

D^r DANIEL DUFOUR
Préface de Karine Arsène

LES TREMBLEMENTS INTÉRIEURS

**Accepter et vivre
ses émotions**

Chapitre 1

Les messages du corps

Le corps est une rivière, et non une structure fixe ou une forme pétrifiée. Il apparaît ainsi, mais en réalité, il est en perpétuelle transformation. Les échanges qu'il effectue au centre d'une cellule avec l'extérieur sont constants, et c'est pourquoi notre peau change toutes les cinq semaines et notre squelette, tous les trois mois. Ainsi, chaque année, 98 p. 100 des atomes du corps sont renouvelés ! La vision que l'on se fait habituellement de notre corps est constituée d'une succession d'images réelles au moment présent, mais illusoire dès le moment suivant, qui par ailleurs devient un autre moment présent. La vie est constituée d'une succession de moments présents qui, en se surajoutant les uns aux autres, formeront la trame d'une vie.

Que fait la médecine traditionnelle de ces réalités scientifiques ? Elle continue à présenter des modèles figés et désespérants aux patients, alors qu'en réalité aucune maladie n'est inéluctable ou définitive. Elle continue à travailler à partir de raisonnements qui ne tiennent pas compte de la fluidité et du mouvement évolutif de la matière vivante. En somme, elle ne tient pas compte de la réalité scientifique, bien qu'elle revendique toujours le monopole de la connaissance scientifique !

La constante évolution du corps nous amène à nous poser certaines questions : Quel est le moteur, la force à l'origine de la vie ? Et

comment peut-on définir cette force et en tenir compte si l'on veut plaider pour la vie, la santé et la médecine ? La science occidentale a parfaitement décrit les phénomènes vitaux. Elle les a étudiés avec force recherches scientifiques, les a décortiqués, mais s'est bornée à n'être que descriptive. La réponse ne résulte pas de cette démarche, et, si l'on veut aller plus loin, il faudra s'intéresser de plus près à la théorie de l'énergie, si brillamment développée par Einstein au début du xx^e siècle. Ainsi, nous découvrirons que cette énergie vibre avec plus ou moins de régularité, qu'elle est plus ou moins puissante et bénéfique du fait que l'on doit tenir compte d'un autre moteur, beaucoup plus important qualitativement : l'amour.

Un corps sain

Ces mots en apparence si simples cachent en fait une réalité fort complexe. Jouir d'une bonne santé nous semble aller de soi, car la plupart d'entre nous naissons avec un corps sain. C'est l'état naturel de l'homme et nous n'avons pas à lutter pour demeurer en bonne santé. Toutefois, lorsqu'il tombe malade, l'homme doit lutter pour lui-même et pour guérir. Ce point est capital. En effet, dans les sociétés occidentales, la médecine traditionnelle a inversé le sens de la lutte. On lutte « contre », et non pas « pour ». On lutte contre les symptômes, contre la maladie, contre l'ennui, etc. ; on ne lutte jamais pour soi, mais contre soi. Cette dichotomie n'est pas une subtilité sémantique, mais une triste réalité.

J'ai coutume de dire que les cimetières sont remplis de gens qui ont lutté « contre ». Lutter « contre » sous-entend combats et dépenses excessives d'énergie. Cela signifie que l'on va employer ses forces et son temps à livrer bataille à la maladie : on va, par conséquent, concentrer beaucoup de ses moyens à « tuer » ou à « abattre » l'autre, c'est-à-dire la maladie ou le symptôme. Heureusement, dans le monde des vivants, beaucoup luttent pour eux-mêmes et leur bien-être. Pourquoi est-ce aussi essentiel ?

Prenons un exemple. Une personne souffre d'une maladie et désire guérir. Elle consulte un médecin, qui lui prescrit des médica-

ments « afin de l'aider à se battre contre cette maladie » : ces médicaments sont appelés des « anti ». Le patient concentre toutes ses forces pour lutter contre les symptômes de la maladie et, espérons-le, guérir de ces symptômes avec l'aide des médicaments et éventuellement d'autres moyens. Il triomphe de sa maladie et en est très fier, car il a « vaincu », croit-il... Pendant cette courte bataille, où le patient se situe-t-il par rapport à la maladie ? Est-il au centre ou à la périphérie ? Est-il centré ou excentré ? À quoi cela sert-il de se battre contre un mal qui a été engendré par soi-même ? Le malade qui a adopté cette attitude, malheureusement légitimée par la façon qu'ont la médecine et la pharmacologie occidentales de concevoir la maladie, sera encouragé à répéter la même erreur lors de sa prochaine maladie et, tôt ou tard, épuisé à ce petit jeu, il « perdra » la bataille.

Cela signifie-t-il pour autant que le patient se trouve tout à coup sans ressource face aux difficultés de la vie ou que son âge ne lui permet plus de se battre avec autant d'efficacité qu'auparavant ? Est-ce la marque du vieillissement, du processus de dégénérescence auquel nous sommes tous promis ? Est-ce LA preuve de notre grande faiblesse face « aux choses de la vie » ou d'un quelconque déterminisme auquel nous serions soumis et duquel, par conséquent, nous serions victimes ? À toutes ces questions, la réponse est « non » !

Imaginons qu'au lieu de lutter contre un symptôme ou une maladie nous luttons pour nous-mêmes, pour celui ou celle que nous sommes, afin que nous soyons non seulement en bonne santé, mais aussi heureux, bien dans notre peau. Imaginons que notre corps, à travers ce symptôme ou cette maladie, cherche à nous envoyer un signal plutôt qu'à nous faire la leçon ou à nous punir. Imaginons que ce corps ne soit pas un ennemi mais un ami, le meilleur et le plus fidèle. Imaginons que ce corps fasse partie intégrante de notre être, qu'il ne soit pas qu'un appendice pendu à notre cerveau et qu'il soit la partie visible de l'iceberg, c'est-à-dire de notre être. Supposons qu'au lieu de se battre ce corps ait envie de repos, de caresses, d'amour. Supposons encore que ce corps soit en train de nous dire qu'il en a assez d'être maltraité et qu'il le dise avec plus ou moins de force, pour que nous réagissions selon le degré d'intensité du signal.

Présumons maintenant que nos suppositions sont bien réelles, que notre corps est une partie de nous-mêmes, qu'il a besoin d'être respecté et aimé autant que nous le désirons tous au fond, qu'il est investi de la fabuleuse mission (ô combien importante !) de nous parler et de nous dire ce qui se passe à l'intérieur de nous sur un plan moins physique, et par conséquent moins palpable et moins visible. Est-ce si difficile de se l'imaginer ? Cette intelligence du corps n'évoque-t-elle rien en vous, non pas sur le plan de la conscience, mais sur celui du savoir profond qui anime notre âme et nous fait parfois dire avec certitude : « Je *sais* que ceci ou cela est pour moi ? »

Nous savons tous que nous ne sommes pas que des corps en mouvement, et qu'une autre force nous commande et nous dirige. Notre corps fait partie d'un ensemble beaucoup plus vaste et complexe que notre cerveau, mais à la fois plus simple ; plus difficile à expliquer, mais tout aussi réel que la description clinique de ce que la médecine appelle « physique », « psychique » ou « psychosomatique ».

Cet ensemble est doté d'une force, d'une source d'énergie que nous sentons mais que nous n'arrivons pas à décrire, que nous percevons clairement en nous mais que nous avons de la difficulté à palper. Nous savons que cette force obscure et indéterminée a besoin d'amour, de paix, de gentillesse, et non pas de guerres, de batailles à livrer contre de vulgaires virus, bactéries ou autres assaillants. Si cette source de vie est mal en point et nous le fait sentir à travers notre corps, allons-nous punir celui-ci en le forçant à se battre en plus contre lui-même ? Bien évidemment que non. Nous allons plutôt tenter de l'aider, de le panser et de lui apporter tout ce que nous pouvons, afin qu'il se porte mieux et qu'il guérisse. Ce que nous ferions pour tout autre être, nous le ferons pour nous-mêmes. Si nous ne le faisons pas, cela signifierait que nous ne nous aimons guère, que nous ne nous respectons pas, ce qui ne pourrait qu'aggraver notre malaise. Nous adopterons, par conséquent, une tout autre approche fondée sur la douceur, et non sur la lutte !

Que certains des moyens que nous allons proposer demandent l'apport de médicaments n'est pas nécessairement contradictoire, pourvu que cette médication soit utilisée comme accompagnement

au traitement, et non pas comme une fin en soi ou comme une béquille en laquelle on placerait tous nos espoirs de guérison. La médication devrait être d'abord proposée, puis appliquée, et non pas imposée à partir de statistiques qui, en niant l'individu, le rabaisent au rang d'une simple donnée. Elle devra tenir compte de la personne, de son environnement et de multiples autres facteurs qui convergeront vers la finalité de l'action, c'est-à-dire le respect et l'amour de soi, afin de rétablir au mieux l'état de santé, ce miroir de l'être. L'approche de la « lutte pour soi », et non de la « lutte contre soi », prend alors sa vraie dimension, la seule qui nous fera éviter les erreurs répétées du passé.

La maladie « message », et non la maladie « malchance »

Deux visions s'opposent, diamétralement opposées, qui conditionnent les approches thérapeutiques.

La première approche, de type traditionnel, donne un rôle primordial à la « malchance » et à son cortège d'amis, c'est-à-dire les virus et les bactéries, les cellules à potentiel de croissance anormale, qui sont cause de cancers, par exemple. Ils ont pour alliés les polluants de toutes sortes : la fumée, les mauvaises graisses, le manque d'activité physique, etc. Ces amis et leurs alliés se liguent au hasard de la malchance pour provoquer des symptômes, puis des maladies que le patient devra terrasser et combattre par des médicaments, dans le but de guérir ou, du moins, d'obtenir une rémission... jusqu'à la prochaine série de malchances, jusqu'au décès du malade.

Cette ligne de vie, cette vision ne laisse aucune place à l'individu, à l'être. Elle est très réductrice à mes yeux. En effet, elle prend l'homme pour ce qu'il n'est pas : une machine à vivre, à souffrir et à mourir, subissant le monde extérieur et luttant contre lui ou ce qu'il a de néfaste. La vie devient alors une lutte pour la survie, tout en sachant que le combat est perdu d'avance. Le seul mystère reste de savoir quand l'homme va perdre son combat et disparaître de ce monde. Quelle tristesse !

La deuxième approche, vers laquelle, vous l'aurez deviné, va ma préférence, est celle qui tend à démontrer que la maladie n'est qu'un signe donné par notre meilleur ami : notre corps. Celui-ci tenterait de nous parler à travers les symptômes et la maladie. Selon la pertinence du message transmis et notre capacité d'écoute, l'intensité des symptômes va soit diminuer, soit s'éteindre ou, au contraire, s'amplifier. Capter et comprendre le message est donc la première étape à franchir, sans quoi aucune guérison n'est réellement possible. La seconde étape consiste à prendre en compte ce que notre corps nous dit, mais pour cela il faut considérer notre corps comme un allié plutôt que comme un obstacle. Il faut le regarder comme un ami sincère qui nous encourage à changer, à évoluer, et la maladie devient alors une aide précieuse nous permettant de progresser vers le mieux-être. Cette approche ne tient donc pas compte du hasard, puisque l'homme est responsable de sa maladie et détient les clés de sa guérison. Il est le rouage principal, le moteur de la mécanique, ce qui sous-entend qu'il est beaucoup plus qu'un simple assemblage de cellules et de micro-organismes. En fait, l'homme possède une force fabuleuse, impalpable, non quantifiable, invisible, qui le fait vivre ou... mourir. La découverte et la reconnaissance de cette force intérieure sont une chose merveilleuse, et les maladies dont l'homme souffre peuvent devenir des amies porteuses d'espoir, et non des ennemies.

Une de mes patientes, Laura, âgée de 24 ans, mariée depuis quelques années et mère de deux enfants, est une femme plaisante et vive. Elle souffre d'hypothyroïdie et présente un goitre. Réfractaire à une médication de longue durée, elle est venue me consulter afin de savoir si une approche « non chimique » pourrait se révéler tout aussi efficace que l'approche traditionnelle.

Pour la médecine traditionnelle, les causes de la maladie peuvent être multiples, allant de l'hérédité à la carence en iode, ce qui, d'ailleurs, était assez fréquent dans les régions montagneuses au début du *xx^e* siècle, et plus récemment à la suite de la catastrophe de Tchernobyl. Une fois le diagnostic posé, après une série d'examens sanguins et radiologiques, un médicament est ordonné pour une très longue durée, pour ne pas dire à vie... Laura arrive à la clinique dans un état d'angoisse assez avancé : elle sait de quoi elle souffre,

connaît le traitement qui lui a été ordonné, « sans lequel [son] goitre et [ses] symptômes ne peuvent que s'aggraver », de même que ses effets secondaires. Quant à la cause de la maladie, l'histoire familiale et les autres tests n'ayant apporté aucun élément positif, le médecin spécialiste a laissé la patiente dans l'ignorance la plus complète... Les méthodes de l'approche traditionnelle ont traumatisé Laura, car cette dernière craint maintenant sa maladie et, surtout, ne comprend pas comment elle l'a développée.

Je lui ai demandé de me dire depuis quand elle en souffrait et de mettre ce moment en relation avec un événement qui l'avait alors traumatisée ou ébranlée. Après quelques minutes de réflexion, la réponse fuse : « Depuis le moment où j'ai réalisé que ma vie de couple était insatisfaisante ! » La cause de la maladie étant trouvée, il a suffi de s'y attaquer pour que le goitre disparaisse, ainsi que la symptomatologie associée, et ce, sans traitement médicamenteux, hormis quelques oligoéléments et vitamines en guise de soutien. La régression s'est faite en trois mois seulement...

Lors des consultations, il s'est révélé que la patiente, sachant parfaitement s'affirmer à l'extérieur de la maison, n'était plus qu'une pâle imitation d'elle-même en présence de son mari, s'effaçant complètement et ne pensant plus qu'en fonction de lui, de ses enfants et de ses devoirs. La prise de conscience de cette réalité et, surtout, le fait de s'être de nouveau autorisée à exister à l'intérieur du couple ont permis la guérison (et non la rémission) de cette maladie. La patiente vit très heureuse depuis et, malgré un divorce inévitable à la suite du refus du mari d'accepter sa femme telle qu'elle est réellement, Laura m'a dit dernièrement cette phrase fabuleuse, entendue souvent de la bouche de patients ayant guéri de leurs maux : « Sans cette maladie, je ne me porterais pas aussi bien moralement et physiquement qu'aujourd'hui ! » Cette remarque est fantastique, car elle contient à elle seule tout ce qui a été et pourra être dit au sujet de la santé et de la maladie. En tant que médecin, c'est le plus beau compliment que l'on puisse me faire, et c'est celui qui me touche le plus profondément. Aider un patient à retrouver sa dignité de femme ou d'homme, l'aider à rétablir son équilibre personnel et sa propre valeur est une des plus belles choses au monde !

Comme nous venons de le voir, selon la vision que nous adoptons et l'approche de base que nous choisissons, les solutions aux mêmes problèmes peuvent être très dissemblables et s'exclure presque entièrement ! Les méthodes de l'approche traditionnelle s'attacheront à combattre tout symptôme et toute maladie, tandis que celles de l'approche humaine chercheront plutôt à s'appuyer sur les symptômes et la maladie afin de « guérir ».

Un jour, interrogeant un être plein de sagesse et d'amour sur la signification de la maladie, celui-ci me répondit : « La maladie, c'est la Peur, la peur de vivre. Elle détruit la vie ou la perturbe. Elle ralentit l'existence ou la stoppe dans les cas extrêmes. La peur d'exister provient de ce que les gens ne croient pas assez en eux, ne s'aiment pas, ne désirent pas vivre dans la Joie et l'Amour. Du même coup, ils se créent des empêchements qu'ils croient être objectifs. En réalité, tout cela n'est qu'illusion. Ils ne veulent pas ou plus profiter de la Vie qui leur a été donnée. La maladie affaiblit mais renforce en même temps ; elle peut forcer à revenir à soi-même et à comprendre ce qui doit être compris par rapport à la vie. Elle renforce l'être malade dans son désir de mourir ou de vivre... Les souffrants savent au fond d'eux-mêmes tout cela... La maladie est une démonstration claire et objective d'un mal-être, d'une discordance existant chez l'homme. Elle est vitale pour avancer dans un plus grand amour de soi et des choses environnantes. Elle transcende l'homme à condition qu'il comprenne ce que cela est vraiment. »

Lors d'un autre dialogue, ce même être de lumière a précisé ce que la maladie apportait à l'être qui en souffre : « Elle est la manifestation. Elle est un signe, une preuve matérielle de ce qui ne va pas à l'intérieur de l'être. Elle vient aussi désorganiser, elle déstructure l'ordre établi par l'homme. Elle vient signifier que le vrai ordre ne s'accommode pas de l'ordre établi par l'être humain. Elle est un signe et en cela doit être prise pour tel. Elle est la résultante d'une erreur plus ou moins profonde que fait l'homme ou la femme qui en souffre.

« Elle n'est qu'un message d'une erreur profonde ou superficielle dans l'attitude des gens face à la vie. La vie est tout et doit être vécue de façon naturelle, sans forcer, en se laissant aller là où on doit aller. Elle dirige tout car elle est une parcelle du tout. La vie est belle,

serène, n'a pas de maladie. Elle est programme, elle est tout et tout est en elle. Il faut y adhérer et se laisser aller à en jouir. Elle est paix, sérénité, calme, etc. La maladie est aussi la manifestation de la vie, mais elle porte un message. Ce message doit être compris à l'intérieur de la personne malade. Cette dernière échappe au Tout ou tente d'y échapper ; elle souffre, elle se débat et se bat car elle est mal, mais le plus souvent ne sait pas pourquoi. Elle doit comprendre ce que la maladie lui dit, ce qu'est le message. A-t-elle trahi la Vie ? S'est-elle perdue hors de la Vie ? Cela arrive et alors la maladie apparaît. C'est une résultante d'une trahison face à soi-même et face à la Vie. Il faut alors comprendre, assimiler et accepter ce que la maladie délivre comme message. Ce message est toujours un message d'amour et de paix. »

Cette notion d'amour et de paix contenue dans la maladie peut être illustrée par les histoires de Georges et de Jacques, deux hommes dans la soixantaine, souffrant d'un cancer de la prostate.

Georges, un banquier assumant de hautes fonctions dans son établissement, a eu recours dès la découverte de sa maladie aux traitements préconisés par les deux approches. Il a surveillé de près l'évolution de la tumeur prostatique, et il a manifesté le désir de comprendre le pourquoi d'une telle maladie, alors qu'il avait été jusqu'à en excellente santé et menait une existence exempte de soucis matériels. Cet homme, qui avait perdu son père très jeune dans les colonies, avait dû très tôt, en tant que nouveau chef de famille, protéger sa mère, et ce, jusqu'à la mort de celle-ci, décédée cinq ans avant la découverte de la tumeur. La femme et la mère de Georges ne s'entendant pas, le patient s'était trouvé constamment pris entre les deux femmes pendant de nombreuses années, servant de tampon et s'effaçant devant chacune au gré des reproches... Étant renfermé « de nature », selon sa propre expression, il gardait au fond de lui-même son irritation, et il n'était pas question de choisir entre l'une et l'autre, vu qu'il les aimait toutes les deux.

Georges a rapidement compris le message envoyé par sa tumeur : s'il voulait avoir des chances de ne pas succomber à sa maladie, il devait exprimer et vivre sa colère, il devait extirper la tristesse qu'il gardait au fond de lui depuis des années. Du fait qu'il connaissait de nombreux professeurs de médecine, il ne pouvait cependant se

résoudre à accepter le message de la maladie et il avançait certains arguments de la science pour se justifier, même s'il avoua plus tard qu'il avait eu peur de devoir remuer « tout cela », alors que la situation s'était apaisée depuis la disparition de sa mère... Mais pendant ce temps, la tumeur progressait, à un point tel que l'excision chirurgicale était devenue nécessaire.

Après l'opération, et ne l'ayant plus revu pendant des mois, Georges est revenu me consulter. Il prétendait avoir totalement accepté *intellectuellement*, mais pas encore avec ses « tripes », que la cause de la maladie avait été son « effacement », sa « quasi-disparition » devant sa mère et sa femme. Il concevait que cela ait pu donner naissance en lui à une profonde colère, qu'il lui fallait absolument l'exprimer, mais, ne sachant pas comment faire, il venait demander conseil. Le patient a reconnu qu'en réalité le problème n'était pas de savoir comment il pouvait exprimer sa colère, mais de s'autoriser à l'exprimer, de suffisamment s'aimer et se respecter pour privilégier sa propre personne, et non plus de faire passer le bien-être de sa mère ou de sa femme avant le sien. Donner de l'amour à soi-même signifiait, en l'occurrence, s'accorder le droit de vivre sa colère contre sa mère défunte et son épouse, qui d'ailleurs l'assistait quotidiennement dans sa lutte contre la maladie...

Georges a essayé d'y parvenir en faisant de la relaxation et en suivant des thérapies, mais sans succès, jusqu'à ce que l'hospitalisation soit rendue nécessaire par l'aggravation de la maladie. Quelques jours avant son décès, il m'a confié qu'il pouvait maintenant partir en paix, car il avait réussi à exprimer sa colère. Ses paroles résonnent encore dans ma tête : « Je suis heureux et serein, même si je souffre beaucoup et que j'aspire à partir au plus vite, car j'ai retrouvé ma dignité d'homme à travers l'expression de ma colère profonde ; cela a été douloureux, mais quel apaisement... »

Georges nous a quittés en ayant compris que sans amour pour soi-même il n'y a pas de vie ni de paix possibles. Il aura fallu un cancer et son cortège de souffrances pour lui faire prendre la mesure de cet amour. Je le regrette profondément, croyez-moi, mais quel message !

Jacques est aussi un homme très actif. Marié, père de cinq enfants, élevé dans une famille très unie et très religieuse, il s'est

Table des matières

Préface	7
Préambule.....	9
Introduction.....	13
Chapitre 1	
Les messages du corps	17
Un corps sain.....	18
La maladie « message », et non la maladie « malchance » ..	21
La bonté innée de l'homme	28
Chapitre 2	
Les mécanismes qui mènent à la maladie	33
La colère	34
La tristesse	47
La « gestion » de ses émotions	50
L'expression de ses émotions.....	52
Chapitre 3	
Le moment présent	57
Les peurs et les angoisses.....	57
L'élimination des « pensées dans le vide »	69

Chapitre 4	
Le stress	75
Les réactions au stress	78
La gestion du stress	79
Chapitre 5	
La nourriture, source d'énergie	87
Le principe de synergie	89
À l'écoute de la nature	91
L'homme pollueur	96
Les suppléments alimentaires	98
Le retour au bon sens terrien	100
Les grands troubles nutritionnels :	
l'obésité, la boulimie et l'anorexie mentale	104
Chapitre 6	
L'amour, l'essence de la vie	115
La redécouverte de l'amour	124
À la rencontre du noyau fondamental	127
Chapitre 7	
L'harmonie	131
Références	135