

DENIS EMONET

Retrouver l'équilibre fondamental corps-esprit

La solution est en nous!



Éditions
Quintessence

Attention ! Les techniques présentées dans cet ouvrage
ne dispensent pas de recourir à un avis médical.

© 2018 - Éditions Quintessence

Groupe éditorial PIKTOS - ZI de Bogues - 31750 Escalquens

Tél. (+33) 05 61 00 09 86 - contact@piktos.fr

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-226-9

À celle sans qui ce livre n'aurait pas été ce qu'il est.

Avant-propos

On ne s'est jamais autant préoccupé de santé, de psychologie ou de développement personnel qu'à l'heure actuelle. Nos connaissances sur ces sujets n'ont jamais été aussi développées, les méthodes proposées aussi nombreuses.

Or, malgré tous ces moyens mis à notre disposition, **il semble que l'on soit encore loin d'avoir atteint le fameux « *mens sana in corpore sano* », « l'esprit sain dans un corps sain ».**

On a, au contraire, besoin de plus en plus d'aides pour maintenir un semblant d'équilibre, que ce soit au niveau physique ou psychique, et on ne constate guère d'amélioration dans notre vie personnelle ou relationnelle. Notre jugement et notre comportement n'ont visiblement pas gagné en sagesse et donner un sens à sa vie semble plus problématique que jamais.

Comment expliquer qu'il y ait un tel écart entre les moyens dont nous disposons et les résultats obtenus ?

Cet échec relatif provient en partie du fait que nous comptons trop exclusivement sur des démarches actives (intervention d'un thérapeute, application d'une méthode, travail sur soi, etc.) et que **nous oublions tout le potentiel instinctif qui est en nous.**

L'être humain possède en effet des capacités d'autorégulation d'une puissance insoupçonnée, capables, mieux que personne, de réajuster ce qui a été faussé en lui, dans son corps comme dans son esprit. Ces capacités innées sont programmées pour agir d'une manière totalement autonome, sans aucune participation de notre part. Encore faut-il qu'elles aient gardé leur puissance originelle, ce qui est rarement le cas. **Il est donc nécessaire de les réactiver afin qu'elles puissent mener à bien leur travail de rééquilibrage.**

La santé physique — sauf accident ou passif trop lourd — ne sera alors plus un problème et l'on découvrira qu'elle dépasse de très loin la simple absence de maladie.

L'esprit, quant à lui, retrouvera un véritable équilibre et, en se libérant des charges de son histoire personnelle, il s'ouvrira à **une tout autre façon d'appréhender les choses et de réagir.**

La conduite de la vie peut s'en trouver complètement transformée.

Santé : état des lieux

Médecine et santé

Une idée couramment admise est que l'homme moderne est en meilleure santé grâce aux progrès de la médecine.

Certes, par ses interventions chirurgicales et chimiques, celle-ci sauve des vies tous les jours et de grands fléaux comme la variole, la poliomyélite ou la tuberculose font moins de ravages que par le passé (même si on ne peut jamais savoir avec certitude quelles sont les causes réelles de ces régressions).

Quant à l'allongement de l'espérance de vie, souvent présenté comme la preuve irréfutable de l'amélioration de la santé, il serait surtout dû à de meilleures conditions d'hygiène et à la multiplication des interventions de secours (opérations, greffes, etc.). Or, si ces interventions sont capables de régler des problèmes ponctuels, elles n'améliorent pas pour autant la santé proprement dite, à savoir la capacité de l'organisme à maintenir lui-même son équilibre.

On assiste actuellement plutôt à l'inverse, avec **une dépendance de plus en plus grande à des aides extérieures, médicamenteuse notamment** comme en atteste le déficit vertigineux de la Sécurité sociale.

Au bout du compte, on constate un affaiblissement généralisé : les épidémies de grippe font chaque année autant de victimes et malgré le développement des campagnes de prévention, le nombre de cancers ne cesse d'augmenter (d'après les scientifiques, les pollutions du monde moderne n'en sont pas la cause principale).

Autre signe de cette dégradation : on a découvert qu'à âge égal, l'état des os des hommes préhistoriques était bien supérieur au nôtre. Or, c'est un des indicateurs clés sur l'état physique d'une personne.

Dans le même sens, l'espèce humaine, pourtant considérée comme la plus évoluée du monde animal, est la seule qui ne soit plus capable de maintenir son équilibre physique sans assistance.

Ce que la médecine a fait progresser, en fait, ce n'est pas la santé mais la capacité à réparer au coup par coup.

D'autres méthodes

De plus en plus de personnes, conscientes des limites de la médecine allopathique, se tournent vers d'autres formes de traitements : naturopathie, homéopathie, ostéopathie, médecine chinoise et autres médecines douces.

Ces pratiques, même si elles n'ont pas toujours l'efficacité de la médecine allopathique dans le cas d'interventions d'urgence, présentent l'avantage d'échapper aux effets secondaires des traitements chimiques. Elles ont aussi parfois le mérite de chercher à traiter non plus le seul symptôme mais le terrain qui lui a permis de se développer. Elles tiennent également compte de l'influence du psychisme sur le corps et des capacités d'autorégulation de l'organisme, ce qui constitue un progrès certain par rapport à la médecine allopathique.

Cela dit, malgré ces avancées indéniables, force est de constater que **les personnes qui se sont tournées vers des méthodes alternatives ne semblent guère moins dépendantes d'un thérapeute ou d'un traitement** quand elles souffrent d'un problème quelconque.

Le type de traitement change, pas la démarche : si on est malade (ou si on a mal quelque part), on se soigne.

Comme me le disait une personne qui sentait confusément qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas dans cette façon de procéder : « Je suis passée de la médecine allopathique à l'homéopathie puis à la naturopathie et à l'ostéopathie mais ma démarche, au fond, n'a pas changé... »

Effectivement, si les moyens thérapeutiques varient grandement d'une méthode à l'autre, le fondement même de la démarche, lui, reste souvent le même : **on considère la plupart**

du temps toute maladie comme un dysfonctionnement qu'il faut traiter.

Or, si certaines maladies sont effectivement nuisibles voire dangereuses pour l'organisme et nécessitent une intervention, **la plupart de celles pour lesquelles on consulte un médecin ou que l'on soigne d'une manière ou d'une autre sont, pour le corps, des moyens de préserver son équilibre.** Le médecin philosophe Georges Canguilhem le disait déjà en 1945 : « La maladie est un effort de la nature pour obtenir un nouvel équilibre¹. »

C'est l'ignorance de cette fonction régulatrice qui nous pousse à combattre systématiquement tout symptôme un peu dérangerant.

En croyant aider le corps, on contrarie en fait le travail de guérison qu'il est en train d'effectuer. On a l'impression d'un progrès parce que la douleur a disparu, mais ce qu'on a supprimé, ce n'est pas le problème, ce sont les réactions qui cherchaient à le réguler.

Dans le cas de la grippe, par exemple, le problème, ce n'est pas la fièvre mais le virus. La fièvre est un moyen pour le corps de s'en débarrasser. Même chose pour la diarrhée, la toux, les vomissements, l'inflammation, les spasmes intestinaux et la plupart des maladies ou symptômes courants.

Traiter ces symptômes de réajustement aura deux conséquences :

- Comme le dit le Dr Mendelssohn : « Cela entrave les efforts spontanés du corps pour se guérir lui-même². » Du coup, le problème traînera en longueur, ou même s'aggravera et l'on sera obligé de lutter contre les nouveaux symptômes qui en découlent.
- À la longue, cela entraînera une désensibilisation de l'organisme. En effet, pour couper un symptôme, le médicament allopathique n'a d'autre choix que de désensibiliser le corps. Quand l'opération est répétée régulièrement pendant des années, celui-ci finit par

1. Georges CANGUILHEM, *Le normal et le pathologique*, Puf, 2010.

2. Robert S. MENDELSSOHN, *Des enfants sains même sans médecin*, Soleil, 1989.

perdre sa sensibilité. Il devient peu à peu incapable de détecter les anomalies. Le signal d'alarme est alors débranché. C'est l'origine de tous les problèmes : le cerveau n'est plus prévenu que quelque chose ne va pas et, du coup, il ne réagit pas pour y remédier. C'est ce qui explique que des maladies qui, au départ, sont là pour rétablir l'équilibre puissent s'éterniser, devenir chroniques ou dégénérer en affections plus graves.

On en tire alors la conclusion que l'organisme ne peut se passer d'assistance et, du coup, on continue de traiter indistinctement tout symptôme. Conséquence : **le corps se désensibilise de plus en plus et il devient, de ce fait, de moins en moins capable de maintenir son équilibre.**

C'est ce cercle vicieux qui explique que, malgré l'ampleur des moyens mis en œuvre, notre état physique ne cesse de se dégrader.

Ce phénomène continuera à s'accroître tant que l'on n'aura pas compris que les maladies courantes sont là pour notre bien. Sans cette prise de conscience, on restera condamné aux traitements à répétition qui ne feront, à la longue, qu'accroître encore l'affaiblissement de notre organisme et le rendre encore plus dépendant d'assistances extérieures.

Maladies et autorégulation

Cette remise en question des traitements systématiques et de la notion même de maladie commence à apparaître dans un certain nombre de publications. En 1999, le Dr Philippe Dransart publiait un livre intitulé *La maladie cherche à me guérir*¹. Thierry Janssen, un chirurgien devenu psychothérapeute, affirme lui aussi que « la maladie devrait être considérée comme une manifestation de la santé, une réponse de l'individu destinée à préserver son équilibre physique, psychologique et spirituel² ».

Tout cela constitue en soi une véritable révolution, surtout de la part de représentants du corps médical, mais celui qui

1. Philippe DRANSART, *La maladie cherche à me guérir*, Le Mercure Dauphinois, 1999.

2. Thierry JANSSEN, *La maladie a-t-elle un sens ?*, Pocket, 2010.

est peut-être allé le plus loin sur la question est un thérapeute japonais du siècle dernier nommé Haruchika Noguchi. Il ne s'est en effet pas contenté de dire, comme on peut l'entendre actuellement, que la maladie a un sens, qu'elle est un signal d'alarme qui nous prévient que quelque chose doit être changé dans notre vie ou qu'elle représente une réaction saine face à un traumatisme psychologique. Il a montré comment **la majorité des maladies sont, au départ, un moyen pour le corps de se rééquilibrer**. Si elles dégénèrent et deviennent nuisibles, pathogènes, c'est que l'organisme a perdu ses capacités de réaction originelles.

Pour Noguchi, **le véritable traitement ne consiste donc pas à chercher à éradiquer les symptômes au coup par coup, mais à réveiller les capacités d'autorégulation de l'organisme afin que celui-ci redevienne capable de maintenir seul son équilibre**. Il rejoint en cela d'autres méthodes comme la médecine chinoise qui, elles aussi, cherchent à traiter le terrain plutôt que les symptômes. Mais ce qui est révolutionnaire chez Noguchi c'est qu'il n'invite pas, comme on le fait généralement, à renforcer le système immunitaire grâce à un régime alimentaire, à s'adonner à des pratiques psychocorporelles ou à la méditation. Il affirme au contraire, fort de ses cinquante années d'expérience auprès de milliers de patients, que, **si on lui redonne la parole, le corps n'a besoin d'aucune manipulation, d'aucune technique ni d'aucune pharmacopée pour procéder à son rééquilibrage**. Il est capable de le faire seul, et mieux que personne. C'est le sens de la pratique très particulière qu'il a mise au point, basée sur un total abandon à la sagesse de l'organisme. Nous verrons plus loin en quoi cela consiste.

Le point de départ des découvertes de Noguchi sur le rôle de la maladie et les facultés d'autorégulation de l'organisme a été son incapacité à soigner le rhume.

Alors qu'il parvenait à guérir toutes sortes de maladies considérées comme bien plus graves, il n'arrivait à rien avec ce « petit » rhume. Si d'aventure il pensait être arrivé à ses fins, celui-ci se convertissait en une autre affection, comme une anguille qui glisse entre les doigts.

Cela rappelle l'adage : « Qu'on le soigne ou non, le rhume, c'est une semaine. » Très récemment, un laboratoire pharmaceutique allait même jusqu'à afficher sur ses prospectus : « On ne peut pas guérir le rhume mais on peut en atténuer les symptômes. »

Au bout de dix années de recherches basées sur l'observation de centaines de cas, Noguchi finit pourtant par trouver la clé de l'énigme : il découvrit que **le rhume survient toujours pour dissiper un excès localisé de fatigue ou de tension que l'organisme n'arrive plus à éliminer**. Après son passage, à condition toutefois qu'on n'ait pas contrarié son travail par un quelconque traitement — mais aussi par son impatience ou son inquiétude —, l'excès de fatigue a disparu, le corps est de nouveau frais et dispos.

Il confirma cette observation en faisant construire des balances avec quatre points de mesure : un sur le devant, un à l'arrière et un de chaque côté. Il constata qu'avant le rhume il y avait toujours déséquilibre avant-arrière et qu'après son passage, ce déséquilibre avait disparu.

Cette découverte lui parut tellement fondamentale qu'il consacra un livre entier intitulé *Les rhumes et leurs bienfaits*¹. Il y parle des rhumes au pluriel car ceux-ci peuvent se situer au niveau de la tête, de la poitrine, de l'estomac, du pelvis ou des hanches. On retrouve d'ailleurs ces catégories dans d'anciens traités médicaux qui parlent de rhume de tête, de rhume des hanches, etc.

Cette localisation du rhume dépend notamment de la nature de la fatigue à éliminer : le plus souvent, il s'agit d'un choc thermique (d'où l'expression « prendre froid ») mais cela peut être tout aussi bien un excès de nourriture, une surcharge de travail cérébral ou une trop forte pression liée au stress. On cite le cas d'un homme qui a eu le rhume pendant plusieurs mois à partir du moment où il a appris que sa femme avait un cancer.

Noguchi, en bon thérapeute, avait jusqu'alors cherché à faire disparaître le rhume, comme toute autre maladie d'ailleurs. Cette prise de conscience de ses effets régulateurs allait

1. Haruchika NOGUCHI, *Colds and their benefits*, Zensei, 1986.

transformer complètement sa vision des choses. **Les maladies courantes ne lui apparurent plus comme des dérèglements à traiter mais bien au contraire comme des réactions saines de l'organisme pour rétablir son équilibre.**

Un ami ostéopathe l'avait bien compris. Un jour qu'il avait le rhume, une de ses patientes s'en étonna : « Mais comment, l'ostéopathe ne soigne pas le rhume ? » Il lui répondit avec beaucoup d'à-propos : « Ah non, madame, ce n'est pas l'ostéopathe qui soigne le rhume, c'est le rhume qui soigne l'ostéopathe. »

En fait, **cela ne s'applique pas qu'au rhume mais à toutes les maladies et symptômes bénins.**

On peut citer pêle-mêle l'angine, la fièvre, la grippe (pas le virus, mais les réactions que le corps déclenche pour le combattre), les inflammations, les tremblements, la toux, la diarrhée, etc.

Prenons le cas de la fièvre, un des symptômes les plus combattus. Elle devrait, dans la grande majorité des cas, être considérée comme un bienfait car elle est le signe que l'organisme est en train de mobiliser toutes ses forces pour répondre à une attaque microbienne ou virale, une blessure, un coup, etc. En fait, **chaque fois qu'il y a travail dans le corps, il y a élévation de la température.**

Cela ne veut pas dire qu'il ne faille pas en surveiller l'évolution. La fièvre peut dans certains cas devenir dangereuse, notamment quand elle entraîne des convulsions (qui d'ailleurs, d'après Noguchi, sont plus liées à la vitesse à laquelle elle monte — ou descend, à la suite de l'application de compresses froides par exemple — qu'au nombre de degrés en lui-même). La consultation du médecin ne se justifiera que si elle continue invariablement à monter ou si d'autres symptômes inquiétants se manifestent.

À signaler au passage qu'il existe un moyen simple de savoir si la fièvre est dangereuse ou non : tant qu'il y a quatre battements cardiaques pour une respiration (inspiration + expiration), sauf très rares exceptions, on ne risque rien.

Bien d'autres symptômes sont combattus au quotidien tout simplement parce qu'on en ignore la fonction régulatrice.

Ainsi les tremblements, qui permettent au corps soit de se réchauffer, soit d'évacuer une tension trop forte après un choc physique ou psychique.

Les étournements, comme la toux, n'ont pas qu'une fonction d'évacuation. Ils peuvent également détendre des vertèbres fatiguées. La diarrhée et le vomissement évacuent les aliments avariés ou une tension psychique. L'eczéma apparaît pour décharger un excès de stress (à noter que chez les enfants les affections cutanées apparaissent la plupart du temps à la suite d'un problème relationnel avec les parents).

Un des symptômes de réajustement les plus combattus par ignorance de leur fonction régulatrice, ce sont les tensions. Elles sont souvent considérées actuellement comme l'ennemi public n° 1. On ne cesse de dire qu'il faut se détendre, se libérer de ses tensions. Toutes sortes de méthodes sont proposées, de la relaxation aux massages en passant par les étirements.

Or, la tension, au départ, a elle aussi une fonction rééquilibrante. Thierry Janssen reprend les observations faites par Wilhelm Reich à ce sujet : « Au moindre stress, l'activation du système nerveux sympathique provoque la contraction de certains muscles. La perception de l'émotion s'en trouve amortie et, au niveau cérébral, la prise de conscience du sentiment désagréable est atténuée, voire supprimée. Ainsi, la tension musculaire permet une véritable déconnexion de soi-même, une sorte d'anesthésie émotionnelle¹ ».

Si on la traite par une manipulation ou un massage, la tension peut disparaître momentanément, ce qui, sur le coup, apportera un soulagement. L'opération devra cependant être répétée régulièrement car si elle a été effacée en surface, sa cause profonde n'a pas été traitée.

Le plus ennuyeux, c'est qu'en coupant artificiellement une tension, on contraint le corps à trouver une autre porte de sortie qui peut s'avérer plus ennuyeuse.

1. Thierry JANSSEN, *La solution intérieure*, Pocket, 2007.

On cite le cas d'une tension persistante aux maxillaires qui, après avoir été neutralisée mécaniquement, a dégénéré en hypertension artérielle. À signaler au passage que cette tension avait été traitée parce que le thérapeute y voyait la cause de migraines persistantes. Et effectivement, les migraines avaient cessé après son intervention. Le problème, c'est que l'on n'était pas remonté assez haut dans la chaîne des symptômes :

- *à l'origine, une tension psychique ;*
- *le corps, pour s'en protéger, génère une tension aux mâchoires ;*
- *pour se protéger des effets nuisibles de cette tension, il déclenche les migraines.*
- *Quand la tension originelle ne peut plus s'évacuer au niveau des mâchoires, elle le fait au niveau du cœur (hypertension).*

Un tel exemple me paraît très édifiant. Il montre combien **il est risqué de faire disparaître un symptôme que le corps a généré spontanément car on ne sait jamais à quel niveau de la chaîne on intervient**. On reproche — et souvent à juste titre — à la médecine allopathique de ne s'attaquer qu'aux seuls symptômes et on a l'impression d'être beaucoup plus avancé parce que l'on travaille plus en amont. L'exemple que nous venons de voir montre que cela ne suffit pas. **Un traitement ne peut être vraiment curatif tant que l'on ne remonte pas à la cause première**, celle qui est à l'origine de toute la chaîne de réactions. Dans tous les autres cas, il peut soulager mais contrarie inévitablement le travail régulateur de l'organisme.

En fait, si la tension — comme tous les autres symptômes ou maladies de réajustement — peut avoir des conséquences préjudiciables, au niveau organique notamment, c'est parce qu'elle dure plus longtemps que nécessaire. Le problème se situe donc au niveau d'un manque de réactivité de l'organisme. Cela rejoint ce que nous disions plus haut à propos de la désensibilisation. **Si un symptôme au départ bénéfique dégénère, c'est parce que l'organisme est devenu apathique**. Dans un organisme sain — c'est-à-dire sensible et réactif —, la tension, comme n'importe quel autre symptôme de réajustement, ne s'éternise pas, elle disparaît dès qu'elle a rempli son rôle.