

Edition : Mai - Juin 2026 P.58-59
 Famille du média : Médias spécialisés
 grand public
 Périodicité : Mensuelle
 Audience : 114000
 Sujet du média : Médecine



Journaliste : Patricia Riveccio
 Nombre de mots : 1311

COTE SANTE

santé
 médecine

Décodons nos MALADIES !



Sommes-nous uniquement un corps ou bien plus ? La maladie est-elle seulement une cause ou un résultat dû à divers dérèglements émotionnels qui se répercutent ensuite sur le corps ? Les pistes du docteur Cornélia Gauthier, médecin et psychosomaticienne.

Patricia Riveccio



Antidouleurs, anti-inflammatoires, antibiotiques, antifongiques, antidiabétiques, antiulcéreux,

anti-hypertenseurs, antidépresseurs, anticancéreux...
 C'est l'approche "anti" de la médecine traditionnelle qui constate les dégâts et s'intéresse peu ou pas aux causes. C'est celle que j'ai apprise à l'université », reconnaît le docteur Cornélia Gauthier. La maladie est une

perturbation majeure, un accident de vie face à laquelle le corps se mobilise de suite pour tenter de retrouver son bon équilibre. Tous les systèmes sont mis en alerte et se coordonnent pour nous ramener à la santé physique et psychique puisque l'un ne va pas sans l'autre. Nous le savons bien, nous ne sommes pas qu'un corps ! Les maladies mortelles sont le résultat d'accidents de vie qui n'ont pas été identifiés et résolus à temps. Le corps parle, mais nous ne comprenons pas son langage. On nous a surtout appris à ne pas l'écouter ! Alors, nous ne nous écoutons plus ! Dommage, la santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais elle consiste aussi à prévenir.

Le corps une intelligence supérieure

Incroyablement sensible, il aime l'équilibre et, lorsqu'il va bien, il est confortable. Dès qu'il détecte un

problème, le système immunitaire se mobilise et commence à envoyer de petits signaux pour nous interpeller, ce que l'on appelle des symptômes, les premiers étant : des petites douleurs, des petits maux de ventre ou de tête, des infections urinaires, des « grippettes » ou encore quelques insomnies, une petite toux, des éternuements, de la fatigue... Ça vient, ça va, ça passe. Vous prenez un antidouleur, un anti-inflammatoire, un somnifère et vous n'y pensez plus. Et plus tard, ça recommence. Ne vous y trompez pas, ces alertes désagréables sont importantes car elles nous transmettent un message. En effet, si le corps commence à nous faire mal ou à tomber malade, c'est que rien ne va plus. Il faut s'arrêter, c'est urgent, et écouter ce qu'il a à nous dire. La maladie n'est pas une fatalité, c'est un signe que le fragile équilibre entre les cellules a été rompu et que les informations que le corps reçoit ne sont pas les bonnes. Le meilleur

Une mauvaise nouvelle

médecin sera impuissant à vous guérir si vous ne changez pas ce qui rend le corps malade.

Le corps, une mémoire vivante

Le corps et l'esprit sont depuis longtemps considérés comme deux réalités indépendantes. Le premier est soigné, le second ignoré, l'approche médicale n'en tient pas compte. Depuis les 20 dernières années, la recherche scientifique sur les représentations corporelles a connu un essor considérable, la mémoire corporelle (MC) devenant un domaine d'intérêt majeur en neuro-rééducation. Pour le docteur Gauthier, nous ne sommes pas qu'un corps mais, avant tout, un être émotionnel, et ce sont principalement les dérèglements et blocages de nos émotions qui rendent le corps malade. Il en est le révélateur. Le psychisme et le corps sont interdépendants. L'ignorer est un danger pour son équilibre. En effet, « *le corps humain est une véritable mémoire vivante gardant en lui les traces de chaque chute, de chaque choc, de chaque émotion intense qui n'a pas trouvé d'expression* », écrit Christophe Otte*. Il peut devenir le relais silencieux d'une émotion, qu'elle soit colère, tristesse ou stress.

L'impact de cette mémoire

Cette mémoire représente toutes les expériences corporelles passées qui sont stockées et qui affectent notre comportement. « *Cette mémoire inconsciente qui fonctionne depuis le début de notre vie in utero, constamment en activité dans chaque endroit du corps, n'est pas sujette à l'oubli du mental* », explique le docteur Gauthier. Elle mémorise, instant après instant, seconde après seconde, les millions de sensations positives ou négatives que nous ressentons au cours de notre existence. Ainsi, elle nous permet d'apprendre ce qui constitue le monde, en nous et autour de nous et, si nécessaire, de nous en protéger. En cela, elle fait partie de notre équipement de survie. C'est ainsi que les expériences vécues pendant l'enfance se poursuivront jusqu'à

Un événement malheureux peut déclencher une réaction de « *combat ou de fuite* » dans votre corps. Il s'agit de la réponse évolutive de celui-ci pour faire face à un danger intense. Au niveau neurobiologique, cette réaction est régie par le système nerveux sympathique, qui envoie des signaux depuis votre moelle épinière aux principaux organes de votre corps, dont votre cœur et vos intestins, vous préparant à combattre ou à fuir face au danger. Un élément clé de cette réaction de combat ou de fuite consiste à interrompre la digestion afin que le flux sanguin et l'énergie puissent être dirigés vers les muscles des membres. Ce qui peut se manifester par des nausées, des vomissements ou des diarrhées. La mauvaise nouvelle vous a fait vous sentir menacé et votre corps a déclenché le mode survie.

l'âge adulte et influenceront par conséquent notre perception de notre sécurité, de nos relations, de notre potentiel personnel. Nous risquons de revivre d'anciens traumatismes si des stimulations sensorielles viennent réveiller ces vieilles blessures engrammées.

Une partie invisible

Le traumatisme psychique, une entité abstraite ? On connaît désormais les effets de cette blessure invisible provoquée par un événement qui dépasse la capacité d'une personne à y faire face. Aujourd'hui, les neurosciences, la psycho-traumatologie et les thérapies somatiques reconnaissent l'influence déterminante des émotions sur le corps, et du corps sur le psychisme. Guerre, attentat, deuil, agression, catastrophe naturelle, violence sexuelle... Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 70 % des personnes dans le monde vivent un événement de ce type au cours de leur existence. Les traumatismes perturbent les processus de stockage de la mémoire, modifient le fonctionnement du cerveau, peuvent entraîner une détresse physique et émotionnelle susceptible d'être à l'origine de problèmes de santé plus graves, tels qu'une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, l'obésité, le diabète et le cancer. Ghislain Devroede, professeur de chirurgie colorectale, chercheur reconnu, a été précurseur en démontrant l'association entre les agressions sexuelles et/ou physiques et l'apparition des troubles fonctionnels intestinaux.

Quelle thérapie ?

Se tourner vers un spécialiste formé aux psycho-traumatismes peut aider à explorer, comprendre et apaiser le traumatisme existant. Dans la Thérapie Émotionnelle développée

par le docteur Gauthier, le patient est accompagné dans l'expression de ses émotions contenues jusque-là. « *Le principe est de mettre le patient dans un état de conscience modifié pour court-circuiter temporairement le mental. C'est important pour que le patient puisse avoir accès à ses émotions douloureuses enfouies. Puis, lorsqu'elles redeviennent accessibles, leur permettre de s'exprimer avec des paroles, mais avec le corps aussi, pour ensuite s'en libérer. C'est très efficace et instantané ! C'est vraiment de l'informatique psychologique. On déprogramme et on reprogramme autrement.* » En dehors d'un traumatisme, prenez soin de ce véhicule qu'est le corps. Sachez qu'il n'a pas de fantaisies de mauvais goût. Simplement, il n'aime pas être malade ou avoir mal. Il ne le fait que parce que son équilibre intérieur est menacé. Une façon d'allumer les feux de détresse. « *Sortez du stress, prenez le temps de vous réfugier dans un lieu calme pour renvoyer des signaux à vos cellules. N'oubliez pas, notre énergie va là où se porte l'attention. Parlez-leur, dites-leur "merci". Vous les encouragez à bien fonctionner. Tout est dans l'intention, l'attention, l'amour et le temps.* » ■

*Christophe Otte est orthokinésiste, physiothérapeute, podologue, ostéopathe et posturologue.

JE BOUQUINE...

Décodons l'origine de nos maladies pour mieux guérir, du docteur Cornélia Gauthier, Éditions Trédaniel, 22,90 €. La maladie ? Un langage qu'il faut écouter et décrypter pour lui donner du sens. L'autrice partage ses pistes de réflexion profonde afin que l'on devienne proactif dans nos traitements et que l'on reprenne le contrôle de notre bien-être.

