

Guérir

Le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.

David Servan-Shreibert, Robert Laffont, 2003.

L'auteur dédie ce livre à tous ceux qui partout dans le monde sont habités par la passion de comprendre et de soigner. Les infirmières sont bien de ceux-là, aussi, est-il intéressant d'aborder cet ouvrage dans ces carnets qui visent à orienter la lecture.

Résilience : *terme propre à la métallurgie qui signifie capacité d'un métal de reprendre sa forme initiale après déformation. Il a été transposé à la psychologie par Boris Cyrulnik.*

Comme il le dit, « chaque vie est difficile et malheureusement personne n'y échappe ». C'est pourquoi nous cherchons tous des solutions à nos maux. Pourtant, certains semblent mieux négocier que d'autres les défis que leur pose la vie. Et, l'auteur se demande qu'est-ce qui les caractérise, qu'est-ce qui fait qu'ils ont développé une *résilience* qui leur permet de se relever d'une épreuve et de poursuivre ensuite une vie heureuse et constructive?

Après 20 ans d'études médicales et psychiatriques très rigoureuses et d'observation, il croit avoir trouvé certaines réponses dont il nous fait part. Insatisfait de la médecine scientifique occidentale, alors qu'il a vu en action la médecine traditionnelle en Inde, à *Dharamsala*, il se pose des questions au sujet du traitement des maladies chroniques. La médecine scientifique est inégalée pour les maladies aiguës, mais pour les problèmes liés au stress, pour la dépression et l'anxiété dont la fréquence est alarmante dans notre société, elle rencontre des limites. On ne peut qu'observer la spirale inquiétante de la croissance de l'utilisation massive des antiacides, des somnifères, des anxiolytiques, des antihypertenseurs et des anticholestérol. Tant et si bien que d'aucuns remettent en cause ces piliers de la médecine que sont les médicaments. C'est toutefois d'abord avec difficulté que l'auteur s'ouvre à d'autres manières de soigner, « pour découvrir qu'elles sont non seulement plus naturelles et plus douces, mais aussi souvent plus efficaces » (p.17).

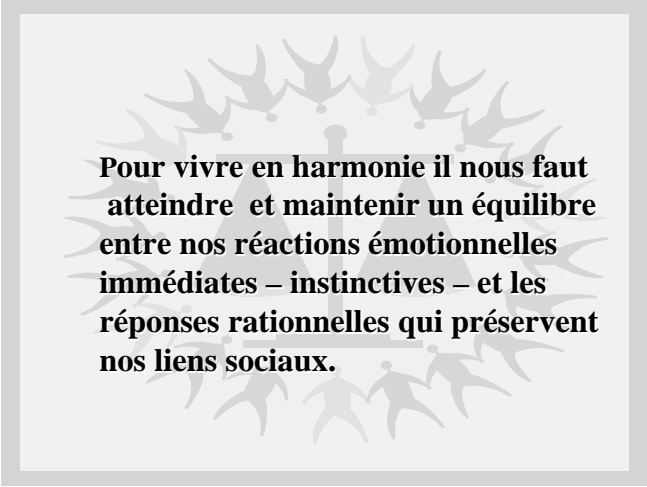
Dharamsala : *ville où s'est réfugié le Dalai-lama après l'invasion de son pays, le Tibet, par les chinois.*

Sans contester « les grands principes de cette cure par la parole », qu'est la psychanalyse qui a longtemps dominé la psychiatrie, Servan-Schreiber admet sa remise en question. en raison de sa longueur, de son coût et de son omission à démontre son efficacité (p.19-20). C'est pourquoi dit-il, il se tourne vers la médecine des émotions qui est en train d'émerger. C'est une manière de traiter les maux de l'âme qui utilise un ensemble de méthodes qui font appel au corps plutôt qu'au Prozac ou à la psychanalyse.

Quelques grands principes

- 1- On ne peut pas commander une émotions « comme ordonner à son esprit de parler ou de se taire » (p. 21), car elle n'émerge pas du cortex cérébral où se trouvent le siège de la pensée et de la parole. Elle provient du cerveau limbique où se trouve le clavier de nos émotions.

- 2- Ce cerveau émotionnel régit notre bien-être, nos réactions de survie et une partie de notre physiologie (nos systèmes cardiovasculaire, hormonal, digestif et immunitaire et nos réactions de survie).
- 3- Les désordres émotifs émanent au départ d'expériences douloureuses qui se sont imprimées dans le cerveau émotionnel et qui continuent longtemps après à conditionner nos ressentis et nos comportements.
- 4- Pour reprogrammer le cerveau émotionnel, il est plus efficace de passer par le corps qui le rejoint plus directement que la parole et le raisonnement.



Pour vivre en harmonie il nous faut atteindre et maintenir un équilibre entre nos réactions émotionnelles immédiates – instinctives – et les réponses rationnelles qui préservent nos liens sociaux.

- 5- Le cerveau émotionnel possède comme le reste de notre corps (cicatrisation, défense contre l'infection, etc.), des capacités intrinsèques d'autoguérison et de retour à l'équilibre. Le QE est un meilleur « prédicteur » de succès de la personne que le QI puisqu'il lui permet de contrôler ses émotions, de gérer sa frustration et de coopérer avec autrui (p.32).

L'intelligence émotionnelle

Le terme qui décrit le mieux cet équilibre entre la raison et l'émotion est celui de l'intelligence émotionnelle. Cette intelligence est différente de celle que l'on mesure avec le QI. Une personne peut avoir un QI élevé, mais un QE très bas. L'intelligence émotionnelle se caractérise par

- 1- *l'aptitude à identifier nos émotions et celles des autres.* Le corps nous envoie des messages qui traduisent nos besoins, mais parfois nous ne comprenons pas bien de quoi il s'agit.
- 2- *l'aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions.* Nous percevons qu'il y a un besoin pour que nous nous sentions mieux, mais est-ce de dormir? De manger? Ou d'aimer?
- 3- *l'aptitude à raisonner sur ses émotions et sur celles des autres;*
- 4- *l'aptitude à gérer ses émotions et celles des autres.*

Selon Goleman (L'intelligence émotionnelle. Paris, Robert Laffont, 1997), ces caractéristiques représentent la base même de la maîtrise de soi et de la réussite sociale. (Servan-Schreiber, p.19-20). Ce dernier explique que selon les théories de Damasio, un chercheur portugais, notre équilibre est constitué d'un effort constant de symbiose entre notre cerveau conscient, rationnel (le néocortex) et notre cerveau émotionnel, (cerveau

limbique) inconscient. Ce dernier est intimement relié au corps, préoccupé de notre survie et responsable du maintien de notre état d'homéostasie. C'est pourquoi il est plus facile de rejoindre le cerveau limbique en agissant sur le corps plutôt que d'intervenir par la parole. Cette influence est réciproque : par exemple, lors d'un grand stress, le cerveau émotionnel possède la capacité de « débrancher » le cortex préfrontal responsable du raisonnement et d'autre part, notre vie affective voire même, notre vie relationnelle sont fortement influencées par notre « vécu » corporel.

Homéostasie : terme que nous devons à Claude Bernard, un physiologiste français et qui désigne l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie.

Il est important que nos deux cerveaux vivent en harmonie, se complétant par leur fonctionnement respectif. C'est le résultat de cette interaction qui détermine notre rapport au monde qu'il soit bon ou mauvais. Notre cerveau émotionnel est toujours de « veille », guettant autant les dangers que les occasions chanceuses liées à la survie. Mais lorsque le cerveau limbique, c'est-à-dire nos émotions, domine entièrement notre fonctionnement mental, nous sommes incapables d'agir logiquement; notre cerveau cortical est débranché par l'adrénaline. Le cœur s'accélère, l'estomac se contracte à répétition et les jambes flanchent. C'est ce qui se passe par exemple dans une attaque de panique.

Au contraire, le cerveau cortical contrôle l'attention consciente et la capacité de gérer nos émotions trop intenses ou inappropriées. Mais un contrôle trop fort les étouffe et cela se traduit par des problèmes physiques. Ce sont les maladies du stress. Pour parvenir à un fonctionnement harmonieux dans notre monde moderne, il nous faut développer un équilibre entre nos réponses instinctives émotionnelles et nos réponses rationnelles.

Le cœur et les émotions

Nous ressentons nos émotions dans le corps et non pas dans la tête. La physiologie moderne a découvert que notre cœur et notre intestin comportent leurs propres réseaux semi-autonomes de neurones, fonctionnant comme des petits cerveaux. (p. 49). Ils sécrètent de plus des hormones et le cœur possède même des ramifications nerveuses

Sympathique : vient de l'expression en relation parce que ce système est en liens avec la moelle épinière tout au long de la colonne vertébrale.

qu'il envoie vers la base du crâne et qui le mettent directement en lien avec le cerveau. Le cœur perçoit et ressent et il influence le cerveau. Le lien qui les unit est le système nerveux périphérique autonome qui émane de notre cerveau limbique. Il régule le fonctionnement de nos organes et échappe au contrôle de notre conscience et de notre volonté. Il possède avec les organes un double lien. Sa ramification dite « *sympathique* » libère l'adrénaline et la noradrénaline. Sa ramification dite « *parasympathique* »

libère l'acétylcholine, neurotransmetteur des états de calme et de relaxation. Ces deux systèmes agissent comme accélérateur et frein de nos réactions. Ils doivent demeurer en équilibre pour nous permettre de nous adapter aux changements de l'environnement.

Les émotions négatives causent un état cardiaque chaotique dont nous ne prenons pas toujours conscience, mais qui est décelable à l'ECG. Les battements augmentent en

rapidité, en intensité et en irrégularité, ce qui représente une perte d'énergie vitale donnant naissance à un état de malaise et de fatigue. À l'inverse les émotions positives comme la compassion, l'amour de même que les images agréables engendrent un état de cohérence cardiaque, c'est-à-dire, de bien-être caractérisé par des ondes régulières et harmonieuses. Ces états de cohérence ou de chaos cardiaque ont des répercussions sur l'ensemble de notre physiologie. Le stress chronique conduit à l'anxiété, à la dépression, à l'hypertension, aux infections récurrentes, à l'insomnie, aux problèmes de digestion, de peau, d'infertilité et d'impuissance sexuelle. Il finit aussi par affecter les relations sociales et la performance professionnelle. Dans ces cas, nous nous centrons sur les conditions extérieures, nous disant que changer de situation, de maison ou de conjoint serait bien. Pourtant, ces changements n'apportent pas le bien-être et au lieu de chercher des conditions optimales, il faut contrôler notre physiologie en optimisant notre cohérence cardiaque et en tentant de la vivre au maximum, au quotidien.

Une méthode utile

L'auteur nous explique que nous pouvons nous entraîner à vivre cette cohérence par la pratique de la méthode « Earthmath », développée en Californie. Elle consiste d'abord à nous couper de l'extérieur et mettre de côté nos préoccupations pour un moment, puis à entrer en soi. Il faut accepter au départ que nos soucis peuvent attendre que notre cœur et notre cerveau retrouvent leur équilibre. Ensuite, il faut prendre deux inspirations lentes et profondes qui stimulent le parasympathique, notre frein physiologique. Pendant la première, il faut suivre le souffle avec attention jusqu'à ce que l'expiration ait chassé tout l'air, puis attendre un moment pour la seconde inspiration, puis laisser revenir la respiration normale.

Tout au long de l'expérience, il faut apprécier la douceur de l'expiration. Après dix ou quinze secondes, il faut porter son attention sur la région du cœur et s'imaginer respirer par le cœur ou par la région centrale de la poitrine. Il faut s'imaginer que la respiration apporte au cœur l'oxygène dont il a besoin et que l'expiration le décharge de ses déchets, qu'il se laisse laver par les mouvements d'inspiration-expiration.

L'auteur suggère de nous représenter notre cœur comme un petit enfant dans un bain d'eau tiède où il flotte à son rythme et sans contraintes. La troisième étape consiste à se connecter à la sensation de chaleur et d'expansion qui se développe dans la poitrine, de l'accompagner et de l'encourager par la pensée, par le souffle et par l'évocation d'un sentiment de gratitude et d'amour, par un souvenir agréable, par l'image d'un être cher. Certaines personnes éprouvent de la difficulté à créer en elles cet état, mais c'est avec la pratique qu'on y réussit. Un sourire monte alors à l'intérieur et même aux lèvres. C'est le signe que la cohérence s'établit (p. 67-70).

L'auteur souligne que des milliers de travailleurs (Shell, British Petroleum, Hewlett Packard, Unilever, etc.) ont été initiés à cette technique et on a pu en observer les multiples bienfaits sur la cohérence cardiaque, la fatigue, la pression artérielle, la dépression, la tendance aux infections, le taux de DHEA, l'hormone de jeunesse et de cortisol, l'hormone du stress.

Il nous propose aussi d'autres moyens de gérer les situations difficiles, de corriger certains problèmes ou tout simplement de vivre mieux. Ce sont des stratégies agissantes, mais non médicales. Il décrit l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) dans les états de stress post-traumatique, la lumière dans la dépression, l'acupuncture pour agir sur le cerveau émotionnel, l'apport des oméga-3 pour le nourrir, la marche pour stimuler le système immunitaire et la sensation de plaisir, l'amour, la communication émotionnelle, l'écoute et les liens avec les autres. En somme, il nous recommande plusieurs mécanismes de guérison et même d'autoguérison fort intéressants.