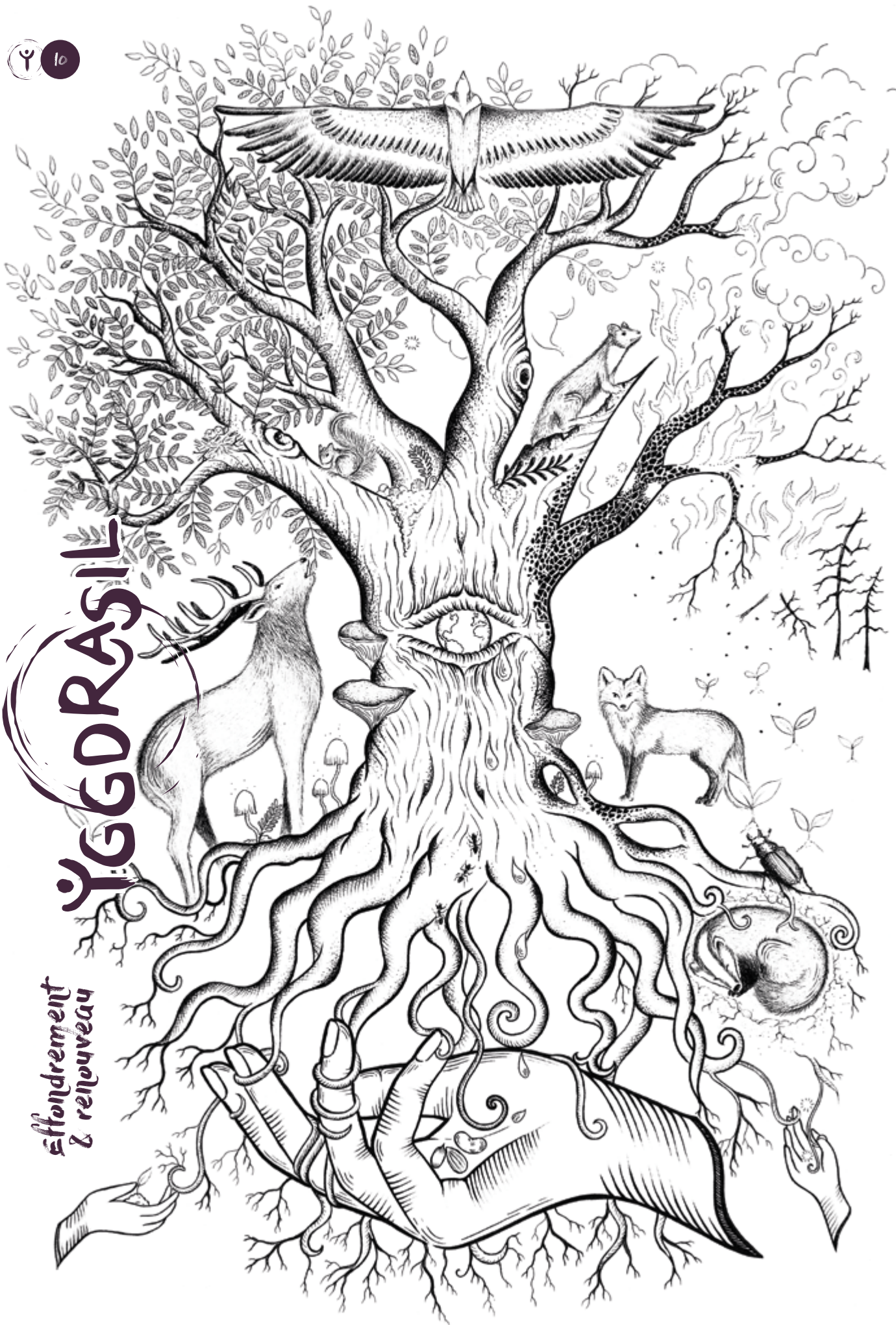


# YGGDRASIL

Effondrement  
& renouveau





# La maladie comme langage symbolique de nos conflits intérieurs

Les conflits, ouverts ou masqués, se déploient depuis l'insulte jusqu'à la guerre en passant par toutes formes de dysfonctionnements structurels et de dévalorisations culturelles qui légitiment le recours à la violence de défense ou d'oppression. Or, dans les conflits, la violence est la conséquence d'un non-dit, du moins d'un malentendu. Le recours à une parole encadrée pour éviter qu'elle ne provoque aussi de la souffrance (injures, jugements, dévalorisations) est une condition indispensable pour transformer les conflits : nommer justement la souffrance subie est un premier pas nécessaire pour s'en libérer. Or le « mal-à-dire » est plus qu'un jeu de mots en français, car la maladie peut être vue comme le symptôme d'un conflit refoulé, d'un non-dit. Dès-lors la guérison passera nécessairement, d'une façon ou d'une autre, par la mise en mots de ce qui est refoulé.

Exploration

HERVÉ OTT • PHOTOGRAPHIES ERIK JOHANSSON







### Le stress et la façon d'y faire face

L'existence humaine est traversée de situations plus ou moins faciles à vivre.

Comme les animaux et les plantes, l'être humain est naturellement pourvu de modes de réaction spontanés permettant d'y faire face. On appelle « stress » des événements ou des situations ponctuelles ou durables qui provoquent, en réaction à ce stimulus, des réactions physiologiques, métaboliques, psychologiques, comportementales. On distingue couramment un stress de basse intensité, potentiellement stimulant, et un stress de trop haute intensité, momentanément ou durablement destructeur.

Notre capacité de résistance au stress est comme un curseur : plus nous sommes reposé-e-s, détendu-e-s, joyeux-ses, plus notre niveau de résistance est haut. Plus nous sommes fatigué-e-s, démotivé-e-s, angoissé-e-s, plus il est bas. Dans ces conditions, les chocs émotionnels ou les perturbations durables ne pourront plus être absorbés. C'est alors que nous allons « tomber » malades, ce qui nous conduira jusqu'au lit, pour récupérer des forces.

Les humains sont pourvus d'au moins deux niveaux spontanés de réaction au stress : un niveau « mode de réaction » propre aux vertébrés – fuite, attaque ou figement –, auquel se superpose, chez les mammifères, le niveau des émotions (surprise, peur, colère, joie, tristesse, dégoût, honte et compassion). Celles-ci peuvent se combiner aux modes de réactions des vertébrés : la peur avec la fuite ou le figement ou l'attaque lorsqu'on est acculé-e, la honte avec la fuite, etc.

Les émotions ne sont ni positives ni négatives : si la colère permet de défendre sa dignité, son territoire ou la justice, en quoi serait-elle négative ? Si la peur peut servir à protéger sa vie en cas de danger, si la

honte signale que quelque chose est préjudiciable à la dignité de soi ou d'un autre, si le dégoût signale un danger d'empoisonnement, si la tristesse permet de digérer deuil ou échec, en quoi seraient-elles négatives ? Les émotions nous protègent de ce qui pourrait mettre en danger notre existence corporelle, psychique et spirituelle. En revanche, si l'on retourne la colère ou la peur contre quelqu'un, cela peut avoir de fâcheuses conséquences : des jugements ou dévalorisations, voire des insultes ou, pire, des coups. C'est la colère contre<sup>1</sup>, la peur contre, etc., qui sont dangereuses.

Si l'émotion provoque une décharge d'énergie soudaine dans le corps pour le protéger, celui-ci va choisir un mode d'expression physiologique (pleurs, cris, course, etc.), psychologique (confrontation, affirmation, résistance morale, etc.) ou mental (prise de distance, reformulation, négociation, etc.) pour s'en libérer. Si l'émotion est jugée, déniée et refoulée, elle va se traduire en sentiments (la honte se transforme en culpabilité, la colère en haine, etc.), en névroses ou en psychoses. Ce sera d'autant plus vrai s'il s'agit d'un choc émotionnel violent. Il faudra alors parfois plusieurs mois de refoulement avant que le corps n'exprime un symptôme organique grave, empêchant de faire le lien entre événement et maladie. Les thérapies comme l'homéopathie, les fleurs de Bach, l'acupuncture, entre autres, permettent justement de dénouer les nœuds d'énergie bloquée.

### Le symptôme comme langage

#### d'un choc émotionnel refoulé à décrypter

Il y a quelques années, pour la première fois de ma vie, une verrue est apparue sur l'un de mes doigts. J'en ai longtemps cherché l'origine,



Pour se protéger d'une émotion forte soudaine, le corps va choisir un mode d'expression physiologique, psychologique ou mental.

sans trouver d'explication dans la lecture de mon livre de référence<sup>2</sup>. Jusqu'au jour où je me suis posé la question : « *Qu'est-ce que je ressens à la vue d'une verrue chez les autres ?* » Immédiatement, j'ai été traversé par un frisson de dégoût, que j'ai pu mettre en lien avec deux entretiens difficiles que j'avais eus dans les semaines précédentes. J'ai accueilli cette émotion avec bienveillance, au lieu de la refouler, et ma verrue s'est résorbée dans les jours suivants. Une autre fois, j'avais très mal au bas du dos : dès que je me levais, je restais plié en deux. Au lieu d'aller consulter un médecin, je me suis questionné : « *Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?* » et alors le mot « coincé » est sorti. J'ai pu faire le lien avec une situation relationnelle où je

me sentais effectivement coincé. Mon mal de dos a disparu en deux jours!

Ces exemples et bien d'autres que j'ai recueillis lors d'accompagnements confirment que le symptôme de l'affection est l'écho d'une situation émotionnelle bloquée : une otite concerne ce que j'ai entendu, une sinusite ce que j'ai senti/reniflé, un genou douloureux renvoie au refus de « plier », de se soumettre ou d'obéir ; quand je me fracture un membre, c'est le « maillon faible » de mon corps à ce moment-là qui lâche, et sa faiblesse est due à un blocage émotionnel.

Chaque choc émotionnel refoulé se traduit, en situation de faiblesse physique ou psychologique, par un symptôme lié à un organe, un membre, un





muscle, une articulation, un nerf, un fluide, selon sa fonction spécifique : une extinction de voix peut renvoyer au fait d'être resté-e « sans voix » face à une situation, se casser la cheville peut renvoyer à une décision difficile à prendre (la cheville permet de prendre une direction/décision), des douleurs dans les bras peuvent renvoyer à un sentiment d'impuissance dans le faire, des douleurs dans le dos à des choses trop lourdes à porter...

Les expressions populaires l'expriment volontiers : « en avoir plein le dos », « ça m'est resté en travers de la gorge », « je l'ai pris-e en grippe », « j'ai mal digéré sa réaction », « lever le pied »...

#### Nous sommes latéralisés

Deuxième caractéristique : nous sommes « latéralisé-e-s ». Si je suis droitier-e, ce qui m'arrive à droite concerne inconsciemment le féminin (ma mère, ma compagne, une collègue, une cheffe...), et si c'est à gauche, cela concerne inconsciemment le masculin (mon père, mon compagnon, un collègue, un chef...).

Cette approche permet d'accélérer la recherche de l'origine du conflit émotionnel. Un ami me parle de son fils qui s'est cassé le bras gauche. Je l'interroge sur son vécu récent avec un homme : il fait immédiatement le lien avec un conflit vécu avec un professeur. Une de mes filles en vacances loin de la maison m'appelle la nuit parce qu'elle a très mal à l'oreille droite. Je lui demande ce qu'elle a entendu de la part d'une femme qui l'aurait mise en colère. Le lendemain, elle me dit se rappeler que, la veille, elle a été blessée par une parole de sa sœur aînée. Je lui recommande d'aller voir un médecin homéopathe pour aider à dissoudre sa colère<sup>3</sup>. Je pourrais ainsi citer quantité d'autres exemples.

#### Depuis quand ?<sup>4</sup>

Troisième critère : pour faire le lien entre affection bénigne et vécu émotionnel bloqué, il est recommandé de se poser la question de ce qui s'est passé dans les 24 à 48 heures précédant l'apparition du symptôme. S'il s'agit d'une affection qui dure depuis longtemps, tenter de se souvenir quand elle a commencé. Dans le cas d'une verrue au doigt de ma fille, elle a pu identifier qu'elle avait





honte de cette verrue quand elle levait le doigt en classe. Cette verrue était ancienne. Puis, elle s'est souvenue d'une remarque désobligeante à son égard d'une adulte devant des amis, ce qui avait provoqué... sa honte à nouveau. La boucle était bouclée et la verrue s'est résorbée toute seule.

Comme nous l'avons vu dans ces exemples, le symptôme peut renvoyer à une situation très ancienne. Il y a quelques années, j'attendais un bus de remplacement pour rentrer chez moi. Une manifestation de cheminots en grève s'est rapprochée de la gare et a lancé des pétards. J'ai sursauté, et puis mon bus est arrivé. Le surlendemain, j'ai commencé à avoir très mal à l'oreille gauche. J'ai beaucoup cherché dans mes échanges ce que j'avais pu entendre la veille ou l'avant-veille qui aurait pu me choquer à ce point. Je me souvenais des pétards de la manifestation, sans pouvoir faire de lien. Puis, j'ai eu l'idée de faire de l'EMDR<sup>5</sup>, et là, je me suis retrouvé à l'âge de 4 ans environ, avec un sentiment d'abandon total : la foudre venait de tomber sur la maison, avait traversé le salon pour ressortir par la porte ! On avait plusieurs fois évoqué cette histoire dans ma famille, mais j'avais complètement refoulé ce « traumatisme » d'abandon. Pressé de rentrer et sans alternative, j'avais vécu la manif et les pétards des cheminots comme un risque d'abandon, sans bus pour me ramener chez moi. Pour identifier le choc émotionnel originel de maladies plus graves, il faut remonter aux 18 à 24 mois précédant le diagnostic.

Un ami m'informe qu'il est en chimio pour un cancer de la prostate. Je lui propose d'essayer d'identifier un événement qui pourrait avoir joué un rôle dans le déclenchement du cancer. Je lui demande s'il se souvient d'un événement « grave » dans les 18 à 24 mois qui ont précédé le diagnostic. Après un temps de réflexion, il fait un lien : ayant vendu un bout de terrain, il avait découvert avec stupeur que, pour construire leur maison, les nouveaux propriétaires avaient coupé trois noyers qu'il avait plantés avec son grand-père. Bouleversé, il avait demandé à pouvoir au moins récupérer les troncs de bois. Dans mon livre de référence<sup>6</sup>, je peux lui lire que

la prostate, située sous la vessie autour de l'urètre, est traversée par les canaux déférents, comme un carrefour où vont se nouer énergie rénale de l'homme social face à la vie, symbolisée par l'érection, et énergie sexuelle, source de génération. Ces arbres pouvaient symboliser inconsciemment chez lui la génération (petit-fils de son grand-père) et

## Le symptôme peut renvoyer à une situation très ancienne.

l'érection : abattus, coupés, les arbres l'abattaient psychologiquement et le coupaient de ses racines. Il est aussi possible de remonter encore plus loin dans sa vie : en thérapie chamanique, j'ai revécu ma naissance, très douloureuse physiquement et psychologiquement, qui m'a laissé des angoisses de mourir coincé dans un tunnel (sans possibilité d'avancer ni a fortiori de reculer : j'avais deux tours de cordon autour du cou !). Cette reconnexion au traumatisme de ma naissance m'a permis de travailler sur mes angoisses nocturnes et de savoir en diminuer l'impact par la respiration et la répétition mentale de la phrase : « *Je suis bien vivant.* » Grâce à la lecture de P. Dransart encore, j'ai découvert un outil que j'utilise chaque fois que j'accompagne une personne qui traverse une période douloureuse : la notion d'*octave*<sup>7</sup>. Ce qui est vécu comme douleur aujourd'hui à cause d'un événement subi peut être l'écho de ce qui a été vécu à la moitié de son âge, puis encore à la moitié de son âge, jusqu'au plus loin que l'on puisse remonter : si j'ai 40 ans quand cela m'arrive, qu'ai-je vécu à 20 ans, puis à dix ans, à cinq ans, voire à deux ans et demi ? Il y a des chances de trouver un événement traumatique que la vie ressert pour donner l'occasion de le travailler jusqu'à en épuiser l'énergie émotionnelle bloquée. Cela permet d'aller vite

dans la découverte du traumatisme émotionnel originel et donc de travailler en thérapie sur le refoulé pour en libérer l'énergie.

Le corps se souvient de tout. J'ai pu le vérifier encore lors d'une séance récente de micro-kinésithérapie<sup>8</sup>, où j'ai été bluffé par la précision historique avec laquelle était associé tel blocage énergétique, en remontant même aux mois de gestation.

### Si la maladie est physiologique et psychologique, la guérison est spirituelle

Si la maladie relève d'un déséquilibre dû à la détérioration de nos capacités à résister à un choc émotionnel, lui-même conséquence éventuelle d'attaques de notre environnement (pesticides, OGM, guerres, faim, persécutions, etc.), la guérison passera par un renforcement de nos mécanismes naturels de défense. Il y a quantité de méthodes dites « douces » pour cela (phytothérapie et toutes celles évoquées plus haut), qui pour autant risquent d'être inefficaces si je souffre d'une absence de désir de vivre en bonne santé. Il peut en effet y avoir des bénéfices secondaires à être malade. « Si vous voulez vous réconcilier avec la vie, c'est maintenant », écrit P. Dransart<sup>9</sup>, et pas après un traitement, quel qu'il soit ! O. Soulier lui fait écho : « *Le malade doit avoir la foi profonde en sa guérison, sans le moindre doute* »<sup>10</sup> et « *il faut aussi assumer son acte de demande de guérison* ». « Il y a plusieurs niveaux d'engagement de sa vision du monde et plusieurs phases pour arriver à la guérison », avec un premier plan de guérison du corps animal et un deuxième plan de guérison dans son humanité. Il faut remplacer nos anciennes croyances, origines de nos maladies, par d'autres visions du monde qui procèdent de l'Amour<sup>11</sup>. En grec, le mot *soteria* signifie à la fois « guérison » et « salut », là où *pharmakon* signifie « poison » et « remède ».

Entre le physiologique et le spirituel, il y a aussi le social. T. Jansen<sup>12</sup> remarque qu'il y a trois dimensions à la maladie : physiologique/biologique, sociale et celle du sens qu'on lui donne (les croyances). Confronté aux pratiques des sorciers traditionnels, il a conclu que la maladie et sa guérison faisaient partie d'une coupure et d'une réintégration dans la communauté. En effet, lorsque l'on tombe malade, à moins d'être complètement

isolé-e, cela mobilise les proches. La maladie peut aussi être le symptôme d'une rupture des liens. Et dans les pays dits « développés », c'est la société qui porte, plus ou moins équitablement, le poids financier des traitements thérapeutiques<sup>13</sup>.

### La maladie, comme la guerre, nous confronte au sens de la vie

Il y a un lien au moins symbolique entre notre perception de la maladie et celle de la violence, notamment dans la guerre : c'est, dans les deux cas, un risque de mort causée par un supposé agent/ennemi extérieur, ce que j'ai résumé à travers l'expression : « *Qu'il soit russe ou virus, l'ennemi vient toujours de l'extérieur.* » Et puis, récemment, il y a eu cet appel à « *déclarer la guerre à la COVID-19* » ! L'armement médical ou militaire pour s'en débarrasser relève de la même nature, et tous les moyens sont bons pour neutraliser, sinon terrasser l'intrus : armes de destruction ciblée (allopathie, drones) ou massive (antibiotiques, chimiothérapie, bombe atomique). Si l'on peut admettre que la maladie, comme la guerre, est le résultat de déséquilibres biologiques, sociaux, économiques fondamentaux, on optera alors plutôt pour des moyens plus profonds, qui permettent de travailler à renforcer les capacités à résister sans destruction<sup>14</sup>, bref, à renforcer les mécanismes naturels de défense de l'organisme, psycho-biologiques ou sociaux. Cela se fera notamment, concernant la santé, en utilisant des médecines préventives et curatives douces (aromathérapie, homéopathie, médecine chinoise, sophrologie, etc.), des pratiques corporelles (qi gong, marche, nourriture saine, sommeil, relaxation, jeûne, etc.) et d'autres plus spirituelles (méditation, respiration holotropique<sup>15</sup>). Cette différence d'approche entre une vision « guerrière » pour lutter contre la maladie et une autre plus « préventive » par le renforcement des mécanismes naturels de défense est aussi vieille que la médecine moderne en Occident<sup>16</sup>. On rencontre au moins trois formes de résistance à cette approche : l'une qui consiste à nier la possibilité d'un conflit intérieur, en déniant une approche culpabilisante. L'autre qui



nie la possibilité d'un échec, en développant une approche faite de certitudes. Une troisième enfin qui fait une confiance aveugle à la médecine moderne. Dans tous ces cas de figure, il reste important de se faire accompagner par des spécialistes en qui on a confiance, car cette confiance participe aussi au processus de guérison. Et il est indispensable de se préparer psychologiquement et spirituellement bien en amont à l'éventualité d'une maladie pour prévoir d'avance la thérapie choisie. Dans le domaine de la maladie, il est de toute façon nécessaire de rester très humble et d'accepter qu'elle puisse être aussi un passage incontournable de croissance spirituelle. La santé, comme la liberté, la fraternité, l'hospitalité, la loyauté, la vérité ou la beauté, est une valeur qui permet à la vie de s'épanouir : comme les étoiles inaccessibles, les valeurs nous servent de repères pour orienter nos choix de vie individuelle et sociale, donc conflictuels... de mortels. ¶

1. « *Quiconque se met en colère contre son frère... et le traite d'imbécile... de fou.* », Évangile selon Matthieu 5/22.
2. Philippe Dransart, *La Maladie cherche à me guérir*, t. 1 et 2, Le Mercure Dauphinois, 1999 et 2002.
3. Les affections en -ite (otite, cystite, sinusite, etc.) renverraient à une inflammation, donc à une colère.
4. Et d'autres questions encore, cf. P. Dransart, *Sept questions sur le chemin de la guérison*, Le Mercure dauphinois, 2005.
5. Voir [emdr-france.org](http://emdr-france.org)
6. D' Philippe Dransart, *La Maladie cherche à me guérir*, Le Mercure dauphinois, 1999.
7. D' Philippe Dransart, *La Maladie cherche à me guérir II, Nœuds et dénouements*. Le Mercure dauphinois, 2002, p. 101.
8. <https://bien-etre.ooreka.fr/astuce/voir/299425/principe-et-atouts-de-la-microkinesitherapie>.
9. *Renâître à la vie pour guérir d'un cancer*, Le Mercure Dauphinois, 2016.
10. *Histoires de vies, Messages du corps*, éditions Sens et symboles, 2019, p. 205.
11. Id., p. 207.
12. *La Maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances*, éditions Pocket/Fayard, 2008.
13. Quelques références supplémentaires concernant l'approche de la maladie comme symptôme d'un conflit intérieur :
  - › R. Sünder, *Médecine du mal, Médecine des mots. Causes psychobiologiques. Sens et syntaxe des « maladies »*, éditions Quintessence, 2002.
  - › M. Odoul, *Dis-moi où tu as mal. Le Lexique*, éditions Albin Michel, 2003.
  - › P.-J. Thomas-Lamotte, *Et si la maladie n'était pas un hasard...*, éditions Le Jardin des livres, 2008.
14. Voir mon article « Le courage civil », *Yggdrasil* n° 4, p. 34 à 39.
15. [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=respiration\\_holotropique\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=respiration_holotropique_th)