

Devenir en santé

Susy Turcotte

Number 13, April–May 1984

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/21528ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Nuit blanche, le magazine du livre

ISSN

0823-2490 (print)

1923-3191 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Turcotte, S. (1984). Devenir en santé. *Nuit blanche*, (13), 68–69.



DEVENIR EN SANTÉ

Il y a de cela deux mille ans, Platon affirmait que «la plus grande erreur dans le traitement du corps humain est que les médecins ignorent le tout. Car la partie ne peut jamais aller bien si le tout ne va pas.»¹ La santé — que je définirais comme un état de bien-être plutôt que comme une absence de maladie — n'est possible que si l'individu s'applique à vivre en harmonie avec lui-même et son environnement, à maintenir un équilibre face aux changements, à grandir avec les défis et à développer ses aptitudes innées à guérir. «Par essence, être en bonne santé, c'est être intégré et s'accomplir.»²

Dennis Jaffe, dans *La guérison est en soi*, brosse un excellent tableau de ce qu'est la médecine holistique. Par «holistique», on entend «ensemble», «tout», indiquant ainsi que le corps et l'esprit sont une entité, et non deux domaines distincts n'ayant aucune interdépendance. Il est prouvé que si nos émotions et nos pensées changent, notre physiologie s'en voit influencée; la réciproque est également vraie: notre état psychologique est affecté par toute modification au niveau du corps. «Comme dans le cas du stress, des facteurs émotionnels et conscients affectent le pouvoir du réseau immunitaire. La dépression psychologique, par exemple, réduit son activité, affaiblissant les capacités d'autodéfense du corps.»³ Identifier les liens entre l'esprit et le corps et en tirer parti demeure certes l'un des buts de la médecine holistique.

La maladie et le message qu'elle contient

Traiter des symptômes n'est pas suffisant: de plus en plus, les professionnels de la santé, mais aussi les patients, commencent à voir au-delà des symptômes et à s'interroger sur les motifs qui peuvent contribuer à faire surgir la maladie ou à la maintenir. Il peut s'agir de facteurs reliés au stress, au régime alimentaire, aux émotions, à la famille, à l'environnement, aux cycles biologiques. Chose certaine, on est davantage conscient que nos sentiments, nos tensions, nos relations, notre comportement et nos croyances influent sur notre aptitude à rester sains ou à devenir disponibles à la maladie. Les émotions ne sont pas nécessairement responsables de la maladie ou des symptômes, mais leur répression peut exacerber ou compliquer le traitement de simples difficultés. «Une fois les pressions psychologiques éliminées, le corps est libre de travailler à plein temps à la guérison.»⁴

Dans certains cas, la maladie «peut devenir un élément permanent de la réaction physiologique de l'individu en raison des avantages qu'elle offre à celui qui en souffre.»⁵ Par exemple, l'affection et l'attention du conjoint, des vacances qu'autrement on ne se serait pas permises, la dispension de cours, d'obligations familiales ou de responsabilités sociales, etc. «En désirant ardemment les avantages, nous pouvons grâce à des procédés inconscients, obtenir la collaboration de notre corps.»⁶

Le conflit intérieur: terrain pour la maladie

«Au début du siècle, le psychiatre Adolf Meyer remarqua que l'affection se déclarait souvent lors d'événements significatifs, de transitions et de crises dans la vie de l'individu.»⁷ Un conflit intérieur sera souvent exprimé à travers une maladie somatique plutôt que psychique. Socialement, on accepte mieux la maladie physique que psychologique. Pourtant, bien souvent, un ulcère et une névrose sont l'expression de troubles émotionnels de même origine: on pourrait en dire autant pour la crise cardiaque et la dépression. Explorer sa maladie permet d'en savoir plus sur soi.

Plutôt que de se poser la question «Pourquoi moi?», l'individu devrait se demander: «Pourquoi le symptôme apparaît à ce moment précis et pourquoi il demeure?», ou «Qu'est-ce que cette maladie me permet de faire ou d'obtenir?»

Un nouveau courant

Il se produit un nouveau phénomène: certains médecins font une analyse critique du champ de la santé. Ils rompent avec la médecine officielle et prônent une démedicalisation de la santé. Aux États-Unis, nous avons le Dr Mendhelson, en France, le Dr Henri Pradal, dont on vient de publier un ouvrage posthume, *Chroniques insolentes*, aux Éditions du Seuil. Ce dernier avait

déjà fait paraître en 1974 son *Guide des médicaments les plus courants*. *Chroniques insolentes* est un livre qui dérange, Pradal y affirme que la santé dépend d'un mode de vie. Plus près, chez nous au Québec, le Dr Serge Mongeau partage cette philosophie voulant que chacun se dote des conditions optimales pour un mieux-être. Lui aussi s'accorde à dire que nous ne pouvons nier notre responsabilité dans notre santé. Pour en savoir plus, se procurer *Vivre en santé* et *Survivre aux soins médicaux*, aux Éditions Québec/Amérique. Je suggère également le *Dictionnaire pratique des médecines douces* comme ouvrage de référence, chez le même éditeur.

Prendre sa santé en main

Il est important de comprendre la maladie à travers une grille physique, psychologique, sociale et spirituelle, sans pour autant négliger le traitement médical approprié. Il appartient à chacun de prendre sa santé en main, d'être à l'écoute des messages subtils du corps; ce dernier possède son propre langage pour nous indiquer comment prendre soin de lui. Si la maladie trahit un manque d'intégration et des difficultés d'adaptation, elle offre aussi la possibilité d'enrichir la connaissance qu'on a de soi et de changer, progresser, bref se transformer.

- 1) Jaffe, Dennis, *La guérison est en soi*, coll. Réponses/santé, Éd. Robert Laffont, p. 24.
- 2) *Ibid.*, p. 25.
- 3) *Ibid.*, p. 99.
- 4) *Ibid.*, p. 145.
- 5) *Ibid.*, p. 62.
- 6) *Ibid.*, p. 66.
- 7) *Ibid.*, p. 106.

Bibliographie

En collaboration, *Dictionnaire pratique des médecines douces*, Québec/Amérique, 1982.
Serge Mongeau, *Vivre en santé*, Québec/Amérique, 1982.
Serge Mongeau, *Survivre aux soins médicaux*, Québec/Amérique, 1982.
Henri Pradal, *Chronique insolentes*, Seuil, 1983.

NOUVEAUTÉ

Rose Sélavý est une spirale d'écrivantes animée par Yolande Villemaire.



les éditions de la pleine lune

ROSE SÉLAVY À PARIS LE 28 OCTOBRE 1941

Paris, 28 octobre 1941. Il pleut à verse. Derrière les lourdes tentures de velours noir de l'hôtel particulier des de Mouliak, une centaine d'invités célèbrent l'anniversaire de Sarah. On ne dirait pas que c'est la guerre. Rose Sélavý boit du champagne et invite l'essentielle en elle.

7.95\$

JEUNES FEMMES ROUGES TOUJOURS PLUS BELLES RAPPELÉZ-VOUS... ANGE DE MÉMOIRE JE ME RAPPELLE DE TOUT DE ROSE SÉLAVY... EROS C'EST LA VIE... ROSE SÉLAVY... JEUNES FEMMES ROUGES TOUJOURS PLUS BELLES RAPPELÉZ-VOUS... ANGE DE MÉMOIRE JE ME RAPPELLE DE TOUT