

LES ANALYSES DE L'ACRF

2005 / 23

NOTRE CORPS NOUS PARLE : ÉCOUTONS-LE !

*Etre en bonne santé, c'est s'aimer tel qu'on est, dans tous les moments successifs de sa vie,
que ce soit en colère, heureux, malheureux, triste, rieur, fou, logique, rationnel, intuitif, créatif.*

C'est s'aimer avec ses manques, son manque d'amour de soi et des autres, ses refus de s'ouvrir, son plaisir à le faire (...).

N'ayez pas peur de ce qui surgit de vous... ¹.

Nous-même comme compagnon de voyage

Jacqueline KELEN, dans son très beau livre « L'esprit de solitude », explique que notre seul compagnon de voyage n'est autre que nous-même. Mieux vaut donc bien connaître ce compagnon de toutes les heures et en prendre soin au lieu de le négliger, le maltraiter ou refuser de l'entendre. Et de rappeler ces paroles d'ARISTOTE dans son Ethique : « Qui ne s'estime pas à sa juste valeur est un esprit pusillanime et vil. »²

Notre corps nous parle. Il nous dit sa joie quand il est cajolé, nourri sainement, aimé, caressé, détendu, respecté. Ne dit-on pas de certaines personnes qu'elles respirent le bonheur ou qu'elles sont rayonnantes ? Le corps s'épanouit, l'esprit se sent léger, vagabond...

Mais le corps en lien avec l'esprit nous dit aussi des souffrances que l'on n'écoute pas toujours. Dans un livre remarquable, « La guérison du cœur », le psychanalyste québécois Guy CORNEAU s'est penché sur la question³. Au terme de sa lecture, on retiendra son cri pour plus d'indulgence envers nous-même, plus de bienveillance. La guérison du cœur passe par là. Nous cesserons alors d'être notre pire juge et pourrons, pour reprendre la belle expression d'une moniale bouddhiste américaine, Pema CHÖDRÖN : 'entrer en amitié avec soi-même'⁴.

¹ Marie-Lise LABONTÉ in Guy CORNEAU, *La guérison du cœur*, Robert Laffont, 2000.

² Jacqueline KELEN, *L'esprit de solitude*, La Renaissance du Livre, 2001.

³ Guy CORNEAU, *La guérison du cœur*, Robert Laffont, 2000.

⁴ Citée par Marie-Lise LABONTÉ.

ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES
ACRF - ASBL

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse
Editrice responsable : Léonie Gérard
Rédactrice : francoisewarrant@acrf.be

Ce que les maladies nous disent ...

Nous n'écoutons pas nos désirs, nos envies, notre sensibilité. Nous ne nous permettons pas d'être heureux. Nous sommes notre propre bourreau. Lorsque la maladie apparaît, car le corps ne peut éternellement souffrir, nous perdons pied mais, s'interroge le psychanalyste, ne sommes-nous pas responsable de nos maladies ? Que nous disent-elles ? Ont-elles un sens ? Et pouvons-nous arriver à les décoder afin de retrouver l'équilibre qui nous permet de vivre sereinement ? Rien n'est simple dans ce domaine, mais nous possédons des ressorts bien plus puissants que nous l'imaginons.

FREUD disait qu' « une souffrance dont on méconnaît le sens et qu'on ne peut replacer dans l'histoire d'une vie fait beaucoup plus mal qu'une souffrance que l'on peut s'expliquer. » Pour Guy CORNEAU, les symptômes sont des signaux d'alarme lancés par notre être profond pour nous inviter à plus de respect envers nous-même. Les souffrances tant physiques que psychologiques disent aussi que nous nous sommes éloignés de notre être profond et nous invitent à redevenir intime avec lui. Guérir, c'est retrouver notre équilibre et notre capacité de fonctionner. Cela vaut tant sur le plan émotif que sur le plan physiologique.

La vraie maladie réside peut-être dans la perte du lien avec notre dimension universelle. Guérir consisterait alors à retrouver le lien entre notre portion d'individualité et notre portion d'universalité. Retrouver un sentiment d'appartenance à l'humanité. Ces retrouvailles ne peuvent que rendre heureux et apporter une sérénité dans le brouhaha de l'existence humaine. C'est un peu comme si, au cœur du mouvement, une stabilité pouvait être trouvée qui aiderait à s'abandonner avec confiance au processus vivant.

La guérison est en nous

« La vie, explique le psychanalyste, n'a aucune volonté. Elle ne nous enseigne rien et ne nous donne aucune leçon. Elle ne nous juge pas et ne nous évalue pas. Elle suit son cours. Mais il se trouve que, si nous nous éloignons trop de ce cours naturel, nous souffrons. » ⁵

Un éminent psychiatre psychosomaticien, Jean-Charles CROMBEZ, déclare que des processus de guérison « naturels » sont sans cesse à l'œuvre à l'intérieur de nous qui assurent notre équilibre et notre santé. Ils peuvent être stimulés de l'extérieur par un traitement mais ils sont en nous. Le corps fait face en effet à toutes sortes de déséquilibres qu'il combat naturellement sans que nous le sachions. Pour le spécialiste, l'état d'esprit accélère ou ralentit ces processus de guérison. La psycho-neuro-immunologie, la première, a démontré le rôle de la pensée et des états psychiques en général dans les mécanismes de guérison. Pour aider l'individu à reprendre le dessus, pour faire de sa maladie quelque chose qu'il « a » et non quelque chose qu'il « est », il convient, poursuit Jean-Charles CROMBEZ, de favoriser la création d'un « espace intérieur » à partir duquel il pourra à nouveau circuler en lui-même et prendre conscience qu'il n'est pas qu'une maladie. C'est fondamental car c'est ainsi qu'il retrouvera son initiative et deviendra moins dépendant des soins extérieurs. Il ne s'agit pas de dire que la pensée et l'émotion peuvent agir seules et que l'on peut se passer des médicaments, ce serait prendre des risques et tomber dans une sorte de pensée magique. Mais les approches psychiques de la maladie peuvent compléter adéquatement des approches médicales traditionnelles.

Le Dr Liliane REUTER va plus loin : l'auto-guérison est la seule guérison véritable. Se relaxer et faire des choses que l'on aime plutôt que de penser sans cesse à ses problèmes stimulent les processus d'auto-régulation de l'ensemble corps et esprit. Il ne s'agit pas tant pour elle de « guérir un corps » mais plutôt de « guérir une vie ».

Il est vrai que si nous voulons guérir, rien n'est à négliger : nos états intérieurs, nos habitudes de vie, notre alimentation... « S'écouter, exprimer ce que l'on ressent et faciliter le mouvement d'expansion par l'exercice physique, la méditation, la marche, la contemplation, le chant, la peinture, le yoga, etc., encouragent le

⁵ Guy CORNEAU, *idem*.

développement harmonieux. Ces activités représentent à coup sûr des atouts sur le chemin de la guérison du cœur »⁶.

Notre corps est en quelque sorte un miroir qui renvoie à l'attitude que nous adoptons envers nous-même et envers la vie. Il possède sa propre sagesse et nous renvoie sous la forme de malaises une image de nos déséquilibres. « Le corps (...) est le lieu où se disent les trahisons de soi, les négligences et les manques d'attention envers soi-même. »⁷ Mais il ne faudrait pas croire que nous sommes pleinement responsable de tous nos maux et dès lors entrer dans la culpabilité qui ne sert à rien. « Elle a été ancrée en nous par une religion qui considère la maladie comme une punition de Dieu (...). En disant que la maladie a non seulement des causes mais également une finalité, nous élargissons notre horizon et devenons plus responsable de l'ensemble du processus d'élucidation. »⁸

Nous ne sommes pas coupés de notre environnement et nos maladies individuelles reflètent celles de l'environnement et du milieu dans lequel nous évoluons. La pollution, les pesticides et autres poisons, l'isolement et la perte d'un milieu affectif satisfaisant font que chacun devient vulnérable à la maladie. Certes, nos problèmes émotifs et mentaux fragilisent notre terrain et nous prédisposent à accueillir certaines maladies, mais nos déséquilibres ont toujours aussi un aspect collectif.

Allô, j'écoute

Comment percevons-nous notre propre corps, ces points de notre corps qui nous font souffrir, qui nous donnent des sensations d'agrément ?

Suis-je attentive aux agressions que les femmes subissent dans leur corps ? Ai-je moi-même subi quelque chose ressenti comme une agression corporelle ?

Quel est le regard que je porte sur mon propre corps ? Qu'est-ce qui m'aide à reprendre contact avec mon corps, à être bien incorporée ? Quel sens me permet d'éprouver du plaisir ?

Ai-je l'audace de m'autoriser du bien-être corporel, cette sensation agréable qui aide à se recentrer, qui renforce la présence à soi-même et la confiance en soi ? Nous seules pouvons juger de ce qui est bon pour nous, à tel moment de notre vie.

« Ce qui compte, c'est de savoir si ce corps éprouve du bonheur, de la joie, du plaisir, s'il est bien en contact avec l'âme, avec le sauvage. S'il bouge et dans à sa façon, c'est cela et rien d'autre ».

Clarissa Pinkola Estès, *Femmes qui courent après les loups*

Anne VANHESE, journaliste ACRF- Plein Soleil



⁶ Marie-Lise LABONTÉ in Guy CORNEAU, *La guérison du cœur*, Robert Laffont, 2000.

⁷ Jacqueline KELEN, *déjà citée*.

⁸ Guy CORNEAU, *idem*.