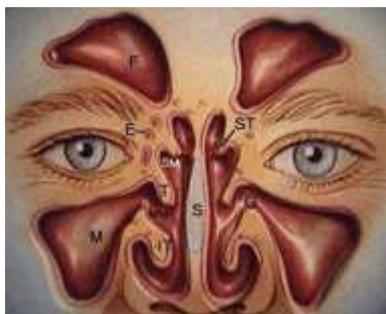


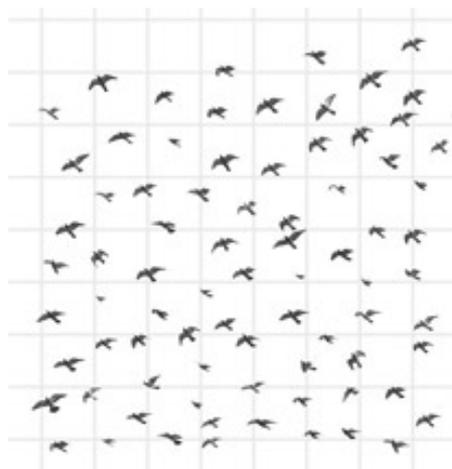
POUR UNE MEDECINE GLOBALE – UN CONCEPT DE VIE

Entre l'âge de quinze et vingt-trois ans, j'ai souffert d'une sinusite chronique qui m'accablait huit mois par an, depuis début octobre jusque fin mai. Plusieurs oto-rhino-laryngologistes de renom avaient tenté de soulager mes souffrances par divers moyens : inhalations, cautérisation des sinus à plusieurs reprises, sprays nasaux décongestionnants, anti-douleurs. En vain. Chaque début d'automne marquait le retour d'une maladie pénible et handicapante. Et cela m'apparaissait d'autant plus comme une fatalité que je n'avais aucune prise sur elle.



Cette impuissance me fut confirmée par Brigitte, une jeune femme médecin de Namur qui me déclara en novembre 1983 : « **Votre sinusite est chronique.** Dans notre langage médical, nous pourrions dire que c'est fonctionnel. En clair, ça veut dire que votre corps ne fonctionne pas bien, et que nous ne savons pas pourquoi... Si je n'avais pas conscience des limites de la médecine, je vous dirais qu'il n'y a rien à faire pour vous. La seule nuance que je voudrais apporter, c'est de vous dire : " Dans l'état actuel de nos connaissances et de notre vision de la maladie, **la médecine hospitalière ne peut rien faire pour vous.** Ce qui ne veut pas dire que d'autres approches médicales ne pourraient pas vous aider..." Allez peut-être consulter un naturopathe. On ne sait jamais. »

J'avais vingt-deux ans à l'époque. Pour la première fois de ma vie, je rencontrais sur mon chemin médical **l'humilité d'une personne capable de relativiser sa science et sa pratique.** Par cette attitude hautement lucide, elle venait de m'ouvrir la porte de l'indéterminé, de l'incertain, de l'imprévisible et du **complexe en matière de santé.** Cette porte ne s'est jamais refermée en moi. Elle m'a permis d'explorer de multiples sentiers de santé avec une fécondité que je n'aurais jamais imaginée.



Août 1984. Je me trouve face à André, naturopathe bruxellois dont on m'avait dit qu'il avait été guéri d'un cancer par cette approche. Comme c'est l'été, la sinusite a disparu à un point tel que j'en ai oublié que c'est elle qui m'a conduit à explorer cette médecine dite « parallèle ». Et quand le médecin me demande pourquoi je suis venu le consulter, je lui réponds candidement : « *Pour faire une expérience. Mais je ne souffre d'aucune*

maladie (!) ». Je me trouve en plein déni, mais pas pour longtemps. J'ignore que dans les minutes qui vont suivre, je vais vivre une série de chocs que je qualifierais aujourd'hui d'épistémologiques...

Premier choc : je découvre mon incompetence à observer et à écouter mon corps. « *Quels sont les moments de la journée où vous êtes le plus fatigué ? Les extrémités de vos membres sont-elles chaudes ou froides ? Quelle est la couleur, la consistance et l'odeur de vos selles ? Et de vos urines ? L'odeur de votre haleine ?* » Je ne suis capable de répondre à aucune de ces questions. Et c'est là que je me rends compte que **la médecine classique, en me prenant en charge, m'a**



déresponsabilisé et m'a rendu incompetent dans la gestion de mon capital-santé ! Sans que je m'en rende compte, le paradigme de la médecine dominante avait fait de moi un **consommateur de soins médicaux**, un patient (au sens étymologique, celui qui subit). Face à la naturopathie, j'acquerrais pour la première fois le **statut d'observateur, d'acteur** et de **partenaire** ! Toute une différence !

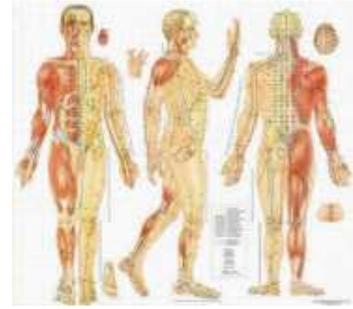
Deuxième choc : ma physiologie serait liée à ma psychologie. Face à l'indigence de mes réponses, mon interlocuteur aborde ma réalité sous un autre angle... « *Puisque vous ne semblez souffrir d'aucune maladie particulière, me dit-il, parlez-moi de vos comportements et de votre psychologie... Comment vous décririez-vous dans vos relations aux autres ?* » Bien entendu, je deviens tout à coup beaucoup plus loquace et compétent pour répondre à ses questions. Quelle n'est pas ma surprise lorsque, après dix minutes, il m'interrompt sèchement pour déclarer : « *Avec une telle personnalité, vous devez nécessairement souffrir soit de faiblesse hépatique, soit de sinusite, soit d'hémorroïdes... Et je ne serais pas étonné si vous aviez, en plus, des verrues plantaires.* » Je suis abasourdi. Car à part les hémorroïdes, les trois autres pathologies me correspondent parfaitement. Mais ce qui me bouleverse le plus, c'est que, brutalement, je pressens qu'un **lien existe entre mes pathologies physiques et mes caractéristiques psychologiques** ! L'approche psychosomatique est passée, en quelques minutes, du statut de concept hypothétique à celui d'une réalité tangible et indéniable...



Troisième choc : mon corps formerait une unité indissociable et tous mes organes seraient inter-reliés. C'est là que je m'exclame : « *C'est vrai, j'avais oublié qu'à l'origine de ma démarche vers vous, je voulais guérir de ma sinusite chronique ! Mais comme nous sommes en*

été, je l'avais complètement oubliée. Étant jeune, je faisais souvent des crises de foie et j'ai actuellement quatre verrues plantaires... »

Nullement étonné par mon soudain recouvrement de mémoire, André enchaîne en m'expliquant que **le foie est un émonctoire primaire**, autrement dit une des portes principales que le corps utilise pour évacuer ses toxines. Lorsque les émonctoires



primaires sont engorgés pour diverses raisons (faiblesse générale, nourriture trop riche, intoxication majeure, manque de fluidité corporelle), le corps cherche, malgré tout, à évacuer ses toxines par des **émonctoires secondaires**. « Chaque fois que votre foie n'est plus capable de traiter et d'évacuer toutes les toxines, il faut bien que l'excédent de toxines sorte par une autre voie ; dans votre cas, ce sont vos sinus, m'apprend-il. Je vais donc vous donner un traitement de fond pour **soulager votre foie**, et vous ne devriez plus souffrir de sinusite... » C'est ce jour-là que j'ai compris qu'aucun oto-rhino-laryngologiste n'aurait pu diagnostiquer l'origine de ma maladie. Forcément, il n'a été formé que pour étudier les voies respiratoires supérieures, pas le foie, domaine réservé aux hépatologues !

Quatrième choc : je peux participer à mon processus de guérison.

Lorsque je revois mon naturopathe, fin septembre, pour une seconde visite, une phrase va me marquer à tout jamais.



« **Si vous ne changez rien à vos habitudes de vie sur le plan alimentaire, sur le plan émotionnel, sur le plan relationnel, si vous ne travaillez pas à vous assouplir physiquement et mentalement, vous retomberez malade. Je vous ai aidé. À vous de prendre le relais, à présent, pour garder cet équilibre**

retrouvé... » Je ne l'ai plus jamais revu. Car cet hiver-là, et tous les autres hivers, la sinusite n'est plus jamais venue m'accabler. Néanmoins, ce n'est pas la disparition de ma maladie qui fut le cadeau le plus précieux, mais **le fait que quelqu'un m'ait rendu responsable de mon équilibre**. En ce sens, la maladie n'était plus une fatalité. Et **la santé devenait le résultat naturel d'une responsabilité prise quotidiennement**. Pour moi, ce fut la révolution majeure qui a inspiré des dizaines d'autres explorations.

À vous de jouer, à présent...

Je vous invite à **prendre davantage la responsabilité de votre santé**. Comment ? En commençant par le commencement. Apprenez à **observer les indicateurs naturels de votre corps**, et mettez-les en corrélation



journalière avec votre condition physique et vos états émotionnels. Car c'est en **apprenant à réécouter votre corps** que vous pourrez contribuer à le maintenir en équilibre. Bon entraînement et à bientôt !

Auteur connu de la rédaction

Date : 01.11.2011

Adaptation et mise en page par :

DIETRA-Info

M. Jean-Pierre Trachsel

CH-1690 Lussy – Suisse

Date de parution sur www.apv.org : 07.11.11