
soyez dans la Joie de ce que l'autre vous offre !

Chantez, dansez, soyez créatif à l'aide d'un de nos sens précieux

**Le Toucher !**

Pour honorer le voyage de tous ceux qui sont en train de guérir et de s'éveiller à eux-mêmes en ce moment, pour ceux qui sont en train d'intégrer leur guérison et leur éveil, pour ceux qui ne sont pas sûrs de savoir où ils sont ou où ils vont, et pour ceux qui expérimentent et explorent la réalité de souffrance sans vision d'un bout de tunnel, je vous propose, si vous le choisissez, une application quotidienne, consciente de la respiration, facile à « faire ». Une autre mise en œuvre d'un élément vital de l'équilibre de l'être humain : **la Respiration**

Avec l'inspire et l'expire, en conscience, vous pouvez grandement vous aider à faire des pas vers votre alignement intérieur, vers la Joie de qui vous êtes, à la rencontre de l'autre, de faire des choix de direction de vie ... etc.

Voici la proposition :

**Vous vous ancrez / reliez-vous à Dame Nature, reliez-vous au Centre du Centre de la Terre à l'aide de filaments dorés partant de chacune de vos cellules**

Et

**A l'inspire, vous inspirez la Joie ou la Beauté ou la Compassion ou l'Amour**

Et

**A l'expire, vous expirez la peur ou la peur de l'autre ou la peur de la maladie ou de mourir**



**A vous de jouer, à vous d'inspirer et d'expirer ce qui est essentiel  
pour vous !  
A vous de toucher et d'être touché par la Beauté qui vous  
entoure !**

Merci de m'avoir lu jusque-là !

