

Les pouvoirs de l'esprit sur le corps

(Livre Editions Odile Jacob)

Par Patrick CLERVOY, médecin psychiatre

Quelques extraits du livre :

« Pour qu'il y ait une guérison, il faut qu'une puissance supérieure à elle-même l'entretienne dans sa tension, l'alimente dans ses ressources et la ranime dans sa vigueur. De multiples explications ont été proposées. Dès l'Antiquité, cette puissance vitale a été attribuée à la Nature, puis à Dieu. Aujourd'hui les médecines alternatives évoquent une énergie universelle, des vibrations cosmiques. Ce sont là différentes dénominations selon les cultures et les concepts métaphysiques qu'il est vain de trier, mais qu'il est pertinent de regarder dans ce qu'elles ont de commun : nous reconnaissons que cette force peut être douée de prévision, donc d'une certaine forme d'intelligence. C'est l'un des aspects étranges et émouvants de la médecine. Cette force nous amène quelque part, elle nous conduit comme elle conduirait un aveugle, de telle manière que notre organisme tienne sa route, son développement, cependant que nous sommes jamais en mesure de savoir ni où passe cette route ni où elle s'achève.

Cette force, sans bien cerner sa source, nous la reconnaissons dans l'articulation psychosomatique, c'est-à-dire dans les effets conjugués de l'esprit et du corps. L'esprit meut le corps en même temps que le corps permet l'activité psychique. Cette articulation est une énigme en même temps qu'elle est une évidence. Le corps et l'esprit sont d'une seule et même origine, et la guérison est un pouvoir qui naît de l'interaction des deux. » P 98/99

« La maladie, au lieu d'être une défaite, témoigne de l'effort de la nature pour rétablir la santé » P. 108

« Pour chacun, l'activité psychique et l'activité organique sont solidaires l'une de l'autre, vivant de la même vie ... Il est démontré que les forces de l'esprit commandent aux agents physiques. Si la volonté fait mouvoir les muscles, si la frayeur trouble la circulation, si le chagrin entrave la nutrition, comment comprendre la vie des organes sans faire la part de cette influence ? Si le trouble de la circulation retentit sur la pensée, si la volonté faiblit dans un corps débile, si la digestion modifie les penchants et les caractères, comment comprendre la vie mentale sans tenir compte de ces éléments actifs ? La vie est une, comme l'homme est un, ou plutôt l'homme est un parce que la vie est une. La force vitale ne peut se partager ni se doubler. » P. 112

« La mort d'un individu est comme la mort d'une feuille ; ce n'est pas la fin de la vie parce que l'arbre vit encore. Nous sommes des morceaux de vie qui peuvent s'arrêter à tout moment, sans que cesse le flux de vie qui circule de l'un à l'autre ... La mort n'est pas l'opposé de la vie ; elle est l'opposé de la naissance. Avec la nais-

sance, on entre dans la vie ; avec la mort, on en sort. La mort est même plus que la fin de la vie, elle en est l'achèvement, le but.» P. 114/116

« On peut définir la vie comme l'énergie qui organise la maintenance d'un organisme et conserve pendant plusieurs dizaines d'années le mouvement qui l'anime. » P. 223

« Si notre pensée ne nous permet pas de voir au-delà de la fin de notre vie, ce n'est pas pour autant qu'il n'y a rien. La mort en est la suite, mais elle n'en est pas l'absence. La mort n'est pas un vide de vie. Pas plus qu'elle ne s'oppose à la vie. La mort n'est sinistre que parce que nous ne voyons pas sur quoi elle ouvre ». P. 116

« En réalité, ce n'est pas le médicament qui produit la guérison. Le médicament a agi comme un coup de pied dans une fourmilière endormie. Il est venu « bousculer » l'état chimique au sein de la fente synaptique¹, contraignant la cellule nerveuse à réagir ... Le médicament a comme action de stimuler le processus de guérison qui était éteint, ou mis en veille. Le médecin qui a prescrit ce traitement a soigné son patient. Il a réveillé sa vitalité. Mais ensuite c'est depuis l'organisme du patient, et lui seul, que le processus de guérison s'est mis en route. » P. 134/135

« Les guérisons miraculeuses, ça existe. Ce sont des réalités objectives, tout autant qu'elles sont déconcertantes au regard de nos connaissances médicales. Ces guérisons miraculeuses sont la manifestation rare et spectaculaire de l'activation de ces processus d'adaptation vitale que l'on observe dans la banalité de tous les jours avec la guérison des maladies ordinaires. Il n'y a pas moins de raison de croire aux miracles, en tant que phénomènes de guérison hors norme, qu'il y en a de croire en la cicatrisation d'une coupure ou à la fin d'une grippe. » P. 138/139

« Comme on n'a jamais pu produire un miracle en laboratoire, ni le filmer, si l'on veut mesurer ce mécanisme de réparation qui relève du patient et de lui seul, ... l'effet placebo² est une opportunité unique, parce que c'est un pur phénomène de guérison : il montre en direct ce que l'organisme peut mettre en œuvre pour se rétablir » P. 141

« Celui qui apprend à guérir en stimulant ses ressources internes, par exemple en ayant recours à des médecines alternatives, est à même d'inscrire cette aptitude dans son patrimoine génétique ». P. 148

« Nous surconsommons des médicaments antihypertenseurs et antidiabétiques. Ne serait-il pas plus simple de consommer moins de sel et moins de sucre ? L'obésité devient épidémique avec comme seule solution, pour les patients obèses, de se faire enlever les trois-quarts de l'estomac, ce que propose aujourd'hui la chirurgie bariatrique. Ne serait-il pas plus raisonnable de procéder à une rééducation alimentaire en limitant la consommation des barres chocolatées, des pop-corn, des frites et des sodas ? Notre médecine moderne, très performante, est dans l'excès aussi. Dans des excès que nous sommes incapables de voir pour certains et, pour ceux que nous pouvons voir, dans l'incapacité de les corriger. » P. 162

¹ Qui a un rapport avec la synapse, à savoir la zone de contact entre deux neurones ou entre un neurone et une cellule qui permet la transmission d'un signal électrique grâce à des neurotransmetteurs.

² L'effet placebo découle de la confiance de l'utilisateur dans le médicament qu'il absorbe, mais ce n'est pas un effet magique - il déclenche, à l'intérieur du cerveau, la sécrétion de substances appelées endorphines, qui soulagent la douleur et divers autres symptômes. Autrement dit, l'effet placebo est la conséquence biochimique d'une suggestion ...

« Les guérisons miraculeuses nous indiquent quelque chose de vrai, de réel, sur l'énergie vitale qui palpite en chacun de nous ... Il n'y a rien de surnaturel ; il n'y a que du merveilleux.» P. 188

« On attend des statistiques médicales qu'elles disent la vérité. Mais les statistiques ne disent que les vérités qu'on leur demande de dire ». P. 216

« Les organes de notre corps sont en relation entre eux. Chaque organe de notre corps vit et réagit d'une façon qui lui est propre, mais tous vibrent de la même vie qui les anime et les relie. » P. 223

« Est vivante toute substance qui se répare. La capacité essentielle du vivant est celle de s'auto réparer. Cette réparation est le résultat d'une interaction de structures, que l'on nomme les organes, au sein d'une même unité que l'on nomme l'organisme. » P. 226

« La pensée positive repose sur le principe que la pensée qui occupe notre espace psychique tend invariablement à produire un effet. Les adeptes de la pensée positive comparent la force d'une pensée à celle d'un aimant. Si une personne pense à sa guérison, elle fait venir en elle des forces qui vont la guérir et elle va aussi produire des forces qui peuvent guérir d'autres personnes. » P. 304

« La composante psychologique est un moteur puissant de la guérison. Elle est faite de plusieurs facteurs : l'espérance, la crédulité, la foi, la ferveur. Il y a aussi la plasticité imaginative, cette capacité à se représenter son corps et son fonctionnement, la possibilité de travailler les soins à partir des images mentales de son corps. Il y a aussi l'empathie, cette capacité à ressentir ses émotions et celles des autres. Il y a la confiance en son médecin et dans les soins qu'il propose. Dans cette confiance, la richesse affective de la relation interindividuelle est capitale. Les soins distribués à la chaîne par des personnels interchangeable derrière des écrans, ces soins dépersonnalisés comme on le voit aujourd'hui dans les hôpitaux et certaines cliniques, ont des capacités réduites. Jamais une machine, ni un programme informatique, ne sera en mesure de stimuler l'empathie qui agit comme un amplificateur de guérison ...

La guérison, c'est se réconcilier avec soi et son état de santé. On ne peut pas guérir s'il n'y a pas, en même temps, un épanouissement de sa personnalité ». P. 334

oooOOOOOOooo