

Note de la lecture du livre d'Andrew Weil « **Le corps médecin** ». Comment développer son potentiel de guérison. Ed. JC. Lattès 1997.

Par Jacques Sanna le 8 octobre 2010

Je souhaite avant de commencer cette fiche souligner le fait que cet ouvrage est de 1997 et correspond à un contexte d'époque encore peu enclin à « l'ouverture » des diverses pratiques médicales au profit du souffrant. 13 ans après, l'avancée vers un partage des connaissances, une association des domaines liés à la santé sous toutes ces formes (science, psychologie, nature), me semble converger vers de plus grandes interactions entre les professionnels du médical et du mieux être en général.

Ce livre est essentiellement centré sur la capacité de l'organisme de l'être humain à se régénérer et se guérir spontanément car, « il possède un système réparateur »(14) Dans l'introduction, l'auteur appuie bien sur les différences qui existent entre l'optique médicale Occidentale et Orientale (Chine surtout) :

La première, qui se focaliserait sur l'aspect extérieur du phénomène de la maladie, paraît vouloir avant tout se battre contre les bactéries, les microbes, les virus devenus résistants et ceci en laissant quelque peu de côté l'aspect psychologique de certaines pathologies et l'aspect humain de la personne.

La médecine Chinoise, pour sa part, aurait développé une médecine vouée à renforcer les défenses internes que possède le corps en augmentant l'efficacité et l'activité des cellules du système immunitaire.

Cette méthode, plus axée sur le domaine intérieur et personnel à l'individu, se détacherait donc d'une perspective médicale mécaniste et généraliste et serait moins onéreuse au sujet ainsi qu'à la société.

Dans la 1^{ère} partie, des argumentations confirmant l'existence de ce système réparateur du corps inné, de son fonctionnement et ses interactions avec le psychisme de la personne, sont détaillées : « dès l'ADN, des mécanismes d'autodiagnostic, d'auto-rétablissement et de régénération existent en nous »(14).

La 2^{ème} partie explique les moyens d'optimiser ce système réparateur propre à chacun en fonction : de l'hygiène de vie, de l'alimentation, des substances toxiques, du sport, de la maîtrise du stress, des compléments vitaminés, de l'action des plantes.

La 3^{ème} partie traite des maladies les plus répandues ainsi que des points positifs et négatifs des traitements classiques (médecine allopathique) et alternatifs (homéopathie, acupuncture, phytothérapie, ostéopathie, psychothérapies, etc.).

Des méthodes naturelles sont suggérées pour guérir des maladies courantes et une partie spéciale est consacrée au cancer, en particulier, qui pose un défi unique au système réparateur et demande l'analyse minutieuse de chaque cas.

Le livre se termine sur une postface où l'auteur donne son avis sur les transformations qu'il serait souhaitable d'apporter aux institutions médicales de l'état (universitaires) pour qu'elles s'adaptent à la philosophie d'Hygie*.

Une des pistes, sur la nature et le pouvoir du corps humain à se guérir soi-même, a été ouverte en 1933 par ce que William Sutherland appelait « le mécanisme respiratoire primaire ». Il mit aussi en place une thérapie appelée « sacro-crânienne ».

Cette technique se fonde sur le fait que le système nerveux central et les structures qui en dépendent sont en constant mouvement rythmique (mouvements des sutures crâniennes, des membranes enveloppant le cerveau et la moelle épinière, du sacrum, l'expansion et la contraction des hémisphères cérébraux, l'onde fluide dans le liquide céphalo-rachidien).

Ces mouvements seraient un des aspects essentiels de la vie humaine et de la santé.

D'où la nette importance de cette profession qu'est l'ostéopathie. En effet, des traumatismes (celui de la naissance, d'accidents et psychologiques) endommageraient ou bloqueraient ces mécanismes respiratoires primaires.

Pour l'expert en ostéopathie (le docteur Bob Fulford, qui exerçait encore alors qu'il avait 80 ans), et que l'auteur a rencontré dans ses recherches, la clé de la santé c'est d'avoir une respiration profonde. Il était persuadé, et ceci de manière scientifique (c'était aussi un physicien) et empirique (de par ses longues années d'expérience), que : le corps désire être en bonne santé et qu'il cherche par lui-même à se rétablir lorsqu'il est en déséquilibre ; que la guérison est un pouvoir naturel (comme Hippocrate a pu le dire avant lui) ; que le corps est un tout, que toutes ses parties sont liées et qu'il fonctionne de manière globale ; qu'il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit ; et que « la force de conviction du médecin a une grande influence sur la guérison de ses patients » (57).

Beaucoup de cas réels, de témoignages, sont donnés par l'auteur, appuyant ainsi les résultats de ses recherches.

Il considère l'effet placebo comme l'exemple type de guérison stimulée par le psychisme. De même que son opposé, l'effet nocebo, peut induire des résultats inverses. Ces deux agissements psychiques (croyances), influant le côté physique (psycho somatisations), sont soit guérisseurs (placebo), soit tueurs (nocebo).

De plus l'un comme l'autre seraient contagieux (phénomène psychogénique).

Souvent, le pessimisme de certains médecins allopathiques, leur manque d'écoute, laisserait le patient dans un état émotionnel désespéré influençant considérablement la guérison.

Et l'auteur d'écrire : « d'après mon expérience, les mauvais sorts médicaux irréflechis sont plus communs que les mauvais sorts intentionnels, même s'ils sont tout aussi dangereux. » (91)

Il donne ensuite en détails, tous les niveaux, dans l'organisme, du système réparateur ainsi que leurs différents mécanismes. Ceci pour : l'ADN (et l'ARN), la cellule (la membrane plasmique), les tissus (cicatrisations), les organes, les systèmes, et le psychisme.

« Le système réparateur dépend d'une interaction coordonnée, de facteurs stimulant et inhibant, affectant le développement et la prolifération des cellules. Ce genre d'équilibre semble être un principe fondamental de la vie normale du tissu sain et pas simplement une réaction en cas de blessure. » (114)

Cependant, il resterait deux exceptions à cette capacité de régénération. La 1^{ère} serait les cellules musculaires du cœur et la seconde, les cellules nerveuses.

Au niveau du psychisme, l'auteur reconnaît que le processus de guérison des blessures psychiques dépend de la disposition de chaque individu (forme et symbole des expériences). Dans le problème du deuil par exemple, différentes phases vont mener vers un mieux être (pas toujours dans cet ordre là) : le choc émotionnel et le refus (anesthésiant naturel nécessaire), rage ou colère (réaction anti-inflammatoire), fantasme (regrets, culpabilité), dépression (étape positive du processus de deuil, acceptation inconsciente), acceptation consciente (la perte est intégrée).

Dans cette partie, la visualisation guidée interactive est citée. Elle mène le patient, après une série de respirations profondes, et une hypnose légère, vers son inconscient. Cette méthode laisse au patient le choix de la stratégie à mettre en œuvre pour parvenir à rétablir l'équilibre perdu. Cela présuppose que l'inconscient perçoit le problème et indique comment en venir à bout. Il restera à amener ces informations à la conscience pour que le patient puisse s'en servir au mieux.

A la suite de plusieurs expériences de visualisation, l'auteur est convaincu que ce procédé purement psychique pouvait résoudre la plupart des problèmes physiques. Aussi, son action thérapeutique s'intéresse plus à l'histoire personnelle de ses patients plutôt qu'à leurs symptômes, car un lien manifeste existe entre les réactions de guérison et les changements émotionnels.

Il observe aussi que « la corrélation la plus courante entre psychisme et guérison, chez les gens atteints de maladies chroniques, a lieu lorsqu'ils assument la pleine responsabilité de leur vie, y compris la maladie. Ce bouleversement permet d'atteindre une profonde paix intérieure, si bien que les gens n'ont plus besoin d'adopter une attitude défensive face à la vie. Cela intervient souvent dans le cadre d'un éveil spirituel ou de l'acceptation d'un ordre supérieur. » (145)

En fait, le système réparateur est toujours actif. Alors, une question importante est posée : « si le corps sait si bien se guérir, pourquoi tombons-nous malade ? » (155)

La réponse serait que la capacité du système réparateur à rétablir l'équilibre peut être débordée par les forces de déséquilibre (situations organiques extrêmes, par exemple : manque d'énergie métabolique).

La position de l'auteur à ce sujet est : « la santé et la maladie sont des forces antagonistes complémentaires, l'une ne peut exister sans l'autre. Le défi est d'utiliser la maladie comme une opportunité de changement. » (157)

Une sorte de conclusion qui se dégage, au sujet de ce « système réparateur » en soi, serait de célébrer le fait que nous passons des périodes en bonne santé. Cela témoigne de l'activité efficace de notre système autonome de réparation.

« Sa valeur inestimable tient non pas à sa capacité de produire des rémissions en cas de maladie, mais plutôt à celle de préserver notre santé à travers les vicissitudes de la vie. Nous avons là une réelle occasion d'apprécier l'extraordinaire de l'ordinaire. » (165)

De là découlent les indications données pour avoir toutes les chances de pouvoir accéder à une guérison spontanée. Partant du principe que « l'homme peut ne pas être conscient de sa bonne santé jusqu'à ce qu'elle ne se dégrade », il est nécessaire de connaître les éléments qui vont aider à la réparation d'un problème :

La guérison demande de l'énergie (bon fonctionnement du métabolisme qui convertit l'énergie des aliments en énergie chimique), donc une hygiène alimentaire est requise.

Elle a besoin d'une bonne circulation du sang (pour apporter l'énergie et les ingrédients sur les zones à réparer) et d'un système respiratoire en bon état de marche car en dépendent le fonctionnement du cerveau, le système nerveux, le cœur, l'appareil circulatoire ainsi que tous les organes du corps. Ce dernier est peut être la fonction clé du bon fonctionnement de l'organisme.

De plus, le système immunitaire doit être opérationnel pour « identifier les éléments étrangers à l'organisme et les combattre » (dans le cas du sida, par exemple, ce système est déficient et entraîne de graves problèmes de réparation).

Les substances et énergies toxiques (dans la nourriture, l'eau, l'air, les drogues, les médicaments, la pollution électromagnétique) « peuvent endommager l'ADN qui contient les informations nécessaires à la guérison spontanée ». (189)

L'âge serait un obstacle au processus de réparation, il faudrait aux personnes âgées plus de temps pour accéder à la guérison. Cette assertion viendrait de la simple observation des faits de l'auteur.

Le psychisme apporterait soit des déclenchements de guérison, par des états émotionnels positifs, soit il pourrait freiner celle-ci, par des mécanismes de pensées négatifs.

L'auteur recommande, pour garder un équilibre adapté au meilleur fonctionnement de notre système réparateur : de consommer moins de calories que les apports journaliers le suggèrent ou de jeûner un jour par semaine pour permettre, entre autre, à l'appareil digestif de se reposer ; d'éviter les graisses saturées (beurre, margarine, viandes, lait entier) et prendre plutôt de l'huile d'olive ;

d'augmenter la consommation d'acides gras oméga-3 (certains poissons, huile ou farine de lin ou de chanvre) ; de diminuer les protéines (une fois par jour maximum) pour soulager l'appareil digestif, le foie et les reins ; de manger des céréales complètes pour un apport de fibres qui facilitent le transit intestinal ; d'utiliser ce qu'il appelle « les toniques » (ail, gingembre, thé vert, le chardon-Marie, l'astragale, le ginseng...) qui sont des substances permettant de redynamiser le corps et son système immunitaire et aussi de résister aux effets des divers produits toxiques, au stress et au vieillissement du système réparateur.

Concernant l'activité et le repos, il préconise une juste utilisation des deux.

Pour l'activité, la marche régulière d'au moins 30 minutes serait idéale pour améliorer la circulation sanguine, tonifier l'appareil respiratoire, stimuler la libération des endorphines. « La marche est la forme la plus saine d'activité physique, celle qui est la plus apte à maintenir et à augmenter les chances de guérison spontanée en cas de maladie ». (271)

Au sujet du repos, le sommeil est la plus grande garantie pour parer au mieux le début des maladies. La qualité et la durée des moments de détente et du sommeil est une priorité absolue.

Au sujet du psychisme et de la spiritualité, le docteur Andrew Weil stipule 4 activités du psychisme pouvant influencer le système de réparation : la croyance (effet placebo, réalité personnelle, programmations), « plus les gens croiront à la guérison spontanée, plus ils auront de chances de la vivre et cela sera bénéfique pour tous ».

Ceci transmis par quelqu'un qui l'a expérimenté ou bien en l'ayant vécu soi-même ; la pensée, « les pensées nous tirent de l'ici et maintenant pour nous entraîner dans le passé, dans l'avenir ou dans nos fantasmes, tous des royaumes irréels »(283) ; les visualisations mentales, « lorsqu'il ne s'occupe pas d'analyser les informations transmises par les yeux, le cortex visuel peut relier l'esprit et la volonté aux contrôles du système neurovégétatif. Il peut aussi provoquer la guérison spontanée »(286). Travailler avec des images ayant de fortes charges émotionnelles pour le patient, parlantes pour lui ; et les émotions, « plus que les sentiments négatifs, l'apathie paraît être le plus grand obstacle émotionnel à la guérison spontanée »(289).

En ce qui concerne le domaine de la spiritualité, l'auteur fait une association avec les « spiritueux »(alcools forts) qui ont le pouvoir d'établir un passage vers un autre état de conscience.

« L'esprit est la source de la vie et du pouvoir sans lequel les formes matérielles ne sont que des enveloppes inertes. Il pénètre la matière tout en étant lui-même immatériel. »(292)

Il relie aussi la spiritualité au souffle, à la respiration, à laquelle il attribue la fonction de source de vie et de vitalité.

« Si la respiration est le mouvement de l'esprit dans le corps – le cœur du mystère qui nous unit à toute la création -, alors travailler sa respiration est une forme de spiritualité. »(293)

A partir de là, il donnera des conseils(exercices pratiques) pour apprendre à connaître notre respiration, respirer en conscience, plus profondément et optimiser ainsi le système réparateur.

Suite à cela, suivront des indications pour la mise en place d'un programme de 8 semaines pour mettre en pratique toutes ces pistes porteuses de guérison.

Vers la fin, le docteur résume les points forts et les points faibles de la médecine allopathique et citera quelques exemples de cas ayant pris les meilleures décisions concernant les moyens thérapeutiques à employer.

Il va dresser une liste de « thérapies parallèles » pour arriver à faire le bon choix entre-elles : l'Acupuncture, « la 1^{ère} fonction de cette thérapie est de faire circuler les énergies du corps »(338). La médecine Ayurvédique, plus vieille forme de médecine au monde utilisant les plantes issues du continent indien ou des ingrédients d'origine animale et minérale. Le Biofeedback, technique de relaxation se servant d'appareils électroniques qui amplifient les réactions du corps. Le travail corporel comme la technique Feldenkrais, le Rolfing, le Shiatsu et la technique Trager. La médecine Traditionnelle Chinoise, « d'après mon expérience, cette médecine peut être utile dans le cas de maladies chroniques allergiques, auto-immunes, infectieuses et dégénératives, aux malades séropositifs ». La Chiropraxie, utile en cas de douleurs aiguës. La Visualisation et la Visualisation guidée, « qui se servent de l'influence du psychisme pour modifier l'évolution de la maladie »(343). La Phytothérapie. La médecine Holistique.

L'Homéopathie. L'Hypnothérapie. La Naturopathie. L'Ostéopathie.

Les effets thérapeutiques de la Religion sont mentionnés(effet des prières sur la santé). Là, interviennent les domaines psychique et spirituel, les croyances et les aspirations profondes.

De même que le Contact Thérapeutique qui serait une forme de technique propre à apporter de l'énergie manquante chez les malades, comme l'imposition des mains chez les « guérisseurs ».

Le docteur Weil donne ce qu'il nomme « les 7 stratégies de guérison » : ne jamais se satisfaire d'un « non ». Chercher activement de l'aide et à rencontrer des gens qui ont déjà fait l'expérience de la guérison spontanée. Etablir une relation constructive avec les praticiens. Ne pas hésiter à changer radicalement nos façons de vivre. Considérer la maladie comme un don. Apprenez à vous accepter.

Et pour finir, il liste quelques conseils à suivre, en fonction des grandes catégories de maladies comme : l'allergie, la maladie auto-immune, les maladies cardio-vasculaires, les troubles digestifs, les infections, les problèmes de santé spécifiques aux hommes et aux femmes, les troubles mentaux, émotionnels ou nerveux, les troubles musculo-squelettiques, la douleur, les maladies de peau, les troubles liés au stress, les troubles urinaires. Et comme cas particulier, le cancer « la présence du cancer dans l'organisme, même décelée dans ses 1^{ères} phases de développement, indique déjà une défaillance considérable du système réparateur »(378).

Dans la postface, l'auteur écrit ses « prescriptions » pour un changement bénéfique du cursus médical « officiel » plus porté vers le processus, personnel à chacun, d'auto-guérison du corps, que vers la maladie et ses symptômes.

Pour lui, le système médical public peut changer si chacun y contribue en prenant la responsabilité de ce qui lui arrive, car : « Notre époque est mûre pour le changement et la voie que doit suivre aujourd'hui la médecine moderne est toute tracée »(397).

J'ai trouvé cet ouvrage abondamment riche dans le domaine de la guérison, d'autant plus avec la mise en évidence détaillée du système réparateur naturel du corps. La synthèse m'a été difficile car la masse d'informations, au-delà du théorique est énorme.

Il m'a apporté un grand éclairage sur la faculté, propre à chacun mais existante, à venir à bout des dysfonctionnements qui peuvent survenir dans l'existence turbulente que nous pouvons vivre. Ceci, en gardant une confiance accrue envers notre potentiel intérieur et aussi envers les aides extérieures qui sont là au moment voulu.

*Hygie = Fille d'Asclépios(dans la Grèce Antique, Dieu de la médecine. Les médecins qui voulaient absolument traiter la maladie et pas l'être humain, exerçaient sous son égide). C'est la Déesse de la santé, que les guérisseurs de l'époque servaient.

Pour les adorateurs d'Hygie la santé est l'ordre naturel des choses et suit le principe « un esprit sain dans un corps sain ».