

LES ANALYSES DE L'ACRF

2007 / 5

CORPS / ESPRIT ... UN FRAGILE ÉQUILIBRE ...

L'esprit influence-t-il notre santé ? Les preuves d'un tel lien se multiplient, ce qui amène à penser que nous avons en nous des ressources pour nous garder en santé voire nous guérir.

Au-delà du corps ...

Depuis Descartes, l'être humain est divisé: d'un côté, le corps, de l'autre, l'esprit. Le corps est considéré comme une machine dont on classe et analyse les parties. Si cette conception a permis de grands progrès médicaux, elle a aussi entraîné une crise profonde. La médecine a oublié que l'homme est aussi fait de pensées, de croyances, de sentiments, d'émotions.

Une récente enquête de la Mutualité Chrétienne auprès de femmes atteintes du cancer du sein montre qu'elles souhaitent davantage exprimer leur vécu et leur souffrance et être mieux associées aux décisions les concernant¹.

Ce genre de regret est largement partagé, il se traduit souvent par un abandon de la médecine conventionnelle au profit d'autres.

D'après l'OMS, 80% des systèmes de soins dans le monde relèvent des médecines traditionnelles. La plupart des thérapies alternatives en sont directement issues, certaines sont très anciennes. Ce qui les caractérise, c'est, selon les patients, la qualité du contact, l'écoute, le recours limité aux médicaments et aux examens, « le réconfort et le soulagement », ajoute le docteur Chopra, endocrinologue². C'est aussi la prise en compte de toutes les dimensions de l'être humain : physique, intellectuelle, émotionnelle, spirituelle en lien avec son environnement.

La maladie n'est pas seulement causée par un agent extérieur, elle est aussi la conséquence d'un déséquilibre. La bonne santé se traduit par une relation harmonieuse entre le corps, les émotions, les pensées et de bons rapports avec les autres et avec le milieu de vie.

En privilégiant une vision globale, explique Thierry Janssen, chirurgien et psychothérapeute, ces pratiques insistent sur le potentiel interne de chaque individu à préserver le fragile équilibre corps/esprit et à mobiliser les capacités de guérison de l'organisme. « Leur souci de prévenir la maladie au lieu de la guérir constitue sans aucun doute une attitude plus intelligente, plus responsable, moins chère et moins polluante, en parfait accord avec la logique d'une conscience écologique, respectueuse de l'humain et de la planète. »³.

ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES
ACRF - ASBL

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse
Editrice responsable : Léonie Gérard
Responsable Service Etudes: Françoise Bodson
www.acrf.be - E-mail : etudes@acrf.be

Des guérisons qui posent question ...

On connaît tous des histoires de sorciers jeteurs de sorts, de guérisseurs et de chamans. Phénomènes de sociétés primitives ? Pas seulement ! On découvre aussi chez nous des faits troublants. Ainsi l'effet placebo (emploi de substances neutres). Des études montrent que la douleur peut être soulagée par la prise d'un comprimé de sucre ou l'injection d'un sérum physiologique. Cela prouve que l'acte thérapeutique comporte des effets qui ne dépendent pas ou pas seulement du traitement mais d'autres facteurs comme la relation thérapeute/patient. Un médecin amical, capable d'empathie intervient positivement dans l'effet placebo. « Si l'un de mes patients a peur, déclare le docteur Chopra, je peux lui prendre la main pour le rassurer et il se sentira mieux ; cela se produit même sous anesthésie. Si l'on prend la main d'un patient, à un moment crucial d'une intervention chirurgicale, on constate que les appareils de contrôle de la tension artérielle et du rythme cardiaque enregistrent un effet d'apaisement (...). Cette relation corps-esprit est invisible mais qui pourrait dire qu'elle est irréelle ? Elle a été transmise en silence de génération en génération. »²

Pourtant, la médecine moderne et l'industrie pharmaceutique ne voient pas d'un très bon œil cet aspect thérapeutique. La première parce que, à l'instar de notre culture, elle met en avant les performances techniques, la seconde parce qu'elle doit démontrer l'utilité des médicaments. C'est un peu comme si la participation active du malade au processus de guérison remettait en cause l'efficacité et l'utilité du soignant, remarque Thierry Janssen. Or, donner un sens aux événements et à sa vie est essentiel pour l'homme encore plus quand il est malade. La maladie est un état chaotique. Les rituels des guérisseurs traditionnels permettent d'organiser le chaos ; ils font écho à d'autres rituels que sont les diplômes affichés dans les cabinets médicaux, le vocabulaire technique employé par le corps soignant....

Le stress qui rend malade ...

L'étude du stress aide lui aussi à comprendre le lien entre le corps et l'esprit. Une émotion négative ou un sentiment conflictuel déclenche une réponse qui entraîne deux réactions, l'une est nerveuse, l'autre hormonale. La première aboutit à la sécrétion d'adrénaline qui s'accompagne d'une série d'effets : accélération du rythme cardiaque, accroissement de la respiration... La seconde à la sécrétion de cortisol qui entraîne des modifications de l'organisme destinées à fournir de l'énergie pour affronter les éléments stressants.

Chaque fois qu'il y a stress et quelle que soit la nature de celui-ci, la réponse est la même. S'il persiste, la mise sous tension de l'organisme se poursuit, l'adrénaline et le cortisol continuent à augmenter et finissent par entraîner des effets dangereux pour la santé. Le stress psychologique peut causer ou aggraver un ensemble de maladies dites auto-immunes. Parfois les dégâts sont tels que des organes entiers cessent de fonctionner provoquant diabète, insuffisance des glandes surrénales...

Le stress, en constante augmentation dans notre société, touche des personnes de plus en plus jeunes perturbant le système immunitaire et fragilisant les individus.

Rions, c'est bon pour notre santé !

Nombre de thérapeutes sont persuadés qu'une attitude positive face à la vie agit comme un médicament puissant et... bon marché. Des études ont montré que les optimistes vivent 10 ans de plus que les pessimistes. L'optimisme réduit le nombre de jours de congé de maladie, améliore l'immunité, permet aux femmes atteintes d'un cancer du sein de vivre mieux et plus longtemps.... L'espoir est au cœur du processus de la guérison. « Tout médecin en exercice sait que la volonté de guérir du malade joue un rôle

essentiel dans son traitement », relève le docteur Chopra² A l'inverse, le manque d'espoir plonge dans la dépression.

De bonnes raisons pour cultiver des pensées positives et s'adonner le plus souvent possible au rire. Il est bénéfique pour notre santé et semble renforcer notre immunité. Ecrire aurait le même effet. « Quelques lignes sur du papier pour aider notre cerveau à recycler nos stress. C'est l'ensemble de notre corps et de notre esprit qui en bénéficiera. », note le docteur Janssen³.

L'Ayur-Véda est une très ancienne médecine originaire de l'Inde. Bon nombre de thérapeutes continuent à s'y référer aujourd'hui. C'est une médecine préventive qui, pour sauvegarder l'équilibre des forces fondamentales, s'appuie sur différentes pratiques : relaxation, méditation, diététique, remèdes à base de plantes, massages et exercices corporels. Le docteur Chopra, d'origine indienne, la connaît bien et la met en pratique dans le centre qu'il dirige aux Etats-Unis. « Dans l'Ayur-Véda, un niveau de relaxation totale, profonde est la plus importante condition pour la guérison de tout désordre. Le concept de base est que notre corps sait comment maintenir son équilibre, à moins que la maladie ne vienne bouleverser cet équilibre ; en conséquence, si l'on désire redonner au corps la capacité de se guérir lui-même, tout doit être mis en œuvre pour rétablir d'abord son équilibre. »²

Reconnaître à l'homme d'importantes capacités de prévention et de guérison, c'est pour le docteur Janssen, le rendre acteur de la préservation de sa santé et auteur de la guérison de ses maladies. Cela n'exclut pas, dans certains cas, le recours à la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie malgré les effets indésirables. Les approches complémentaires pourront alors aider l'organisme à récupérer plus facilement et mettre en branle les mécanismes d'auto-guérison. « La médecine est certainement un secteur privilégié pour mettre en place d'autres façons de penser l'être humain, sa relation avec lui-même et son rapport à l'environnement. »³

Anne Vanhese, journaliste à l'ACRF – Plein Soleil

L'ACRF souhaite que

les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites ;

n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.



Avec le soutien de



¹ Mutualité Chrétienne, *Cancer du sein – Quels types de prise en charge – Quelle qualité de vie*, février 2006.

² Dr Deepak Chopra, *Le corps quantique*, InterEditions, 1990.

³ Thierry Janssen, *La solution intérieure*, Fayard, 2006.