

Récit d'une maladie initiatique

Dans le vif du sujet

Fin juin 2001, peu après une pénible session d'examen en fin de 4^e secondaire, je m'effondre sur place. Âgé de 15 ans, j'allais passer les deux mois suivants à l'hôpital. Un programme de « grandes vacances » un peu différent de celui des années précédentes... Lors de la rentrée scolaire qui allait suivre, le monde entier bascula dans une réalité parallèle diffusée en temps réel : le 11 septembre percute la psyché humaine de plein fouet... Les attaques coordonnées de ce jour funeste se sont transformées en un spectacle relayé par les médias où les spectateurs du monde entier assistèrent à la destruction de symboles de pouvoir. La télé réalité dépassait la fiction. Bref, ce fut une période assez chargée qui m'aura marqué au fer rouge et qui marquait une transition brutale entre deux mondes, aussi bien sur le plan individuel que collectif.

Mais revenons un peu en arrière.

Au cours de mon hospitalisation cet été-là, j'allais découvrir que les crampes abdominales qui me prenaient toujours plus violemment aux tripes depuis quelques années constituaient en réalité les *symptômes* d'une maladie qui touche la fonction digestive. Le diagnostic a quelque temps oscillé entre rectocolite hémorragique (RCH) et maladie de Crohn, une maladie rare et encore plus rarement contractée par de jeunes personnes, bien que cela se révélait de plus en plus courant. Après des semaines d'observation et d'analyses, c'est ce diagnostic qui fut finalement privilégié par les médecins. Au cours d'une entrevue avec l'un d'entre eux, je me souviens avoir entendu dire qu'il s'agissait d'un trouble de type auto-immune, et vraisemblablement psychosomatique par-dessus le marché. On ne savait pas grand-chose sur son origine, si ce n'est que cette maladie serait également liée à des facteurs génétiques combinés à des facteurs comportementaux d'ordre psychologique. Un mystère scientifique qui allait me conduire tout droit dans le trou du lapin.

Cette période fut celle de la découverte d'une intention bienveillante qui veille en moi. Une indescriptible présence a commencé à se faire sentir. Elle m'invitait à me reposer sur une sagesse intuitive d'une nature irrésistible. De façon tout à fait inattendue, je me suis retrouvé en relation avec une sagesse pratique qui depuis me renseigne ponctuellement sur ce qui est bon pour moi, à ce moment-là, dans le présent de mon aventure terrestre. Disons que, de façon intuitive aussi, j'appris à faire corps avec la maladie. Écouter ce dont elle m'informait, d'un chemin du retour vers la santé. Un passage salutaire par le purgatoire... Un mal pour un bien comme on dit. Ce n'est que bien plus tard que je fus en mesure de réaliser la fonction initiatique de cette maladie. Le recul des années écoulées offre l'espace qui permet d'envisager les choses sous un d'autres angles. Cette présence m'apparut plus tard comme celle de l'*en-seigneur* qui m'accompagnait tout au long de l'épreuve et avec laquelle j'appris à entretenir une relation singulière. J'étais comme le jeune apprenti qui découvre le compagnonnage de l'être et de l'adversité. Cette relation de guidance allait constituer une source d'enseignements qui, près d'un quart de siècle

plus tard, n'en finissent pas de s'amplifier et de s'approfondir. Une source de repos et de confiance également, dans le sens où je peux me reposer sur cette relation indéfectible.

Avant de reprendre le récit détaillé de cet épisode, je voudrais prendre le temps d'aborder au préalable le sujet des maladies psychosomatiques et auto-immunes afin d'en explorer certaines dimensions de façon transversale. Pour ce faire, nous mobiliserons une approche holistique qui ouvre des perspectives sur un modèle intégratif bio-psycho-social. Modèle qui propose que ces maladies résultent d'une interaction complexe entre facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Cette approche suggère que pour traiter efficacement une maladie auto-immune ou psychosomatique, il faut également prendre en considération les aspects psychologiques et sociaux du patient, sans oublier la dimension affective souvent négligée. En réalité, d'après moi, toute maladie résulte de ces interactions complexes et gagnerait à être envisagée à travers le prisme holistique qui conduit à l'intégration de différentes perspectives sur différents niveaux de réalité.

Au préalable, je me dois de vous adresser une sincère recommandation : accordez-vous le temps nécessaire à la lecture de ce témoignage ; donnez-vous l'espace pour accueillir les éventuelles résistances ou prises de conscience que cette lecture générera peut-être en vous. Pour réaliser cet exercice, il est bon d'accueillir la remise en question comme une invitation à voir évoluer nos schémas de pensée parfois un peu trop cloisonnés. Comme il est bon de garder à l'esprit que le cerveau consomme beaucoup de glucose et que, comme il est paresseux, il préfère souvent éviter de dépenser de l'énergie à changer les routines auquel il est habitué. Les autoroutes de la pensée sont pratiques mais laissent peu de place à la découverte des richesses locales cachées dans le paysage de la pensée.

Maladies psychosomatiques et auto-immunes

Nous avons vu que les maladies psychosomatiques sont liées à des facteurs génétiques combinés à des facteurs comportementaux d'ordre psychologique impliquant les dimensions affective et sociale. Les maladies auto-immunes relèvent quant à elles d'un dysfonctionnement du système immunitaire où l'organisme génère une réponse immunitaire contre lui-même. Pour le dire autrement de façon très simple : le corps ne se reconnaît plus lui-même. Dans un certain sens, il dégénère en enclenchant un processus d'autodestruction auquel correspond une crise de désintégration psychique comme nous le verrons plus tard.

Voyons ce qui se cache sous cette notion de maladie auto-immune. Si l'on en croit wikipedia :

« Les **maladies auto-immunes** sont dues à une hyperactivité du système immunitaire à l'encontre de substances ou de tissus qui sont normalement présents dans l'organisme. Parmi ces maladies peuvent être citées la sclérose en plaques, le diabète de type 1 (jadis appelé « diabète juvénile » ou « diabète insulino-dépendant »), le lupus, les thyroïdites auto-immunes, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, le syndrome de Goujerot-Sjögren, la maladie de Crohn, etc.

Leur cause n'est pas encore bien élucidée : certaines d'entre elles sont considérées comme des maladies d'abondance (un lien est par exemple avéré entre l'arthrite

et l'obésité, et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) déclare que l'arthrite est plus fréquente dans les pays développés).

La plupart des maladies auto-immunes sont *probablement* le résultat de causes multiples, telles qu'une prédisposition génétique stimulée par une infection, associée à la présence d'une substance chimique ou d'un aliment. »

Soit dit en passant, dix années se sont écoulées depuis que j'ai commencé l'écriture de ce témoignage et au moment de cette réécriture, je constate que la page Wikipédia a bien changé. Elle ne fait plus le rapprochement avec les « maladies d'abondance ». Il n'en reste pas moins qu'en ce début de XXI^e siècle en Occident, les maladies auto-immunes sont devenues la 3^e cause de mortalité/morbidité après le cancer puis les maladies cardiovasculaires.

En terme immunologique, les troubles auto-immunitaire implique que le « soi » ne se reconnaît plus lui-même et en arrive à considérer des parties de lui-même comme « non-soi ». Ceci apparaît symboliquement frappant, nous verrons mieux pourquoi par la suite en observant que l'humanité moderne apparaît comme une partie de la nature qui ne se reconnaît plus elle-même et semble prise dans un processus d'autodestruction correspondant à une désintégration psychique collective.

A titre de comparaison, le processus de digestion consiste, toujours d'un point de vue immunologique, à métaboliser du « non-soi » pour le rendre « soi ». Des aliments vont être assimilés par notre organisme pour lui fournir les nutriments qui se transformeront en nous-même. Ici, il s'agit du schéma inverse, du « non-soi » est intégré au « soi ».

Il est dorénavant scientifiquement établi pourquoi la nourriture industrialisée et ultra-transformée nous rend malade. Elle nous est devenue à ce point étrangère qu'elle reste inassimilable et déclenche des réactions de rejet. La découverte des matrices alimentaires il y a quelques décennies à peine est en train de profondément transformer notre compréhension de la nutrition et de la micronutrition. Les matrices alimentaires nous renseignent pourquoi la quantité de nourriture importe moins que sa qualité. Ce qui tombait sous le sens est passé à l'épreuve de la méthode scientifique. En gros, la façon dont les molécules s'agencent en des réseaux géométriques complexes diffère d'un aliment à l'autre en fonction du processus de transformation qu'il aura traversé avant d'arriver dans notre assiette. Au plus le produit est raffiné et transformé, au plus l'aliment sera dénaturé et participera par exemple au phénomène bien connu de ce qu'on nomme les « calories vides » qui impactent négativement la santé.

Un nombre toujours plus important de maladies sont actuellement en lien avec la malnutrition, qui touche aussi les régions du monde qui connaissent l'abondance et la fin des disettes (sans oublier les allergies alimentaires qui connaissent une augmentation significative au cours des dernières décennies dans les pays industrialisés, devenant un problème de santé publique majeur). Ces maladies en pleine croissance semblent intimement liées aux troubles dénommés « maladies de civilisation ». Des maladies qui à mon sens constituent manifestement autant de *symptômes* d'une profonde rupture entre nature et culture, entre le corps physique et la psyché, autrement dit le véhicule et l'âme qui l'anime. Dissociation profonde qui n'est pas sans rappeler celle qui touche la culture scientifique matérialiste et réductionniste à l'égard de mère nature.

Les symptômes d'une maladie nous parlent dans un langage symbolique, aussi. Le corps est comme un symbole vivant. Physique et psychique à la fois, ces deux parties coïncident dans le « symptôme ». Le mot σύμπτωμα / *síмптоma*, en grec, signifie « rencontre », « coïncidence ». Le symptôme est donc, à l'origine, « ce qui survient ensemble », ce qui « coïncide », au sens littéral du terme. Il n'est pas une coïncidence dans le sens d'un hasard, mais bien d'une synchronisation qui vient paradoxalement nous signaler un état de désynchronisation.

À ce stade, on se rend bien compte que la médecine allopathique matérialiste a atteint une limite et admet son incapacité à définir les causes exactes de ces maladies. Certains pourront penser que ce n'est qu'une question de temps, que cette approche finira par trouver le remède à tous nos maux grâce au progrès technologique. Pourquoi pas, oui... Cependant, cette fuite en avant ne paraît-elle pas illusoire à plus d'un égard ? Et si, plutôt que de chercher des nouvelles réponses, s'agissait-il de se poser les questions autrement et, pour ce faire, de changer d'angle d'approche ? Peut-être serions-nous alors amenés à réaliser l'importance fondamentale de la rigueur dans la formulation des questions pour pouvoir y répondre correctement.

Remettre la notion même de *maladie* en question apparaît crucial. Plutôt que de la subir passivement en tant que « patient », nous pouvons considérer et accepter la maladie comme un élément naturel de l'existence, et non comme une aberration. Cette perspective demande de repenser notre rapport à la santé, en reconnaissant que la maladie peut être une alliée sur le chemin de la guérison plutôt qu'un ennemi à combattre. Qu'elle peut être perçue comme un processus naturel significatif qui nous informe de certaines réalités qui nous échappent d'ordinaire. Plutôt que de rester « patient », nous pouvons jouer un rôle actif dans notre propre processus de guérison. Chaque individu a une part de responsabilité dans sa santé il peut, en comprenant mieux son corps et ses émotions, contribuer à sa propre guérison.

Dans ce sens, la maladie cesse d'être vue comme une anomalie ou un accident malheureux, mais devient une voie vers une meilleure compréhension de soi et une transformation personnelle. Envisagée ainsi, la maladie n'est pas simplement un dysfonctionnement physique dont il faudrait se débarrasser au plus vite, mais un message du corps à accueillir qui exprime un déséquilibre ou un conflit psychique, typiquement de l'ordre de la dissonance cognitive. Autrement dit, une tension interne, une sensation de malaise qui se manifeste quand nos croyances, nos émotions et nos comportements sont en décalage ou se contredisent ; on dira alors qu'on n'est pas « aligné ».

Crohn, qui es-tu ?

Après ce petit interlude, revenons-en à notre sujet :

« La maladie de Crohn est une pathologie d'origine inconnue qui fait intervenir de nombreux facteurs, alimentaires, infectieux, psychologiques ou immunologiques sur un terrain génétique prédisposant selon une chronologie indéterminée. [...] En résumé, l'origine de la maladie de Crohn reste inconnue. Il s'agit d'une pathologie plurifactorielle dans laquelle interviennent de nombreux facteurs selon une chronologie à établir. »

Bien que la maladie de Crohn ne soit pas classée comme un trouble psychosomatique au sens strict, il apparaît clair que les facteurs psychologiques et psychosociaux jouent un rôle significatif dans son parcours. Les symptômes physiques de la maladie peuvent être exacerbés par des facteurs émotionnels, et vice versa. Ainsi, la prise en charge de cette maladie nécessite une approche holistique qui inclut une attention particulière à la santé affective et mentale des patients.

Pour le dire clairement, avec le recul, j'en suis arrivé à la conclusion que cette maladie psychosomatique auto-immune qui se manifestait en moi correspondait au signal que le corps en arrivait à l'ultime recours : s'attaquer lui-même et dégénérer, mettant ainsi en péril sa propre intégrité. Nous faisant ainsi passer un message que l'on pourrait formuler ainsi : *« je préfère en finir que de continuer sur cette voie »*. Avec le temps, je n'ai pu m'empêcher d'y percevoir le signe d'une profonde intelligence. Ignorer cela et croire que notre corps n'est qu'une vulgaire machine qui aurait des ratés, tout comme croire que notre salut viendra du progrès de l'industrielle médecine allopathique et de son acolyte Big Pharma, en restant fermé à toute autre approche de la santé et de la maladie, alors que cette même médecine ne semble pas en mesure de mettre le doigt sur l'origine réelle de ces troubles... Voilà un choix personnel qui, bien que compréhensible, me paraît aussi déresponsabilisant qu'inconséquent. J'entends le terme *responsabilité* dans le cas présent comme notre habilité à répondre de ce qui nous arrive sans chercher à tomber dans le biais d'une fatalité par rapport à laquelle nous n'aurions d'autre solution que de nous en remettre à une autorité extérieure, ici médicale, par qui passerait nécessairement le salut et la santé. Une certaine forme d'autonomie en somme qui conduit le corps à s'auto-guérir.

A la base, j'avais écrit une première version de ce témoignage pour le partager sur un forum de personnes souffrant de maladies orphelines. Je fus assez troublé par la façon dont certains pouvaient être remplis de tant de certitudes en affirmant de toute bonne foi, qu' *« on ne guérit pas de cette maladie. Donc oui, malheureusement, ça reviendra »* ou encore, qu' *« on n'en guérit pas, c'est comme ça. Il y a des périodes de rémission longues. Mais ça revient, c'est chronique »*. Ou même encore, de la part des personnes souffrantes (sic): *« Oh la la, ne nous faisons pas de fausses idées, nous sommes en rémission quand tout va bien, mais nous ne guérirons jamais, tout le monde le sait »*.

Une question bien pratique à toujours garder en tête dans ces cas-là : Est-ce que je dis cela car je l'ai entendu ou parce que je l'ai pensé par moi-même ?

Il me semble important de faire part de certaines informations que j'ai eu l'occasion de glaner depuis. Soyons rassurés, de plus en plus de scientifiques sont en train de doucement admettre qu'on y a sans doute été un peu vite en besogne concernant certains sujets fondamentaux. La médecine intégrative qui prend en compte l'individu dans sa globalité sans se focaliser sur la maladie a de beaux jours devant elle, et ce, malgré la farouche opposition des « mandarins » d'une science biologique matérialiste et réductionniste qui n'apparaît plus en accord avec l'état des savoirs actuels et semble relever d'une époque révolue. A l'origine de cette défaillance, le rapport Flexner, qui constitua en 1910 un événement fondateur dans l'histoire de la médecine américaine et canadienne, puis mondiale. Étude qui donna naissance à l'enseignement médical moderne et par conséquent à l'origine de notre système de santé actuel qui juge suspecte toute forme de médecine ne s'appuyant pas sur la prescription de drogues chimiques.

Comme le disait Schopenhauer : « *Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant été une évidence* ». En d'autres termes, ce n'est jamais qu'une question de temps, et nier les changements en cours ne fera que reporter le problème à plus tard tout en aggravant la situation et les dissonances cognitives à l'origine du dérèglement psychosomatique au niveau aussi bien individuel que collectif. Les multiples crises que nous traversons, tous secteurs confondus, n'en sont à mon sens qu'autant de rappels.

Voilà, parenthèse assez longue, mais selon moi nécessaire. Permettez-moi maintenant de vous proposer le récit de l'expérience de l'un de vos contemporains.

Au début était la crampe

Mes premières crampes abdominales ont commencé alors que j'étais en deuxième année de secondaire. C'était fin-1998, j'allais passer le cap des 13 ans. J'avais alors toujours été un enfant assez discret, voire un peu en marge. Un enfant qui avait tendance à garder ses émotions inexprimées à défaut de savoir vraiment comment les communiquer. En fait, non, à défaut de savoir entrer en communication avec elles. Un enfant un peu trop discret peut-être... Les crises se faisant de plus en plus régulières à mesure que le temps passait, je ne m'en plaignais pas pour autant, me disant que cela devait être normal. Jusqu'à cette fin de 4^e année du secondaire où, âgé de 16 ans, j'allais passer le reste de l'été à l'hôpital. J'ai fini par me rendre compte que ce n'était pas simplement dû au stress des examens.

Au début, les crampes étaient plutôt rares et se concentraient surtout autour des périodes d'examen. Elles passaient relativement vite. A l'époque de cette deuxième année, j'étais devenu le souffre-douleur d'un camarade de classe qui semblait prendre un malin plaisir à profiter de mon incapacité à répondre à ses provocations. Quentin, un ami qui avait subi le même traitement m'avait dit « fous lui une tarte dans la gueule, il comprendra ». C'est plus ou moins ce qu'il avait fait pour poser ses limites. Personnellement, j'en étais incapable. La violence et la colère me tétanisaient. Je subissais la méchanceté d'un autre gosse sans pouvoir y faire quoi que ce soit. Je me sentais humilié et je continuais de prendre sur moi. En plus des examens, il me semble évident que cette situation de stress chronique et ce qu'elle signifiait sur mon état psychosocial ne fut pas sans conséquences sur l'évolution de mon état de santé. À partir de la 3^e année, la situation s'aggrava progressivement. Je me rappelle avoir eu des crises assez aigües durant les examens de la période de Noël, alors que j'étais devant ma feuille d'examen. Des crises qui passaient au bout d'une dizaine de minutes, alors je devais me recroqueviller sur ma chaise, la tête sur le banc en me tenant le ventre avec les bras pour atténuer la douleur. Le professeur me demandait : « Ça va Mathieu ? ». « Oui-oui, je réfléchis ».

Puis vint la 4^e, j'étais en option sciences-math, les crises se faisaient de plus en plus régulières et de plus en plus intenses. Fin 2000, lors de cette session d'examen de Noël, les premières longues crises qui me clouaient au lit pour la moitié de l'après-midi commencèrent. Petit à petit, me rendant compte que cela m'aidait à atténuer la douleur, j'adoptais alors toujours la même position caractéristique, celle du fœtus, sur mon flanc gauche, les bras serrant mon ventre autant qu'ils le pouvaient. En respirant le plus doucement possible, chaque inspiration réveillant un peu plus les douleurs qui étaient comme des coups de poignard dans le ventre. Cela m'aida à supporter les crampes qui pouvaient durer jusqu'à plusieurs heures, sans que je puisse quitter cette position, à part

pour me rendre aux toilettes. Après cette session d'examen, la situation s'améliora, les crises se faisaient de nouveau plus occasionnelles. Mais je continuais à ignorer ces signaux jusqu'à la fin de l'année scolaire, période, pendant laquelle les crises de crampes ont repris de plus belle en s'intensifiant de plus en plus. Au terme des examens de juin, je me suis littéralement effondré. Je ne pouvais alors plus le nier, j'étais gravement malade.

J'ai donc passé le mois de juillet à l'hôpital dans le service pédiatrie. J'avais 15 ans, mais comme je souffrais d'un retard de croissance de deux ans qui me faisait paraître plus jeune, les médecins ne sachant pas trop dans quelle case me mettre ont préféré me garder en pédiatrie. J'étais déjà très mince, mais comme je ne savais plus m'alimenter sans avoir des crises insoutenables, je suis descendu jusqu'à 42 kg. Les choses n'allaient à priori pas en s'arrangeant. Au bout de quelques jours d'analyses, on me met sous lourde médication : cortisone et tout un arsenal de pilules aux couleurs diverses et variées avec, dans un premier temps, l'interdiction de manger. On me nourrissait avec un lait protéiné dont le goût me restera toujours en travers de la gorge. Cela a duré une bonne semaine. À la fin j'en pleurais tellement je n'en pouvais plus d'ingurgiter cette horrible mixture sans rien pouvoir manger de solide (j'avais un rapport un peu problématique à la nourriture, ce que je ne découvris que bien plus tard). Quelle ne fut pas ma joie lorsqu'au bout d'un moment, mes crises se faisant un tantinet plus discrètes, et que j'ai pu alors déguster un bout chocolat noir. J'en ai eu les larmes aux yeux.

Le docteur Nguyen qui me traitait alors en pédiatrie ne savait pas trop quoi penser de mon cas. Au bout de plusieurs semaines d'analyses, prise de sang, scanner, coloscopie, etc. le diagnostic oscillait entre maladie de Crohn et RCH. On avait déjà pu constater depuis quelques années que ce type de maladie se déclarait à un âge de plus en plus précoce. Au fil du traitement et d'un régime alimentaire draconien, ma santé s'améliora. Vers la fin du mois, j'avais repris du poil de la bête, et mes crises redevenaient « supportables ». Je pus alors rentrer chez moi. Mais au bout de quelques jours, la situation se dégrada à nouveau, les crampes revenaient... Accompagnées d'une sensation inconnue jusqu'alors. Je ressentais un tel poids sur la poitrine que j'en avais du mal à respirer. À mesure que la journée s'écoulait, la sensation de compression s'accroissait tellement que j'avais l'impression d'étouffer et que j'allais y rester. Je suis retourné aux urgences. J'avais gagné un ticket pour passer le reste des « vacances » dans le service pédiatrie. C'est le docteur Rajan, un médecin privé spécialiste des maladies intestinales, qui s'occupa de moi cette fois-ci. Il confirma pour sa part le diagnostic de la maladie de Crohn, et on me fit prendre un nouveau traitement avec des baxters pour m'alimenter.

Vers la fin du mois d'août, je peux à nouveau rentrer chez moi en me pliant à un régime alimentaire drastique. Pas de fibre, pas de gluten, pas de produit laitiers... Pas grand-chose en somme ! Ma chère mère a eu du souci à se faire au fourneau. Au début je devais d'ailleurs reprendre cette mixture *imbouffable* afin d'opérer une transition en douceur. La situation redevenait vivable. Je pouvais commencer ma 5^e année. Quelques jours plus tard, c'était le 11 septembre.... Je m'en souviens comme si c'était hier. Alors que je rentrais de l'école, à peine arrivé à la maison, ma sœur devant la télévision m'appelle "Hé, Mathieu, viens voir !". Cet événement qui allait changer la face du monde résonna profondément en moi. L'oppression économique de l'empire américain d'occident était dévoilé au grand jour. Je n'ai compris que bien plus tard que l'Europe où j'étais né était devenue une colonie américaine, pour ainsi dire « l'empire américain d'orient » sur lequel s'exerçait une domination par des moyens tant économiques, politiques que culturels. Une domination

humiliante par l'usage de la force. Cela n'était pas sans me rappeler une situation vécue personnellement...

Avec tout ce que les « adultes » racontaient autour de moi alors que j'ai passé ces semaines à l'hôpital, j'avais bien pu me rendre compte que les médecins ne savaient au final pas grand-chose sur ce dont je souffrais, et que ce mal semblait faire partie de ces différentes maladies dégénératives typiques des temps modernes et dont on ne connaît pas vraiment la cause. Sclérose en plaque, Alzheimer, Parkinson, Polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, RCH, etc. La médecine moderne a bien des hypothèses, mais le fond du problème a l'air de lui échapper.

Guidance et intuition : *"a star is born"*

Élément central de toute cette aventure, c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à bénéficier d'une guidance qu'il m'était venu d'appeler ma « bonne étoile ». Je recevais des informations de façon intuitive, non de façon verbale comme si j'entendais une voix dans ma tête. Intuition... Une « *tuition* » de l'intérieur. S'ensuivit un travail de réflexion introspectif sur les raisons qui m'ont amené malgré moi à emprunter le chemin de l'autodestruction et de la désintégration psychique. Elle faisait office de présence thérapeutique facilitant le processus de réintégration.

Comme je le disais, j'étais un garçon assez discret qui ne faisait pas de vague. J'avais quelques amis, mais relativement peu d'activités sociales hors de l'école. Je ne m'amusa pas comme certains de mes camarades de classe commençaient à le faire ; traîner ensemble après les cours, tournée des bars, sortie en boîte, etc. Je correspondais au modèle du gentil élève prêt à embrasser un parcours scientifique et mathématique, un peu *geek* voire *nerd* sur les bords. Fan de jeux-vidéo, d'ordinateur, de mangas, de voitures téléguidées à moteur thermique et de dessins, j'y passais le plus clair de mon temps libre. Tous les mercredis après-midi, je voyais mon plus vieil ami Benoit que je connais depuis les maternelles. Quand on allait pas au cinéma, il ramenait sa Playstation à la maison. Moi j'étais plutôt branché Nintendo. C'était aussi le début des jeux en réseau local (LAN-gaming ; Counter-Strike, Quake III, Unreal, Warcraft III, Age of Empires, etc.) ainsi que de l'ère Internet qui était en train d'émerger à ce moment-là, ça me passionnait. Pour l'anecdote, j'avais fait un exposé sur les algorithmes en 6^{ème} primaire. L'activité intérieure et cachée, la façon dont les systèmes numériques et mécaniques fonctionnaient, tout cela m'intriguait au plus haut point.

Soutenu par cette guidance de nature intuitive, cet intérêt pour la façon dont les choses s'articulent entre elles allait trouver un nouveau champ d'exploration : moi-même. A partir de ce moment-là, j'ai commencé à un peu me lâcher et profiter davantage de mon adolescence (on sous-estime trop les vertus de l'art de se foutre la paix). C'est l'évidence à laquelle j'étais arrivé au bout de quelques mois en tout cas, un élan vital me poussait à partir à la rencontre d'expériences encore inconnues. Je passais ainsi beaucoup de temps à rêvasser en cours. Dans ce qui m'apparaît maintenant comme une sorte de dialogue intérieur imaginaire, je me disais que j'avais passé assez de temps en sciences-mathématiques, et que je ferais bien de me réorienter vers l'option français/art d'expression-mathématique afin de réviser le cours de mon évolution. Ce que je fis, sabordant complètement mon année, au grand désarroi de mon titulaire de l'époque.

C'est également cette année-là que je découvris le THC. Avec ma grande sœur Laetitia, nous avions l'habitude de passer les weekends chez notre père à la campagne. Là-bas, les deux s'étaient entendus pour faire pousser une plante de cannabis. La récolte fut très artisanale et la plante fut mise à sécher la tête en bas, accrochée à droite de la porte qui séparait la cuisine de la véranda. A partir d'un moment, j'ai pris pour habitude de chiper une petite tête et de la fumer avec le vieux tabac de mon père qui trainait dans un tiroir. À ma grande surprise, au-delà de l'aspect plaisant de l'expérience, je me rendais compte que le cannabis m'ouvrait grand l'appétit et atténuait les crises de crampes qui, bien que moins intenses, étaient somme toute encore relativement assez fréquentes. Au cours de l'année, j'ai donc petit à petit découvert les joies de l'usage thérapeutique et clandestin du THC. Je gardais bien évidemment tout cela pour moi à l'époque, je n'ai osé parler de tout cela que bien plus tard. Je finissais donc mon année en roue libre, en total lâcher-prise par rapport aux pressions de mon environnement éducatif, passant la session d'examen à me soigner aux plantes en écoutant de la musique plutôt que d'étudier. Grand amateur de musique depuis mes plus jeunes années, je garde d'intenses souvenirs de ces moments passés dans le salon familial sur la sono de mon père, je devais avoir 7 ou 8 ans, avec l'album *The Photographer* de Philipp Glass et *O Fortuna* — morceau magistral de Carmina Burna — de Carl Orff à fond de balle dans le casque. Bien plus tard, je découvrais le Rock sous toutes ses formes, je plongeais dans le Hip-Hop, je me rinçais de Big Beat et de musiques électroniques. Le rap conscient allait jouer un rôle émancipateur certain dans mon parcours, nourrissant une flamme de révolte consciente qui n'allait faire que croître avec le temps.

Durant cette année en roue libre, je passais toujours mes mercredis après-midi avec Benoit devenu entretemps mon disquaire attitré. Il passait beaucoup de temps à louer des CD à la médiathèque qu'il enregistrerait depuis longtemps sur K7. Il disposait en outre d'une collection de CD assez impressionnante. Fini les après-midi jeux-vidéo, il venait dorénavant accompagné de son groupe d'ami d'Uccle 2, une autre école de la commune. Je m'éclatais bien avec eux. Ce fut aussi pour moi l'époque des premiers amours. Sujet délicat avec lequel je n'étais pas du tout familier. Mon expérience précédente fut un échec aussi retentissant que traumatisant. J'étais tombé fou amoureux de Virginie, une petite blonde que je voyais passer dans la cour de récréation. Déjà que je n'en disposais pas de beaucoup à ce moment, elle me faisait perdre tous mes moyens. C'était le début des messageries instantanées, MSN messenger en l'occurrence. Autant dire que je me suis littéralement vautré en débballant mes sentiments sans filtres et en faisant la cour comme à l'époque de l'amour courtois où le prétendant venait chanter accompagné de sa guitare au pied du balcon de la bienaimée. A plus d'un niveau, j'étais vraiment en décalage avec mon époque, lol.

Arrivé en 5^e français/art d'expression-mathématique, ma vie n'avait plus grand-chose en commun avec celle qui était la mienne un an auparavant. Je retrouvais Maxime, un ami de 3^{ème} année qui avait doublé sa 4^{ème}. Sur les deux années qui allaient suivre, nous allions développer une amitié hors du commun où on passait le plus clair de notre temps à se fendre la gueule, en cours comme en dehors — on était comme cul et chemise. J'avais d'ailleurs commencé à passer plus de temps dehors que chez moi. Ou plutôt dans un espace intermédiaire, le *Shit Squat*, le garage dans la cours que ma mère m'avait laissé aménager pour que mes amis et moi puissions avoir un lieu où nous retrouver. Un lit, un fauteuil, une table, une sono... Le temps passant, cet endroit devint un haut-lieu de fêtes et de défonces en tout genre. Même si les médecins me l'avaient fortement déconseillé, j'ai

commencé à boire de l'alcool et également, au bout d'un certain temps, à fumer la cigarette. Mais tout cela me plaisait et me faisait du bien. Peu importe l'avis du corps médical, le médecin intérieur et mon état d'être étaient devenus ma boussole. J'avais recommencé à pouvoir m'alimenter plus ou moins normalement, et même si j'avais encore parfois de grosses crampes et la chiasse, je me sentais reparti d'un bon pied. L'option art d'expression, autrement dit théâtre, n'était à priori pas du tout ma tasse de thé, mais cela m'a forcé à être plus expressif, à travailler sur ma timidité lorsque nous répétions les pièces présentées à l'école en cours d'année. L'un dans l'autre, de la 5^{ème} à la 6^{ème} année, j'ai ainsi pu apprendre à m'affirmer, bon gré mal gré. Mon titulaire de l'époque en 6^{ème}, Mr Deffense, fut un professeur hors du commun. Une de ces personnes qui m'aura positivement influencé et avec qui je me sentais accueilli tel que j'étais.

Au niveau du traitement, j'avais pu diminuer progressivement la cortisone et les autres pilules, mais c'était cela dit encore des pilules à prendre par douzaine matin, midi et soir. Le Dr Rajan était expert en son domaine, mais en arrivant en consultation, ça donnait plutôt l'impression d'être considéré comme un patient de plus que comme un être humain à part entière.. Ma mère décida de changer de stratégie et de poursuivre avec un médecin généraliste proche de la famille, le Dr Jean-Paul Sersté. Le contact passait bien mieux. Je me sentais considéré aussi bien physiquement que psychologiquement. Un vrai médecin quoi... Au bout d'un moment, il m'a proposé une nouvelle piste de traitement qui semblait prometteuse d'après lui : l'*Enterol*, un simple probiotique destiné à enrichir la flore intestinale. Ces micro-organismes se sont au final avérés être extrêmement efficaces. Rappelons qu'à l'époque, le microbiote intestinal était encore *terra incognita*. L'intestin était un tuyau rempli de merde : circulez, il n'y a rien à voir. Le résultat fut sans appel : les crampes ont progressivement diminué en occurrence et en intensité.

Je n'irai pas plus dans les détails de cette période à partir de laquelle j'ai pu commencer à découvrir la vie sous un autre jour, mais je finis donc mes études secondaires avec l'idée soufflée par ma "bonne étoile" de m'octroyer une année sabbatique afin de réfléchir sur ce que je voulais faire plus tard. Je n'avais à l'époque vraiment aucune idée de quelle orientation choisir. Je voyais la plupart de mes amis de ma première 5^{ème} année doubler à et se réorienter à défaut d'un choix en accord avec leurs véritables centres d'intérêts. Du coup, comme je n'avais aucune idée de quoi faire, j'ai d'abord travaillé quelques mois dans l'HORECA pour me faire de l'argent avant de partir pour le reste de l'année en Australie. J'avais encore un retard de croissance à l'époque, ce qui faisait que, physiquement, je ne payais pas vraiment de mine, et j'étais encore sous traitement. Ma mère, un peu maman poule sur les bords, voyait donc mon départ à l'autre bout du monde d'un assez mauvais œil et se faisait encore beaucoup de soucis pour me laisser partir en toute sérénité. Cela dit, rassurée par Christian, mon parrain de cœur, elle a fini par accepter ma décision. Pour ma part, je savais que je devais partir vivre cette expérience, ma « bonne étoile » avait parlé et je ne me posais pas plus de question.

Et de fait, il se trouva que ce voyage me fit le plus grand bien. Je suis parti en janvier 2005, je suis arrivé là-bas en plein été. Été que j'allais pouvoir retrouver six mois plus tard à mon retour à Bruxelles. Le soleil aura en effet été un des facteurs qui a selon moi fortement contribué à mon rétablissement (plutôt spectaculaire de l'avis des médecins). Ce voyage m'aura permis de me prouver que j'avais tout ce qu'il fallait pour me débrouiller seul à l'autre bout du monde pendant tout ce temps avec un sac-à-dos pour seule maison. Presque la moitié du temps, je travaillais dans les champs en « fruit

picking » pour me faire des sous et continuer mes aventures. Une activité physique au soleil qui me fit le plus grand bien. Le reste du temps, je le passais à faire la fête avec les compagnons backpackers rencontrés en cours de route et avec qui je faisais un petit bout de chemin. Au bout de quelques mois, je suis tombé à court de médicament que j'avais pris en stock. Mais plutôt que de demander à ma mère de m'en envoyer comme convenu, en accord avec mon médecin intérieur, je décidai d'arrêter ce traitement, mes crises devenant depuis quelque temps de plus en plus supportables.

En six mois de temps, j'avais récupéré mon retard de croissance et pris une douzaine de kilos. Mon régime alimentaire était très loin de ce qu'on pourrait qualifier de sain. McDo, Domino's Pizza, etc. Vous connaissez la musique. Et malgré tout, cela ne semblait pas avoir d'effet négatif sur mon état de santé, au contraire. Je suis rentré transformé, guéri de Crohn et prêt à en découdre avec le monde contre lequel je me sentais très en colère. Le 11 septembre représentait pour moi une bonne leçon donnée aux puissants de ce monde qui se croient intouchables. Il fallait que cela continue, quitte à ce que le monde parte en fumée. Avant de partir en Australie, j'avais reçu un Moleskine, un carnet qui allait devenir mon journal intime. En relisant ce que j'écrivais à la fin de mon séjour, je découvre à quel point cet événement avait réveillé une colère inouïe en moi. Je souhaitais littéralement que ces attentats furent les premiers d'une longue série et que Babylone brûle dans les flammes de l'enfer. Je me rappelle très distinctement ce moment où vers la fin de mes aventures, sans argent, je travaillais dans une auberge de jeunesse pour y dormir en échange de quoi je m'occupais de nettoyer les chambres. Mes repas se composaient généralement d'un sachet de nouille instantanées avec un œuf que je mangeais sur le toit de l'auberge. J'écoutais un morceau de rap de Rost qui me touchait tout particulièrement. Voici un extrait de son titre *11 septembre (la voix de l'oppressé)* :

*11 septembre 2001, New York City
Du haut de la cité les tours explosent
Babylone marqué par le seau de l'oppressé marque une pause
Allume ton post zappe et matte partout c'est la même chose
New York New York, Babylone brûle dans les flammes de l'enfer
Condamnation des pseudos maîtres de la terre
La vanité finit par perdre son auteur
Dans le ciel, les tours toussent,
Au sol la population a la frousse
Collision explosion, New York subit sa sodomie
C'est l'heure du jugement,
L'oppresseur subit le prix de ses crimes c'est le châtiment,
La fureur du désastre frappe l'invincible,
La colère des opprimés s'abat sur l'intouchable*

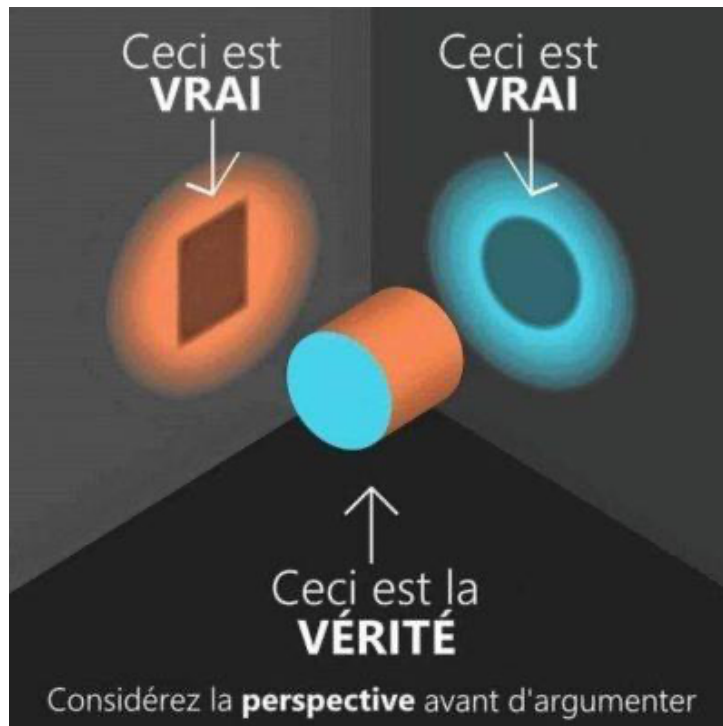
Tout à coup, je fus touché par une soudaine inspiration : j'allais m'engager dans l'humanitaire. Cinq ans plus tard, après un bachelier en sciences humaine et sociale et un master en sciences de la population et du développement, je me retrouvais à partir vivre en Palestine pour ma première expérience professionnelle... Qui fut aussi la dernière. De fait, ma carrière dans l'humanitaire fut aussi rapide comme l'éclair. Mais ça, c'est encore une autre histoire.

A la découverte de la dimension psychosomatique

En cours de route, cette maladie m'aura pour ainsi dire initié à la découverte d'une nouvelle information : le corps que j'habite n'est pas uniquement matériel, il est également de nature psychique. Il m'apparut alors de plus en plus évident que la santé ne pouvait être embrassée que selon une *double perspective psychosomatique*. La santé du corps physique ne pouvait raisonnablement pas s'étudier indépendamment de la santé du corps psychique, et vice et versa. Cette vision holistique de la santé permet de rétablir le lien entre les dimensions physique et psychique de l'expérience humaine. Autrement dit, entre l'existence et le devenir de l'Être.

Ce que je nomme ici la *double perspective psychosomatique* correspond à deux éclairages sur le même sujet. Elle permet d'envisager le corps physique et le corps psychique comme une unité comprenant deux aspects distincts. Un peu comme cette lessive Dash 2-en-1 qui lave plus blanc que blanc. Ou encore comme les deux faces d'une même pièce. Dans le cas d'une pièce de monnaie, le côté pile représente la quantité, la valeur marchande de la pièce. On dira que c'est sa facette *objective*. L'autre côté, face, représente le souverain, le profil d'un sujet qualifié de royal. On dira que c'est la facette *subjective* de la pièce. Si l'un des côtés venait à manquer, la pièce n'existerait tout simplement pas. En sa qualité de souverain, le sujet représentant les valeurs royales garantit la valeur monétaire de l'objet. Le côté pile représente une certaine quantité dont la qualité souverain apparaissant sur le côté face constitue la garantie de confiance. Une autre image peut éclairer tout cela autrement, celle de Janus, dieu antique aux deux visages. L'un est tourné vers le passé, l'autre vers le futur.

Au sens étymologique, *complexus* qui signifie ce qui est tissé ensemble dans un enchevêtrement d'entrelacements (plexus). Ainsi, le complexe psychosomatique apparaît semblable à une toile tissée par les fils de chaîne et les fils de trame qui s'entrecroisent. Pour jouir de la vue d'ensemble, il convient de voir la pièce sous plusieurs angles différents comme lorsque l'on prend un peu de recul afin de distinguer les motifs d'un tissu. Nous pouvons alors voir se dessiner les schémas d'interactions entre ces deux niveaux de réalité d'un même corps animé par des énergies antagonistes et pourtant complémentaires. Comme l'inspir et l'expir, ou comme la phase de contraction du cœur et sa phase de relaxation.



Ci-dessus une représentation symbolique de la *double perspective psychosomatique*. Les réalités psychique (rond) et physique (carré) sont perçues séparément lorsqu'elles sont éclairées sous un certain angle alors qu'elles dérivent d'une réalité unique de dimension supérieure, le volume cylindrique.

Comme on dit, une image vaut mille mots. Même si elles connaissent certaines limites, les analogies, les métaphores et les comparaisons peuvent nous aider à mieux capter ce qui échappe à des considérations purement analytiques. En connectant différents niveaux de réalité de façon simultanée par le biais de l'imagination, elles aiguisent l'intuition et laissent deviner ce que les mots ne peuvent exprimer. Si on prend la peine de bien s'observer, notre propre corps apparaît comme une analogie vivante de cette réalité complexe. Ainsi peut-on réaliser que la dualité du complexe psychosomatique trouve un écho dans notre constitution organique elle-même qui ne fut scientifiquement mise en évidence que très récemment. Notre corps biologique n'est-il pas constitué d'une symbiose mutualiste entre, d'un côté, des cellules porteuses de notre propre code génétique (le « soi » immunitaire), et de l'autre, des micro-organismes qui nous sont immunitairement « étrangers » (« non-soi ») ? Ces « microbes » ont longtemps été la cible de cette peur typique qui découle de l'ignorance des réalités invisibles et qui laisse libre cours à une forme d'imaginaire fantasmagorique. Sans ces micro-organismes, nous ne serions pourtant pas là pour en parler. Ils constituent des écosystèmes à part entière dont le microbiote intestinal est devenu ces dernières années le plus éminent représentant. Soit dit en passant, juste pour resituer, les nombreuses découvertes sur l'impact crucial du microbiote intestinale sur la santé et son rôle central au niveau du système immunitaire étaient encore largement inconnues à l'époque où je suis tombé malade.

À titre de comparaison, ces micro-organismes sont majoritaires par rapport à nos propres cellules, tandis que le nombre des gènes du seul microbiote intestinal, le métagénome, est au moins 150 fois plus important que celui du génome humain, 22 000 pour ce dernier contre 3,3 millions pour le premier décompte publié sur le microbiote intestinal. Une

autre étude métagénomique, confirme en 2018 une étude de 2016, selon laquelle l'environnement joue un rôle déterminant dans la structuration du microbiote. Par rapport à l'ascendance génétique de l'hôte, le rôle joué par l'environnement prédomine et détermine dans une large mesure la formation du microbiote intestinal humain. Cette étude montre également que plusieurs phénotypes (ensemble des traits observables d'un organisme) humains sont aussi fortement associés à leur microbiome intestinal qu'à la génétique intrinsèque de l'hôte. Autrement dit, l'expression de notre code génétique et celui des communautés de micro-organismes avec qui nous cohabitons apparaît autant déterminé par l'acquis que par l'inné. La théorie hologénomique de l'évolution propose une approche holistique de l'évolution qui prend en compte et rend compte de l'articulation symbiotique entre les différents règnes du vivant. Elle met en évidence l'importance cruciale de la biodiversité, incluant le matériel génétique. Ce que le néo-darwinisme ne fait pas, au contraire, puisque l'eugénisme qui anime cette théorie pousse à un appauvrissement de la biodiversité, avec les effets dramatiques que nous pouvons constater au quotidien.

Si l'inné fait référence aux caractéristiques génétiques avec lesquelles un individu naît et l'acquis concerne les influences environnementales et les expériences qui modifient ces caractéristiques au cours de la vie, l'interaction entre l'inné et l'acquis relève du domaine de l'épigénétique. Cette discipline étudie les modifications de l'expression des gènes en fonction de différents facteurs comme les habitudes de vie et le rapport à l'environnement. Notre génome n'est pas fixe, il s'actualise en temps réel de façon dynamique. Ces modifications peuvent être influencées par des facteurs environnementaux (nourriture, stress, exposition à des toxines, etc.), et elles peuvent affecter la manière dont certains gènes sont « activés » ou « désactivés ». Ainsi, l'épigénétique montre comment l'acquis (environnement) peut modifier l'expression des caractéristiques innées (gènes) d'un individu. Depuis peu, une nouvelle discipline appelée la nutriginomique est en train de mettre en évidence les effets des aliments et des constituants alimentaires sur l'expression même des gènes et les mécanismes par lesquels ces transformations opèrent. Comme nous le rappelle la sagesse populaire, ne dit-on pas que l'on devient ce qu'on mange ? C'est un peu plus complexe que cela, mais l'idée y est. De fait, comme je le faisais remarquer, je mangeais vraiment n'importe quoi lors de mon séjour en Australie. Cela n'a pourtant pas conduit à une aggravation de mon état de santé, au contraire. A partir du moment où on envisage l'alimentation de façon holistique, autrement dit conjointement sur les plans physique, psycho-affectif et mental, il devient compréhensible que dans un contexte particulier, une « mauvaise » alimentation n'est pas nécessairement une « mauvaise » chose. Le plaisir que l'on prend à manger apparaît par exemple comme un élément déterminant au niveau affectif. Si je passe mon temps à compter mes calories et à m'en vouloir à mort dès que je craque pour une sucrerie, bonjour les dégâts !

À côté du microbiote intestinal, notre corps est également l'hôte d'innombrables autres microbiotes avec lesquels nous vivons quotidiennement en bonne compagnie sans même nous en rendre compte. Nous nous rendons mutuellement un grand nombre de services qui nous permettent de vivre en harmonie et de maintenir en respect les populations de microbes pathogènes, bien présents, eux aussi,, mais maintenus sous contrôle par une sorte de service d'ordre intérieur. Logés sur notre peau, dans nos oreilles, dans nos narines, mais aussi dans notre cerveau, dans notre sang (qui n'est pas un milieu stérile comme on le pensait) ou encore dans nos poumons, ces communautés différenciées de

bactéries, de levures, d'archées et de virus en tout genre font leur travail dans l'ombre. Sans ces micro-organismes, sans cette nature étrangère en nous, nous ne pourrions tout simplement pas vivre. Leurs innombrables fonctions apparaissent vitales. Les microbiotes présents au niveau de la peau et des muqueuses (oreille, yeux, bouche, etc.) jouent par exemple un rôle essentiel en tant que barrière immunitaire primordiale. Ils forment la première ligne de défense externe du système immunitaire inné. Leur biodiversité est la clé. Pour être nourris à ce niveau, ces microbiotes ont besoin de rentrer en contact et d'être stimulés par un large panel de souches micro-organiques avec qui ils peuvent entrer en interaction, de la même façon que se forme notre système immunitaire acquis. Une hygiène excessive apparaît donc tout aussi nuisible à notre santé qu'un manque d'hygiène.

Le deuxième cerveau

Bien des années après ma guérison, la découverte d'un "deuxième cerveau" dans notre ventre a ouvert la voie à une compréhension nouvelle de la manière dont notre système digestif interagit avec notre cerveau « supérieur » logé dans notre crâne. Ce cerveau entérique « inférieur », logé dans notre intestin, est équipé de deux cents millions de neurones qui orchestrent notre digestion et échangent des informations cruciales avec notre cerveau. Ce cerveau entérique se révèle être un acteur majeur dans la production de sérotonine, un neurotransmetteur essentiel pour la régulation émotionnelle. En effet, jusqu'à 95 % de la sérotonine est produite dans notre ventre grâce à une interaction complexe entre le cerveau entérique et le microbiote intestinal. Cette constatation renverse notre compréhension ordinaire, montrant que non seulement nos émotions peuvent influencer notre système digestif, mais aussi que l'interaction entre notre deuxième cerveau et le microbiote intestinal joue un rôle clé dans la modulation de nos émotions. Ces interactions complexes influencent notre personnalité, nos choix et même notre comportement, rendant par exemple certaines personnes timides et d'autres téméraires. Par conséquent, la communication complexe entre le cerveau entérique, la sérotonine et le microbiote offre une perspective fascinante sur l'interaction entre notre système digestif et notre sentiment de bien-être émotionnel et mental.

En résumé, comme nous avons pu le constater, il ressort que les cellules qui constituent le corps que nous habitons relèvent de deux natures, deux types d'organismes distincts vivant en symbiose. Ces cellules se distinguent d'un point de vue génétique et immunitaire, mais restent complémentaires au point de vue fonctionnel. Certaines, une minorité, portent « notre » code génétique ; les autres, la majorité, nous restent pour ainsi dire étrangères, bien qu'elles cohabitent avec nous. Il est intéressant de constater que si l'on se limite au point de vue quantitatif, ce « corps étranger » peut être considéré comme notre hôte plutôt que l'inverse. Autrement dit, nous *appartenons* à la nature plus que nous nous *appartenons* à nous-mêmes... À supposer que l'on puisse encore prendre au sérieux cette folle scission erronée entre l'Humain et la Nature dont il fait partie intégrante. Une perspective qui apparaît fort exotique au regard de la façon dont est considérée l'existence humaine selon d'autres cultures pour qui elle s'intègre harmonieusement à la Nature. Cela questionne aussi la notion d'*appartenance* conçue comme sentiment d'inclusion ou comme un rapport entre propriétaire et locataire.

Après ce bref état des lieux de la science actuelle et les quelques réflexions philosophiques qui l'accompagnent, il reste une question à creuser : comment la guérison d'une maladie

qui n'en connaît théoriquement aucune est-elle possible ? Pour rappel, Crohn reste officiellement un trouble chronique qui d'après les médecins que j'ai rencontrés en cours de route ne connaît pas la guérison définitive mais des *phases de rémission*. Plus tard, je les ai aussi entendu parler de *phases de dormance*.

Maladie initiatique : un chemin vers la santé

Certaines maladies sont parfois qualifiées d'initiatique lorsqu'elles nous conduisent au dévoilement d'une réalité qui nous était jusque-là inconnue. Crohn a joué le rôle d'une maladie initiatique qui m'a très clairement invité à oser rétablir la communication avec mon « tout entier ». Autrement dit, celui que nous sommes vraiment, la « personnalité profonde ». Une sorte d'assouplissement et d'affinement d'un « moi » divisé contre lui-même et ayant renoncé à ses abus de pouvoir et à sa propre glorification pour se consacrer au service de la Conscience intégrant toutes les parties en un tout unifié. Cette maladie initiatique aura précipité de profondes transformations dans ma vie et mon rapport au monde. La guérison physique ne me semble, ceci dit, pas constituer une raison nécessaire à cette transformation. Il peut en effet arriver qu'une personne atteinte d'une maladie aux conséquences finalement mortelles connaisse un état de grâce qui l'a conduit à s'éteindre en toute sérénité, dans le repos d'une âme apaisée. Le témoignage de Christiane Singer dans ses « Derniers fragments d'un long voyage » constitue à ce sujet une perle inestimable. Plus proche de moi, j'ai pu voir ma grand-mère Christiane vivre la même expérience des suites d'un cancer. Elle put accepter l'épreuve de la mort et partir l'âme en paix. A son chevet, je l'entends encore me chuchoter à l'oreille « je sens mes deux corps se séparer » alors qu'elle était de tradition plutôt laïque.

Pour la suite de cette lecture, je vous invite à maintenir l'esprit ouvert comme un parachute. Ce n'est qu'ainsi qu'il se révèle utile. Autrement, gare à l'atterrissage... À côté de cela, je vous propose de porter attention aux éventuelles réactions que pourront peut-être provoquer certains passages. Donnez-vous juste un moment avant de réagir à cette information. Par exemple, lorsqu'une information étrangère va à l'encontre de nos croyances plus ou moins fondamentales, cela a tendance à provoquer une réaction de rejet. Ce mécanisme de défense est tout à fait normal, du moins autant que peuvent l'être des réactions allergiques (réactions d'hypersensibilité) comme réponses inadaptées du système immunitaire à des substances habituellement inoffensives... Il reste néanmoins utile de rappeler que ce qui est « normal » n'est pas toujours le plus adapté. L'essentiel étant de devenir ou rester conscient de ces mécanismes automatiques de défense. De les prendre pour ce qu'ils sont, des gardes du corps un peu trop zélés. Chemin faisant, le bavardage mental est de moins en moins nourri et peut éventuellement laisser émerger cette petite voix silencieuse qui parle le langage du corps.

Un désir sincère me pousse à vouloir communiquer par écrit les fruits d'un long processus d'incubation tout en faisant preuve de probité et en veillant à trouver le juste mi-lieu entre subjectivité et objectivité. Entre science et conscience. On peut voir cela comme un exercice de funambule avançant au-dessus du vide sur un fil aussi fin qu'une lame de rasoir et dont le balancier constitue l'image de cette dualité subjectivité-objectivité. Je suis conscient que des propos partagés ici pourront ébranler certaines croyances. Ceci dit j'ai entièrement confiance en notre capacité fondamentale de savoir sortir de notre zone de confort et d'habitudes de penser.

Avant d'en revenir au témoignage proprement dit, je vous propose deux citations qui peuvent nourrir la réflexion. Le premier est de Rudolf Steiner, philosophe transversal, penseur social et fondateur de l'anthroposophie.

« On ne saurait jamais assez insister sur le fait suivant : la science spirituelle n'est jamais en contradiction avec les données des sciences naturelles. Lorsque ses adversaires croient pouvoir déceler une contradiction, celle-ci ne porte jamais sur les données mais toujours sur les opinions qu'ils ont élaborées et dont ils croient qu'elles découlent nécessairement des faits constatés. [...] »

Il s'avère que cette opinion n'est qu'une simple croyance ; nombreux sont ceux qui tout en restant attachés à ce qui est sensible et réel, éprouvent le besoin de cultiver leur croyance qui, sous forme d'opinions, se place à côté des données constatées. Cette croyance a quelque chose de séduisant pour l'homme moderne. Elle l'incite à une intolérance intérieure très particulière. Ceux qui y adhèrent vivent dans l'illusion ; ils considèrent leur propre opinion comme la seule « scientifiquement » valable, et ne voient dans la conception des autres que le résultat de préjugés et de superstitions. [...] Nous avons affaire à une mentalité qui ne parvient pas à comprendre qu'il soit possible d'accéder à une expérience du monde suprasensible, au même titre que les sens extérieurs peuvent ressentir le monde sensible. [...] »

Face à des gens qui prétendent s'appuyer sur le « fondement solide des faits scientifiques » l'investigateur spirituel est amené à leur dire : tous faits que vous citez ainsi, ceux tirés de la géologie, de la paléontologie, de la biologie, de la physiologie, etc., tout cela je ne le conteste pas. Sans doute de nombreux faits mentionnés par vous ont-ils besoin d'être corrigés par d'autres faits. La science elle-même se chargera de ces ajustements. Cela mis à part, je réponds « oui » à ce que vous avancez. Quand vous citez des faits je n'ai nullement l'intention de vous combattre. Mais voilà : vos données ne constituent qu'une partie de la réalité. L'autre partie résulte des faits spirituels. Ce sont ces derniers qui permettent de réellement comprendre le déroulement des faits sensibles. Et les données spirituelles ne sont pas de simples hypothèses, quelque chose qu'« on » ne serait pas en mesure de se représenter ; elles forment une expérience, un vécu de l'investigation spirituelle. Les affirmations que vous ajoutez aux faits observés ne reflètent, à votre insu, que votre opinion personnelle négative à l'égard des réalités spirituelles. En vérité vous n'apportez aucune preuve à l'appui de vos affirmations ; vous démontrez ainsi que le fait spirituel vous est inconnu. Vous en tirez la conclusion que la réalité spirituelle n'existe pas et que ceux qui prétendent en savoir plus ne sont que des rêveurs et des fabulateurs. L'investigateur spirituel ne vous enlève rien, absolument rien de votre monde ; il ne fait qu'y ajouter le sien. Qu'il puisse procéder ainsi ne vous convient pas. Sans toujours être bien clair, vous prétendez : « on » n'a pas le droit de parler d'autre chose que ce dont nous parlons ; nous ne demandons pas seulement que l'on reconnaisse notre savoir, mais nous exigeons également que tout ce qui échappe à notre savoir soit considéré comme une vaine chimère. – A vrai dire, il est impossible de raisonner quelqu'un qui partage une telle « logique ». [...] »

En effet, dans ce cas la science ne « prouve » rien, et c'est la croyance ficelée au monde sensible qui établit le dogme : ce dont je ne puis avoir aucune représentation doit être considéré comme une illusion ; quiconque récusé mon affirmation, commet un délit contre la vraie science. »

– Rudolf Steiner, *Chronique de l'Akasha*, 1909

Voici le second texte provenant d'un autre auteur qui ne mâche pas ses mots.

« C'est peut-être par compassion de ma part, mais en tout cas j'ai vraiment mal au cœur de voir que les cerveaux de la grande majorité de nos pauvres journalistes, intellectuels et philosophes qui devraient jouer le rôle de nous en sortir, sont complètement formatés dans un moule encore plus bidon que celui de n'importe quelle religion. Il faut reconnaître qu'ils n'ont pas eu la capacité d'apprendre par eux-mêmes ce qu'il fallait déduire des progrès de la science, à cause de la discrétion de mes collègues. Ils s'en tiennent donc au statut quo le plus stable, sans savoir qu'ils pensent exactement comme des religieux qui s'en tiennent au statut quo le plus stable de l'interprétation officielle de la bible. Après tout, il n'est pas plus stupide de penser que la création s'est faite en sept jours que de penser qu'elle est exclusivement mécanique, qu'elle ne supporte aucune finalité, etc., etc.

Que dis-je ? Il est même certain qu'il est beaucoup plus stupide de penser comme un intello des médias dominants que de croire en Dieu.

Pour finir sur une note rassurante, soyez certains que les physiciens sont aujourd'hui très sensibilisés par le bouleversement qui affecte leur discipline et qu'une lame de fond a pris naissance qui va conduire la majorité d'entre eux à s'ouvrir à la spiritualité. Ce n'est pas un simple sentiment, c'est ce dont me témoignent beaucoup de scientifiques qui tiennent à m'encourager. »

Ces paroles sont de Philippe Guillemant, physicien français diplômé de l'École Centrale Paris et de l'Institut de Physique du Globe, chercheur au CNRS. Détenteur d'un doctorat en Physique du rayonnement et d'une habilitation à diriger des recherches, Guillemant est l'auteur de nombreux brevets et publications dans le domaine de la physique du chaos, des réseaux de neurones et de l'intelligence artificielle. En complément de son activité de chercheur, il mène aujourd'hui une recherche plus fondamentale visant à mettre en évidence les limites du chaos déterministe et à réviser notre conception classique de l'espace-temps, notamment au niveau de ses dimensions qui dans de nombreux modèles théoriques ne se limitent pas à 4.

Un chemin vers la santé du corps-âme-esprit

Je suis ressorti de cette aventure avec la confiance absolue dans la capacité d'auto-guérison du corps psychosomatique et dans le fait que les phases de désintégration psychique sont salutaires à la vie de l'âme. Ainsi qu'à celle de la personnalité naturelle dont il a été question ci-dessus, âme et personnalité entretenant des relations pour ainsi dire très intimes. Ces parties ou plutôt cet ensemble de nous-même ne s'exprime pas verbalement. Son langage est silencieux. Le verbe peut se mettre à son service tout comme il peut servir à légitimer des constructions intellectuelles fantaisistes.

Mon point de vue est qu'une fois qu'on ose se mettre à l'écoute de ce que le corps a à nous dire dans un dialogue silencieux, il devient possible d'identifier l'origine ainsi que la signification symbolique d'une maladie qualifiée de « chronique ». Les changements salutaires peuvent se mettre en place et dès lors le trouble n'a plus de raison de revenir. Son message ayant été entendu, la réponse thérapeutique juste par rapport au contexte de chacun aura porté ses fruits et le messenger nous laissera en paix.

Celles et ceux qui ont appris à bien entrer en relation intime avec cette sagesse innée du corps pourront vous le confirmer : notre corps compris dans sa globalité ne se limite pas à son apparence physique et est bien plus sage et équilibré que notre raison et notre ego. Il l'est pour ainsi dire tout naturellement et nous pouvons renouer avec la confiance en sa capacité d'auto-guérison. Du reste, l'establishment scientifique n'ayant pas encore de réponse précise à donner quant à l'origine réelle de nombreuses maladies, qu'est-ce que nous empêche d'aller chercher des réponses par soi-même ?

Ce "corps-âme-esprit", compris dans l'intégralité des dimensions qui le composent est comme un microcosme qui entre en correspondance avec le monde extérieur. L'univers est notre macrocosme. Il communique avec nous à travers des rencontres, des idées, des sentiments, ... Chacun d'entre nous, nous sommes cet univers transpersonnel qui ne connaît pas réellement de séparation entre intérieur et extérieur.

Je me rends bien compte que mon témoignage pourrait en bousculer certains. Comme déjà dit plus haut, la raison en est simple : parfois certaines de nos habitudes de penser se trouvent chamboulées au point de provoquer un rejet. Ceci étant dit, il est amusant de parfois entendre qu'un message qui prône la responsabilisation et la sortie de l'état de victime passive soit considéré comme irresponsable. Mon but est ici simplement de faire part de mon expérience personnelle de la maladie et des enseignements qui se sont révélés à moi en cours de route.. Si ça peut aider le lecteur à y voir plus clair, tant mieux. Sinon, cela me va aussi. Comme vous l'aurez sans doute compris, il ne s'agit pas de vendre du rêve en faisant croire qu'il existe un traitement miracle, loin de là. Plutôt de pousser tout un chacun à renouer la confiance dans les capacités d'auto-guérison du corps envisagé comme un complexe psychosomatique indissociable. Chacun fera ce qu'il veut de ce témoignage. Le seul miracle dont je peux témoigner est celui de la vie elle-même. Cette vie qui nous traverse et nous fait parfois traverser des périodes difficiles qui viennent éprouver notre capacité à faire confiance à ce qui nous anime plutôt que de nous en remettre à une autorité médicale pour qui la vie se réduit à un ensemble de réactions physico-chimiques..

Il me semble dorénavant évident que les troubles de type auto-immunitaires apparaissent intrinsèquement liés à l'équilibre du complexe psychosomatique. Que ce que nous appelons notre « corps » apparaît doublement constitué sous une forme sensible d'ordre matériel et une forme subtile d'ordre psychique. Les limites qui déterminent l'un ne correspondent pas nécessairement aux limites de l'autre. Les lois qui les gouvernent peuvent différer aussi. Le corps étant programmé naturellement pour maintenir sa structure en état de marche et son milieu en homéostasie... S'il en vient à s'attaquer lui-même, n'est-ce pas là le signe qu'il ne se reconnaît plus ? Comme signalé plus haut, d'un point de vue immunitaire, c'est pourtant bien de cela dont il s'agit. Le « soi » semble fracturé et en vient à s'en prendre à lui-même. Les maladies dégénératives où le corps ne se reconnaît plus dans son unité et en arrive à s'auto-détruire relèverait comme je le disais du dernier recours disponible. Un signal d'alarme à prendre au sérieux, comme une invitation à s'écouter davantage.

Comme chacun aura pu le comprendre, le processus de rétablissement que j'ai voulu présenter ici implique un profond travail de remise en question des habitudes et des comportements de vie. Cette maladie aura été pour moi un signal fort du corps pour m'aider à comprendre que quelque chose ne tournait pas rond. À partir du moment où je

l'ai pris comme un messenger et non comme une menace, la force que je sens battre dans mon ventre est devenue mon plus fidèle allié. Ceci étant dit, les habitudes et les comportements routiniers ont cette fâcheuse tendance à s'ancrer avec le temps, et il est évident que ce n'est pas toujours un travail des plus aisés ni des plus confortables que de les remettre en question. « Connais-toi toi-même », et pour ce faire, nous devons accepter de sortir de notre zone de confort et de nous confronter à notre ombre.

Il y a une douzaine d'années, un ami m'a fait découvrir les travaux de Carl Jung, un psychanalyste suisse qui contribua beaucoup à faire avancer la psychologie au-delà des limites que posaient les théories de son mentor d'alors, Sigmund Freud. Il fonda la psychologie analytique pour marquer sa dissension avec le freudisme en y intégrant une approche symbolique. Malheureusement, puisqu'il voulait réduire le spirituel au psychique, il fait aussi partie des auteurs qui ont participé à la grande confusion qui existe actuellement entre ces deux niveaux de réalité. La découverte de ses écrits m'a néanmoins été d'une aide inestimable pour comprendre tout ce qui s'est passé pendant les années que j'ai relatées ici. C'est ce que Jung nomme l'individuation, qui désigne le « processus de prise de conscience de l'individualité profonde ». J'ai donc inconsciemment débuté une sorte d'auto-psychanalyse afin de me guérir d'un mal-être, dont j'ai pu apprendre à déceler les causes profondes. Mais cela fait également partie des choses qu'il convient de découvrir par soi-même, afin qu'elles puissent travailler de l'intérieur plutôt que d'être imposées de l'extérieur. Si ce témoignage peut contribuer de quelque façon que ce soit à soutenir ce travail de l'intériorité, Alléluia. Je ne demande à personne de prendre ce que je dis pour argent comptant, au contraire.

Voici un extrait de l'un de ses ouvrages :

Il appartient à la nature des organismes politiques de toujours voir le mal chez les autres, de même que l'individu n'arrive pas à se dépêtrer de la tendance quasiment inexpugnable à tenter de se débarrasser de tout ce qu'il ignore et veut ignorer de lui-même en l'attribuant à un autre.

Rien n'a une action aussi dissolvante et aliénante au sein de la société que précisément cette sorte de commodité morale, d'irresponsabilité dont nous venons de parler, et rien ne favorise autant la compréhension et le rapprochement que le retrait réciproque des projections. Mais ces corrections nécessaires exigent en primer lieu l'autocritique de l'individu, car il serait totalement vain de penser que c'est par la voie du commandement impératif que l'on peut amener un être à prendre conscience de ses projections (et de lui-même). [...]

Non que l'homme d'aujourd'hui soit animé de plus de méchanceté que l'homme de l'Antiquité ou que le primitif. La seule différence c'est qu'il a en main des moyens incomparablement plus efficaces pour agir selon ses mauvais penchants. Autant sa conscience s'est élargie et différenciée, autant sa structure morale est demeurée stationnaire et arriérée. Voilà le grand problème qui s'impose aujourd'hui : la raison seule ne suffit pas. [...]

Si l'on pouvait voir naître une conscience générale du fait que tout ce qui dans le monde sépare et dissocie repose sur la séparation et l'opposition des contraires dans l'âme elle-même, on saurait où et dans quel sens diriger son effort. Le facteur décisif gît dans l'homme qui reste désarmé et sans réponse en face de son dualisme. [...]

Quand on ne peut plus se fermer, à force d'évidence, à la prise de conscience que le mal a son siège dans la nature humaine elle-même, sans que l'homme l'y ait jamais mis, élu ni choisi,

c'est-à-dire sans que l'homme y soit pour quelque chose, le mal peut alors pénétrer sur la scène psychologique comme partenaire d'égale dignité au bien.

Dans le cas de maladies auto-immunes, je crois qu'aucun médecin ne pourra mieux connaître l'origine profonde de notre problème que nous-même. La complexité et le caractère largement méconnu du système immunitaire ouvrent la voie à de nombreuses métaphores dans le domaine psychologique. Notamment, la distinction entre le soi et le non-soi déjà évoquée, souvent considérée comme une donnée fixe, se révèle en réalité, tant sur le plan biologique que psychologique, comme une notion de nature dynamique. De la même manière que le corps est constamment engagé dans des échanges entre les environnements intérieur et extérieur, avec un renouvellement continu de ses composants internes par le biais de l'alimentation et de la respiration, le moi psychologique est constamment remodelé par les échanges inévitables qui redéfinissent sans cesse ses limites et ses connexions. Les dimensions intérieure et extérieure apparaissent ici intrinsèquement liées, tout comme peuvent l'être les dimensions individuelle et collective.

Une autre rencontre me confirma en cours de route le bienfondé de cette intuition qui me poussait à remettre si radicalement en question le rapport à la santé fut Kazimierz Dąbrowski, psychiatre et psychologue polonais du XXème siècle qui développa le principe de désintégration positive dans les années 1960. Dąbrowski envisageait la souffrance psychologique et les crises internes non pas comme des échecs ou des maladies, mais comme des étapes nécessaires pour atteindre un développement personnel authentique et plus élevé. Un mal pour un bien... Comme disait, ce qui ne tue pas rend (ou peut rendre du moins) plus fort.

Cette vision de la souffrance psychologique trouve un écho dans le concept d'hormèse, un principe issu de la toxicologie et de la biologie. L'hormèse désigne le phénomène par lequel une exposition modérée à un facteur de stress ou à une substance potentiellement nuisible peut avoir des effets bénéfiques sur l'organisme. Plutôt que de considérer tous les stress comme purement négatifs, l'hormèse suggère que certaines doses de stress peuvent renforcer les systèmes de défense de l'organisme, améliorer la résilience et conduire à un état de santé supérieur. Ce principe, qui trouve des applications dans divers domaines comme l'exercice physique, la nutrition ou encore la gestion du stress, rejoint la notion que des difficultés, loin de simplement affaiblir, peuvent en réalité favoriser un développement plus robuste et équilibré.

Le principe d'hormèse s'inscrit bien dans la dynamique de l'allostase, un concept central en physiologie et en neurosciences. L'allostase se réfère à la capacité de l'organisme à maintenir la stabilité interne (l'homéostasie) en s'ajustant activement aux demandes et aux défis extérieurs. Contrairement à l'homéostasie, qui vise à maintenir des paramètres constants, l'allostase reconnaît que les conditions de vie varient et que l'organisme doit s'adapter en conséquence.

Le stress modéré, tout comme dans le cadre de l'hormèse, peut entraîner des ajustements allostatiques positifs qui renforcent la résilience et améliorent la capacité de l'organisme à faire face à de futurs défis. Cependant, lorsque le stress devient excessif ou chronique, ces ajustements peuvent devenir dysfonctionnels, entraînant une surcharge allostatique qui épuise les ressources de l'organisme et mène à des pathologies. Ainsi, l'hormèse et

l'allostasie soulignent tous deux l'importance des réponses adaptatives et des doses optimales de stress pour favoriser la santé et l'intégration de la personnalité.

Le paradigme actuel de la médecine occidentale reste focalisé sur l'aspect matériel des pathologies et une approche hygiéniste qui s'inscrit dans une vision réduisant la vivant à des réactions physico-chimiques. La réalité de l'unité psychosomatique d'un être vivant est encore loin d'avoir trouvé son chemin les sciences de la santé maintenues sous l'emprise d'intérêts occultes au service d'eux-mêmes. Pourtant, l'OMS (un organisme que je ne porte pas spécialement dans mon cœur vu les intérêts qui se cachent derrière) définissait déjà en 1946, la santé comme : « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Qu'est-ce qu'on attend ?

Conclusion

A un moment, je me suis permis de généraliser mon approche et de constater que d'un certain point de vue, comme vous l'avez sans doute compris aussi suite à cet exposé, ce que nous appelons "maladie" n'existe pas. Il n'y a que des symptômes qui constituent des signaux envoyés par le corps pour attirer notre attention sur un dérèglement plus profond au niveau de l'articulation de notre double nature psychosomatique. Autrement dit, de l'ordre d'une dissociation entre deux parties de nous-mêmes qui ne sauraient vivre l'une sans l'autre. D'une dissociation entre l'inconscient et le conscient. Plutôt que de tuer le messenger ou de vouloir le bâillonner à grand renfort de traitements plus ou moins invasifs, écoutons ce que ces symptômes ont à nous dire et envisageons la maladie comme un chemin vers la santé.

Articulation entre corps physique et corps psychique

1. Le corps comme reflet de l'âme : chaque symptôme physique est l'expression d'un conflit psychique. Le corps, en manifestant la maladie, reflète un état intérieur, une perturbation qui n'a pas été résolue au niveau psychique. Ainsi, comprendre la maladie implique de décoder le symptôme pour accéder à la signification sous-jacente sur le plan psychique.

2. Le symptôme comme langage : les symptômes ne sont pas des ennemis à éradiquer, mais des signaux à écouter et à interpréter. Chaque maladie ou trouble physique peut être vu comme une métaphore, un langage symbolique que l'âme utilise pour exprimer ce qu'elle ne peut dire autrement. Par exemple, une douleur dans une certaine partie du corps pourrait être liée à un aspect particulier de la vie émotionnelle ou psychique de la personne.

3. Guérison par la prise de conscience : La guérison, dans cette perspective, passe par une prise de conscience des causes psychiques ou spirituelles du symptôme. En intégrant et en résolvant les conflits intérieurs, le symptôme physique perd sa raison d'être et peut alors disparaître. Il ne s'agit pas simplement de traiter les manifestations physiques, mais de transformer la compréhension de soi et de son rapport à la vie.

Cette vision s'inscrit dans une tradition non-dualiste qui ne sépare pas l'esprit du corps. Le bien-être et la santé sont vus comme le résultat d'une harmonie entre les différentes dimensions de l'être humain. Ainsi, les différentes dimensions du corps sont indissociablement liés, et chaque perturbation dans l'un se reflète dans l'autre. Cette vision holistique invite à considérer le symptôme comme un langage symbolique à travers lequel l'inconscient communique. Maladie et symptôme sont des opportunités de croissance et de prise de conscience. Le corps, en manifestant la maladie, révèle des aspects cachés de l'âme, et la guérison passe par une intégration de ces aspects plutôt que par une simple suppression des symptômes.

Les considérations d'ordre nutritionnel occupent bien évidemment une place de choix dans les troubles de la santé. L'alimentation reste de fait un élément essentiel à tout point de vue . « Que ton alimentation soit ta première médecine » comme le disait déjà Hippocrate il y a 2500 ans. « Sarvam Annam » comme le disent les hindous : « Tout est nourriture ». Ainsi, notre alimentation physique n'est pas tout. La nourriture affective et intellectuelle peut contribuer à notre santé comme elle peut nous intoxiquer.

En dernière instance, chacun a le choix et le droit d'ouvrir son esprit à de nouveaux horizons ou de rester accroché à ses habitudes. Il peut être difficile d'accepter que nous bénéficions en chacun de nous du meilleur des médecins de la terre entière. Le corps peut se détruire comme il peut se guérir lui-même et un soignant authentique (qu'il soit diplômé ou non) conscient de sa fonction sait pertinemment bien que son rôle se limite à favoriser les forces d'auto-guérison en nous plutôt que celles qui œuvrent à notre propre destruction. C'est en tout cas l'expérience personnelle que j'en retire. Et depuis tout ce qu'il m'a été donné de vivre depuis lors, cela est devenu pour moi de l'ordre de l'évidence.

Comme le dit fort bien Rudolf Steiner, « L'investigateur spirituel ne vous enlève rien, absolument rien de votre monde ; il ne fait qu'y ajouter le sien. »

La dimension physico-chimique du vivant reste une réalité valable à son niveau, mais le vivant ne saurait supporter encore très longtemps d'être réduit de façon si grossière.

Si malgré tout, une personne fait le choix de s'accrocher à une approche qui semble s'évertuer à de créer de nouveaux problèmes en apportant de fausses solutions, c'est son droit. Mais pour l'amour du ciel, que cette personne se retienne de juger des méthodes auxquelles elle aura elle-même choisi de ne pas ouvrir son esprit. Et qu'elle se retienne également de vouloir à tout prix, dans un excès de sentimentalisme, discréditer le travail de ceux qui tendent à se soigner par d'autres approches en veillant à garder l'esprit ouvert à ce qui souvent nous dépasse, et qui peuvent témoigner de résultats réels. Je pense entre autres à l'effet placebo et à l'effet nocebo.

Pour conclure ce partage, j'aimerais évoquer une maxime que tout le monde connaît, en laissant s'exprimer Oscar Gnouros à qui j'emprunte ces quelques lignes trouvées sur son blog *morbleu* :

« *mens sana in corpore sano* » que l'on traduit généralement par « un esprit sain dans un corps sain ». Cette citation est extraite de la Dixième des seize *Satires* de Juvénal (90 – 127) et prend place dans un ensemble plus large qui permet d'en fixer le sens plus précisément : « *Alors faut-il que les hommes ne fassent jamais de vœux ? ... Ce qu'il faut alors implorer, c'est un esprit sain dans un corps sain.* »

(Juvénal, *Satires*, 10, 346-366, trad. Henri Clouard). Ce que voulait dire Juvénal, c'est qu'il faut cesser d'implorer vainement les Dieux, qui n'écourent pas les hommes. La seule chose à leur demander, c'est la santé physique et mentale. On voit ainsi quel fut le déplacement du sens antique au sens contemporain. Désormais, ce n'est plus un vœux que l'on demande aux dieux de bien vouloir réaliser, mais au contraire une maxime que nous, hommes, devons appliquer. La santé était jadis pendue au fil d'une puissance transcendante – d'où son lien avec la « sainteté » ; les hommes en sont maintenant pleinement responsables. Nous sommes désormais maîtres du destin de notre santé, d'où maintenant le fait que cette maxime ne soit maintenant plus qu'une injonction à entretenir notre corps tout autant que notre esprit. La marque d'équipements sportifs *Asics* s'est ainsi baptisée du sceau de cette référence antique à l'aide de l'acronyme correspondant : *Anima Sana In Corpore Sano* – anima (âme) prenant place de mens (esprit) pour rendre le nom davantage prononçable.

Reprendre sa santé en main, c'est avant tout renouer ce lien intime avec ce merveilleux corps physique animé d'un élan vital de nature subtile qui connaît le chemin de la santé mieux que toute autorité médicale institutionnalisées. L'intégration de ces deux dimensions de notre existence si longtemps séparée par une culture schizophrénique nous conduit à la réalisation spirituelle que tout est Un. Et la santé spirituelle n'a que faire de la mort qui apparaît dans toute sa réalité, une façon très humaine d'envisager l'impermanence de tout ce qui existe. Comme disait Lavoisier inspiré par les philosophes de la Grèce antique Anaxagore et Epicure : rien ne se perd, rien ne se créé, tout se transforme. Autrement dit, rien ne meurt, rien ne naît : tout passe perpétuellement d'une forme à une autre. La chenille qui devient papillon meurt-elle vraiment ? Tout ce qui passe n'est que symbole. Je constate que ce qui est en train de doucement mourir dans les douleurs de l'enfantement, c'est la croyance en la mort elle-même. A la fin du grand cycle actuel, il est dit que la mort est le dernier être qui mourra. Le vrai blasphème n'est pas d'insulter dieu ou la vie – au contraire, osons blasphémer, car l'homme véritable représente la mort pour les dieux à l'ego boursoufflé, mais de ne pas faire part du réel avec une précision géométrique ; de ne pas être exact, de ne pas dire la vérité avec une exactitude mathématique. *Car mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur de ce monde*, et comme le disait également Camus de qui viennent ces derniers mots, la logique du révolté est de s'efforcer au langage clair pour ne pas épaissir le mensonge universel.

Annexe : quelques citations à méditer

« La science connaît aujourd'hui un changement de paradigme fondamental. La pensée dominante actuelle qui veut que les objets matériels séparés soient reliés par des relations de cause à effet mécanistes est en échec ; il est toujours des choses et des processus qu'elle ne sait expliquer. La conception classique de l'univers défendue par la science s'est avérée défectueuse. A la base, l'univers est constitué d'énergie, et non de matière, et l'espace n'est ni vide ni passif, il est au contraire rempli d'énergie et d'informations virtuelles. L'univers est un système intégral en évolution, qui est incroyablement cohérent et interconnecté.

D'éminents scientifiques sont en train de découvrir une dimension nouvelle dans l'univers, appelé espace-temps physique, hyperespace, champ holographique ou ordre implicite. [..] C'est le champ unifié que chercha Einstein à la fin de sa vie. »

– Ervin LASZLO (fondateur et président du Club de Budapest, philosophe des sciences hongrois, théoricien des systèmes, et théoricien du tout)

« En tant qu'homme qui a consacré toute sa vie à la science la plus lucide et à l'étude de la matière, je peux vous dire ceci en conclusion de mes recherches sur les atomes: il n'y a pas de matière comme telle. Toute la matière est originaire et n'existe que par la vertu d'une force qui cause les particules d'un atome à vibrer et qui soutient tout ce système atomique ensemble. Nous devons supposer derrière cette force l'existence d'un esprit conscient et intelligent. Cet esprit est la matrice de toute matière. »

– Max PLANCK, "La nature de la matière", discours à Florence, Italie, 1944 ; tiré des archives de l'histoire de Max Planck, Rep. 11 N°1797

« Une vérité nouvelle en science n'arrive jamais à triompher en convaincant les adversaires et en les amenant à voir la lumière, mais plutôt parce que finalement ces adversaires meurent et qu'une nouvelle génération grandit, à qui cette vérité est familière. »

– Max PLANCK, physicien allemand, prix Nobel de physique 1918

« La mort du dogme est la naissance de la réalité. »

– E. KANT

« Les obstacles à la guérison comprennent le fait d'abandonner de vivre dans le passé, de cesser d'être une victime, et la peur du changement. Diriger notre pensée et notre énergie sur notre passé se fait au détriment de nos cellules et de nos organes qui ont besoin d'énergie pour fonctionner et guérir.

La guérison (qu'elle soit physique ou psychique) exige de vivre dans le présent et de récupérer l'énergie piégée dans nos traumatismes et dans nos blessures. »

- Maria de los Ángeles Rodeiro

Sous chaque "maladie" se trouve l'interdiction de faire quelque chose que nous désirons ou l'ordre de faire quelque chose que nous ne désirons pas. Toute guérison exige la désobéissance à cet interdit ou à cet ordre.

Et pour désobéir, il faut se débarrasser de la peur enfantine de ne plus être aimé, c'est à dire abandonné.

Cette peur entraîne un manque de conscience :

Celui qui en est affecté n'a pas conscience de ce qu'il est vraiment, car il essaye d'être ce que les autres attendent qu'il soit. S'il persiste dans cette attitude, il transforme sa beauté intime en maladie.

La santé ne se trouve que dans l'authenticité.

Pour parvenir à ce que nous sommes, il faut éliminer ce que nous ne sommes pas. Le plus grand bonheur, c'est d'être ce que l'on est...

- Alexandro JODOROWSKY

"Ecoute ta douleur, elle est à la fois prof d'histoire et médium. C'est la douleur qui nous apprend qui on est, Wade. Parfois elle est si forte que c'est comme de mourir à l'intérieur. Mais peut-on vivre sans avoir goûté à la mort ?"

- Blind Al dans Deadpool 2

Le mensonge le plus fréquent est celui qu'on se fait à soi-même ; mentir aux autres n'est, relativement, qu'une exception.

-F. NIETZSCHE

« Avec les progrès fabuleux de la Science, l'homme s'est cru trop maître du monde pour se préoccuper d'être encore maître de lui ; il s'est abandonné à la griserie exclusive du conceptuel confronté avec les réalités matérielles et engendrant la science et la technique. Tout le malaise que nous vivons n'a pas d'autre source. »

- René HUYGHE

« Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent et tant que l'on n'aura pas dit que jusqu'ici cela a toujours été pour dominer l'autre, il y a peu de chance qu'il y ait quoi que ce soit qui change. »

- Henri LABORIT, L'homme imaginant

« Les gens intelligents s'adaptent à la nature, les imbéciles cherchent à adapter la nature. »

- Bernard SHAW

« Pour atteindre la vérité, il faut une fois dans la vie se défaire de toutes les opinions qu'on a reçues, et reconstruire de nouveau tout le système de ses connaissances. A ce stade, il n'est nul dogme ni théorie qui ne tiennent, et chaque pas effectué dans la progression de la connaissance ne permet que de mesurer l'étendue de ce qu'on ignore. »

– René DESCARTES

« La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à une passion, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être. »

– Henri POINCARÉ

J'ai l'espoir que les gens ne prendront pas ce qui est dit comme la vérité, mais la découvriront par eux-mêmes, parce que la vérité n'est pas dite, elle est réalisée. Ne prenez rien pour vérité. La vérité, votre âme la connaît, car la vérité ne s'enseigne pas « elle est ». Prenez l'habitude de vérifier par vous-même, de vous renseigner, de vous informer et d'écouter votre sagesse intérieure. Vous avez votre Libre arbitre. Ne discutez jamais une intuition. Suivez-là.

Pour finir :

"Nous sommes tous tellement pervertis par une éducation qui, dès le bas-âge cherche à tuer en nous l'esprit de révolte et développe celui de soumission à l'autorité ; nous sommes tellement pervertis par cette existence sous la férule de la loi qui régent tout : notre naissance, notre éducation, notre développement, notre amour, nos amitiés, que, si cela continue, nous perdrons toute initiative, toute habitude de raisonner par nous-mêmes."

– Pierre KROPOTKINE, 1892

Il avait vu juste Pierre, cela a continué, et la capacité de raisonner par soi-même semble s'être perdue en cours de route.

Une vingtaine d'années plus tard, au cours d'un cycle de conférences faites à Berlin du 13 février au 30 mai 1916, Rudolf STEINER prononça ces paroles :

"...il ne faudra pas attendre longtemps après l'an 2000 pour que l'humanité ait à vivre des choses fort étranges, qui ne se préparent encore que lentement (..)

La plus grande partie de l'humanité sera sous l'influence de l'ouest, de l'Amérique (..)

Il ne faudra pas attendre longtemps une fois passé l'an 2000, pour voir apparaître, venant d'Amérique, une sorte d'interdiction de penser, non pas directe mais indirecte ; une loi qui aura pour but de réprimer tout penser individuel. On en voit déjà un début dans ce que fait aujourd'hui la médecine matérialiste : l'âme n'a plus le droit d'intervenir, car on traite l'être humain comme une machine, en ne se basant que sur l'expérimentation extérieure."
