

équilibre

Volume 5

Numéro 1

Printemps/Été 2010

CORPS et ESPRIT

CORPS et ESPRIT

LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT!

Le magazine Équilibre est imprimé sur papier certifié FSC, contenant 10 % de fibres recyclées post-consommation et de fibres provenant de forêts bien gérées, fabriqué selon un procédé sans chlore.



Équilibre · volume 5 · numéro 1 · Printemps/Été 2010
Corps et Esprit

Table des matières

24	Les approches corps-esprit
34	Au cœur de l'ACSM-Montréal
36	Devenez membre de l'Association
37	Commandez vos publications de l'Association
38	À l'intention des auteurs
Suggestions de lecture	
8	La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances
13	La personne en ECHO Cheminer dans la guérison
14	Les quatre clés de l'équilibre personnel
18	Ce que les maux de ventre disent de notre passé
25	La solution intérieure Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit
31	Les émotions au cœur de la santé
32	Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse

Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

Présidente

Karen Hetherington

Directeur général

Jacques Duval

Membership

En devenant membre, vous recevrez Équilibre gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- Entreprise à but lucratif: 50 \$
- Organisme public: 40 \$
- Ressource communautaire: 35 \$
- Personne rémunérée: 40 \$
- Personne non rémunérée et étudiant: 20 \$

À l'ordre de :

ACSM-Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : 514 521-4993
Télé. : 514 521-3270

Courriel : acsmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épicène.

Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale –
Filiale de Montréal

Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

Comité éditorial

Cathy Bazinet
Louise Blanchette

Direction artistique

Jonathan Rehel
Cathy Bazinet

Graphisme

Jonathan Rehel

Impression

Imprimerie GG inc.

Photos

www.dreamstime.com
www.istockphoto.com

Tirage

500 exemplaires

Dépôt légal – 2^e trimestre 2010

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



4



ENTRE CORPS ET ESPRIT, **UNE SCIENCE DU LIEN**

Thierry Janssen

Longtemps niée, la possibilité d'une influence du psychisme sur la santé et la guérison n'est plus discutable. L'étude des liens psycho-neuro-endocrino-immunologiques apporte la preuve d'un continuum dans la transformation et la circulation des informations au sein de l'être humain. Pourtant, il est encore difficile de conceptualiser la réunion des dimensions matérielles et immatérielles car, souvent, notre langage se révèle approximatif pour décrire l'ensemble de notre expérience.

10



L'EFFET PLACEBO ET LES MÉCANISMES D'AUTO-GUÉRISON : **UN CHEMIN DE TRAVERSE**

Jean-Charles Crombez

Dans la clinique et la recherche, qui se veulent objectives, l'effet placebo fait tache. Il est considéré comme peu crédible et mal advenu. Il est placé comme une option d'échec ou une preuve d'inconsistance. Toutes les précautions doivent viser à ne pas en tenir compte, comme en clinique, ou à l'éliminer, comme en recherche. Le placebo et l'auto-guérison remettent en cause la logique de l'efficacité, de celle reliée à des efforts et des instruments externes qui s'ingénient à agir sur ce qui est en trop ou sur ce qui manque, avec plus ou moins de justesse dans les conceptions et dans les gestes.

16



DE L'ESPRIT AU CORPS : **LA PSYCHOSOMATIQUE**

Gilles Marchand

L'approche psychosomatique tente de comprendre les liens entre le corps et l'esprit, et plus exactement l'influence de la dimension psychologique sur le corps. Elle se heurte depuis plus d'un siècle à des questions diverses qui illustrent sa complexité : la psychosomatique est-elle du ressort médical ou psychanalytique ? Existe-t-il des maladies psychosomatiques à proprement parler ? Comment détermine-t-on l'importance de la dimension psychologique dans une atteinte fonctionnelle, organique ? Quels sont les nouveaux apports théoriques et cliniques ?

26



HOSTILITÉ ET COLÈRE : **COUTEAUX À DOUBLE TRANCHANTS**

Bianca D'Antono

Les relations que nous avons avec les autres peuvent constituer une grande source de bonheur. L'hostilité peut cependant nuire à cet état. Malheureusement, elle est présente partout dans notre société. Nous verrons dans cet article ce qu'est l'hostilité, d'où elle provient, ses conséquences néfastes sur notre vie, et ce que nous pouvons faire pour vivre une vie plus harmonieuse.

ENTRE CORPS ET ESPRIT, **UNE SCIENCE DU LIEN**

**THIERRY
JANSSEN**

Psychothérapeute,
auteur et conférencier

EN S'INTÉRESSANT DE PRÈS AUX INTERACTIONS ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT, LA SCIENCE ACCOMPAGNE L'ÉMERGENCE D'UN NOUVEAU PARADIGME.

Nous empruntons parfois de longs détours avant d'accepter certaines évidences remplies de bon sens. Et pour cause : de vieilles croyances nous empêchent d'envisager la réalité sous un angle neuf. Aveuglés par nos réponses toutes faites, nous sommes alors incapables de nous poser de nouvelles questions et, sans nous en rendre compte, nous vivons à la lumière



de dogmes bien obscurs. Songeons qu'au XVII^e siècle, des philosophes comme John Locke affirmaient : « la négation de la nature est la voie du bonheur ». Curieux siècle des Lumières où l'homme s'attribua la mission d'influencer, de contrôler et de dominer la nature considérée comme une ennemie. Redoutable croyance qui, trois cents ans plus tard, nous incite encore à nier cette nature dont

nous sommes constitués et dont nous faisons partie. C'est pourtant grâce à cette posture « en dehors du monde » que la science occidentale a connu ses plus grands développements. Réduire la réalité à ses constituants les plus infimes a permis la description de nombreux mécanismes du vivant. Malheureusement, à force d'analyser les détails, le réductionnisme scientifique est privé de la vision

globale nécessaire pour reconstituer l'ensemble du puzzle. « La vie ne réside pas dans les molécules mais dans les relations qui s'établissent entre elles », faisait remarquer Linus Pauling, lauréat des prix Nobel de chimie et de la paix. Le tissu du vivant est fait de liens. Ce sont précisément ces liens que la science du XXI^e siècle va devoir étudier si elle veut rester au service de la vie.

L'individu indivisible

Loin des concepts cartésiens ayant abouti à la séparation du corps et de l'esprit, notre expérience quotidienne nous offre la preuve de la relation constante qui s'établit entre nos pensées, nos croyances, les émotions suscitées par celles-ci et les réactions de notre corps. Pour s'en convaincre, il suffit d'imaginer qu'au moment où vous lisez ces lignes, vous apprenez que vous avez gagné une importante somme d'argent. Dans l'instant, vous sentirez grandir en vous une immense énergie, la vie vous paraîtra merveilleuse, vous échafauderez toute une série de projets, vous serez joyeux, vous aurez envie de bouger, de courir ou de danser. Les autres vous percevront « lumineux » et « en pleine forme ». Imaginons, au contraire, que vous apprenez le décès de votre meilleur ami. Immédiatement, vous aurez l'impression de vous vider de toutes vos forces, l'existence vous sem-

blera absurde, vous vous sentirez confronté à un mur sombre, vous serez envahi par une immense tristesse, vous serez prostré, fragilisé. Les autres vous trouveront « gris et terne » et, le lendemain, peut-être, vous serez cloué au lit avec une forte fièvre.

Au laboratoire de neurosciences de l'Université du Wisconsin, Richard Davidson et son équipe ont montré que le simple fait de visionner des images déclenchant des émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la colère provoque une stimulation de la partie antérieure du cerveau droit, le cortex préfrontal droit. Automatiquement, le système nerveux sympathique est stimulé. Celui-ci prépare notre « réponse au stress ». Il en résulte une augmentation de la production d'adrénaline et de cortisol par les glandes surrénales. Le corps mobilise son énergie, ses forces musculaires et ses défenses immunitaires pour

réagir par la fuite ou le combat. La démonstration est faite : une pensée négative génère une émotion négative qui active le système nerveux du stress et met le corps en état d'alerte. Il existe donc une véritable continuité entre nos états psychiques et physiques. De la même manière, lorsque les images projetées par l'équipe de Davidson provoquent des émotions positives comme la joie ou l'enthousiasme, c'est le cortex préfrontal gauche qui s'active préférentiellement, entraînant une stimulation du système nerveux parasympathique. Il s'en suit un relâchement des tensions corporelles, la mise en route des mécanismes de réparation et de récupération de l'organisme, et la stimulation des défenses immunitaires, en particulier les cellules NK (*natural killer*), sorte de gendarmes qui circulent dans le corps en permanence à la recherche de cellules « anormales », infectées ou cancéreuses.

Les dangers du stress

Un fait paraît évident : la mise sous tension du corps engendrée par les pensées et les émotions négatives représente un atout pour notre survie. À condition toutefois que cette tension ne dure pas trop longtemps car, à la longue, des taux trop élevés d'adrénaline abîment le cœur

l'énergie en vue de la fuite ou du combat empêche toute une série de fonctionnements normaux du corps et, à terme, fragilise l'organisme, le rendant plus sensible à la maladie.

Ainsi on estime que le stress chronique est impliqué dans l'apparition de 75 à 90 % de toutes

les pathologies.

Pathologies dont on se rend compte aujourd'hui qu'elles sont pour la plupart le résultat d'un déséquilibre de l'organisme engendré par un ensemble de fac-

teurs : prédispositions héréditaires, mauvaise alimentation, toxiques de l'environnement, divers traumatismes et certaines tensions émotionnelles. Ce qui est admis pour une maladie comme l'ulcère gastrique (causé par la présence d'une bactérie et un terrain défavorable dû au stress et à de mauvaises habitudes

alimentaires en relation avec les tensions psychiques) commence à être envisagé pour de très nombreux autres troubles. Ainsi les maladies rhumatismales, les pathologies cardio-vasculaires, la fragilité face aux infections (plusieurs études montrent que le fait d'être stressé prédispose à « attraper » plus facilement un rhume ou une grippe), et même le cancer. En effet, bien que l'on ne dispose pas encore de preuves formelles d'une relation de cause à effet entre les tensions psychiques et le cancer, certaines études attirent notre attention et invitent à la prudence. Ainsi, des résultats publiés en 2004 dans la prestigieuse revue américaine *Proceedings of the National Academy of Sciences* indiquent qu'un stress chronique provoque un raccourcissement des télomères – sorte de capuchons protégeant l'extrémité des chromosomes – et, par conséquent, entraîne un vieillissement prématuré des cellules.

Plusieurs études, parfois réalisées sur des périodes de vingt à trente ans, le prouvent : les gens optimistes ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé que ceux qui se laissent envahir par le pessimisme.

et les vaisseaux sanguins, et un accroissement de la production de cortisol finit par provoquer un dérèglement du système immunitaire pouvant aboutir à l'emballage des réactions inflammatoires à l'origine de certaines maladies auto-immunes. Sans compter que la mobilisation de

Quand la psychologie devient positive

L'impact négatif du stress sur la santé incite de plus en plus de chercheurs à s'intéresser aux bienfaits des émotions positives. Apparues plus récemment dans l'évolution, celles-ci constituent sans doute un avantage évolutif pour les animaux que nous sommes. En effet, si la peur et la colère sont indispensables pour notre survie, ces émotions négatives ne sont utiles que pour répondre à un danger réel ou prévoir certains risques à long terme. En revanche, des émotions positives

comme le contentement, la joie ou l'enthousiasme permettent de se projeter dans un avenir serein et, du coup, économiser de l'énergie et préserver une meilleure santé. Plusieurs études, parfois réalisées sur des périodes de vingt à trente ans, le prouvent : les gens optimistes ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé que ceux qui se laissent envahir par le pessimisme. Apprendre à vivre dans le présent, ne pas se faire du souci inutilement pour des choses qui ne

se produiront sans doute jamais, être capable de se réjouir du verre à moitié rempli au lieu de se lamenter à propos du verre à moitié vide. Ce sont les propositions du courant de la « psychologie positive », actuellement encouragée par l'American Psychological Association. Car la capacité de raisonner du cortex préfrontal (en particulier le gauche, impliqué dans la gestion des émotions positives) permet de prendre le recul nécessaire et d'éviter de sombrer dans le piège de l'anxiété,