

Guérir, c'est choisir! Mais pour choisir, il faut avoir une conscience...

C'est devenu une banalité que d'affirmer que l'on ne peut pas imposer une guérison à quelqu'un. Un être humain est complexe et l'on a depuis longtemps constaté que personne ne réagissait de manière certaine à un protocole médical, quel qu'il soit. Autrement dit, même une substance réputée active et positive peut entraîner un effet inverse à celui espéré.

En revanche, on a pu aussi observer que des substances inactives pouvaient entraîner un effet positif, nommé « effet placebo ». Ce mot latin signifie « qui plaît » : l'action thérapeutique « a plu » au patient, ce qui a déclenché un processus d'auto-guérison.

Toute guérison est placebo

Le soin représente « l'attention qu'on porte à... ». Guérir signifie que la personne est « délivrée de sa maladie », et qu'elle retrouve la santé. **Or, un malade peut guérir parce qu'un thérapeute prend soin de lui, mais il peut aussi « se guérir » parce qu'il prend soin de lui-même!** Le rapport soin-guérison fonctionne en externe et en interne, le meilleur étant d'agir sur les deux.

Il faut aussi se rappeler que la vie est composée de deux forces qui n'ont pas le même langage. Le langage du corps physique est connu et rationnel (sensation agréable ou désagréable), mais le langage de l'esprit est symbolique, lié entre autre à la localisation des symptômes. Chaque soin est donc porteur de deux messages. Par exemple :

- un traitement donne au corps une information par une action concrète ;
- mais tout ce qui accompagne ce traitement est chargé de symboles (le protocole, la taille et la couleur du médicament, la sympathie/antipathie envers le thérapeute, la croyance que l'on a dans la thérapie ou pas, etc.).

Tous ces effets placebo (ou nocebo) ont déjà été étudiés. Pour aller vite, on peut dire que l'action thérapeutique concrète agit sur le corps, alors que les effets placebo ou nocebo agissent sur l'esprit. Mais qui décide de la guérison ? Évidemment, c'est « l'esprit » qui a le choix en définitive. N'est-ce pas lui qui crée la maladie ? Le corps ne décide pas d'être malade...

Aussi, obtenir une guérison sans plaire à l'esprit est-il impossible¹.

De quel placebo parle-t-on ?

Mais voilà : chacun aimerait bien « maîtriser » cet effet placebo, soit pour guérir de sa maladie, soit pour guérir les autres ! Or, l'être humain possède plusieurs dimensions empilées qui représentent autant d'états de conscience, et autant de choix de guérir... ou pas ! On sait qu'une simple information intellectuelle ne suffit pas (ou ne suffit plus) pour déclencher une guérison. Un effet placebo à base de granule sucrée était facile à obtenir il y a 50 ans. Actuellement, les études montrent que les effets de la relation patient-thérapeute sont plus importants



ROSE ET GILLES GANDY

que la simple prise d'un médicament, que ce dernier soit actif ou inactif. Dans certains pays, la croyance dans le médicament est tellement forte que les nouvelles molécules ont de plus en plus de mal à obtenir des autorisations de mise sur le marché car elles sont rarement plus efficaces qu'un produit placebo !

Mais tous ces constats reposent sur une erreur d'appréciation fondamentale : nous sommes toujours à la recherche d'une action extérieure au patient pour le soigner et le guérir. En effet, le paradigme médical actuel repose sur la croyance que la maladie est un phénomène qui vient de l'extérieur (virus, microbes, événements traumatisants, etc.). En conséquence, nous recherchons une solution elle aussi extérieure.

Et si la maladie venait de l'intérieur ? Si elle venait d'une partie inconsciente (l'âme) qui cherche à se faire entendre ? Dans ce cas, il nous faut chercher à créer un effet placebo qui vienne de l'intérieur du patient. Cela explique pourquoi ce qui était efficace il y a 50 ans devient inefficace aujourd'hui : cela ne plaît plus au patient ! Le médicament n'est plus la réponse unique souhaitée...



¹- C'est pour cela que nous utilisons le terme de « médecine symbolique » pour décrire notre approche. Cf notre ouvrage aux Ed Trajectoire.

Pour retrouver la santé, faut-il transformer notre conscience ?



Qu'est-ce qui plaît au patient ?

L'air du temps est à la « responsabilité ». Aujourd'hui, l'être humain veut se sentir « créateur » de sa vie. Cela signifie qu'un effet placebo va être atteint lorsque le patient va se sentir pleinement responsable de sa guérison. En terme de conscience, cet état est atteint lorsque le patient repart du soin en ayant la certitude que c'est lui qui a créé sa maladie (sans culpabiliser) et que c'est lui qui vient de la faire disparaître au cours du soin (ou qui va la faire disparaître en x jours de protocole). Obtenir un tel effet placebo est la meilleure garantie que la guérison se mette en marche. Cela suppose plusieurs choses.

• Rendre sa responsabilité au malade.

Le thérapeute doit être persuadé que la maladie ne provient pas uniquement d'un facteur externe, et que son patient en détient la clef. À ce niveau, le danger principal réside dans le « verbe » utilisé par la médecine. L'obsession est de donner un nom à la maladie, mais sans avoir de solutions thérapeutiques à offrir en réponse (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, maladies auto-immunes, etc.). Si le thérapeute utilise ce genre de nom, il enferme son patient dans un pronostic négatif et donc dans un effet nocebo s'opposant à la guérison.

Il faut trouver un langage où les choses nommées sont explicitées sans peur, où

les causes sont claires et rationnelles (causes-conséquences), et où le patient peut espérer s'en sortir par lui-même, l'aide du thérapeute passant au second plan.

• **Qu'est-ce que j'ai appris ?** Le patient doit trouver un sens à sa maladie. Puisque c'est lui qui l'a créée, il suffit qu'il comprenne l'utilité de cette « épreuve-enseignement » pour qu'il soit en paix et puisse envisager « l'après maladie », c'est-à-dire la santé. En effet, il n'y a rien de pire que d'avoir eu une maladie qui n'a eu aucun sens. Les personnes qui sortent d'un cancer le savent bien : elles sont en « rémission », mais avec une épée de Damoclès au-dessus de leur tête...

Si ces deux conditions sont réunies dans le protocole de soins, un effet placebo durable se met en marche.

Comment agir sur les différents niveaux de conscience ?

Évidemment, toute pathologie ne disparaît pas en un soin. Comment entretenir cet effet placebo dans le temps ? C'est relativement simple si, là encore, plusieurs conditions sont réunies.

• **Une confiance mutuelle thérapeute-patient.** Ce domaine relève des relations humaines, mais aussi de choses concrètes. Par exemple il est difficile pour un patient de faire confiance à un

thérapeute qui lui dit d'emblée que les soins vont être longs et douloureux sans garantie de résultats ! De la même manière, si le thérapeute ne croit pas en la guérison de son patient, il vaut mieux l'envoyer chez un confrère !

• **Il faut que le thérapeute aide le patient à se focaliser sur ce qui va.** Lors d'un second rendez-vous, nous sommes toujours surpris d'observer que certains patients sont centrés sur « les petits bobos » qui persistent, alors que l'amélioration vécue après le premier soin n'est même pas citée. Pourtant, si le patient se focalisait sur l'amélioration, il déclencherait alors un effet cumulatif bénéfique et l'espoir de guérison irait en s'élargissant, ainsi que les effets placebo qui l'accompagnent. À l'inverse, s'il se focalise sur ce qui ne va pas, il crée un effet nocebo qui entrave sa guérison.

• **La maladie doit aider le patient à « devenir grand ».** C'est la clef de la guérison et l'objectif des soins : lorsque le patient est grand, il est responsable, et donc capable, puissant. À l'inverse, rester petit le laisse dans l'impuissance, la dépendance et la culpabilité.

Au final, c'est le seul choix que l'être humain puisse faire – et qu'il devra faire un jour ou l'autre « en son âme et conscience ». Mais quand ? Heureusement que la maladie est là pour l'aider...

Rose et Gilles Gandy

A lire :

« Entités et parasites énergétiques - Un lien entre médecine du corps et esprit », Éditions Trajectoire

« Culpabilité : l'émotion qui tue ! Comment s'en libérer... », Éditions Le Courrier du Livre

www.gillesgandy.com

+ d'infos