



# LE MESSAGE DE LA MAL-À-DIRE: QUAND LA MALADIE NOUS ALERTE

Quand on ne prend plus le temps de se mettre à l'écoute de soi-même, le corps prend le relais du mental et s'exprime. C'est la maladie. Considérer l'être humain dans sa globalité et non plus comme un ensemble purement mécanique impose un autre regard sur ses symptômes, une autre définition de la maladie. Cette dernière ne peut plus être considérée comme le résultat d'un hasard purement exogène. Cherchons à comprendre ce que signifie ce corps qui nous fait si mal et comment nous pouvons en prendre soin, avec bienveillance.

*Guillemette  
Lepelletier*

Le système scientifique occidental dominant est basé sur une vision physicaliste et de plus en plus déspiritualisée du corps. En médecine allopathique comme en médecine naturelle, une défaillance du corps appelle une réponse mécanique qui nous oblige à nous en remettre à autrui (praticien de santé ou produit) pour guérir. En naturopathie, par exemple, la maladie est traitée comme un phénomène d'adaptation permettant de rattraper un retard d'élimination. Ainsi, la responsabilité de chacun dans sa guérison n'existe plus.

Aujourd'hui, de plus en plus, se pose la question du pouvoir de la conscience: on sait que le fonctionnement biologique du corps n'est pas uniquement déterminé par les messagers chimiques du cerveau, les gènes ou l'environnement. Le corps médical en convient dans ses études sur l'effet placebo. L'esprit a une grande influence sur le cerveau. Les émotions et la conscience font partie des paramètres à prendre en compte même s'ils ne suffisent pas à guérir un corps (quoique ça arrive).

Michel Odoul<sup>1</sup> explique ainsi sa vision de l'être humain: notre corps, ce véhicule qui nous permet d'avancer, de nous engager sur notre

chemin de vie (soit le fil conducteur que nous suivons au cours de notre existence) est une calèche tirée par deux chevaux qui symbolisent nos émotions. Le cocher est notre mental, notre conscient qui nous guide afin de conduire son passager, à l'intérieur de la calèche, à bon port. Ce passager, c'est notre être intérieur, notre inconscient. Et c'est lui qui indique la direction à suivre même si en apparence cela incombe au cocher. Sur le chemin, il y a des trous, des bosses, des pierres (les « coups » de la vie), des virages, du brouillard (manque de visibilité) et des ornières (reproduction de schémas). Grâce au cocher, à



© Guillemette Lepelletier

sa vigilance, à la qualité de sa conduite et à sa manière de traiter les chevaux, à son humilité (en s'assurant de la bonne direction en interrogeant son passager), le voyage peut être plus ou moins confortable et la calèche plus ou moins accidentée. Si le cocher avance en niant les indications données par son passager, qui connaît le chemin, il y a distorsion et signaux d'alerte.

### Être à l'écoute de ses émotions

«*La maladie survient toujours lorsqu'un ou plusieurs de nos besoins sont en déséquilibre ou ne sont pas satisfaits. Qu'il s'agisse de besoins physiologiques, psychologiques ou spirituels, lorsque ceux-ci sont en carence ou en excès, tôt ou tard, la pathologie s'installe*<sup>2</sup>». Quel manque a été compensé par le symptôme ? À quel besoin vital non satisfait fait-il référence ?

Réduire la nécessité physique d'un symptôme passe par la diminution de l'impact de l'émotion sous-jacente partagée, parlée, mise en parole. La vision du symptôme comme articulation expressive entre le corps et l'esprit, impose de l'écouter plutôt que de l'écraser.

«*Accueillir le symptôme est rarement agréable et peut même s'avérer très pénible, mais cela donne à la personne*

*un accès à d'autres possibles de soi-même*<sup>3</sup>».

Lorsque l'on ressent une émotion, le corps éprouve des sensations qui vont le déstabiliser, il va donc chercher à rétablir l'équilibre, à s'adapter. Pour le Dr Catherine Aimelet-Périssol, «*les maladies constituent un type de réponse donnée par le corps suite à une émotion enregistrée et entretenue par la mémoire sur le long terme*», comme un «*moyen d'alerter notre attention sur nous-mêmes, sur ce que notre corps éprouve*», en «*réponse de dernier recours lorsque le système émotionnel n'arrive plus à conserver son équilibre intérieur. Dans ce cas, la maladie s'installe et le corps prend le relais*<sup>4</sup>».

Les émotions positives ou négatives sont traduites différemment dans l'organisme en terme de libération de messagers chimiques. Elles n'ont donc pas les mêmes effets et les mêmes conséquences à long terme : d'où l'importance de rester serein et d'entretenir des émotions positives. Il nous faut reconnaître notre responsabilité quant à notre attitude mentale et garder en tête que les croyances négatives peuvent aggraver notre état de santé.

### Comprendre les symptômes

Séparés, le corps et l'esprit nous empêchent de comprendre leurs messages respectifs. Les premiers signaux nous sont transmis par les rêves, les intuitions, les prémonitions, les sensations physiques. Quand ils ne sont pas entendus, ils reviennent avec force et le corps s'exprime. C'est la maladie, l'accident, les conflits pour que nous entendions ou arrêtons enfin. Si, là encore, nous ne cherchons pas à comprendre le sens de ce que nous vivons et préférons faire taire le symptôme (médecine allopathique) ou

le considérer inéluctable ou mérité par peur ou besoin de facilité et de confort dans l'instant, le symptôme s'exprimera par une autre voie et avec plus de force encore.

Les déséquilibres pouvant se manifester sur les trois plans de l'être : physique (maladie), émotionnel (ruptures relationnelles), spirituel (mélancolie de l'âme), la guérison doit elle aussi concerner ces trois dimensions. Cela signifie qu'en plus de soutenir le corps dans cette épreuve par la médecine (la plus naturelle possible), un traitement psycho-émotionnel s'effectue en parallèle. L'un ne va pas sans l'autre. Traiter uniquement le corps ou uniquement le psycho-émotionnel ne ramènera pas un juste équilibre. La notion d'équilibre ne s'entend pas ici comme une inertie, une absence de mouvement. Il s'agit bien d'équilibre dans le mouvement de la vie. Pour reprendre l'image de la calèche sur le chemin de Michel Odoul, le but n'est pas de la mettre à l'arrêt mais de lui permettre de continuer à avancer avec un maximum de confort et de connivence entre chacun des protagonistes : cocher, passager, chevaux et calèche. En conclusion, ainsi que l'exprimait Hippocrate, «*Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie... Alors seulement il est possible de l'aider*<sup>6</sup>» ♦

<sup>1</sup> *Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Les cris du corps sont des messages de l'âme, Éléments de psycho-énergétique, Éditions Albin Michel (2002), p. 22. / 2 « Poser des actes pour guérir. Oui, mais comment ? » Jean-Jacques Crèvecoeur, Néosanté n° 21, p. 45. / 3 « Le symptôme est un acte créatif », Pierre Lembeye, Néosanté n° 36, p.13. / 4 « La logique des émotions est celle du vivant », Néosanté n° 35, p.12. / 5 <http://www.logique-émotionnelle.com> / 6 <http://dicocitations.lemonde.fr/citations/citation-49128.php>*



© Guillemette Lepelletier

# PRENDRE SOIN DE SOI : UN PRÉALABLE À LA BIENVEILLANCE

En faisant le choix de la bienveillance éducative, nous remettons souvent en question le modèle éducatif que nous avons connu. Choisir d'agir en toute conscience, se démarquer de ce que l'on a connu implique de prendre de la distance vis-à-vis de son histoire. Cela ne se fait pas sans heurts : trop souvent, les réactions de nos enfants déclenchent une émotion, une réponse qui n'est pas celle que nous

souhaiterions donner. Ainsi, se réparer pour laisser place à la bienveillance semble une étape intéressante pour ajuster aux mieux son idéal à la réalité. Se réparer, c'est prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres. Se mettre à l'écoute de ce qui est à l'œuvre en soi est déjà un pas vers la guérison.

Guillemette  
Lepelletier

**P**orter attention à soi-même en étant « à l'écoute, moment après moment, sans jamais juger<sup>1</sup> » est un premier pas vers soi. « Si nous voulons établir un autre genre de relation avec nos enfants, il faut être prêt à affronter et à résoudre ce qui, en nous, pose problème et provient de notre propre éducation<sup>2</sup>. » Pour ce faire, appuyons-nous sur

Carl Gustav Jung<sup>3</sup> et ses trois conditions pour la guérison : prendre conscience, poser des actes, persévérer. Cette piste de réflexion est transposable dans tous les domaines de notre existence : qu'il s'agisse de prendre soin de soi ou de proposer un changement.

### Rester connecté à soi-même

Il s'agit de se connecter à son corps afin d'y entendre ses indicateurs d'alerte<sup>4</sup> : émotions et sensations désagréables

sont là pour nous rappeler qu'il est en train de se passer quelque chose qui nécessite notre intervention. Faire alliance avec ces messages nous permet de faire la lumière sur nos besoins fondamentaux et leurs niveaux d'équilibre. La culpabilité aussi « est un voyant rouge sur notre tableau de bord qui nous indique que quelque chose cloche dans notre façon de percevoir le monde. Grâce à ce clignotant, nous pouvons focaliser notre conscience sur

*cet aspect et nous apercevoir du mensonge raconté par notre mental<sup>5</sup>». En observant ce qui se déclenche en nous, nous pouvons accueillir nos émotions sans y réagir compulsivement et éviter ainsi de nous laisser submerger.*

### Prendre la responsabilité de nos besoins

Pour prendre soin de nos besoins, il est nécessaire de les identifier, de les nommer et d'en prendre la responsabilité: ne pas attendre des autres (implicitement ou explicitement) qu'ils le fassent. En être responsable ne signifie pas «faire soi-même» mais veiller à ce qu'ils soient satisfaits en demandant, en refusant la dépendance et l'attente. Si «*nos enfants nous voient placer les besoins des autres avant les nôtres, ils retiennent que les autres ont davantage de valeur<sup>6</sup>».*

### Agir

Il nous faut ensuite poser des actes concrets dans le principe de réalité, en posant des limites claires et en lâchant prise sur le résultat (qui, lui, ne dépend pas que de nous et sur lequel nous n'avons aucun contrôle). Demander explicitement, par exemple, augmente fortement la probabilité d'être satisfait.

Définir des objectifs cent pour cent sous notre contrôle participe aussi à réduire notre sentiment d'impuissance et favorise notre estime de soi. Les objectifs sont à distinguer de notre but puisqu'ils sont les actions à mettre en place pour atteindre le but. Pour nous aider à les définir, nous pouvons les formuler en utilisant le «je», un verbe d'action, la forme affirmative au présent et une indication de durée. Ainsi, même si nous n'obtenons pas ce que nous voulons immédiatement, en atteignant nos objectifs un à un, nous nous rapprochons de notre but.

### Persévérer avec authenticité

«*Reconnaître les choses permet de les transformer et constitue le socle sur lequel se fonde l'éducation en conscience<sup>7</sup>»* mais il n'y a qu'en répétant les nouveaux comportements qu'ils deviendront de nouvelles habitudes et provoqueront des changements durables et observables. Mettre par écrit notre bilan, nos besoins, notre but, nos objectifs est un premier pas vers la concrétisation de notre mise en marche vers nous-même.

### Être à la fois alchimiste et grand sportif

Pour Jean-Jacques Crèvecoeur, nous avons besoin d'utiliser entre autres les qualités de l'alchimiste et des grands sportifs pour atteindre cet objectif de transformation de nos expériences en des éléments positifs pour notre vie. La démarche alchimique consiste à accepter l'humilité de regarder à l'intérieur de nous. Les qualités retrouvées chez les sportifs sont:

- **Caméra**: se mettre en position d'auto-observation pour améliorer sa stratégie.
- **Conscience**: être présent à ce que je fais au moment où je le fais.
- **Savoir**: chercher la bonne ressource au moment où j'en ai besoin.
- **Savoir-faire**: vient de la répétition, de l'entraînement pour arriver à ce niveau de compétence, de maîtrise.
- **Évaluation de la pertinence de l'action et du résultat obtenu**, juste après avoir agi.

Profitons de la présence de nos enfants, miroir de notre inconscient, pour lire en eux ce que nous avons à travailler, à changer. Comme le sportif professionnel et l'alchimiste, faisons preuve d'humilité et capitalisons sur les échecs: soit c'est une réussite, soit un enseignement.

### S'auto-évaluer

Tout changement doit être évolutif donc évalué régulièrement. Parmi les outils, béquilles potentielles utiles à un moment de notre vie, citons les professionnels (mémoire cellulaire<sup>8</sup>, analyse psycho-émotionnelle...), les livres de développement personnel, l'entourage et les associations.

Il n'est pas toujours nécessaire de faire un travail poussé en analyse: avoir conscience de ce qui nous habite nous permet de choisir une solution concrète déjà signifiante de changement. Quand elle semble impossible à mettre en œuvre, comprenons qu'il ne s'agit pas forcément de changer la situation d'origine, mais notre ressenti de la situation. Pardonner, demander pardon, faire preuve de gratitude et d'humilité pour soi et pour les nôtres sont des attitudes du cœur à entretenir pour faire place à la bienveillance. Gardons en tête que «*c'est souvent le réajustement de nos attentes plutôt que la réalité elle-même qui pose problème<sup>9</sup>».* ♦

---

**1** Line Terra, «Être parent en pleine conscience: une manière d'être plus qu'une manière de faire», *Grandir Autrement* n° 58. / **2** *Parents enfants, grandir ensemble*, Sheftali Tsabary, Éditions Le Courrier du Livre (2016), p. 21. / **3** *Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent!* Jean-Jacques Crèvecoeur, Éditions Jouvence (2004). / **4** Voir les articles «Le message de la mal-à-dire: quand la maladie nous alerte» p. 34-35 et «Au-delà des mots, communication corporelle et langage non-verbal» p. 52-53. / **5** *La Culpabilité, l'émotion qui tue! Comment s'en libérer...* Gilles Gandy, Éditions Le Courrier du Livre (2013), cité dans *Néosanté* n° 25, p. 18. / **6** Sheftali Tsabary, *op. cit.*, p. 124. / **7** *Ibid.*, p. 16. / **8** Voir l'article «Se délier du passé pour se relier à soi-même par un travail en mémoire cellulaire», *Grandir Autrement* n° 48. / **9** Sheftali Tsabary, *op. cit.*, p. 37.