

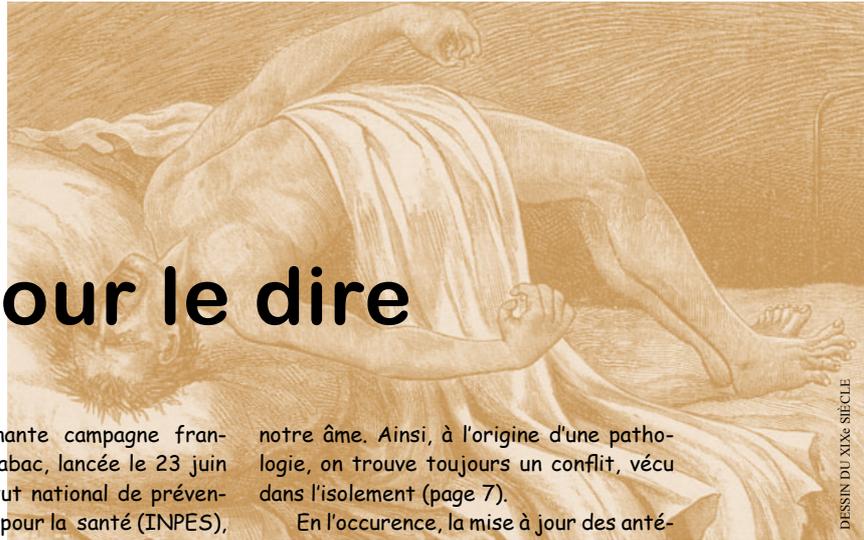
Regard conscient

La force de faire face à notre histoire

Juillet 2002 • No 4

Édito

Des maux pour le dire



DESSIN DU XIX^e SIÈCLE

2 **Actualité**
Brèves
Des maux de dieux

Psychosomatique
De la maladie
au « mal-a-dit »
Parfums

3

4 **Éducation**
À l'école des maux
Expérience

Éducation
(suite)
Mots de dos

5

6 **Stress**
Brèves
Difficile d'être soi

Médecine nouvelle
« De quoi a-t-on peur,
au juste ? »
Histoire d'eau

7

8 **Perspectives**
Se libérer des
dépendances
Blessure indolore

Une surprenante campagne française antitabac, lancée le 23 juin par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), aura-t-elle fait plus de mal que de bien? La question mérite d'être posée au vu de la panique provoquée par ce mystérieux message de cinq secondes, diffusé avant les journaux télévisés: « Avis aux consommateurs: des traces d'acide cyanhydrique, de mercure, d'acétone et d'ammoniac ont été décelées dans un produit de consommation courante. » Le numéro vert, révélant que le produit était en fait la fumée de cigarette, a été rapidement saturé malgré une capacité prévue de 100 000 appels par heure¹.

D'après l'INPES, il serait « préférable de faire peur plutôt que de déplorer, comme aujourd'hui, 60 000 décès annuels à cause du tabac. » Dans cette optique, seule une publicité de choc et un climat de crise destinés à dramatiser le danger pourraient amener une prise de conscience salutaire. En réalité, rien n'est moins sûr parce que la connaissance de la toxicité de la drogue est en elle-même insuffisante pour modifier une conduite addictive. Pire, le message de panique peut constituer un choc dramatique et imprévu qui, s'il est vécu dans l'isolement, conduira certains individus à développer le cancer qu'on voulait leur éviter.

Dans ce numéro de *Regard conscient*, vous pourrez lire qu'une prévention efficace de la maladie passe par la connaissance des lois de la psychosomatique encore peu accessibles au public. Pour cette discipline, le « mal-a-dit » est un signe dont on peut décoder la syntaxe (page 3). Il nous invite à un autre regard sur l'origine des symptômes, car l'état de notre corps est l'exact reflet de l'état de

notre âme. Ainsi, à l'origine d'une pathologie, on trouve toujours un conflit, vécu dans l'isolement (page 7).

En l'occurrence, la mise à jour des antécédents familiaux est déterminante dans la compréhension des mécanismes de la dépendance (page 8). En effet, le corps incarne le poids d'un vécu relationnel et affectif non-reconnu, transmis au fil des générations. Les prises de conscience et la libération progressive des émotions refoulées sont alors réparatrices (page 5). Même les blessures que s'infligent les dieux du stade témoignent de mises en acte collectives révélatrices de souffrances profondes, portées par des nations entières (page 2).

Malheureusement, les programmes scolaires - celui de biologie en particulier - privilégient l'approche mécaniste du corps humain. À travers un enseignement axé sur le refoulement de la sensibilité naturelle des enfants, ils prédisposent ces derniers à somatiser leurs souffrances (page 4). Or, comme l'écrivait C. G. Jung dans les années vingt déjà, les jeunes qu'on éduque au mépris de leurs dispositions naturelles développent une personnalité névrotique du fait de l'adaptation prolongée au stress provoqué par les exigences qu'ils subissent (page 6).

C'est donc à une véritable révolution intérieure que nous convie l'existence de ces maux, si variés soient-ils. Tous témoignent de la nécessité de retrouver en soi-même la force de vie que nous incarnons.

Marc-André Cotton

(prochaine parution: septembre 2002)

¹Lire notamment Marie-Estelle Oech, Une campagne pour faire peur, *Le Figaro*, 25.6.02.

Brèves

L'attaque des puces

Des médecins américains viennent d'implanter les premiers microprocesseurs sous-cutanés, dans le but de stocker des données médicales et personnelles. La puce *VeriChip*, mise au point par Applied Digital Solutions Inc (www.adxs.com), est à peine plus grosse qu'un grain de riz et émet un signal radio comprenant notamment un numéro d'identification.

En avril, la même compagnie avait axé sa campagne de marketing sur l'im-

Thérapie

L'écoute thérapeutique est au moins aussi efficace que les médicaments pour le traitement à long terme de la dépression sévère, et ce pour un coût moins élevé. Tel est le résultat d'une étude présentée devant le congrès de l'Association américaine de psychiatrie, à Philadelphie. À l'issue de l'étude, les trois quarts des patients ayant bénéficié d'une écoute thérapeutique ont évité une rechute, contre 60% de ceux qui prenaient des médicaments, suggérant également une efficacité plus durable.

Reuters Santé - mai 2002.

plantation de telles puces sous la peau des enfants, afin de pouvoir les retrouver facilement en cas d'enlèvement, via satellite. Ne considérant pas ces puces comme des appareils médicaux, les autorités sanitaires américaines ont estimé ne pas avoir à se prononcer sur leur commercialisation. Le code-barre pour humains n'est donc plus de la science fiction.

www.sciencepresse.qc.ca, 16.4.02

<http://new.bbc.co.uk>, 6.4.02

APM-Reuters, 13.5.02

Effet placebo

Les patients dépressifs voient leur état s'améliorer après avoir reçu un traitement par placebo, ont démontré des chercheurs américains de l'université de Los Angeles. En examinant par électroencéphalographie 51 patients traités soit avec des anti-dépresseurs (Prozac et Effexor) soit par placebo, ils ont observé une augmentation de l'activité électrique cérébrale chez ces derniers. Leurs observations leur permettent d'affirmer que le placebo «*est, clairement, un traitement actif.*» D'autres études suggèrent que 50 à 75% de l'efficacité des anti-dépresseurs est due à l'effet placebo.

Des maux de dieux

Les stars du ballon rond rejouent aussi leur passé et celui des peuples qu'ils représentent. Retour sur la blessure d'un héros devenu national.

Zinedine Zidane a passé son enfance à Marseille, dans un HLM du quartier de la Castellane. Le père, vénéré, est venu de Kabylie. Ce que celui-ci a vécu en Algérie a été assez violent pour l'amener à quitter le village natal. Immigré en France, il rencontra hostilité et exclusion. À la Castellane, raconte Zinedine, la table familiale était trop petite pour que les cinq enfants puissent manger ensemble¹. Un jeu de ballon est présent dans la généalogie familiale.

Accouchement provoqué

Zidane est un homme silencieux. Mais avant la Coupe du monde quelque chose d'important se passe en France, qui le fait sortir de sa réserve naturelle : «*Pouvoir mieux m'exprimer, pouvoir parfois simplement parler, je le vis comme quelque chose d'important.*»¹ Entre les deux tours de l'élection présidentielle, lui, le fils d'immigré, appelle à voter contre Le Pen «*qui ne correspond pas aux valeurs de la France.*» Contre une certaine France qui veut éjecter de force ceux dont la présence lui semble illégitime et la gêne.

Zidane, que ses supporters ont sacré «*le plus grand, le meilleur joueur du monde*» est le meneur de jeu, l'âme de l'équipe de France. Afin de répondre à ce rôle, et pour qu'il puisse s'envoler avec les Bleus le 19 mai, Véronique et Zinedine Zidane acceptent de déclencher

médicalement la naissance de leur troisième enfant, Théo, le 18 mai². Cela signifie que l'enfant ne naîtra pas naturellement, mais que de violentes contractions, artificiellement provoquées, l'éjecteront du ventre maternel.

La cuisse de Zidane

Finalement, Zidane rejoint la sélection française en Asie avec quelques jours de retard et se blesse à la cuisse gauche dans un match de préparation difficile contre la Corée du Sud. Ainsi, de même que son fils fut sorti du ventre maternel avant le terme naturel de sa naissance, Zidane quitte le terrain blessé et ne disputera pas le match d'ouverture contre le Sénégal. Comme la blessure était plus grave que prévu, Zidane ne dispose pas pleinement de ses capacités lorsqu'il peut jouer à nouveau. La France est bientôt éjectée à son tour de la Coupe du monde.

Dans la mythologie grecque, le fils de Jupiter est extrait de la cuisse de ce dernier après avoir dû quitter prématurément le ventre de sa mère³. À l'image du mythe qu'il incarne, Zinedine, *dieu du stade* et père de Théo - du grec *dieu*, également - s'est déchiré la cuisse, après que son fils eut été éjecté. Comme pour désigner au monde entier la blessure que portent en eux des générations d'exilés.

Bernard Giossi

Notes :

¹ David Haeblerli, *Zinedine Zidane, le «dix» manquant*, Le Temps, 1.6.02.

² *Zizou : et un, et deux et trois...* www.telestar.fr.

³ Lire P. Commelin, *Mythologie grecque et romaine*, éd. Garnier, 1960, p. 75.

Rappelons que le placebo est une substance inactive chimiquement, et qu'il est utilisé pour évaluer l'efficacité d'un médicament lors d'essais cliniques en double aveugle. Par voie de conséquence, c'est donc la fiabilité des tests précédant la commercialisation des médicaments qui se trouve remise en cause.

American journal of psychiatry
vol. 159, No 1, janvier 2002

Éducation sexuelle

Le président George W. Bush s'oppose à un programme international d'information sexuelle du fait de sa croyance en l'abstinence sexuelle avant le mariage. Après avoir investi des millions de dollars dans des campagnes

fondées sur l'idée que «*l'amour véritable peut attendre*», l'administration Bush refuse de signer une déclaration des Nations Unies sur les droits de l'enfant, si celle-ci fait mention du «*droit de l'adolescent à l'information sexuelle visant à éviter les grossesses précoces non-désirées.*»

Avec l'appui du Vatican, la délégation a demandé que le financement des programmes soit conditionné par l'engagement à prôner la chasteté avant le mariage. Les ONG concernées craignent que les Nations Unies ne cèdent sous la pression de leur plus gros bailleur de fonds. Elles rappellent qu'une dizaine de jeunes filles subissent un avortement à risque chaque minute, dans le monde.

The Observer, 5.5.02.

De la maladie au « mal-a-dit »

La psychosomatique ou psychobiologie décode la syntaxe qui permet de comprendre le sens des maladies. Elle restitue à la psychologie le rôle primordial qu'elle joue dans la genèse des maladies. Elle ne dissocie pas le corps et l'esprit.

La syntaxe est la loi logique qui gouverne les relations des mots dans la phrase et le déroulement de toute action. De même qu'il ne peut y avoir de phrase ou d'action sans syntaxe, il ne peut davantage y avoir de médecine valide sans syntaxe car cette loi articule nécessairement toute action dans le monde. La psychosomatique conçoit l'individu comme un tout, c'est-à-dire un *sujet* dont l'instrument est le *cerveau*, qui siège dans un *corps*, complément indissociable du sujet. En ce sens, ce n'est pas une médecine - au sens étroit et réducteur du terme. C'est le *décodage psychobiologique de nos conflits psychiques irrésolus*, conscients et inconscients, qui s'expriment dans notre corps.

Parfums

Marcel Proust fut un très célèbre asthmatique. Pour se protéger de ses terribles crises d'étouffement, il interdisait - de manière obsessionnelle et phobique - toute sorte de fleurs, de plantes, de produits divers dans son appartement qui, croyait-il, causaient ses crises. En vérité, ses crises d'asthme remontaient à son enfance. Quand il y avait un dîner chez ses parents, on l'envoyait au lit. Il était exclu de la partie de la maison occupée par les invités et séparé de sa mère. Comme cette séparation le stressait, il ne pouvait s'endormir et faisait alors une crise d'asthme dont le seul allergène était l'absence de sa mère qui, bien évidemment, était obligée de quitter le dîner pour venir dans la chambre de Marcel dont la crise cessait aussitôt.

Inconsciemment, Proust n'avait pas manqué d'associer ses crises aux parfums qu'il respirait dans sa chambre. Des décennies plus tard, les parfums suffisaient à ressusciter la crise, comme la madeleine les souvenirs de Combray et de sa tante Léonie. Ses fameuses madeleines, ainsi que d'autres souvenirs devenus des classiques de l'univers de Proust, sont l'illustration littéraire de la nature psychosomatique des malades.

R. S.

Pièces détachées

Contrairement à la conception médicale de la maladie, qui ignore la psychologie, le *maladit** n'est pas un ennemi mortel qui vise à nous détruire. Comme l'a montré Georg Groddeck dès 1917 et comme Ryke Geerd Hamer en a apporté l'éclatante démonstration dans les années '80 (lire page 7), le *maladit* est un programme biologique de survie qui nous soulage d'un stress intense, provoqué par un grave conflit et qui pourrait nous tuer. Le *maladit* est un sursis qui peut nous permettre de guérir.

Que penserait-on de quelqu'un qui, sous prétexte de bien comprendre le fonctionnement d'une automobile, la démonterait en pièces détachées - roues, sièges, direction, etc - et n'étudierait chaque pièce qu'indépendamment de toutes les autres, sans jamais les relier entre elles? Il n'aurait aucune chance de jamais comprendre quoi que ce soit au fonctionnement de l'automobile. La médecine et la biologie modernes appliquent pourtant si rigoureusement ce principe de séparation qu'elles mettent le corps en pièces détachées, isolant tel organe ou tel groupe de cellules pour comprendre comment il fonctionne.

Conflits

Pour le Dr Ryke Geerd Hamer, le stress est un état de tension qui mobilise les forces de l'individu pour faire face à une situation conflictuelle. Un stress intense place l'organisme sous le contrôle du système sympathique et provoque un foyer dit *de Hamer* dans l'aire cérébrale correspondant au ressenti du conflit. Le stress peut être d'intensité variable et engendrer des foyers de Hamer et des somatisations également variables. Le stress provoqué par la cohue des grands magasins au moment des fêtes, s'il est ressenti comme « *ils me pompent l'air* » - donc un conflit de territoire léger - touche les bronches, mais ne provoque qu'une grippe. En revanche, un conflit de dévalorisation intense, s'il est ressenti comme une *chute à la verticale*, un *anéantissement*, provoque une sclérose en plaques et la paralysie conduisant au fauteuil roulant.

Ainsi une jeune femme de 25 ans enclenche une sclérose en plaques alors qu'elle se trouve prise en flagrant délit de non-professionnalisme dans l'entreprise qu'elle vient de créer. Elle a un rendez-vous important, ne se réveille pas et, d'un coup, panique en se rendant compte que cet incident cristallise le fait qu'elle n'a pas les compétences - *elle n'est pas à la hauteur (verticale)* - pour diriger son

entreprise. Le conflit programmant la sclérose en plaques remonte à son enfance. Elle a cinq ans quand elle saute une classe et se retrouve avec pour institutrice la mère de sa camarade qui est, elle, restée dans la classe inférieure. Furieuse, l'institutrice s'en prend à la petite fille: « *Ce n'est pas parce que tu as sauté une classe qu'il faut te croire supérieure aux autres!* » Toujours conflit de dévalorisation de l'enfant à la verticale.

*Maladit

Plus qu'un jeu de mots, le *maladit* doit être considéré comme un signe que le corps manifeste. Comme tout élément d'une syntaxe, il peut être décodé pour mettre à jour sa signification psychosomatique.

Médecine de l'âme

L'institutrice va s'acharner contre l'enfant toute l'année, ne cessant de la dévaloriser. Il se trouve, en outre, que la petite fille est l'héritière des conflits de dévalorisation de son père et de sa mère. Elle veut se valoriser pour faire plaisir à son père mais ne doit pas en faire trop pour ne pas dévaloriser sa mère. À 25 ans, c'est le conflit enclenchant: elle n'est pas à la hauteur pour diriger son entreprise qui est une projection d'elle-même, qui peut la valoriser et compenser - sinon résoudre - son conflit, si elle réussit. Or c'est l'échec en flagrant délit: panique et stress intense. C'est elle-même, en tant que moteur de son entreprise, qui est dévalorisée.

La sclérose engendre des troubles moteurs et s'accompagne d'une importante diminution de la vue: *elle ne veut pas voir ce qui arrive*. L'anamnèse faite au cours de la psychothérapie met tout cela en évidence. Et la jeune femme récupère en très grand partie sa vision. Plus aucune manifestation de sclérose durant les dix-sept mois qui suivent. Aux dernières nouvelles, elle se porte très bien et n'a plus aucune envie de se faire refaire un scan ni de reparler de tout ça avec son neurologue.

Je résumerai donc l'approche psychosomatique par cette simple phrase: *L'état de notre corps est l'exact reflet de l'état de notre âme.*

Richard Sunder*
sunder@noos.fr

*Richard Sunder est psychothérapeute. Il a publié *Médecine du mal, médecine des mots*, éd. Quintessence, 2002, et dirige la revue PAN, 36 rue Picpus, F-75012 Paris. Voir son site: www.pansemiotique.com.

À l'école des maux...

La biologie enseignée à l'école impose à l'enfant un conditionnement qui le prédispose à somatiser sa souffrance. À travers un enseignement axé sur le refoulement de sa sensibilité naturelle, il finit par s'identifier à une mécanique merveilleuse, mais sans âme.

Le petit d'homme a besoin de parents présents, aimants et conscients. De leur humanité dépendra sa capacité à développer sans entrave sa propre humanité. Lorsqu'il exprime un mal-être, il a besoin de sentir que ses parents en connaissent les raisons. Mais ces derniers, possédés par leur histoire personnelle, n'ont plus la disponibilité nécessaire pour être tout simplement à l'écoute de l'enfant. En conséquence, celui-ci refoule et finit par **somatiser***.

Lorsque les enfants arrivent à l'école, ils savent déjà que le langage sert essentiellement à se conformer au monde des

adultes. Ils n'ont pas d'espace pour exprimer leur vécu intérieur. Ils doivent acquérir les éléments d'une culture générale qui justifient les différents bastions du système dans lequel ils vivent. Enseignant à mes enfants depuis une quinzaine d'années, je me suis confrontée à l'ensemble du cursus scolaire français, de la maternelle à la seconde. Je peux affirmer que les parents ne se rendent pas compte du conditionnement qu'imposent des programmes qui semblent n'avoir pour finalité que l'instruction.

Désensibilisation

Prenons l'enseignement de la biologie¹. Les enfants sont naturellement choqués par l'utilisation des animaux et des hommes pour tester des hypothèses. Les fonctionnaires de l'Éducation nationale le savent. En biologie, ils ont préparé un programme de désensibilisation qui renforce une éducation déjà dominée par le déni et le refoulement de la sensibilité. Celle que l'on reproche si souvent aux adultes de ne plus avoir.

Dans le primaire, on s'applique d'abord à observer. Les petites expériences sont toujours présentées comme sans danger pour les cobayes. Ceci jusqu'en milieu de sixième où l'enfant commence à étudier les élevages et les cultures au service de l'alimentation humaine. Il s'agit d'optimiser les apports nutritifs. Il faut pour cela maîtriser les principales étapes de la reproduction, ce qui justifie de sortir une truite de l'eau pour lui presser le ventre afin d'en faire sortir la laitance, comme nous le montrent des photos.

Cette «généreuse» logique est enseignée à l'abri de toute étude contradictoire proposant des solutions alternatives aux problèmes de l'alimentation, qui soient respectueuses de la nature. Les réactions de l'enfant sont réduites au silence, puisqu'il mange comme tout le monde. Pourtant, n'y a-t-il pas une grande différence entre tuer un poulet pour le manger et torturer ce dernier toute sa vie dans un élevage en batterie, à des fins d'exploitation?

En milieu de 5e, il est encore significatif aux enfants que le liquide coloré déposé à l'aide d'une seringue dans la bouche d'un poisson entravé par un dispositif expérimental est «inoffensif». Il faut donc un dernier rappel pour leur faire oublier les conditions de vie du cobaye. Au cours des années suivantes, les manuels de biologie présentent progressivement plus d'expériences de vivisection et de dissection sur les animaux et les humains. Par des des-

sins tout d'abord, ensuite par des photos de plus en plus crues jusqu'au scanner coloré d'une tête humaine - visiblement décapitée - dans un manuel de 3ème (illustration ci-dessous). A force de réprimer leurs sentiments sous les interdits de leurs éducateurs, les enfants se déconnectent progressivement de leur sensibilité.

*Somatiser

Il est très éclairant d'envisager la maladie comme découlant d'une anomalie relationnelle vécue dans l'isolement. Dans cette perspective, le corps - sôma, en grec - manifeste un trouble d'autant plus grave qu'on persiste dans la non-reconnaissance de sa cause. On parle alors de somatisation. Par contre, la mise à jour de l'origine relationnelle des manifestations somatiques libère le corps de la pathologie. C'est la guérison.

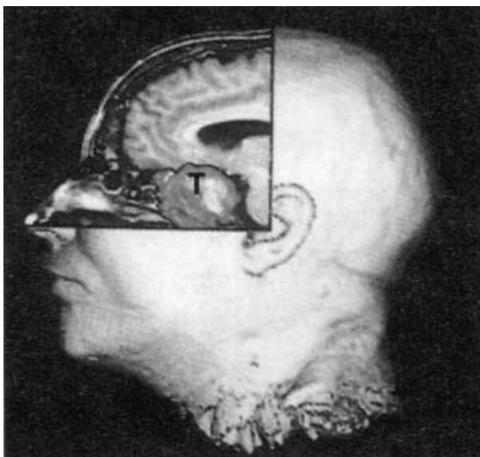
Envie de vomir

Mon aînée a été amenée à analyser, dans un devoir de seconde, les variations de la respiration avant et après section des nerfs pneumogastriques d'un chien puis de poneys dénervés, mais vivants. À la question «Analyser le tracé obtenu», il fallait répondre: «Avant la section, on compte 18 mouvements respiratoires par minute. Après section du nerf X droit, on observe un ralentissement respiratoire avec 8 mouvements respiratoires par minute. La section des deux nerfs X amplifie cette diminution de la ventilation avec 4 mouvements par minute. Les nerfs X ont un rôle pneumo-accelérateur.» Sensible à la souffrance endurée par les animaux, ma fille a pu exprimer sa colère, sa révolte et son envie de vomir. Mais quand on implique les jeunes dans des consignes scolaires dont l'exécution détermine les notes et la réussite aux examens, le refoulement de ses sentiments est inévitable. L'enfant, choqué par les agissements des adultes, saisit les mots qui lui sont offerts pour justifier l'idéologie proposée. Ainsi se développe un esprit scientifique dissocié, c'est-à-dire insensible à la réalité de la souffrance animale et humaine.

Dès la maternelle, le senti de l'enfant est donc nié au profit d'une représentation mécanique de sa personne, constamment réitérée. L'ensemble du programme semble minutieusement étudié pour aboutir à la vision *physique et chimique* de cette *merveilleuse machine* que nous sommes. Des années de ce traitement amènent les jeunes à éprouver des difficultés scolaires

Expérience

Dans le but d'illustrer le lien existant entre l'oeil et le cerveau, et pour démontrer l'efficacité de la recherche médicale, le cours de troisième présente le photomontage d'un homme décapité. Le commentaire explique laconiquement: «Cette personne est aveugle. Les médecins ont détecté, grâce au scanner, une tumeur (T) sur les nerfs optiques des deux yeux.»



Choqué par de telles images et perturbé par les manipulations de sens - en l'occurrence, l'homme n'est pas *aveugle*, mais *mort* dans des circonstances non précisées - l'adolescent finit par dissocier son propre corps de sa sensibilité affective, à l'image du supplicé qu'on lui présente.

SVT 3e, éd. Nathan, p. 185

grandissantes, intimement liées au long apprentissage du refoulement de leur sensibilité. Découvrir, comprendre, saisir des données, s'exercer n'est pas difficile en soi. Ce qui est terriblement douloureux et qui entraîne des somatisations de toutes sortes, c'est d'être obligé de nier sa vie intérieure au point de ne plus connaître le sens de son existence. Ce malaise sans mots devra trouver des exutoires à travers passages à l'acte et/ou maladies. Après des années de désensibilisation, seule l'inconscience permet de s'étonner de meurtres exécutés froidement par des adolescents sur des camarades d'école.

Reproduction

À ma connaissance, les enseignants transmettent pour la plupart ce que leurs propres professeurs leur ont enseigné. S'ils continuent à se former ou à s'informer, c'est sur le même mode d'acquisition. Si bien que leur enseignement n'est pas confronté à une réalité sociale beaucoup moins louable : *des milliards d'animaux soumis aux supplices les plus atroces, une recherche effrénée de profit, une compétition entre chercheurs, une course à la gloire, des mensonges éhontés sur les origines de certaines maladies comme le sida et l'ébola, etc.* On évite aussi aux enseignants les études qui leur permettraient de réaliser les conséquences de la formation scientifique qu'ils dispensent.

Par contre, l'enfant ne manque pas d'informations sur les pollutions occasionnées par l'industrialisation. Aujourd'hui trop connues du public, elles sont présentées dans tous les manuels de biologie et de géographie pour démontrer l'«humanisme» et la bonne conscience de nos experts. Parallèlement, l'école humilie la dissidence en affirmant que les scientifiques sont conscients des enjeux - ce qui est faux - et dispense la jeunesse d'une réflexion autonome. Ainsi, elle participe à détruire ce que beaucoup de jeunes recherchent désespérément dans les drogues : leur sensibilité, leur amour et le sentiment d'être ensemble. Mais mieux vaut pour les pouvoirs en place - autorité parentale comprise - voir se détruire la jeunesse sous leurs yeux que de remettre en cause leur éducation.

Sylvie Vermeulen

Notes :

¹ La présente étude a été effectuée sur les manuels officiels du Ministère de l'Éducation nationale : *Sciences de la Vie et de la Terre* (SVT) 6e, éd. Nathan ; SVT 5e, éd. Belin ; SVT 3e, éd. Nathan ; SVT 2nde, éd. Bordas ; SVT 2nde, cours du Centre national d'enseignement à distance (CNED). Une version complète de cette réflexion peut être téléchargée à l'adresse : www.regardconscient.net/archives/0206ecoledesmaux.html.

Mots de dos

Le corps exprime par la douleur physique le poids du vécu familial non reconnu. La libération des émotions refoulées est réparatrice.

J'ai commencé à souffrir du dos vers l'âge de vingt ans. Les douleurs étaient localisées et très aiguës avec, parfois, un léger déplacement vertébral qui me faisait consulter un physiothérapeute. Sur le conseil de l'un d'eux, je me mis à faire de la natation pour «muscler» ce dos qui - me disait-on - manquait de tonus. Mais pendant des années, les mêmes symptômes revinrent périodiquement, accompagnés d'une sensation de profond épuisement. Mon échine était comme *cassée*, ma nuque *raide* et seuls des massages réguliers parvenaient à me soulager. *De quel fardeau invisible étais-je ainsi accablé ?*

Vers trente-cinq ans, lorsque je décidai d'explorer la dimension occultée de mon enfance, une réalité m'apparut rapidement : *je suis le fils aîné de deux parents eux-mêmes premiers nés de leur fraterie*. En conséquence, je suis également le premier enfant de la génération suivant celle de mes parents. À cet endroit charnière, j'ai senti converger vers moi les regards - *les attentes* - de toute la famille. Cet héritage implicite se concrétisa peu à peu. Mes grands-parents paternels et maternels étaient des petits artisans qui vivaient chichement du produit de leurs mains. Leurs enfants les avaient soulagés dans leur entreprise - en particulier leurs aînés - et j'ai donc intégré que je devais moi aussi jouer ce rôle auprès de mes parents. Au cours de mon enfance, j'appris à faire beaucoup de choses avec mes petites mains. *Sans doute mon aide pourrait-elle les libérer d'une anxiété que leur avaient transmise leurs propres parents ?*

Lorsque naquit ma sœur, j'avais dix-huit mois et l'on me dit : *«Tu es grand maintenant, tu n'es plus un bébé.»* Ce double message m'obligeait à taire mon besoin de *maman* - pour ne pas subir l'humiliation d'être traité de *bébé* - dans l'espoir d'être flatté comme un *grand*. Ce marché de dupe m'enferma dans un sentiment de solitude. Je jouai les scènes avec mes camarades de classe, avec mes amis puis les filles que je rencontrai. J'avais besoin d'être vu comme un *grand* sans en avoir l'âge ou la force, ce qui engen-

drait en moi une profonde anxiété. Ma croissance physique s'en trouva ralentie, car mon corps manifestait lui aussi ce conflit intérieur, et j'acquis la conviction inconsciente que *quelque chose ne collait pas avec moi*.

Ce processus de refoulement n'alla pas sans rébellion, surtout les premières années. De rage et d'impuissance, il m'arrivait de me rouler par terre. Pour faire cesser ce qu'elle considérait comme un caprice, ma mère m'administra des douches froides en affirmant que mes colères *coulaient sur elle comme l'eau sur les plumes d'un canard*. J'étais saisi par l'eau glacée qui contractait tous les muscles de mon dos, emprisonnant la tension dans mon corps. Près de quarante ans après, je revécus ces scènes en thérapie - jusqu'à sentir la main qui maintenait ma nuque baissée - et libérai peu à peu une quantité impressionnante de colère refoulée. Pendant des années, j'avais littéralement *porté* ces souffrances sur mon dos et ce fardeau était réactivé lorsqu'une situation me rappelait les exigences de mon éducation.

Mon dos se bloquait alors plusieurs fois par an, toujours entre les homoplastes. Un mouvement de travers engendrait une douleur intense, qui mettait une semaine à disparaître. J'avais remarqué que ces accidents intervenaient fréquemment après une période de tension importante, dans une phase de détente voire de joie. Je vivais cela comme une punition. *N'avais-je pas fait tout ce que je devais faire ? M'était-il interdit de jouir de la vie ?* Au cours d'une séance, me revint une scène douloureuse où mon père, lui-même dans une tension très forte liée à son travail, me flanquait une râclée parce que mon exubérance l'agaçait. Je devais avoir douze ou treize ans. Pour me protéger, je me roulai en boule et présentai mon dos. *L'endroit qui me faisait souffrir montrait précisément où il porta ses coups.*

Dès lors le tableau s'éclairait. Les tensions que je vivais dans mon corps étaient bien celles de ma lignée. Elles m'avaient été infligées par les violentes projections faites sur ma spontanéité d'enfant. Parvenu à l'âge adulte, il m'était impossible de vivre sans rejouer les valeurs familiales que j'avais *endossées*. Et pour me libérer de ma souffrance, j'étais invité à accueillir en conscience l'intelligence avec laquelle mon corps me parlait de mon passé.

Marc-André Cotton

Brèves

Enfants stressés

D'après Gisèle George, pédo-psychiatre, les contraintes de l'école, les exigences des parents ou des enseignants conduisent les petits à subir les mêmes maux que les grands : troubles du sommeil, irritabilité, maux de ventre répétés sont autant de signaux qui doivent alerter. Trop souvent, les symptômes sont traités, mais pas les causes. Or un enfant stressé souffre presque toujours d'une image dévalorisée de lui-même. Si votre enfant est tendu, s'oppose à tout ce que vous lui demandez ou si son hyperactivité vous épuise, cela peut-être un appel à l'aide.

Dr. Gisèle George, *Ces enfants malades du stress*, éd. Anne Carrière, 2002.

Mal être parental

Les enfants de parents dépressifs présentent plus de troubles anxieux et consomment davantage de substances illicites, selon une étude allemande. Le Dr Roselind Lieb et son équipe, de l'Institut de psychiatrie Max Planck de Munich ont suivi 2427 jeunes de 14 à 24 ans et leurs parents. Les enfants confrontés à la dépression de l'un des deux parents ont eu trois fois plus de risque de faire eux-mêmes une dépression que les autres enfants. Les troubles anxieux et les compulsions obsessionnelles sont également plus nombreux chez ces jeunes, qui s'orientent par ailleurs facilement vers la consommation de tabac, de drogues et d'alcool.

AMP-Reuters, avril 2002

Sourire

Des chercheurs de l'université de Denver (Colorado) ont mis en évidence le fait que les bébés âgés de quatre mois associent habituellement la voix de leur mère à l'image d'une femme souriante, ce qui n'est pas le cas lorsque celle-ci souffre de dépression. Les mères déprimées parlent à leur enfant d'une voix monotone et le développement du babillage peut s'en trouver altéré, rendant certains apprentissages scolaires ultérieurs plus difficiles. Aux États-Unis, une femme sur dix présenterait un syndrome dépressif sévère après une naissance.

APM-Reuters, mai 2002

Difficile d'être soi

C. G. Jung écrivait qu'un enfant éduqué au mépris de ses prédispositions naturelles développe une personnalité névrotique. Une équipe de médecins américains confirme ses travaux¹.

Les êtres humains sont plus heureux et en meilleure santé lorsqu'ils peuvent suivre leurs penchants naturels, dans un environnement relationnel qui encourage leurs compétences. Le résultat de leurs actions est également plus harmonieux. Telles sont les conclusions d'une équipe de médecins ayant cherché à vérifier les travaux du Dr Carl Gustav Jung, publiés dans les années '20. Ce dernier avait inventé le terme de *personnalité dénaturée* (falsifying type) pour désigner un individu dont les aptitudes ont été contraintes de se développer en dehors de ses préférences spontanées. Il écrivait : « *D'une manière générale, l'individu dont la personnalité résulte d'une telle influence extérieure développera une névrose, et celle-ci ne pourra être traitée qu'en retrouvant les attitudes, les prédispositions qui lui étaient naturelles.* »¹

Stress chronique

Le Dr Katherine Benziger, qui étudie ce type de personnalité depuis une vingtaine d'années, met en évidence l'existence d'un *syndrome d'adaptation prolongée au stress*, avec pour premières conséquences physiologiques une irritabilité accrue, des maux de tête et une difficulté chronique à faire face à de nouvelles tâches. Elle explique : « *À long terme, ces personnes développent des états d'épuisement, de dépression et sont incapables de jouir de la vie. Leur cerveau a de la peine à se réoxygéner et vieillit prématurément, accentuant leur vulnérabilité à la maladie.* »

De son côté, le Dr Richard Haier de San Diego (Californie) démontre que le cerveau doit travailler beaucoup plus lorsque l'individu est contraint de fonctionner en dehors de son champ naturel de compétences. Dans des conditions optimales, le système nerveux utilise environ 20% de l'oxygène respiré, ce qui laisse 80% au reste du corps pour son métabolisme cellulaire. Mais lorsque le cerveau en demande plus, au détriment des autres fonctions vitales de l'organisme, une série de symptômes apparaissent : *fatigue chronique, problèmes digestifs, manque d'énergie vitale*, etc.

Le Dr Arlene Taylor a travaillé onze ans avec des patients souffrant de dépres-

sion chronique. Elle relève que, bien souvent, ce diagnostic révèle en réalité un syndrome d'adaptation prolongée au stress résultant d'une personnalité dénaturée. D'après ses travaux, nombre de comportements pathologiques ont cette origine et peuvent être regroupés en une collection de symptômes incluant la fatigue chronique, l'hyper-vigilance, une altération du système immunitaire, des pertes de mémoire, divers déséquilibres nerveux comme la dépression ou le manque d'estime de soi.

Collection de symptômes

L'adaptation au stress peut exiger du cerveau une dépense d'énergie jusqu'à cent fois supérieure à la normale, contraignant l'organisme à consommer des sucres et des graisses rapides - si courants dans l'alimentation industrielle - qui risquent d'engendrer des problèmes de poids. Comme le sommeil n'est pas réparateur, l'individu sera amené à ingérer des excitants - caféine, nicotine, alcool, pour ne mentionner que les plus courants - engendrant une dépendance. Pour éviter le stress occasionné par les stimuli de l'environnement et la relation aux autres, l'individu aura tendance à s'isoler. Par ailleurs, des problèmes de concentration ou de mémoire peuvent apparaître parce que l'organisme manque d'énergie.

Le déni du problème a aussi une incidence sur le système immunitaire réglé par le thymus, ce qui accroît la vulnérabilité aux infections et entrave les processus naturels de guérison. Le stress influe également sur la balance hormonale, qui peut altérer la croissance ou les fonctions reproductives de l'organisme. En cas d'adaptation prolongée, la région cérébrale des lobes frontaux est aussi affectée. Il devient alors difficile de choisir l'option la plus adaptée à une situation donnée, ou de prendre une décision raisonnée. Des erreurs ou des accidents liés à l'inattention interviennent.

Avec le temps, ces personnes développent un sentiment d'inadaptation entre leurs performances et les attentes qu'elles perçoivent, ce qui accentue leur découragement et favorise le développement d'états dépressifs.

M. Co.

Note :

¹Lire A. Taylor et D. Benziger, *Falsification of Type and Prolonged adaptation Stress Syndrome*, www.cgjungpage.org/articles/typereading3.html.

« De quoi a-t-on peur, au juste ? »

Jan Spreen a créé un site internet consacré aux travaux du Dr Ryke Geerd Hamer (lire ci-contre). Il nous parle de son parcours personnel.

Ma femme, décédée il y a deux ans et demi, avait fait un lymphome non-Hodgkin de type B. Nous n'avions jamais entendu parler du Dr Hamer à cette époque, et elle a été traitée avec les moyens classiques. Je suis maintenant convaincu que le conflit ayant déclenché sa maladie a été *la peur panique qu'il arrive quelque chose à son fils*, lorsqu'il n'avait que quelques jours. Pendant la nuit, elle a eu une vision d'horreur quand elle était encore dans la maternité et elle a essayé de m'en parler quelques jours après. J'ai été incapable de l'entendre et de comprendre sa peur de perdre Hugo et n'ai rien su faire d'autre que de banaliser l'affaire. Rappelons que le **Dirk Hamer Syndrom*** (DHS) est un choc imprévu et dramatique vécu dans l'isolement : *Je ne peux pas en parler ou on ne m'entend pas.*

Histoire d'eau

Lors d'une récente conférence, Christian Flèche* raconta cette histoire. Un homme le consulte pour une allergie peu commune : chaque fois qu'il se douche, son visage devient tout rouge. Le reste du corps est indemne. Par contre, lorsqu'il se lave à l'eau d'Évian ou s'il est dans une région où l'eau n'est pas calcaire, il ne fait pas d'allergie. *Pourquoi son visage réagit-il au calcaire contenu dans l'eau ?*

Cet homme se remémore alors une scène de son enfance. Il a neuf ans, et l'instituteur l'appelle au tableau noir. Il écrit avec une craie, une ambiance de calcaire touche son visage. L'instituteur pervers et sadique l'humilie, le ridiculise devant tout le monde d'une manière très blessante. Tout le monde le regarde, il perd la face. Pendant des années le calcaire de la douche va réveiller la mémoire de ce drame remis aux oubliettes de son inconscient. En thérapie, cet homme va être autorisé à pleurer, à crier, à sortir le non-dit en toute sécurité. Il se remet dans la craie jusqu'au cou pour faire aboutir son vécu refoulé. Il peut alors prendre dix douches par jour, il n'a plus d'allergie.

*Lire notamment Christian Flèche, *Décodage biologique des maladies*, éd. Le Souffle d'Or, 2001.

Selon la Médecine nouvelle du Dr Hamer, les branchies sont touchées après un DHS que l'on peut décrire comme une *peur frontale*. C'est-à-dire que ce qui fait peur est *quelque chose de concret que l'on voit arriver*. Dans la phase active du conflit, les branchies sont soumises à une nécrose. Les parties nécrosées feront une mitose dans la phase de réparation, après solution du conflit. Cette phase de réparation est parfois appelée un lymphome non-Hodgkin de type B. Ce diagnostic est en principe un bon signe et il suffirait de ne pas se laisser impressionner par les mauvais messages véhiculés par les experts en matière de médecine d'école et de laisser faire la nature pour retrouver la santé.

Mon fils est né en juin 1998 et la phase de guérison - le lymphome, donc - a été diagnostiquée en décembre 1998. Isabelle est décédée en octobre 1999, après une période d'hospitalisation absolument catastrophique pendant laquelle tout ce qui pouvait aller de travers est effectivement allé de travers. Le fait d'avoir un cancer et d'être hospitalisée a déclenché d'autres pathologies (cancer du sein, épanchement pleural, problèmes de peau épouvantables, et j'en passe), principalement parce qu'*Isabelle était séparée de son fils* et parce qu'*elle avait peur de mourir*. Au bout de dix mois de galère, de peur, de séparation et de solitude, elle n'a plus trouvé d'issue.

Peut-être faut-il avoir été témoin, au moins une fois dans sa vie, de ce qui se passe dans les centres anticancéreux et avoir entendu les discours débiles des spécialistes, pour réellement avoir accès à la médecine nouvelle. C'est la seule explication que j'ai pour comprendre pourquoi la plupart des personnes dans mon entourage, avec qui j'ai eu des discussions pendant des heures, voire des jours, ont tellement de mal à comprendre ce que les découvertes du Dr Hamer nous apportent.

Généralement ils restent bloqués au niveau primaire d'un certain enthousiasme le premier jour, mais qui se noie assez rapidement dans le marasme d'un intérêt lointain pour une chose parmi tant d'autres. Avant, cela me rendait malade, maintenant j'ai plus au moins accepté l'inévitable et je tente de tracer ma voie avec autant de détachement que possible. Mais c'est difficile. Je ne parle plus de ce qui est arrivé à Isabelle et de ce qui fut mon malheur. Au début je pensais que notre histoire pouvait réveiller chez d'autres personnes un intérêt pour une voie alternative. Mais je me suis rendu compte que

cela se retournait le plus souvent contre moi : *« Ce pauvre Jan, il a vraiment eu un choc terrible. Maintenant je comprends mieux son acharnement à défendre ses théories fumeuses. »*

De quoi a-t-on peur au juste ? D'un mal quelque part dans la gorge profonde, appelé un lymphome non-Hodgkin de type B, ou lymphome tout court (mais qui n'en est pas un) ? Alors que si le docteur vous dit que vous avez une angine

*Dirk Hamer Syndrom

Le Dr Ryke Geerd Hamer a démontré sur quelque 15000 cas que la maladie est un réflexe biologique de survie résultant d'un conflit brutal, de nature biologique également, qu'il nomma Dirk Hamer Syndrom (DHS), du nom de son fils décédé dramatiquement. Il est le premier chercheur à avoir mis en évidence la programmation biologique par laquelle les conflits psychiques s'inscrivent dans le corps.

Une vue d'ensemble de ses travaux est désormais disponible sur le site créé par Jan Spreen - www.rghamer.com - qui comporte notamment des reproductions de scanners cérébraux. Pour obtenir les ouvrages du Dr Hamer, contacter les éditions Amici di Dirk, B.P. 134, F-73001 Chambéry cédex.

purulente de la gorge, qui fait au moins aussi mal, vous souffrez beaucoup, *mais vous ne vous inquiétez pas*. Le malade n'a aucune idée de la différence qu'il peut y avoir entre ces deux maux, mais l'un lui fait une peur bleue, l'autre le laisse indifférent. Pourquoi ? Parce que l'on vous dit que c'est grave ?

Dans ce cas-là, il serait peut-être utile de se dire que tous les messages alarmants viennent à l'origine exclusivement de personnes et de centres de recherches qui seraient bien embêtés si tout le monde se portait comme une fleur. Puis-je me permettre de donner un conseil ? Dès que votre toubib vous dit que vous avez quelque chose de grave, parlez lui de la Médecine nouvelle, rentrez chez vous, prenez un livre du Dr Hamer et réfléchissez à ce qui ne va pas ou ce qui n'allait pas dans votre vie. Après tout, votre organisme s'occupe infiniment mieux de votre santé que tous les cancérologues de la terre réunis et quoi qu'il en soit, il n'y a qu'une seule personne sur terre qui puisse vous guérir : *vous-même*.

Jan Spreen

jan.spreen@wanadoo.fr

Se libérer des dépendances

La mise à jour des antécédents familiaux est déterminante dans la compréhension des mécanismes de la dépendance. Elle permet de contacter l'origine de la souffrance qui entraîne la consommation addictive. Témoignage.

Mon grand-père paternel fut habitué dès son jeune âge à consommer du café et du *schnaps*, ainsi qu'à fumer des cigares forts et acres nommés *clous-de-cercueil*. Pour ses parents, c'était *normal*. Ils l'obligeaient à travailler durement et à s'occuper de ses nombreux frères et sœurs, à tenir un rôle d'adulte. En contrepartie, ils l'invitaient à des compensations d'adulte. Il lui était indispensable de refouler la faim, le froid, la peur, la solitude relationnelle : le gâchis de son enfance.

Mon père est pour moi étroitement associé à l'odeur du tabac brun et de l'alcool. Il buvait et fumait depuis bien avant ma naissance et j'ai été empoisonné toute mon enfance par ces émanations toxiques, elles sont l'odeur de mon père. Bien que je n'aie pas le souvenir de mon père saoul, je peux affirmer qu'il n'a jamais pris un repas, passé une journée sans vin ou bière. Je crois qu'il lui était indispensable d'avoir journalièrement sa dose d'alcool, quel qu'il fut.

Blessure indolore

Des chercheurs japonais travaillent à mettre au point une aiguille de seringue dont on ne sentirait pas la blessure. L'aiguille en question comporte encore trop de risques de rupture, ce qui provoquerait un caillot et tuerait le patient.

Que ne pas sentir puisse être considéré comme un progrès révèle l'emprise de la névrose sur la conscience humaine. En réalité, il est infiniment plus douloureux et dangereux de ne pas sentir la souffrance que d'avoir mal et de le manifester.

Percer la peau, c'est la blesser. Sentir la douleur de la blessure, c'est être présent à son intégrité. C'est douloureux et culpabilisant de laisser quelqu'un perforer la peau de son nourrisson sans prendre sa défense, de lui laisser inoculer des produits toxiques sans intervenir, de le regarder hurlant sa souffrance sans l'accueillir.

B. G.

Justifications sociales

Ma mère ne buvait ni ne fumait jamais. Elle subissait cette pollution et manifestait sa réprobation plus ou moins ouvertement. Qu'une femme puisse se droguer était pour elle le comble de l'anti-féminité. Ce jugement définitif sur ce qu'une femme devait ne pas faire lui permettait d'en admettre l'usage par les hommes. Cela renforçait pour moi l'identification *homme = alcool + tabac*. Par ailleurs, l'alcool se retrouvait souvent comme ingrédient dans de nombreux plats cuisinés ainsi que sous forme de *canard* lors des fêtes et assemblées familiales. Seuls les excès étaient stigmatisés, qui servaient à ne pas prendre conscience qu'une unique goutte est déjà excessive pour un jeune enfant.

Les hommes adultes de mon entourage, s'ils n'en consommaient pas autant ni de la même manière, ne remettaient pas en cause ces dangereux postulats sociaux que sont : *l'alcool est convivial, boire un coup détend et met de la gaieté, fumer relaxe et détend les nerfs...* La nécessité de boire de l'alcool pour se sentir ensemble était unanimement reconnue, mais personne ne se demandait pourquoi l'on se sentait si mal à l'aise sans drogue. Cela fait partie des incohérences propres aux adultes, des rapports obligés et inconscients qu'ils entretiennent.

Étrangement, malgré sa nuisance, l'alcool est considéré comme un aliment, et la loi ne restreint que la manipulation de sa qualité, aucunement son usage. La vraie remise en cause semble verrouillée par les pressions économico-politiques. Celles-ci sont en fait le jeu des enjeux relationnels réels. A cela s'ajoute l'emprise de la peur du changement - appelée *tradition* - qui n'est en fait que la crainte d'un regard conscient et responsable.

Dépendance

Mon expérience de la dépendance en matière d'alcool et de tabac m'a fait prendre conscience du transfert qui est fait sur la drogue. *Je croyais que le produit avait une capacité propre à me maintenir en état de dépendance*. Cette capacité supposée était en fait le reflet de mon impuissance à me libérer de ma souffrance. C'est pourquoi la connaissance de la toxicité de la drogue était insuffisante à me faire arrêter. L'accent est mis sur la quantité de drogue comme facteur de dépendance. En réalité la quantité représente la dose précisément nécessaire à refouler la souffrance émergente, additionnée de celle due à la prise. La peur de reconnaître que l'incon-

science de mes parents et les comportements qui en découlaient mettaient gravement en danger ma vie était omniprésente autant qu'aveuglante. Le besoin de me conformer à l'image de mon père et de ne pas remettre en cause le sens de mes relations intimes et sociales était trop fort.

La colère de ma mère contre ces produits, mais son impuissance à empêcher son mari d'en faire usage, la conduisit à se légitimer de rejeter ce dernier. Elle m'invita à entrer dans ses projections pour me sentir proche d'elle et m'éloigner de mon père. *J'aime mon père mais je souffre de son odeur d'alcool et de tabac devenant : Je n'aime pas mon père puisque je ne veux pas de son odeur...* Comme si cette odeur lui était naturelle !

Malaise

«La nécessité de boire de l'alcool pour se sentir ensemble était unanimement reconnue, mais personne ne se demandait pourquoi l'on se sentait si mal à l'aise sans drogue.»

Désidentification

La certitude qu'avait mon père qu'il lui était *normal*, presque *naturel* de s'alcooliser et de fumer, l'identification que faisaient les hommes de cette époque entre ces activités et leur vision de la virilité, ne me laissaient aucune place pour agir différemment. *La non-reconnaissance de mon père m'accablait à m'identifier à ses valeurs et à l'image de l'homme qu'il me donnait*. L'association dès ma naissance (et même avant) de l'odeur de mon père avec les odeurs violentes et blessantes du tabac et de l'alcool me prédisposait impérativement à fumer et à boire. Faute d'un père plein et conscient auprès duquel j'aurais pu m'épanouir, je me suis identifié au substitut proposé, à ses comportements, à ses habitudes et à ses modes de refoulement.

Huit ans après avoir cessé définitivement de fumer, deux ans après avoir drastiquement réduit ma consommation d'alcool, je suis tombé malade. J'ai revécu les violentes nausées de ma petite enfance et la colère d'avoir dû me soumettre à cette réduction de ma sensibilité et de ma dimension relationnelle. J'ai ressenti les brûlures dues au tabac et à l'alcool ingérés. *Tout un monde de sensations douloureuses et de malaises profondément refoulés*. Après plusieurs semaines de souffrances et d'écoute, je suis sorti nettoyé de cette identification et par là même désintoxiqué.

Bernard Giossi