

Se soigner autrement pour les vacances

Dimanche 27 avril 2014

Aujourd'hui à l'occasion de ce salon j'avais envie de vous parler de la santé autrement et pourquoi se soigner autrement. Comment on peut le faire de façon générale et comme le thème du salon est Demain les vacances, voir aussi que faire pour soi en cette période de l'année.

Pourquoi se soigner autrement ?

Parce que nous ne sommes pas qu'une tête ou qu'un corps mais un ensemble animé d'interactions complexes et en perpétuel mouvement.

Au tout début la médecine moderne s'est fondée sur une approche très dualiste de la santé. D'un côté les médecins s'occupaient du corps, de l'autre les psychiatres s'occupaient de la tête. La maladie était considérée soit comme un trouble physique, soit comme un désordre mental.

Pourtant Hippocrate (460-370 av JC), le père de la médecine, avait déjà une approche beaucoup plus holistique de la maladie qu'il considérait comme la conséquence de facteurs environnementaux, de l'alimentation, des humeurs et des habitudes de vie.

A la même époque, Platon (427-347 av JC) et Socrate (470-399 av JC) conseillaient un traitement de la maladie par le discours :

« Tout ainsi qu'on ne doit pas entreprendre de guérir le corps sans avoir guéri la tête, on ne doit pas le faire pour la tête sans s'occuper du corps, de même on ne doit pas davantage chercher à guérir le corps sans guérir l'âme... si la plupart des maladies échappent à l'art des médecins, la cause en est qu'ils méconnaissent le tout dont il faut prendre soin, ce tout sans le bon comportement duquel il est impossible que se comporte bien la partie. C'est dans l'âme, que, pour le corps et pour tout l'homme, les maux et les biens ont leur point de départ... »

Les médecins et psychiatres se sont longtemps opposés maintenant cette dualité. Pourtant Freud (1856 – 1939) déjà montrait le lien entre le corps et l'âme dans ses travaux sur l'hystérie de conversion. Ferenczi (1873 – 1933) lui, a intégré la relaxation et la respiration à ses cures psychanalytiques. Et Grodeck (1866 – 1934) fut le premier psychosomaticien en combinant les massages, les régimes, l'hydrothérapie et la psychanalyse pour soigner ses patients.

C'est dans les années 60, que Marty, Fain et De M'Uzan théorisent l'approche psychosomatique en créant l'école psychosomatique de Paris. Selon eux le symptôme psychosomatique désigne un trouble ou une maladie dont l'origine est liée à un conflit psychique, une programmation négative ou un stress émotionnel intense qui se répercute, s'inscrit ou s'exprime dans ou à travers le corps. Enfin, une approche corps / esprit.

L'approche psychosomatique est une manière de considérer la maladie somatique.

« Il n'y a pas de malade psychosomatique, pas plus que de maladie psychosomatique. Il y a une approche psychosomatique des malades. [...] L'approche psychosomatique n'est pas réservée à un certain type de malades. Elle intéresse tous les malades souffrant d'affection somatique. » P. Marty

La psychosomatique est le mode de fonctionnement normal de l'individu : elle remet en relation le soma et la psyché.

Aujourd'hui, ses théories prennent de plus en plus de sens, la médecine évolue et grâce notamment aux neurosciences les liens entre le corps, l'esprit et les émotions ne sont plus à démontrer. Enfin, la personne peut être considérée dans sa globalité corps – esprit – environnement.

Nous sommes tous des êtres bio – psycho – sociaux. C'est-à-dire que nous sommes avant tout un corps, de la biologie, sur lequel se développe le psychisme en fonction de l'environnement, c'est-à-dire les autres. L'être humain a besoin de l'autre pour se construire.

Au départ, le bébé est impuissant et vulnérable et a absolument besoin d'un tiers, en général la mère, pour satisfaire ses besoins. Si ces besoins sont satisfaits dans un environnement sécurisé il pourra se développer psychiquement en explorant l'environnement.

Nous savons aujourd'hui que la nature du lien entre le donneur de soin et l'enfant est primordial et va conditionner son développement psychique. Si l'enfant est satisfait, s'il est sécurisé, il va pouvoir se développer normalement, avoir les ressources nécessaires pour explorer son environnement et s'autonomiser. A l'inverse, une mère anxieuse, déprimée, distante, ne sachant pas répondre aux besoins de son enfant va engendrer de la crainte chez celui-ci qui n'aura pas les ressources suffisantes pour apprendre et pourra éventuellement déclencher des névroses à l'âge adulte.

Mais attention, rien de grave, je vous dis cela seulement pour bien comprendre comment nous nous construisons et nullement pour faire le procès des parents ou vous faire penser que votre cas est incurable ! Nous avons tous notre propre histoire et nos propres ressources pour l'écrire.

Qui dit névroses dit conflit ou traumatisme enkystés qui peuvent ressortir à l'âge adulte. Soit au niveau mental, soit, si celui-ci est débordé, au niveau physique sous forme de maladie. La maladie est toujours le résultat d'un conflit intrapsychique que la personne ne peut plus gérer et qui s'exprime par le corps. Nous avons tous un équilibre psychosomatique qui, lorsqu'il est débordé s'exprime par le corps. Nous sommes véritablement bien faits !

Donc, si j'en reviens à la question de départ : pourquoi se soigner autrement ? Parce que nous sommes un tout, extrêmement complexe, mue par de multiples et constantes interactions et que face à cela il ne peut y avoir une réponse de soin universelle.

Nous ne sommes pas qu'un corps ou qu'une tête mais un tout en constantes interactions et évolutions.

Tiens pour vous démontrer une partie de ces interactions, nous allons faire un petit jeu : le citron.

La médecine moderne doit être holistique. Elle doit aussi être la plus naturelle possible. Revenir à notre nature, et s'aider de la nature est plus que nécessaire aujourd'hui.

Nous voyons après des années d'utilisation de l'allopathie les dégâts inconsidérés qu'elle a engendrés. Il n'est plus un mois sans qu'éclate un scandale sanitaire : vaccins, statines, aspartame, médiateur, pilule, distribués par les laboratoires plus soucieux de leurs gains que de la santé des patients.

Notre environnement a également évolué vers plus de pollutions en tout genre, champs électromagnétiques, bisphénol, aluminium, générant des maladies nouvelles cancers, fibromyalgie, allergies.

Le fonctionnement même de la société nous conduit aussi à plus de stress, d'anxiété, d'addictions, de dépressions. Nous vivons dans un monde où les pressions, les injonctions sont constantes et où nous devons sans cesse faire des choix. Dès le plus jeune âge, à l'école, les enfants sont soumis au stress de la compétition, de la performance.

Ainsi, au fil du temps, nous nous sommes éloignés de la nature et de notre vraie nature. Or nous restons des mammifères possédant un corps parfaitement bien conçu véhiculant notre âme et notre énergie vitale.

Nous savions dans des temps reculés maintenir notre homéostasie physique et mentale grâce à la nature. Aujourd'hui il n'appartient qu'à nous de réapprendre des choses simples pour nous soigner autrement sur tout les plans : physique, mental et émotionnel.

Attention il est évident que les médecines alternatives ne doivent en aucun cas remplacer l'allopathie ou la chirurgie en cas de maladie grave et avérée. Nous ne devons pas nous priver des avancées scientifiques de notre époque. Elles sont à utiliser en complément thérapeutique ou en prévention. Il ne s'agit pas de supprimer la médecine moderne mais bien au contraire de la compléter.

Comment se soigner autrement ?

Nous l'avons vu nous sommes un corps, un esprit, des émotions, des énergies en interactions, même si nous n'en avons pas conscience tout est en perpétuel mouvement à l'intérieur de nous et tout est physiologie et énergie.

Notre corps fait des expériences qui génèrent des émotions, qui deviennent des pensées ; et, en retour, nos pensées font naître des émotions qui ont des répercussions sur le fonctionnement neurologique, hormonal et immunitaire de notre corps.

Nous sommes en premier lieu un corps et un corps qui pense ; et nous l'oublions souvent. Contrairement à d'autres cultures, chinoise ou indienne qui ont conservé une médecine holistique ancestrale.

Lorsque l'on comprend comment notre corps et notre esprit fonctionnent, il devient évident qu'il ne s'agit plus de raisonner compétition, cloisonnement ou exclusion d'une approche au profit d'une autre mais de penser intégration et coopération.

Il n'y a pas de théorie ou de technique universelle qui conviendrait à tous dans tous les cas. Nous sommes tous différents et uniques. Ce qui convient à l'un, ne convient pas forcément à l'autre. Personne ne détient la pilule miracle ou la baguette magique qui résoudra votre problème de santé particulier.

C'est à chacun de nous de nous prendre en charge de façon globale et d'expérimenter différentes techniques, jusqu'à trouver ce qui nous convient le mieux, ce qui correspond à notre cas. Et cela tout au long de notre vie. Nous évoluons, tout évolue, et ce qui nous convient maintenant ne sera peut être pas ce qui vous conviendra dans quelques mois ou quelques années.

En revanche, tout est complémentaire et tout ce que vous avez déjà fait pour vous vient nourrir ce que vous allez faire pour vous.

Alors un seul mot : OSEZ.

Osez prendre soin de vous différemment. Essayez, expérimentez : la naturopathie, la sophrologie, la médiation, la réflexologie, le shiatsu, le yoga, le tai chi, l'acupuncture, l'ostéopathie, l'hydrothérapie, la PNL, l'hypnose, la psychothérapie, l'EFT, la kinésiologie, l'art thérapie et tout ce qui peut vous permettre d'améliorer et préserver votre santé.

Certaines techniques sont maintenant reconnues par la communauté médicale et scientifique qui en comprend le fonctionnement grâce aux avancées technologiques apportant des preuves modélisées de leur efficacité.

D'autres techniques sont plus difficiles à soumettre à des tests scientifiques car bon nombre d'entre elles agissent de manière très complexe en traitant une multitude de paramètres interconnectés. Leur efficacité ne peut être démontrée que de façon empirique.

Cela ne doit pas vous empêcher d'essayer, d'expérimenter, de vivre par vous-même ces techniques. Même si vous ne comprenez pas toujours comment cela fonctionne, faites-vous confiance, vous savez très bien ce qui est bon pour vous et le seul risque à prendre est que cela ne fonctionne pas pour vous, à ce moment de votre vie.

Si nous écoutons attentivement les messages du corps, nous savons tous ce qui est bon pour nous ou pas et vous ne prenez pas de risque majeurs, en aucun cas la situation ne peut être aggravée.

Comment choisir, une technique plutôt qu'une autre ? Laissez vous guider par votre intuition : un écrit vous interpelle, quelqu'un vous en parle, cherchez éventuellement quelques informations mais n'essayez pas de devenir un spécialiste avant de commencer, laissez-vous porter par vos ressentis. Et autorisez-vous à vous tromper ou à vous laisser guider lorsque vous croisez la bonne personne sur votre chemin.

Que faire en prévision des vacances ?

N'attendez pas les vacances pour prendre la bonne résolution de vous occuper de vous, faites le maintenant pour mieux profiter de vos vacances. Si vous attendez trop vous risquez d'être épuisés en démarrant vos vacances, de dormir toute la première semaine, de profiter la seconde avant de stresser en repensant au travail la troisième. Et si vous vous prépariez pour 3 semaines pleines de plaisir et de partage... de bonheur !

Dès demain, commencez à :

Respirer : Nous n'avons même plus le temps de respirer ! Posez-vous et réapprenez la respiration abdominale ou complète et oxygénez véritablement vos cellules. Vous éliminerez le stress et fortifierez tous vos organes.

Ralentir, se relaxer : Pour mieux ressentir votre corps, vos sensations, vos émotions pour les réapprivoiser, comprendre leurs messages et leur apporter les réponses adéquates. Prendre du temps pour vous, pour comprendre votre corps et vous ouvrir à la prévention est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire à vous-même.

Manger : soyez attentif à votre alimentation, vous êtes ce que vous mangez ! Ne générez pas de fatigue supplémentaire en encrassant vos émonctoires (foie, intestin, reins, poumons, peau). Favorisez une alimentation vivante, fruits et légumes, colorée et crue de préférence à cette saison.

Dormir : le sommeil est vital pour le bon fonctionnement de notre organisme. Il doit être suffisamment long et de bonne qualité pour être réparateur. Même si aux beaux jours il est plus difficile d'aller se coucher, respectez votre horloge biologique. Et surtout, soyez attentif, ne laissez pas s'installer un dérèglement.

Marcher : nous sommes devenus trop sédentaires pourtant nous avons aussi besoin d'exercice physique pour bien fonctionner. Inutile d'aller vous éreinter et forcer, traumatiser votre corps une fois par semaine sous de la fonte. Rien ne vaut 1/2 heure de marche par jour pour un bon équilibre physiologique. Et si en plus, vous marchez en pleine conscience les effets seront décuplés.

Se masser : retrouver le plaisir de prendre le temps de vous masser après la douche avec un lait ou une crème additionnée d'huile essentielle. Plaisir du toucher, de l'odorat, compréhension du corps, stimulation des méridiens d'énergie seront au rendez-vous et vous autoriserons à porter un autre regard sur vous.

En résumé, prenez-soin de vous au quotidien pour être en pleine forme en vacances !

Un livre pour vous aider

Pour vous aider dans votre démarche vers plus de santé et de bien être, je viens d'écrire un livre dont l'objectif est de vous proposer quelques expériences à réaliser chez vous tranquillement pour peut-être découvrir des techniques qui vous conviennent et que vous n'auriez pas osé aborder.

Ce livre n'est pas exhaustif du tout mais partage des exercices psycho-corporels, énergétiques, des visualisations, des automassages, des conseils alimentaires et en aromathérapie, des méditations, un CD de 12 visualisation-relaxations guidées à expérimenter pour prendre soin de sa santé physique, mentale et émotionnelle au fil de l'année.