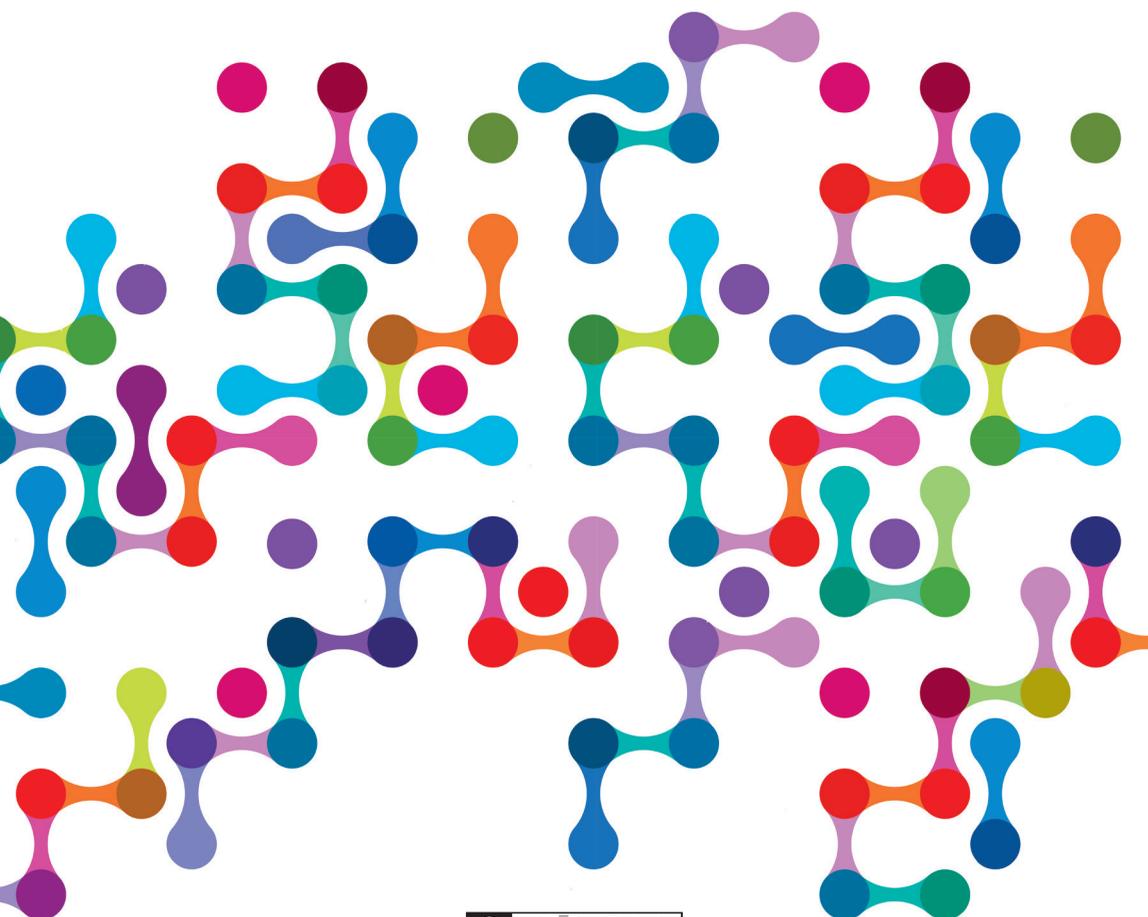


Dr Daniel Dufour

LES BARRAGES INUTILES

Ces pensées qui rendent malade



LES BARRAGES
INUTILES

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Dufour, Daniel

Les barrages inutiles : ces pensées qui rendent malade

ISBN 978-2-7619-3845-7

1. Médecine psychosomatique. 2. Esprit et corps. 3. Émotions - Aspect physiologique. I. Titre.

RC49.D83 2014 616.08 C2014-940948-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237

Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes :
Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM editis BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Fax : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

09-14

© 2005, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)
Tous droits réservés

Dépôt légal: 2005
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-7619-3845-7

D^r Daniel Dufour

LES BARRAGES INUTILES

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

*À mes parents et à toute ma famille,
À mes amis,
À mes patientes et patients,
Aux participantes et participants des stages OGE,
À toute l'équipe des Éditions de l'Homme,
Et enfin à toutes celles et à tous ceux qui, victimes de la
guerre et de l'injustice humaine, m'ont tant appris...*

*Qu'ils soient remerciés pour tout ce qu'ils m'ont apporté et
qu'ils reçoivent tout mon Amour.*

Préface

Toute baignée qu'elle est de rationalité cartésienne, la médecine occidentale peine à s'émanciper de son obsessionnel traitement des effets. La vaste majorité des praticiens continuent en effet de négliger la cause de nos maux pour ne se préoccuper que de leur seul soulagement. Ils n'échappent pas en cela à un mouvement plus large mis en évidence par Michel Foucault : « La prépondérance conférée à la pathologie devient une forme générale de régulation de la société... »¹

Il faut dire que le monde politique comme celui des assurances trouvent leur compte dans cette approche réductrice. Tout à leurs monomaniaques soucis de « maîtrise des coûts », ils vont jusqu'à dédaigner l'importance de la relation entre le patient et son médecin en suggérant par exemple de limiter, voire de supprimer le libre choix des thérapeutes.

Le monde médical y participe lui aussi. Il n'y a qu'à voir combien il rechigne à se départir de l'ésotérisme de son jargon, gage de son pouvoir. Et s'il le fait, c'est pour dissenter sur ses « outils », ses protocoles, ses statistiques... Le patient existe, certes, mais comme une mosaïque d'organes et de pathologies : sa gastrite, sa hanche ou son cholestérol font l'objet d'incessants colloques ou publications, mais son moi reste le plus souvent absent des débats.

Son moi, justement, Daniel Dufour suggère dans son deuxième livre de se le réapproprier : aimez-vous avant que d'aimer les autres, suggère en substance le médecin, écoutez-vous en priorité, éteignez votre mental... Pour

1. In « Crise de la médecine ou crise de l'anti-médecine », *Revista centroamericana de Ciencias de la Salud*, n° 3, janvier-avril 1976, p. 197-209.

iconoclastes qu'elles puissent paraître, ces propositions méritent bien plus qu'un simple revers de la main. Parce que tout d'abord, elles proviennent d'un homme qui a derrière lui 25 ans d'une pratique médicale qui va de la médecine de guerre au cabinet privé. Parce qu'ensuite, le D^r Dufour redit tout haut quelques vérités toutes simples que nous avons trop tendance à occulter.

Pour pouvoir s'occuper des autres, souligne-t-il avec justesse, il faut d'abord s'occuper de soi. Il faut s'aimer soi avant de pouvoir aimer les autres. Il faut s'écouter et écouter son corps pour entendre ce que celui-ci a à dire. Car mon corps, note Daniel Dufour, reste mon meilleur ami. Or qui donc refuse d'écouter son meilleur ami ?

RENAUD GAUTIER

Introduction

Après la parution de mon livre *Les tremblements intérieurs*, aux Éditions de l'Homme, j'ai reçu beaucoup de courrier, de remarques et de critiques. Je tiens à remercier ici toutes les personnes qui me les ont fait partager. Beaucoup me demandaient d'aller plus loin et de développer certains points qui n'avaient été qu'effleurés. J'ai longtemps hésité à le faire, craignant les répétitions et les paroles creuses. Entre-temps, aussi, j'ai eu l'occasion de lire des livres remarquables, et je me suis dit que tout était déjà écrit et qu'il ne me restait plus qu'à me taire et à continuer à travailler dans le cadre de ma pratique médicale et dans celui d'OGE (À l'envers de l'ego), activité complémentaire et passionnante développée depuis six ans déjà.

Mais, et c'est cela la vie, un matin de décembre 2003, je me suis décidé à commencer ce nouveau livre afin de communiquer à celles et à ceux qui le désireraient ce que je n'avais pas osé écrire jusque-là et de faire part aussi de ma profonde conviction, étayée par 25 ans d'expérience d'une pratique médicale diverse et variée, allant de la chirurgie de guerre à la médecine dite holistique. Cette conviction est simple et pas très originale, mais elle mérite d'être énoncée très clairement : *tout est Amour*.

La médecine d'aujourd'hui ne tient pas compte de cette réalité et cela est fort regrettable ; en effet, elle se coupe de l'essentiel et du même coup ne peut que se mordre la queue et tourner en rond. Les autres approches, visant le bien-être ou la guérison le plus souvent,

même si elles abordent la santé de façons différentes, ne font pas mieux et confondent, elles aussi, les moyens employés avec la finalité. Le mot *amour* effraie, sonne creux pour beaucoup. Ce mot galvaudé a perdu de son sens, il est vrai, au cours des siècles. Il est temps de le réhabiliter et ce livre a la grande prétention d'apporter une pierre en ce sens. Je sais que cela peut paraître terriblement présomptueux de ma part de m'atteler à cette tâche, mais je la ressens comme étant très importante.

Que le lecteur ne s'étonne pas de certaines réflexions qui lui paraîtront très directes et parfois même agressives. Laissez alors aller votre ressenti et vivez-le. Vous vous apercevrez que l'ouverture dans laquelle vous vous êtes placé en le vivant est une forme d'Amour, et que cela vous conduira non pas à rejeter ce que vous venez de lire mais à former votre propre jugement et votre propre échelle de valeurs. Vous réaliserez alors que tout ce processus et l'initiation de celui-ci ne sont que des actes d'Amour que vous avez faits envers vous-même.

Chapitre 1

La différence entre la réflexion et le mental

*L'émotion est votre plus grande intelligence,
l'intelligence du cœur de l'Âme!*

ANNE MARIE LIONNET¹

Le mental est cette machine infernale qui tourne dans notre tête, nous coupant du moment présent et par conséquent de nos ressentis et de notre être profond. Il est important de faire la différence entre le mental et la réflexion. Cette dernière est fort utile alors que le mental est totalement inutile.

La réflexion

La réflexion, issue de notre cerveau, utilise nos capacités créatives et intellectuelles ainsi que notre intelligence pratique et théorique. Lorsque nous utilisons notre réflexion, nous la mettons à notre service afin d'élaborer un projet, lui-même issu d'une envie qui nous

habite. C'est la réflexion qui va nous permettre de prendre des décisions, de déterminer telle ou telle action à mener, de définir les moyens utiles (et inutiles) afin de parvenir à ce que nous désirons entreprendre et réaliser. Elle se vit dans le moment présent uniquement, même si elle se rapporte à quelque chose allant se réaliser dans le futur. La réflexion aide à avancer, à entreprendre de la façon la plus efficace possible. Elle est un instrument utile, dynamique, amenant la clarté et la lumière; elle ne provoque aucune tension physique mais bien au contraire un sentiment de paix et de sérénité.

Dans l'ordre des choses, nous allons premièrement ressentir l'envie de mener une action et dans un deuxième temps utiliser notre cerveau (pur appendice de notre corps au même titre qu'une main ou un pied) afin d'élaborer la meilleure façon d'y parvenir. L'envie n'est pas issue de notre cerveau mais de notre être profond. Elle n'a aucune matérialité; c'est grâce à notre réflexion qu'elle va pouvoir ou non se matérialiser. C'est ainsi que l'esprit crée la matière et non le contraire.

Le mental

Le mental est la partie « inutile » du cerveau, celle qui bavarde dès qu'on lui laisse la possibilité de le faire. C'est l'ego, le « petit vélo » qui tourne dans la tête et fait beaucoup de bruit, qui empêche le silence de s'installer en nous et nous assourdit par ses « pensées dans le vide », c'est-à-dire les pensées inutiles qui entraînent l'appréhension, la peur, la panique, la phobie ou les regrets et la culpabilité. Le mental n'utilise aucune de nos capacités créatives, intellectuelles; bien au contraire, il les bloque. Il nous coupe de notre intelligence pratique et théorique. Il se manifeste par la confusion des idées, l'incapacité de décider, la paralysie sur tous les plans. Il n'est pas au service de notre être profond, il nous en éloigne; il bavarde mais ne nous aide en aucun cas à réaliser quoi que ce soit. Il crée en nous, dès son apparition, une tension physique que nous pouvons même ne pas ressentir, puisqu'il nous coupe de nos ressentis, de nos sens et de notre réalité présente. Il nous fait perdre notre personnalité en

nous coupant de notre être profond. Il est pour toutes ces raisons parfaitement nuisible et doit être à tout prix éteint afin que nous puissions retrouver notre réalité, notre être profond qui est le seul à pouvoir nous faire exister au sens large du terme.

C'est aussi ce même mental qui nous fait nous comparer aux autres : je suis meilleur ou moins bon que le voisin, je désire posséder ce que l'autre a. C'est lui qui nous entraîne à suivre des règles qui ne sont pas les nôtres par besoin de nous fondre dans la masse et l'anonymat ou qui, au contraire, nous pousse à être « original » afin de nous démarquer à tout prix des autres et de la normalité.

Il n'est jamais dans le moment présent et nous emmène dans le futur, fabriquant ainsi les craintes, les appréhensions et les peurs. Beaucoup croient ou font croire que ces dernières sont des émotions, ce qui est faux. L'émotion ne peut être ressentie que dans le moment présent. Nous ne pouvons pas être joyeux, tristes ou en colère demain, nous ne pouvons l'être qu'ici et maintenant. Nous le serons peut-être demain, mais ceci est alors une pensée ou un espoir. Les peurs quant à elles sont toujours liées au futur et sont construites de toutes pièces par notre mental : nous avons peur de ce qui pourrait se passer tout à l'heure, demain, dans quelques semaines, mois ou années. Lorsque nous sommes dans la crainte ou la peur, nous allons très souvent commencer notre phrase par « si » : si tout à l'heure l'autre ne me regarde pas, alors... ; si je ne réussis pas mes examens ; si je rate mon avion ; si je bafouille lors de ma conférence, etc.

Les peurs étant une construction de notre mental nous entraînant dans le futur, elles ne peuvent faire partie des émotions. Ce point est important, car il existe une immense confusion dans la documentation à ce sujet (ce qui est regrettable) entraînant à son tour (ce qui est beaucoup plus grave à mes yeux) des approches de développement personnel ou des thérapies totalement erronées. Cela ne signifie pas que les peurs n'existent pas et que les gens qui en souffrent sont des affabulateurs. Le mental crée les peurs de toutes pièces en mettant la personne dans le futur (par conséquent hors du moment présent) et il est l'affabulateur ; mais dès que « la pensée inutile ou dans le vide » est créée par le mental, apparaît le signe du corps sous forme de tension, ce qui n'est en aucun cas une

affabulation mais est un signe très réel de notre corps venant nous avertir que quelque chose ne va pas, que quelque chose est faux par rapport à nous-mêmes. Ce signe, s'il n'est pas compris et « traité » par la personne qui le ressent, peut entraîner des tensions très importantes et déboucher sur un mal-être, sur des paniques ou des phobies mais aussi sur des maladies telles que l'ulcère de l'estomac, les otites, les cystites et autres maladies des reins et de la vessie.

Le mental nous entraîne aussi dans le passé et crée ainsi les regrets et la culpabilité. À nouveau, il va nous faire nous imaginer que « si » nous avons agi autrement, « alors » une chose différente que celle qui est survenue serait arrivée. Cela est une pensée dans le vide, venant masquer ce que nous ressentons dans le moment présent et faisant apparaître la culpabilité. Cette dernière (qui provient d'une affabulation) se traduit dans notre corps par un signe physique très réel tel qu'une boule à la gorge ou à l'estomac, ou tel qu'une crispation musculaire, par exemple.

Le mental gonfle notre ego, aussi, en nous donnant l'illusion d'être doués d'une très grande intelligence lorsqu'il nous fait analyser le passé afin de penser à l'avenir. Par ce biais, il occupe notre présent et crée toutes les illusions. Ici commence la grande aventure de la souffrance humaine... En effet, en nous mettant dans le passé ou dans le futur, le mental nous coupe de nous-mêmes, de notre savoir inné, de notre intuition et de nos émotions. Il entraîne la perte de confiance en nous-mêmes, l'aveuglement, la violence, la négation de nous-mêmes. Il est le non-amour par excellence.

Comment le mental est-il créé ?

Par notre éducation, principalement. En effet, chacun d'entre nous peut constater qu'un enfant venant de naître n'a aucune connaissance des notions de passé ou de futur. Il vit ses émotions : il sourit lorsqu'il est heureux, pleure à chaudes larmes lorsqu'il est triste et crie lorsqu'il est en colère ; il ne se compare pas aux autres et n'a aucune pensée par rapport à la normalité. En résumé, il *est* dans le moment présent, qui est le seul moment dans lequel nous vivons. Nous avons tous été des enfants et par conséquent nous savons tous (de façon innée) être. Puis vient l'éducation... Bien évidemment, l'enfant a besoin d'être aidé, d'être encouragé à se développer dans ce

qu'il est depuis sa naissance, c'est-à-dire un être plein de qualités et de potentialités. Pour ce faire, il a besoin de liberté, de compréhension, de confiance et d'attention, sans aucune condition. Il a besoin d'Amour tout simplement ! L'éducation devrait n'être qu'Amour ; le plus souvent elle n'est qu'amour avec conditions : elle impose la vue des autres, elle crée les normes, elle tend à banaliser et à réduire l'individu au profit de la société ; elle vise à « canaliser » l'énergie de l'enfant afin que ce dernier puisse se développer de façon « harmonieuse ». Mais qui définit l'harmonie ? Les autres toujours, c'est-à-dire la société : les parents, les enseignants, les hommes de loi, les hommes d'église, les hommes politiques et les forces économiques. La société définit l'éducation et une chose n'a jamais pu aimer, ne sait pas aimer et ne saura jamais aimer. Elle peut tout au mieux fournir à l'individu un cadre matériel dans lequel ce dernier pourra se développer en toute sécurité matérielle, ce qui est déjà un immense avantage ; malheureusement, ce n'est pour ainsi dire jamais le cas, car la société avec son ego collectif définit ce qui est bon et ce qui est mauvais pour l'individu. Elle tend ainsi à favoriser l'amour avec condition, qui est la source à laquelle le mental va pouvoir se nourrir.

Une autre grande action de notre mental est de nous couper de nos émotions, ce qui a des répercussions dramatiques sur notre bien-être et notre santé.

Il existe trois grandes familles d'émotions : la famille des joies, des tristesses et des colères. Le mental va tout faire pour nous empêcher :

- de reconnaître,
- de ressentir et
- d'exprimer nos émotions.

Il peut être actif sur tous ces plans ou sur un seul de ceux-ci, mais le résultat reste le même : une tension ressentie physiquement qui, si elle n'est pas interprétée correctement, va perdurer et entraîner des troubles pouvant aller jusqu'à des maladies très sérieuses.

Le mental peut nous empêcher de reconnaître notre émotion : prenons l'exemple de Jeanne dont les parents âgés sont malades. Son père est hospitalisé, souffrant de la maladie d'Alzheimer, et sa mère

est à la maison, percluse de rhumatismes articulaires. Depuis un mois, elle passe une bonne partie de son temps à rendre visite à son père à l'hôpital, bien que ce dernier ne la reconnaisse plus, et l'autre partie à organiser une assistance ménagère pour sa mère ainsi qu'à l'aider dans ses tâches quotidiennes afin qu'elle puisse vivre une vie décente chez elle, où celle-ci désire continuer à vivre. Elle vient me consulter car elle se sent fatiguée : elle a de la peine à s'endormir, elle se réveille plusieurs fois pendant la nuit et se lève fatiguée, traînant sa fatigue tout au long de la journée. Elle se sent de plus en plus irritable envers ses deux enfants et son mari et a tendance à pleurer pour un oui ou pour un non. Cet état dure depuis trois semaines et ne fait qu'empirer.

Le médecin que je suis a deux voies très différentes devant lui : la voie traditionnelle et la voie humaine.

La voie médicale traditionnelle consiste à considérer la série de symptômes présentés par Jeanne qui sont en l'occurrence des troubles du sommeil, un état d'épuisement et un état dépressif, et à y remédier par des aides pharmacologiques telles que des antidépresseurs légers et des somnifères, qui peuvent être aussi renforcées par une ordonnance afin que Jeanne puisse aller consulter un psychologue afin de pouvoir parler de ses problèmes avec ce dernier. Certaines variantes existent aussi sur le marché actuel de la voie traditionnelle : je peux aussi faire une ordonnance de substances moins toxiques telles que des remèdes homéopathiques ou phytothérapeutiques. La maladie est dans tous les cas considérée comme l'ennemie dont Jeanne doit se débarrasser au plus vite afin de pouvoir assumer ses tâches de fille, de mère et d'épouse aimante (rôles qu'elle s'attribue ou/et que la société lui attribue). Le médecin joue son rôle de scientifique, ayant le pouvoir de faire une ordonnance et ainsi de contribuer en grande partie au soulagement des symptômes de Jeanne et peut-être à sa guérison. Le psychologue constituera l'aide ultime afin que Jeanne accepte son rôle de fille même si ce dernier est difficile, d'autant plus qu'elle a peut-être certains griefs à l'encontre de ses parents remontant à l'enfance ou à l'adolescence... Si, malgré le traitement prescrit à la patiente, les symptômes subsistent, les doses médicamenteuses ou autres seront augmentées ou le

traitement modifié afin de lutter plus efficacement contre la maladie. Nous sommes par conséquent dans une démarche de combat contre la maladie, réduisant tous les protagonistes au rôle de bons soldats au service de la lutte contre l'anormalité. Les causes profondes de la souffrance de Jeanne ne seront pas abordées, car elles dépassent le cadre médical ou paramédical. Ces causes sont connues de tous : l'état de santé des parents de Jeanne sur lequel elle n'a aucune prise, la maladie devenant ainsi une fatalité à laquelle Jeanne doit s'adapter et qu'elle doit accepter. Cette acceptation passe éventuellement par un « lâcher prise » et « un travail de pardon » qui pourront lui être conseillés par son médecin, par son psychologue ou par son entourage. Le tour est joué : Jeanne est placée dans les meilleures conditions pour pouvoir affronter les événements auxquels elle se trouve confrontée. Elle va pouvoir survivre en attendant la fin du « cauchemar » !

La voie humaine va aborder le même problème dans sa globalité en mettant Jeanne au centre en tant qu'être humain dont le corps, au travers des symptômes présentés, essaie de lui transmettre un message. La maladie devient alors une alliée de Jeanne qui ne va plus lutter contre les symptômes, mais pour elle-même. La maladie n'est plus une fatalité dépendant de facteurs extérieurs à Jeanne (l'état de santé de ses parents en l'occurrence). Le médecin devient alors une aide qui va accompagner Jeanne dans le déchiffrement du message apporté par son corps. Certes, il pourra par moments, pour une durée très limitée dans le temps, prescrire des médicaments afin de soulager Jeanne d'une trop grande souffrance, mais cela ne sera jamais un but en soi ni la finalité du traitement.

La question à laquelle Jeanne et son médecin vont devoir répondre est la suivante : quel est le message du corps de Jeanne ? Son corps est son meilleur ami et au travers des symptômes présentés, il essaie de dire quelque chose à Jeanne. Lorsqu'on découvrira ce que c'est, le traitement sera alors trouvé et il suffira alors à Jeanne de le suivre afin de guérir. En amont des symptômes ou d'une maladie, il y a toujours un événement (ou une série d'événements) qui est le point de départ et que le patient et son médecin doivent chercher à découvrir. Souvent ceux qui souffrent le trouvent très vite, sans que la question

leur soit posée, ou encore très vite après qu'elle leur a été posée ; parfois, le patient dit, après une courte réflexion, qu'il ne trouve pas et qu'il ne voit « rien de particulier ». Je réponds toujours de la même façon : « Vous connaissez cet événement puisqu'il est gravé en vous et se manifeste bien réellement au travers de votre souffrance actuelle. » Dans la majorité des cas, la personne retrouve alors l'événement déclencheur.

Pour Jeanne, la réponse a fusé : l'événement déclencheur a été l'hospitalisation de son père, qui a laissé sa mère seule à la maison. L'événement n'est pas en tant que tel l'élément important ; en rester à cette découverte n'amène aucune réponse utile afin de commencer un travail de guérison. Il faut que Jeanne réponde à une des questions suivantes : Qu'est-ce que cet événement a créé en elle physiquement ? Qu'est-ce que son corps a essayé de lui dire à ce moment-là ? Qu'a-t-elle ressenti en elle au travers de cet événement ? En d'autres termes, l'annonce de l'hospitalisation de son père a-t-elle été suivie d'un signe physique apporté par son corps ? « Oui, j'ai ressenti immédiatement une boule dans le ventre et j'étais tendue. » Qu'est-ce que le corps de Jeanne tentait de lui dire ? « Que j'avais peur. » Cette dernière découvre alors qu'elle vit tout ce qui survient dans la peur, c'est-à-dire en pensant à demain, en oubliant de rester dans le moment présent.

Son corps lui fournit par la même occasion – et c'est l'information capitale – la façon de faire disparaître la boule et la tension : revenir dans le moment présent dès que son mental l'entraîne dans le futur. Jeanne tente alors avec un certain succès de rester le plus possible dans le moment présent en mettant en application plusieurs fois par jour une simple relaxation (qui est exposée dans la suite du livre et décrite en détail à la p. 131) ; ce faisant, elle parvient mieux à s'endormir et se sent moins tendue, mais elle continue à se réveiller pendant la nuit et à être très irritable et fatiguée.

Il faut alors à nouveau se poser les mêmes questions que celles déjà posées précédemment, puisque le corps continue à essayer de transmettre un message au travers de ces symptômes. « Que ressent-elle par rapport à cet événement ? » Jeanne me répond qu'elle est triste mais qu'elle n'a pas le temps de vivre sa tristesse étant donné l'emploi du temps auquel elle est soumise ; qui plus est, elle ne va pas se

mettre à pleurer devant ses enfants ou ses parents... Comprenant alors que son corps lui dit le contraire, elle s'autorise à pleurer, ce qui la détend un peu mais les symptômes subsistent néanmoins. Ressent-elle une autre émotion que la tristesse? Que ressent-elle en se retrouvant totalement impuissante devant la maladie dont souffre son père? Que ressent-elle à l'idée de devoir s'occuper de l'intendance pour sa mère en plus de son travail? Jeanne me répond qu'elle considère tout cela comme étant de son devoir, qu'elle doit accepter ce qui arrive, qu'elle n'a pas à se plaindre et qu'elle sera heureuse que ses enfants fassent de même pour elle lorsque ce sera son tour d'avoir besoin d'aide.

Je lui demande alors d'arrêter de penser, d'éteindre son mental et de me dire ce qu'elle ressent au fond d'elle-même par rapport à toutes les tâches qu'elle doit assumer depuis l'hospitalisation de son père. Elle m'avoue alors avec gêne qu'elle en a « marre » et que cela la « contrarie fortement ». Elle ressent de la colère et le mental vient la bloquer (car ce n'est pas bien d'être en colère dans cette situation!), ce qui provoque immédiatement une tension ressentie physiquement se traduisant par les réveils nocturnes et la grande irritabilité, notamment, mais aussi par une grande fatigue. Celle-ci résulte de la lutte entre le mental qui fait tout pour que Jeanne ne reconnaisse même pas ce qu'elle ressent et la partie « vivante » de Jeanne qui lui dit « tu es en colère, alors vis-la ». Le traitement est alors découvert : s'autoriser à vivre cette colère pour elle-même afin de se faire du bien et de supprimer toute tension en elle. Nous verrons par la suite comment y parvenir. Jeanne, s'étant permis de vivre cette colère, a pu alors assumer ses devoirs sans souffrir, sans médicament et en vivant de belle façon cet épisode douloureux de sa vie.

Nous voyons que les deux voies sont totalement différentes et n'aboutissent pas aux mêmes résultats. Dans l'approche traditionnelle, la fatalité est la cause profonde de la maladie et vu que l'événement ne peut être changé, « il faut alors accepter l'inacceptable », rechercher des soutiens à l'extérieur de soi-même – sous forme de médicaments très souvent –, faire le gros dos et attendre les jours meilleurs. Jeanne est faible sur tous les plans et vit sa vie comme une coquille de noix sur les vagues ; son bonheur ou ses malheurs

dépendent des autres et non d'elle-même. Nous sommes dans la déresponsabilisation la plus complète, ce qui est synonyme de non-amour. Dans l'approche humaine, la cause profonde est le mental qui vient bloquer la reconnaissance de l'émotion et mettre Jeanne hors du moment présent. Le mental étant mis sous silence par Jeanne elle-même, il n'y a pas besoin de leurres afin de pouvoir vivre les événements parfois pénibles auxquels la vie la confronte. Elle retrouve sa vraie force en allant au fond d'elle-même, en s'autorisant à vivre dans le moment présent et en exprimant ses émotions. En faisant cela, elle s'apporte de l'attention, de l'écoute, du respect ; en un mot, elle s'apporte de l'Amour.

Le mental peut non seulement nous empêcher de reconnaître nos émotions, mais encore de les ressentir. Il est étonnant de constater à quel point nous avons tendance à « oublier » de ressentir la joie, la tristesse et la colère. Lors de mes consultations ou dans le cadre des stages OGE, je peux être le témoin privilégié de cette propension que nous avons tous à passer à côté de nos ressentis afin de donner la primauté à la pensée, au jugement, à l'action et au faire. Ressentir devient une gêne, une faiblesse de caractère, un péché ; ressentir est synonyme de perte de temps, de perte d'énergie ; ressentir signifie pour certains revenir à l'état d'animal et perdre sa dimension d'être humain.

« Je désire entreprendre un travail sur moi afin d'être bien dans ma peau et de vivre en harmonie avec les autres et le monde qui m'entoure », me déclarait dernièrement Patricia, âgée de 32 ans, souffrant d'eczéma depuis l'âge de 7 ans. Celui-ci, assez calme les deux dernières années, s'était brutalement réveillé deux mois auparavant et les crèmes à la cortisone prescrites par son dermatologue n'ayant pas un grand effet, elle arrive en consultation avec la demande ci-dessus. Patricia réalise assez vite ce que son corps lui lance comme message : tu es très en colère envers ton ami qui t'a trompée mais tu ne te permets pas vraiment de la ressentir pleinement, d'où le réveil brutal de l'eczéma le lendemain matin de la découverte de la tromperie de son ami. Certes, Patricia avait « piqué une violente crise de rage », ayant injurié son ami et ayant détruit une partie de la garde-robe de ce dernier, mais elle ne se sentait pas mieux pour autant et son corps

continuait à essayer de lui envoyer un message. Quel est ce message ? La peau de Patricia est en souffrance et celle-ci n'est que l'interface entre nous et les autres ; de plus, la médecine traditionnelle chinoise nous apprend que la peau est reliée au foie, lieu où sont stockées nos colères rentrées, non exprimées. Le corps de la patiente parle ainsi de façon très expressive à cette dernière. Il lui transmet un message limpide : tu es en colère, autorise-toi à l'accepter, à la ressentir et enfin à la vivre.

« Que ressentez-vous en ce qui concerne cette tromperie ? » Patricia me répond qu'elle pense que son ami est un lâche et un menteur, et qu'elle est en train d'hésiter entre rompre ou se venger en allant à son tour le tromper. Elle a honte de s'être comportée comme elle l'a fait devant son ami et de « perdre les pédales », ce qui lui arrive du reste à intervalles réguliers. Elle me raconte alors que de temps en temps, sans motif bien réel, elle ressent une rage inexplicquée et qu'elle « pète les plombs » en hurlant sur la personne qui se trouve présente. Nous voyons que Patricia fuit et ne répond pas à la question : elle « pense », elle juge, elle est dans l'action future sans savoir quelle est l'action qu'elle désire entreprendre vraiment, elle est dans le passé en ayant honte de ses crises de rage ; en bref, elle est dans son mental. Elle ne peut pas ressentir puisqu'elle pense, puisqu'elle est dans le passé et le futur et qu'elle se juge ainsi que son ami. Alors que j'insiste afin qu'elle réponde à la question, elle finit par « avouer » qu'elle est très en colère mais rajoute immédiatement : « Docteur, le fait de ressentir ma colère (et de devoir la vivre par la suite) est équivalent pour moi à redevenir un animal, alors que je vise à travers le travail que j'ai entrepris sur moi-même à dépasser ces choses primaires, qui ne m'ont jamais fait du bien. Mon but est d'atteindre une certaine spiritualité et par conséquent d'employer l'amour et le pardon plutôt que de ressentir et d'exprimer une colère contre mon ami... »

Ce discours est très courant, malheureusement ; si nous nous penchons sur sa vraie signification, nous découvrons qu'il est rempli d'ego et de suffisance. Mais il passe bien et il est très prisé dans certains cercles « branchés » ou dans certaines démarches bien-pensantes. Dépassons le stade animal dans lequel nous naissons afin de nous élever dans la spiritualité, c'est-à-dire le non-ressenti ! Quelle belle

pensée, quelle illusion ! Le pardon et l'amour deviennent alors des instruments au service d'une démarche mentale qui vise à nier la réalité (c'est-à-dire les ressentis) afin de « s'élever » vers un niveau dans lequel nous serons coupés de nos ressentis négatifs... J'ai répondu à Patricia que je trouvais son mental brillant mais que son corps, son meilleur ami, ne semblait pas être du même avis vu qu'il continuait à lui parler et qu'elle continuait à souffrir. Cette réponse vaut à mes yeux mieux que toutes les discussions oiseuses que nous pourrions avoir avec nos ego respectifs.

Nous constatons à quel point le mental peut nous jouer des tours : au nom d'une belle pensée et d'un souhait légitime, il peut nous empêcher de ressentir une émotion en la qualifiant de « négative », en niant la souffrance liée au fait de se refuser de la ressentir et en nous mettant dans une voie intellectuellement brillante mais oh ! combien destructrice. Heureusement, notre corps est toujours présent afin de nous remettre (après plus ou moins de temps et de souffrances) dans le droit chemin, celui de l'écoute attentive de soi, du respect de soi-même et de l'Amour. La voie pour Patricia est d'accepter sa colère, de se donner le droit de la ressentir au fond de ses tripes et enfin de l'exprimer. Elle a accepté de suivre ce que son corps lui indiquait et l'eczéma s'est calmé dans un premier temps mais n'a pas entièrement disparu. De plus, Patricia continuait à souffrir de crises de rage de façon plus ou moins régulière.

En s'autorisant à laisser remonter ses colères et à les vivre, elle est remontée à l'âge de sept ans et à une profonde colère, non exprimée jusque-là, ressentie envers son père qui était parti de la maison familiale pour aller vivre avec une autre femme. S'étant permis de vivre celle-ci, elle s'est guérie entièrement de son eczéma et ne fait plus de crises de rage. Elle m'a avoué dernièrement que son corps, qu'elle détestait tant, était devenu un allié et que vivre sa spiritualité signifie être à l'écoute de ce dernier, lui apporter de l'attention et de l'Amour, ce qui lui permet alors de faire rayonner l'Amour tout autour d'elle. Quelle joie dans mon cœur d'entendre cela, mais surtout de constater que Patricia rayonne vraiment de tous ses feux dans la vie.

Le mental peut bloquer l'expression de l'émotion. « Comment fait-on pour exprimer ses émotions ? » est la phrase que j'ai le plus

souvent entendue dans mon activité professionnelle ou lors des conférences données sur le sujet des émotions. Elle témoigne de l'abîme qui nous sépare de l'état dans lequel nous nous trouvions à la naissance. Un bébé ou un petit enfant sait sans que ses parents aient besoin de le lui apprendre comment exprimer ses émotions : il sourit ou rit lorsqu'il est joyeux, pleure à grosses larmes lorsqu'il est triste et crie, tape ou trépigne lorsqu'il est en colère. Cela ne lui pose aucun problème et lui permet d'aller de l'avant dans la vie en continuant à vivre dans le moment présent. Tout adolescent ou adulte ayant été enfant, nous savons par conséquent très bien comment faire : afin de retourner à ce savoir inné, il nous « suffit » de lever le blocage ou le voile qui nous en coupe. La vraie question devient alors la suivante : « Comment puis-je parvenir à me sortir du blocage existant ? »

Comment exprimer ses émotions ?

La première action est de s'autoriser à exprimer. Sans cette autorisation, rien ne pourra être vécu. S'accorder le droit d'exprimer signifie éteindre la partie en nous qui bloque, c'est-à-dire éteindre le mental. C'est en effet à nouveau lui qui est le responsable ; il va faire parvenir à notre cerveau, sous forme de pensées, toute une série de principes, de remarques ou de règles qui sont tous des héritages de notre éducation : « cela ne sert à rien d'être triste ou en colère car tu ne peux revenir sur le passé » ; « tu n'as pas le droit d'être en colère contre tes parents ou tes enfants, car ils ont fait ou font ce qu'ils peuvent » ; « un homme ne pleure pas » en sont de simples exemples. Notre mental est très doué pour inventer ce genre de remarques ou pour s'en souvenir afin de nous empêcher d'aller de l'avant et de nous donner la permission d'exprimer. La seule et unique façon de s'autoriser va devoir passer par l'extinction du mental. Si nous n'avons pas éteint le mental, aucune vraie expression ne peut avoir lieu, car c'est lui qui est constamment en train d'essayer de nous couper de nous-mêmes.

Paul, qui participe à un stage OGE, ressent qu'il est très en colère contre son père qui a toujours été très dur envers lui et l'a très souvent

rabaisé. Il a envie d'exprimer cette colère, mais ne sait pas comment faire. Paul va alors mettre en pratique la méthode OGE, c'est-à-dire dans un premier temps éteindre le mental pour passer dans un deuxième temps à l'expression. L'extinction va se faire en prenant conscience de son corps physique et sensoriel tel que décrit à la p. 131 ; immédiatement après, Paul va laisser remonter une scène dans laquelle son père s'est montré blessant et violent envers lui verbalement. Il doit entrer dans la scène en tant qu'acteur et non la regarder comme un spectateur (mental), la laisser se dérouler jusqu'au moment le plus douloureux ou le plus violent, faire un arrêt sur image et laisser résonner en lui ces mots blessants afin de bien ressentir la colère qui va se loger dans son ventre ou dans son bas-ventre. Puis, vient l'expression qui peut se faire par des cris qui peuvent être accompagnés par des coups portés sur une souche d'arbre ou sur un tronc ou en fracassant un caillou sur un autre, par exemple. Paul sent remonter cette colère de façon très physique jusqu'à la gorge puis, une fois qu'il l'a totalement exprimée, ressent une grande détente avec une impression de légèreté, de mieux respirer. Souvent, une profonde joie accompagne cette délivrance.

Nous venons de décrire l'ensemble du processus d'expression mais il faut rester conscient que le mental va intervenir afin de bloquer ce dernier à tous les stades du processus. Comme nous l'avons déjà mentionné, il peut faire en sorte que Paul ne pénètre pas véritablement dans la scène mais ne reste que spectateur, ce qui va l'empêcher de parvenir à ressentir physiquement la colère. Il peut intervenir lors de l'arrêt sur image afin que tout le processus s'arrête ; il peut bloquer l'expression elle-même en autorisant Paul à dire sa colère à son père mais en lui interdisant d'aller jusqu'au bout de ce qu'il ressent vraiment au fond de lui, c'est-à-dire l'envie de voir son père disparaître dans cette scène particulière. Nous voyons que le mental est très puissant mais que Paul peut parvenir à ses fins en l'éteignant chaque fois qu'il réapparaît, ce qui se manifeste toujours dans son corps par une tension.

Le ressenti de la colère à l'encontre des personnes que nous aimons le plus peut être et est souvent très violent. Nous pouvons avoir envie par moments de « tordre le cou », de « fracasser », de « faire

taire définitivement», de «tuer» l'autre. Cela est une réalité et je mets au défi quiconque de ne jamais avoir ressenti cela de façon très brève; certes, c'est peut-être regrettable ou triste, mais pourquoi se mentir à soi-même (et aux autres par la même occasion !) et ne pas accepter cette simple réalité : nous avons envie parfois de supprimer celui ou celle qui nous a fait ou nous fait du mal. Cela existe et ne pas l'accepter entraîne plusieurs conséquences néfastes : une tension qui subsiste en nous qui peut à son tour entraîner un mal-être, des symptômes et des maladies. Cela bloque aussi des énergies en nous-mêmes et va nous empêcher d'aller de l'avant en nous laissant dans l'amertume et la rancune. Une personne renfermant en elle ces deux ressentis rayonne de façon très négative et peut à tout moment entrer dans la violence sous la forme par exemple d'une crise de rage lors de laquelle elle s'avérera très destructrice pour son entourage. En résumé, ne pas accepter que notre colère puisse nous faire désirer de supprimer l'autre entraîne une violence envers nous-mêmes et une violence envers l'autre. Le mental intervient à nouveau dans cette non-acceptation puisque c'est lui qui va nous murmurer que de ressentir l'envie de tuer celui qui nous a mis en colère « n'est pas bien ». Certes, aller tuer l'autre physiquement est un acte inadmissible et il n'est nullement dans mon intention de l'encourager, mais s'autoriser à ressentir cela et l'exprimer pour soi-même, hors de la présence de l'autre, est à encourager et ne peut faire que du bien non seulement à celui qui ressent la colère mais aussi à l'autre. En effet, s'autoriser à vivre cette colère est un acte d'amour envers soi-même et par la même occasion un acte d'ouverture envers l'autre. Une fois la colère exprimée dans son entier, l'échange dans l'ouverture avec l'autre peut se faire. « Nous ne pouvons pas nous aimer, nous respecter, nous comprendre si nous ignorons les messages de nos émotions, ce que, par exemple, veut nous dire la colère. Pourtant toute une série de mesures et de techniques "thérapeutiques" ont pour but la manipulation de ces émotions². »

La morale derrière laquelle beaucoup de bien-pensants se cachent est encore une des facettes du mental. « Tu ne tueras point » signifie que nous devons respecter l'autre, ne pas l'agresser mais aussi que nous ne devons pas avoir l'intention de le faire physiquement,

ce qui est une évidence pour toute personne. Cela ne signifie pas comme les censeurs ont souvent tendance à nous l'expliquer que nous ne devons pas ressentir de la colère ; or, cette interprétation se trouve être trop souvent celle qui nous a été imposée et qui continue à l'être. Une version plus moderne mais tout autant pernicieuse est celle adoptée par les « connaisseurs » de l'énergie : il est mauvais d'exprimer une colère envers quelqu'un (hors de la présence de celui-ci), car cela va entraîner un transfert d'énergie négative et dangereuse pour la personne en question. Ce qui a été écrit précédemment est une réponse très claire à ce type d'arguments qui n'est qu'une création du mental et ne repose sur aucune vérité. Ces deux types d'exemples sont révélateurs d'une tendance bien ancrée dans beaucoup de mouvements passés ou actuels : tout faire pour ne pas ressentir (notamment la colère) et par voie de conséquence se nier le droit d'exister. Tout cela est fait au nom de l'amour universel ou autre. Que de mensonges et quel danger pour l'individu pris au piège de ces vendeurs d'illusion ! Je peux constater les dégâts de ces théories et mouvements divers depuis 18 ans dans mon cabinet de façon quotidienne... Interdire à l'individu de ressentir ce qui est, de l'exprimer et de le vivre au nom de l'amour est une façon d'empêcher l'individu de s'apporther la plus belle chose qu'il puisse s'apporther : l'Amour.

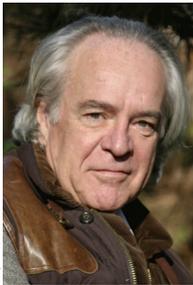
Beaucoup de personnes se targuant de mettre en pratique la philosophie bouddhiste refusent aussi « d'entrer dans le cercle infernal et destructeur de la colère ». Je me permettrai simplement de leur faire remarquer que « le Bouddha n'a jamais préconisé la répression de la colère³ » et que « certains croient que les enseignements bouddhistes sur les inconvénients de la colère prescrivent d'éviter celle-ci à tout prix, et que, si nous y cédon, c'est que nous sommes mauvais et coupables. Le Bouddha n'a jamais rien dit de tel⁴. » Certes, la façon dont on traite cette émotion par la suite est différente de celle proposée dans cet ouvrage de par le fait que le but est de maîtriser puis de transformer cette énergie « négative en une énergie positive ». La pratique de la Pleine Conscience (respiration et marche conscientes) se trouve en parfaite harmonie avec ce qui est proposé dans cet ouvrage sous le label d'éteindre son mental et la transformation est une notion très théorique afin d'atteindre le même but : l'Amour.

En effet, certaines personnes argumentent que le fait de vivre sa colère en tapant sur un objet « entretient la colère » plutôt que de la faire disparaître, que cette technique ne permet pas à celui qui la pratique d'atteindre l'énergie d'Amour. Certes, si une personne s'adonne à ce style d'exercice sans avoir préalablement éteint son mental, elle entretient sa colère puisqu'elle n'est pas en contact avec son émotion et ne peut alors la ressentir ni la vivre. Par conséquent, elle entre dans un processus d'entretien qui est négatif. Mais si elle se met à l'écoute de son corps, ce dernier va immédiatement lui faire comprendre qu'elle fait quelque chose de faux par rapport à elle-même, cela se traduisant par une tension physique résiduelle. Il lui faut alors éteindre son mental pour pouvoir entrer dans le vrai ressenti de l'émotion afin de pouvoir l'exprimer. C'est à ce moment-ci que la détente profonde physique est ressentie ainsi que l'énergie d'Amour. Recommander à une personne de ne pas vivre l'émotion n'est à mes yeux, et ceci est vérifié par des années d'expérience, qu'une autre façon très illusoire d'aborder le problème.



La maladie et l'inconfort physique, ces signes indéniables de mal-être, sont des messages d'alerte que notre corps nous envoie.

Comment parvenir à surmonter et à guérir ces maux ? En limitant les pensées nocives, qui, à la manière d'un barrage retenant l'eau, nous empêchent de vivre dans le moment présent les émotions qui nous submergent. Seule l'expression de nos émotions peut ouvrir la brèche au lâcher prise et au pardon, les deux clés de la guérison. En développant le respect et l'amour de soi, nous pouvons parvenir non seulement à contourner les obstacles à notre bonheur, mais aussi à donner libre cours à la créativité et à l'intuition qui sommeillent en nous.



© Jacqueline Messerfi

Le **D^r Daniel Dufour** est médecin depuis 1979. Ses années passées au service du Comité international de la Croix-Rouge l'ont mené en Asie et au Moyen-Orient. Il pratique une médecine globale dans laquelle les causes de la maladie sont traitées autant que les symptômes. Il est l'auteur des livres ***La blessure d'abandon***, ***Le tumulte amoureux***, ***Les tremblements intérieurs*** et ***Rebondir !***