

La liberté de l'esprit

Association loi 1901

CONFÉRENCE-DÉBAT

Pourquoi tombons-nous malades ?

* * * * *

Pourquoi tombons-nous malades ? Faut-il se contenter de voir la maladie comme un ensemble de symptômes à supprimer, ainsi que la médecine scientifique le recommande ? Ne faut-il pas saisir l'occasion de cet événement perturbateur pour trouver la source de ces douleurs, souffrances ou angoisses ?

Où trouver l'accompagnement nécessaire dans la recherche du sens de ce qui nous arrive ? Comment utiliser toutes les ressources thérapeutiques complémentaires qui prennent en compte la personne dans sa globalité ?

Guérir n'est donc pas une bataille contre la maladie ou contre la mort. Cela consiste à accompagner les transformations du corps à la recherche d'un autre équilibre, à créer les conditions d'une autre existence, à inventer une autre manière d'être au monde et aux autres

* * * * *

Pourquoi tombons-nous malades ?

Conférence de Jean-Pierre Muyard. 21 janvier 2011

Jean-Pierre Muyard démarre sa conférence par une métaphore de la voix de la mère : « *Le son entendu par le fœtus est le signe ou l'empreinte de la relation entre la culture et la nature, c'est la transmission de cette culture* ». La voix est alors une vibration dans un milieu aquatique.

Quand on dit que les maladies sont dues à la génétique, on a tendance à réduire la maladie au gène, en oubliant le fonctionnement de nos métabolismes. Les maladies (autisme, cancer, Alzheimer...) sont dues au dysfonctionnement de nos cellules. Elles apparaissent à travers des symptômes, mais il faut aller au-delà de ceux-ci pour comprendre les raisons qui conduisent au dysfonctionnement des systèmes d'autorégulation. La maladie n'est pas une fatalité qui tombe du ciel. Pour sortir de la maladie, il faut remettre en place un processus d'ajustement et de rééquilibrage, pour retrouver l'équilibre, l'harmonie (deux notions bien connues en médecine chinoise), en se basant sur notre énergie vitale, notre pulsion de vie. Et les vibrations peuvent être mobilisées comme supports de régulation des maladies, à travers des thérapies comme l'art-thérapie, la musicothérapie...

Nous ne nous rendons pas compte que notre corps fonctionne et vit sans que nous ayons à nous en occuper : nous respirons, nous digérons de manière automatique. Le corps fonctionne comme par automatisme ; il n'y a pas besoin de pilote. A chaque instant, des cellules meurent par millions mais elles sont immédiatement remplacées par des cellules jeunes. La vie, c'est cela...

Quand nous nous trouvons face à des perturbations, qu'elles soient microbiennes ou virales ou quand nous vivons des situations de stress, nous devons mobiliser notre capacité de réaction. Pour cela, nous

disposons de systèmes de défense : notre système neurovégétatif, notre système immunitaire et notre système endocrinien. La maladie émerge quand tous ces systèmes d'autorégulation sont perturbés.

La médecine classique a tendance à présenter la maladie comme un mal à « abattre » ; les métaphores utilisées sont issues de la guerre (« lutter », « détruire », « se battre », voire « tuer »), avec des produits « anti » (antidépresseurs, antibiotiques, antalgiques...) qui suppriment les symptômes, tout comme la chimiothérapie aide à lutter contre les cellules cancéreuses. Mais la suppression des symptômes ne règle pas totalement le problème et on risque même de passer à côté des capacités d'autorégulation de tout être humain, même malade. Car nos organismes sont programmés pour être en équilibre.

Lorsque nous sommes face à une maladie, lorsqu'elle « arrive », nous devons nous poser la question de son processus de fabrication, non pas rechercher une cause, mais les raisons qui font qu'on en est arrivé là. Jean-Pierre Muiard cite plusieurs expériences de recherche qui démontrent sur de larges populations comme sur des maladies précises (leucémie) le potentiel d'autorégulation de notre organisme et le caractère réversible de nombre de maladies. Si nous sommes malades, c'est qu'une partie de notre corps est en souffrance. Bien sûr, il faut se faire aider pour passer l'état de choc lorsqu'on apprend la maladie, mais il faut faire un point fixe sur son état de santé, sur sa vie, son mode de vie, comme le marin fait un point de navigation. Comment en est-on arrivé là ? Quels sont les événements marquants de ma vie, mes sources potentielles de déséquilibres émotionnels qui pourraient donner lieu à « somatisation » ? La médecine chinoise a ainsi mis sur pied une grille d'analyse énergétique qui relie nos émotions à chacun de nos organes : la colère au foie, la tristesse aux poumons, la peur aux reins, les soucis à la rate et au pancréas, la joie au cœur...

Pour sortir de la maladie, nous devons changer notre état de conscience et trouver les moyens de nous adapter. La maladie nous oblige à différencier ce qui est normal de ce qui est pathologique. Pour JP Muiard, la dépression n'est pas une maladie. Elle est la plupart du temps traitée par des médicaments, les antidépresseurs. Mais c'est avant tout une baisse d'énergie, une baisse de régime de notre « pulsion de vie ». Si les antidépresseurs peuvent jouer leur rôle de starter (pour nous aider à repartir), il faut interpréter la dépression comme un signal d'alerte : c'est notre corps qui parle et qui nous sollicite à faire quelque chose. A nous de revoir les processus qui ont conduit à cette maladie. Dans cette démarche, le médecin a un rôle pédagogique pour mieux connaître notre corps. Au lieu de subir et de se soumettre à la médecine ou aux médicaments, le « patient » doit devenir acteur de son propre changement, de sa propre guérison.

Jean-Pierre Muiard a longtemps travaillé avec le biologiste Henri Laborit qui a beaucoup travaillé sur la biologie des comportements et qui a mis au point des médicaments comme les tranquillisants. Ses travaux ont été révélés au grand public et mis en scène dans le film d'Alain Resnais : « *Mon oncle d'Amérique* ». 1980, un film à voir ou à revoir, avec de superbes scènes tournées dans le Golfe du Morbihan), en distinguant l'angoisse, les émotions et les représentations, correspondant aux trois cerveaux vulgarisés par Laborit.

Le premier cerveau est le **cerveau reptilien**, qui est à l'origine de nos pulsions, notamment en cas de menace. C'est un peu le gardien de la vie, qui a en charge de gérer le passage de notre vie aquatique à une vie aérienne, ce qui nous ramène à notre naissance, à la façon dont nous avons été accueillis lors de notre venue au monde. L'angoisse est une peur sans objet ; elle correspond à un sentiment de chute, de tomber dans le trou...le sentiment de danger ! On ne peut pas combattre l'angoisse, il faut la dissoudre. Le cerveau reptilien a trois fonctions : celle de survie, celle de reproduction (sexuelle) et celle de défense du territoire.

Pour Jean-Pierre Muiard, « *La finalité de la vie, c'est la vie !* ». Nous sommes tous des transmetteurs de vie (celle qui vient du big bang), mais nous ne sommes pas propriétaires de la vie, qui nous amène à repenser la relation à nos propres enfants, dont nous ne sommes pas non plus propriétaires...

Le second cerveau est le **cerveau des émotions** (cerveau limbique), celui qui gère nos relations avec les autres, celui de l'altérité. L'autre n'est pas le concurrent ou le compétiteur ; c'est celui avec lequel nous pouvons faire preuve d'empathie comme certains singes. Des expériences récentes ont montré qu'ils sont capables de se gérer en fonction de l'altérité et pas seulement de la concurrence.

Jean-Pierre Muyard ne partage pas complètement les théories de Darwin (sur la loi du plus faible) ni celle de Freud à travers des concepts comme le meurtre du père et celui de la horde primitive. (cf « *Totem et tabou* » de Freud).

Le troisième cerveau est le cerveau du néo-cortex. C'est ce cerveau qui ne pèse pas lourd (150g) qui nous différencie des singes en adoptant la position verticale de l'homme debout. C'est le **cerveau de la pensée, de la réflexion**. Ce passage s'est réalisé dans l'histoire de l'humanité entre 250 et 300.000 ans avant JC. Ce cerveau nous donne la conscience de la mort, mais c'est aussi le siège de notre volonté, de nos projets comme de nos désirs.

En conclusion, nous devons trouver les outils de régulation de notre vie, comme des maladies, en jouant sur nos trois cerveaux

- celui des pulsions, par **la sécurité**
- celui des émotions, par **l'altérité**
- celui de nos pensées, par **la volonté**.

* * * * *



Jean-Pierre Muyard est médecin neuro-psychiatre et psychanalyste. Après une psychanalyse, il a entrepris des recherches dans le laboratoire du Pr Henri Laborit afin d'étudier les interrelations entre le cerveau, le corps et l'inconscient. Il poursuit aujourd'hui cette démarche appliquée à l'autisme. Il a participé en France et au Canada à plusieurs groupes de travail sur la validation scientifique des médecines complémentaires (ou parallèles) et des médecines traditionnelles. Il mène parallèlement une activité de clinicien, de chercheur et d'enseignant.

Jean-Pierre Muyard se définit comme un « médecin nomade » qui a voyagé entre les disciplines et les cultures médicales ; il a consacré une grande partie de sa vie professionnelle à construire un pont entre psychanalyse et biologie.

Pour aller plus loin :

Pourquoi tombons-nous malades ? Paru en 2009 aux éditions Fayard, disponible actuellement en livre de poche (collection Vie pratique). Dans ce livre, Jean-Pierre Muyard porte un regard nouveau sur les maladies, miroirs de notre société, en montrant qu'elles ne sont pas simplement liées à des lésions organiques mais aussi à des facteurs cachés (hérédité, environnement...), socio-économiques, inconscients...

DVD : *Mon oncle d'Amérique*, d'Alain Resnais.