

La maladie cherche à me guérir

Docteur Philippe Dransart

"Ça me démange, ça me démange..."

Suzanne, la soixantaine, éludait chacune de mes questions par une plainte lancinante, "ça me démange"... Son eczéma était apparu brusquement deux ans auparavant, quand un beau matin le miroir de sa salle de bains lui souhaita un "bonjour" pas comme les autres... Affolée de découvrir son visage et ses mains couvertes de plaques rougeoyantes et disgracieuses, elle alla consulter en urgence un dermatologue, lequel fit le diagnostic sans hésiter. Entendez par là que ce médecin mit un nom sur sa "maladie".

Le traitement fut efficace, puis elle rechuta, une fois, deux fois, trois fois, et de guerre lasse elle vint me voir en quête d'autres solutions...

"Ca me démange" me répétait-elle sans cesse comme un mur qu'elle opposait sans faille à mon désir de comprendre. En fin de consultation, désespérant de trouver une "porte" dans cette plainte qui faisait comme un cercle sur elle-même, je pris une feuille de papier sur laquelle j'inscrivis en gros caractères :

ÇA ME DEMANGE

Puis j'entourai le "ÇA" et je lui tendis la feuille en lui demandant, avec la force d'une impatience contenue :

" Quel est donc ce "ÇA" qui vous démange ?"

Suzanne ne s'attendait pas à cette question. Elle me parlait de ses maux, et voilà que je la prenais au "mot"... "Que vous est-il arrivé il y a deux ans ?" lui demandai-je alors. Elle réfléchit un instant, puis son regard s'éclaira : quelques jours auparavant, elle avait reçu une lettre de reproches de la part de son fils unique. Prenant dans cette lettre la défense de sa femme avec laquelle Suzanne ne s'entendait guère, ce garçon lui avait intimé la rupture de toute relation sous quelque forme que ce soit. Ses petits enfants, qu'elle adorait et qu'elle gardait régulièrement, lui seraient définitivement soustraits. Le jugement était sans appel, ce dont Suzanne eut confirmation lorsqu'au téléphone son fils lui raccrocha au nez... Et par une troublante coïncidence l'eczéma apparut trois jours après, mais curieusement Suzanne ne fit pas le lien entre ces deux événements.

Le nom de la maladie est une chose, mais ce qu'elle vient nous dire en est une autre : la peau de Suzanne avait servi d'écran à sa fulgurante émotion. Telle un écran en effet, elle s'était faite miroir de sa douleur morale, exprimant clairement ce que Suzanne avait ressenti, tout en le lui voilant. Car le premier paradoxe de la maladie est de nous dire les choses, tout en les cachant à notre compréhension...

"Eczéma" signifie "qui bouillonne" : Suzanne éprouvait un grand chagrin, mais derrière ce chagrin se cachait une colère plus grande encore. La maladie n'exprime pas seulement ce que nous ressentons, elle exprime la face cachée de ce que nous ressentons. Toute la complexité de nos émotions s'exprime dans notre corps, et il est rare en effet que nous exprimions une émotion "simple". Ce qui se dit là est d'abord un conflit.

Quant à la peau, n'est-elle pas ce par quoi s'établit le contact ? La peau nous isole, elle définit les limites de notre être : "C'est ma peau, je veux sauver ma peau, on va lui faire la peau"... Par cette limite cependant j'entre en contact, en relation, par le toucher, la caresse ou les soins. La peau nous dit notre ambivalence vis-à-vis des questions d'amour et de la complexité qu'elles véhiculent. Suzanne venait de perdre le contact de ses petits enfants, et au-delà de son chagrin venait sourdre une colère face à l'ingratitude de son fils et de sa belle fille... une colère qui ne disait pas son nom.

Quand les mots ne sont pas là pour le dire, l'inexprimable s'exprime autrement.

Quand le corps nous "prend au mot"

Pourquoi vouloir isoler la maladie du contexte dans lequel elle est survenue ? Je me souviens ici d'Arlette, une jeune femme de 25 ans venue me consulter pour une blépharite de la paupière droite apparue un an auparavant. Rien ne s'était passé dans sa vie, lui semblait-il, qui justifiait pareille somatisation : Arlette était une femme heureuse, bien dans sa peau comme dans son travail et dans sa vie affective. Là encore, la rougeur et l'inflammation de sa paupière me firent penser à une colère. Cela touchait son oeil droit, et mon expérience m'avait appris que dans la plupart des situations le côté droit évoque une difficulté avec un élément féminin, tandis que le côté gauche l'évoque envers un élément masculin. Passant mentalement en revue ce qui, chez une femme de cet âge, pouvait générer une telle colère, je me hasardai à lui demander comment elle s'entendait avec sa mère... Arlette sursauta comme piquée à vif ! Je venais de toucher un point sensible... Placide jusque là, elle s'emporta et vida son sac de tous les griefs longtemps accumulés. "Il y a un an, à propos de mon fiancé elle m'a fait un coup pendable" me glissa-t-elle dans le cours de ses récriminations. Je notai la coïncidence sans toutefois lui en faire part, d'autant que le flot de ses paroles ne m'en laissait guère le temps. C'est alors qu'elle finit par conclure d'une manière étonnante en me disant avec force : "Ma mère, je ne peux plus la voir, elle me sort par les yeux" !

Cette phrase me sidéra... Arlette s'en aperçut, et tout à coup son regard bascula, comme si à l'instant même elle venait de comprendre le lien. Jamais auparavant elle n'avait fait la relation entre sa blépharite et sa colère, et ce malgré un enchaînement chronologique des faits qu'elle me confirma alors comme une évidence qui lui avait jusque là échappée. Elle se mit à pleurer... et la consultation se prolongea au delà de ce que ma salle d'attente était en droit d'espérer ! Mais toute son émotion contenue depuis un an trouva l'ouverture pour "se dire", et les "mots" vinrent remplacer les "maux" : quelques jours après en effet, sa blépharite disparut pour ne plus jamais réparaître !

Alors, demanderez-vous peut-être ici, pourquoi cette somatisation ? Qu'est-ce qui nous pousse à transformer les "mots" en "maux", qu'est-ce qui poussait cette jeune femme à exprimer par ses paupières ce ressenti que sa mère "lui sortait par les yeux" ? Souvenez-vous de son apparent bonheur : "Tout va bien dans ma vie" me disait-elle avant que je l'invite à évoquer sa relation à sa mère. Pour mieux saisir ce mécanisme, je vous propose ici une petite histoire : Imaginez qu'un beau matin, alors que vous êtes pressé et que vous vous préparez pour ne pas être en retard à votre rendez-vous, un ami quelque peu sans gêne sonne à votre porte. Vous lui ouvrez, et vous lui faites comprendre que ce n'est pas le moment... Hélas, ce dernier n'entend pas votre remarque et il s'installe dans le fauteuil du salon pour vous reparler de ses sempiternelles histoires... Vous insistez mais il poursuit sans vous entendre, et le vase déborde. Vous lui ouvrez la porte et vous lui dites sans ménagement : "Ca suffit tes histoires, cette fois j'en ai vraiment assez, va te faire cuire un œuf !". Et là, votre ami se lève enfin... mais c'est pour se diriger vers la cuisine ! Vous le voyez tranquillement ouvrir le frigo, prendre un oeuf et se saisir d'une poêle ! Bref, il vous a pris au mot...

Il y a eu en quelque sorte un "déplacement" de sens, mais pourquoi ce déplacement ? S'il avait suivi l'intention contenue dans vos paroles, qu'aurait ressenti votre ami ? Se retrouvant dehors, il aurait éprouvé une profonde humiliation, un douloureux sentiment de rejet. Il se serait senti "divisé", partagé entre l'idée d'être une personne de compagnie agréable et une réalité qui venait contredire cette "idée" qu'il avait de lui. Tandis que devant sa poêle, attentif à la cuisson de son oeuf, votre ami se sent "en accord" avec cette idée de lui-même, nullement "divisé" par ce que vous venez de lui dire.

La maladie c'est la même chose : notre corps nous "prend au mot", et cela nous permet d'atténuer voire de censurer ce sentiment de division : en déplaçant la contradiction dans le corps, la maladie nous permet de garder le sentiment d'être "Un" avec nous-mêmes. Mais à quel prix...

Arlette faisait corps avec son émotion, au point d'avoir perdu toute distance et toute capacité de "voir" ce qu'il en était. "Faire corps avec", étrange expression n'est-ce pas ? Lorsque nous faisons corps avec notre difficulté, nous sommes identifiés à notre souffrance, et nous n'avons plus la capacité de prendre du recul et de voir ce qu'il en est vraiment. C'est pourquoi, très curieusement, le lien entre l'apparition d'une maladie et un douloureux événement qui l'a précédé bien souvent nous échappe.

A l'inverse, certaines personnes identifient très clairement la situation qui les rend malades, sans que cela les aide pour autant à en guérir. Paul, 63 ans, souffrait d'un cancer de la prostate. Un an avant le diagnostic, il avait reçu une lettre de son fils qu'il n'avait pas revu depuis longtemps. Vingt pages de reproches, tout y était passé, chaque événement d'enfance, chaque attitude jugée indigne de la part d'un père... Paul s'était senti désavoué, meurtri non seulement dans son lien affectif mais aussi dans l'image qu'il avait de lui en tant que père. La prostate, c'est cette glande dont le liquide nourrit et transmet la semence, elle-même issue des testicules c'est-à-dire des "petits témoins" porteurs du testament biologique... l'autre témoin - mais c'est une autre histoire - étant la "Parole" du père : ce qu'il dit, ce qu'il ne dit pas, en telle ou telle circonstance de notre vécu d'enfant.

Etait-ce cela donc que Paul avait transmis, ce fils qui à présent le reniait ? "Ca m'a fait un coup au ventre" me dit Paul, évoquant sa lecture de cette lettre. Quoi d'étonnant que sa prostate fut prise à partie par cette violente émotion ? L'organe touché est celui dont la fonction s'accorde avec notre perception de la situation : quand vous vous installez dans votre maison fraîchement neuve et que vous y découvrez une désagréable fuite d'eau, ce n'est pas l'électricien que vous appelez pour lui dire votre courroux, c'est le plombier... Dans la maladie, le cerveau fait de même, il projette son irritation sur l'organe dont la fonction est en accord avec la nature intime de la situation rencontrée. Et l'inflammation ou la lésion de cet organe traduisent l'émotion que vous ressentez face à cette situation. Le cancer n'est-il pas une révolte ? L'ADN est un peu comme les plans d'un architecte qui servent de référence à la cellule : lorsque ces références sont remises en question quelque chose de la vie perd son sens... alors commence une lutte entre le désir conscient de vivre, et celui plus inconscient de "lâcher la partie". Mais quand la vie reprend son sens, l'énergie de guérison vient peser dans la balance et les traitements semblent être plus efficaces... La guérison se gagne avec votre médecin, n'oubliez pas cela, mais elle se gagne aussi avec l'aide du médecin intérieur que chacun de nous porte en lui.

Certaines émotions me rendent malades et d'autres non, pourquoi ? Lorsque je revis Suzanne un mois plus tard, son eczéma n'avait pas disparu. "Pourtant j'ai compris", me disait-elle, "j'ai reconnu la cause morale de mes douleurs physiques, mais cela ne m'aide pas à guérir". "Ce que vous avez reconnu" lui dis-je, "est-ce la douleur morale ou la situation qui l'a engendrée ?" Car bien souvent nous confondons les deux. Suzanne fut surprise par ma question, et j'ai alors ajouté : "Avez-vous vécu une douleur semblable dans votre enfance ou dans votre adolescence ?" Elle m'apprit alors avoir déjà vécu ces situations de rejet, dès sa plus tendre enfance où sa mère, dépressive, l'avait confiée à ses beaux parents parce qu'elle ne la supportait pas, puis par son mari, qui l'abandonna avec ses trois enfants en la laissant sans ressources... Nous croyons souffrir d'une situation, mais si nous regardons les choses de plus près, ce que nous somatisons c'est le réveil d'une douleur cachée dans les replis de notre histoire.

Cet exemple, parmi d'autres, nous montre que nous somatisons pour trois raisons :

- Ce que nous venons de vivre fait résonance avec une douleur ancienne, comme une cicatrice oubliée que le stress récent vient réveiller. Autour des marques de notre enfance ou de notre adolescence, nous avons construit un système de défenses, et nous somatisons lorsque ces défenses se trouvent prises en défaut.
- La situation vécue nous met dans une contradiction. Contradiction entre deux désirs, l'un dont nous avons conscience et l'autre contre lequel nous luttons : Arlette voulait "oublier" sa mère et faire comme si cette douleur morale n'existait pas, mais son oeil lui demandait de voir. Contradiction aussi dans l'émotion ressentie : Suzanne éprouvait un immense chagrin, mais son eczéma flamboyant était à l'image d'une colère contenue. Le terme "eczéma" signifie d'ailleurs "qui bouillonne" !
- La douleur morale ressentie prend en défaut nos capacités de nous en défendre parce qu'elle implique l'idée que nous avons de nous. Suzanne était blessée dans son image de mère, Paul dans celle de père... et c'est bien souvent cette idée de nous qui nous maintient dans la contradiction que nous venons d'évoquer : il y a d'un côté l'image de ce que nous pensons être ou que nous aimerions être, et de l'autre celle que la réalité vécue nous renvoie.

L'organe malade : pourquoi là et pas ailleurs ?

Nous l'avons vu, le cerveau en "appelle" à l'organe dont la fonction est le plus en accord avec la nature intime de la difficulté non résolue. Ce qu'il faut entendre par "fonction" ne se limite cependant pas à la seule physiologie telle que nous la connaissons. Avant d'être des humains, nous sommes passés par le stade animal, et notre cerveau a enregistré de très anciens réflexes que nous ne pouvons comprendre qu'en observant le comportement des animaux. La vessie, par exemple, ne sert pas seulement à évacuer l'urine : dans le monde animal, elle est un moyen de "marquer son territoire". Je me souviens ici d'Anne, une jeune femme de 25 ans qui souffrait depuis plus d'un an de cystites répétées. Ces dernières se produisaient invariablement après un rapport sexuel, et les traitements antibiotiques ne l'amélioraient que provisoirement. Je m'enquis donc auprès d'elle du contexte dans lequel était apparue sa première cystite : elle venait de découvrir que son compagnon la trompait avec une autre...

Franck avait une sinusite chaque fois qu'il lui fallait affronter une "forte tête" dans l'équipe de travail qu'il avait à diriger. Il était doux et paisible et il avait à "faire front" : les expressions populaires nous donnent souvent un raccourci saisissant de ces "mémoires animales" que la maladie nous amène à utiliser comme de vieux réflexes : "Il se prend la tête, ça lui est resté sur l'estomac, ne te fais pas de bile, il ne se sent plus pisser, etc." Leur étude, jointe à celle du comportement animal et de la physiologie, nous amène à entrevoir ce à quoi peut "résonner" chacun de nos organes. Le lecteur se rapportera ici à mon ouvrage "la maladie cherche à me guérir", mais qu'il me soit permis ici de faire quelques courtes suggestions :

La tête, c'est ce par quoi je me dirige. Est-ce un hasard si la plupart des migraines se déclenchent chez des personnes qui ont le sentiment d'avoir à contrôler chaque aspect de leur vie quotidienne sous peine de voir une catastrophe se produire ?

La nuque, c'est ce qui supporte la tête et le poids de ce que je porte ou auquel je dois faire front. Et il se peut qu'elle se bloque lorsque j'ai du mal à dire non. La colonne dorsale, c'est ce qui enveloppe le cœur et les poumons c'est-à-dire ce qui m'est le plus cher. Avec la cuirasse de mes côtes, elle participe à la protection de ce à quoi je tiens particulièrement.

La colonne lombaire, c'est "avoir les reins solides" face à l'adversité. Et c'est encore plus vrai lorsque l'on me donne des coups dans le dos, lorsque l'on me casse du sucre sur le dos, ou encore lorsque l'on cherche à me "briser les reins".

Par mes bras j'agis, mais il se peut que je ne sois pas "épaulé" dans un projet pour lequel je me sens bloqué. Le coude donne ou retient, selon que l'on "se serre les coudes" ou plus égoïstement que l'on "joue des coudes" pour s'imposer.

Par mes jambes je vais vers les autres, et c'est aussi sur elles comme sur les autres que je peux prendre appui. Pour me permettre d'avancer, le genou se plie... mais ce n'est pas toujours facile de se plier ou de faire des compromis, et l'accident du genou n'est alors pas loin... Un accident fortuit, vraiment ?

La thyroïde est entre la tête et le corps, entre la pensée et l'action, entre le "dedans" et le "dehors". Curieusement, "thuroïdeos" en grec signifie "la porte"... et la plupart des problèmes thyroïdiens semblent être liés à une difficulté d'expression. Comme le larynx d'ailleurs, qui se trouve par hasard juste à côté.

Les seins me disent ce que je donne et la manière dont cela est reçu. Du côté gauche, c'est le côté du coeur, de ceux que j'aime, et parfois la maladie vient se faire l'écho de mon sentiment d'avoir été trahie... Quant au côté droit, pour le sein il témoigne bien souvent d'un manque de reconnaissance dans mon travail... mais il se peut que celle dont j'attends la reconnaissance, à savoir ma mère, soit la première source de ma difficulté.

Le système digestif me parle de la manière dont je digère ou non les expériences de ma vie. L'estomac n'a pas d'autre choix que de "subir" ce qu'on lui impose, et ses troubles évoquent souvent nos difficultés avec le "pain quotidien" et ce travail qui nous permet de "gagner notre croûte". Quant au foie, n'est-il pas la dernière étape de l'assimilation digestive ? Là peut se dire ma capacité ou ma difficulté à m'approprier ma vie et à vivre selon mon désir. C'est aussi l'organe qui neutralise les toxines qui ne sont pas bonnes pour moi, mais est-ce que je peux "soutenir" mon désir et prendre clairement position face à ce qui n'est pas bon pour moi ?

L'anus, me direz-vous, c'est une manière d'évacuer ce qui est sale, mais ce n'est pas seulement cela. Car le premier mot de notre mère quand nous sommes allés sur le pot a sans doute été : "C'est bien mon chéri, tu as fait comme il faut." Et lorsque nous sommes perfectionnistes dans notre travail sans pour autant que cela nous plaise, l'anus peut nous dire combien nous sommes dans les "travaux forcés", et plus encore lorsque la valeur de ce travail n'est pas reconnue... ne serait-ce qu'en termes d'argent. Les selles concernent en effet la "matière", et il se peut que nous les retenions par "peur de manquer".

Les reins sont comme une source qui me parle de mes ancêtres et du lien tissé avec eux, telle par exemple une forme de "loyauté" qui ne correspond pas forcément à mes aspirations profondes. Ils peuvent tout autant évoquer la manière dont ce lien est vécu à travers mon conjoint ou mes choix de vie. La vessie, nous l'avons vu, peut évoquer un problème de territoire, mais en tant qu'expression des reins elle est souvent impliquée dans un problème d'autorité, ou de peur face à l'autorité... à en "pisser dans ses frocs".

Le corps est un langage, mais à l'image de ce qui se passe pour la vessie ce langage n'est jamais univoque. Selon le contexte d'une phrase, un mot peut prendre un sens ou un autre, et dans le langage de la maladie c'est la même chose : si vous êtes thérapeute, ne dites jamais à votre patient "la vessie veut dire ceci, l'estomac signifie cela", car ce langage du corps est d'une richesse qui ne peut réellement se comprendre que par celui qui l'habite. Souvenez-vous que cela ne vous appartient pas, et que "l'explication" donnée est et restera stérile car seuls les mots de votre patient peuvent entrer en résonance avec les maux de son corps...

Reconnaître la douleur morale qui s'exprime en mon corps

Admettons, me direz-vous, que nous puissions identifier la douleur morale d'où est née la maladie. Cette reconnaissance nous permet-elle de guérir de nos symptômes physiques ? En d'autres termes, est-il possible de guérir le corps par une simple compréhension de notre esprit ?

Essayons de comprendre, justement. Les trois exemples que nous venons de voir nous amènent à envisager les choses ainsi :

- La maladie, le plus souvent, est une émotion déplacée dans le corps.
- Ce qui nourrit cette émotion risque donc de nourrir la maladie... En ce sens, la compréhension purement intellectuelle ne suffit pas. Il y a plus de vingt siècles, le célèbre médecin grec Hippocrate affirmait déjà que "lors d'une consultation, s'il n'y a pas de rire ou de larmes il ne se passe rien."

Que signifie en effet le terme "reconnaître" ?

Reconnaître, c'est d'abord voir : voir les choses comme elles sont, et non comme nous voudrions qu'elles soient. Pouvons-nous réellement voir et comprendre une chose contre laquelle nous luttons ? Car c'est bien d'une lutte dont il s'agit, et la maladie n'en est que le reflet. Nous luttons contre notre émotion, nous luttons contre notre douleur, et lorsqu'elle ne peut se faire entendre de notre conscience c'est dans le corps qu'elle va trouver refuge.

Reconnaître, c'est aussi connaître à nouveau : cette émotion qui vient des profondeurs de notre histoire, comment la faire sortir de nous sans d'abord l'avoir rencontrée ? Pourtant, notez-le ici, ce n'est pas nécessairement notre histoire qu'il nous faut rencontrer, c'est l'émotion qui en a résulté et qui se reproduit dans l'instant présent : creuser l'histoire est utile pour comprendre, pour jeter un éclairage sur la nature de ma douleur morale, mais la douleur qui se présente aujourd'hui et maintenant me demande de la voir telle qu'elle est, aujourd'hui à présent. L'histoire de ce que j'ai vécu autrefois n'est pas là pour me retenir dans le passé mais pour m'éclairer sur ce que je vis maintenant. Et pour peu que je veuille remonter plus loin, ce qui est vrai pour ma vie personnelle l'est davantage encore pour la vie de mes ancêtres... Le secret est dans l'instant présent, ou plus exactement dans celui où s'est déclenchée la maladie, car là où est le problème, là est la solution.

Reconnaître enfin, c'est accorder sa juste place à ce qui est reconnu. C'est accepter qu'il en soit ainsi. C'est parce qu'elle est refusée que notre douleur morale est somatisée. Et lorsqu'elle est acceptée elle prend sa juste place, elle cesse d'envahir notre conscience comme si notre existence n'avait de sens que par elle... Alors, paradoxalement, en la reconnaissant nous nous reconnaissons, et il se produit un phénomène étrange, aussi étrange qu'inconcevable tant que nous ne l'avons pas vécu : en acceptant notre douleur morale nous nous détachons d'elle, ou plutôt c'est elle qui se détache de nous... Et nous découvrons alors que nous ne sommes pas "cela".

Dans sa manière de nous recentrer sur ce qui est essentiel, la maladie, curieusement, nous libère de cette souffrance morale que nous pensions être "nous", car une part de l'idée que nous avons de nous s'y était attachée. Alors, lorsque le cœur est libre, il accueille l'aide nécessaire et cela ouvre le chemin pour la guérison du corps.

Dr Philippe Dransart