

NOUVEAU  
5€

# CLES

RETROUVER DU SENS

NOUVELLES

La force de  
l'intelligence  
collective

Bars à cha  
fo  
nippon

Santé  
je pen  
do  
je guér

JOËL DE ROSNA  
"Le progrès  
j'y crois encore

EDGAR MO  
ALEXANDRE ADL  
ROGER-POL DR

**LE  
BONHEUR**  
sagesse  
ou  
hormones ?

[www.cles.com](http://www.cles.com)

M 01905 - 67 - F: 5,00 € - RD



Toute thérapie contient une part de placebo : c'est la conclusion des dernières études sur cet effet longtemps cantonné au rôle d'accompagnement antidouleur. Aujourd'hui, une nouvelle vision de la médecine place la relation corps-cerveau au cœur du traitement.

# J'Y CROIS DONC JE GUÉRIS

PAR BENOÎT MERLIN

**C**'est une bombe qui a été lâchée cette année dans « The Lancet », la plus sérieuse des revues médicales internationales : « *Nous démontrons que les effets placebo existent dans n'importe quel traitement de la médecine courante, et ce même si aucun placebo n'a été prescrit. Ces effets ont le potentiel de rendre les traitements plus efficaces.* » Toute guérison serait-elle placebo ? Certainement, au moins en partie, répond ainsi le chercheur Damien C. Finniss, du Pain Management Research Institute de l'Université de Sydney. Le Dr Finniss va plus loin dans son étude en soutenant, non seu-

lement que les effets placebo constituent de véritables « *événements psychobiologiques* », mais surtout qu'il n'existe pas un mais plusieurs effets placebo, différents selon le patient et le contexte thérapeutique. Parmi eux, la confiance que le patient accorde à son médecin dont il démontre qu'elle a, par elle-même, un effet sur le processus de guérison.

L'esprit est donc un médicament, mais n'est-ce pas ce qu'avait déjà constaté le journaliste américain Norman Cousins qui, dans les années 1970, s'étant soigné par le rire d'une maladie chronique dégénérative, avançait que « *la conviction devient biologie* » ? En somme, ce « *mensonge qui guérit* », ...

\*\*\* selon le bon mot d'Anne Harrington, spécialiste de l'histoire de la science à Harvard, n'a rien d'une intoxication. Ni d'un remède miracle. Prudent, Damien Finniss conclut son étude sur la nécessité de poursuivre les recherches, avec l'espoir avoué de changer la vision de l'effet placebo et d'en décupler les effets, « *en maximisant les facteurs qui induisent l'effet placebo dans les thérapies classiques. Ce serait une alternative prometteuse au fait de donner des placebos dans le seul but de susciter l'effet placebo.* »

A

vec le placebo, tout joue : l'espoir du patient, la personnalité du prescripteur, son optimisme, l'effet d'annonce... De fait, cela fait longtemps que le corps médical reconnaît les vertus des placebos, tant subjectives que neurologiques, notamment dans les cas de stress, d'anxiété, de dépression et même dans le traitement de la maladie de Parkinson. Aux États-Unis, 45 % des médecins hospitaliers en prescrivent à leurs patients, selon l'étude de Rachel Sherman, étudiante en médecine à l'université de Chicago, publiée dans le « *Journal of General Internal Medicine* » en janvier 2008. En France, en 2001, Jean-Jacques Aulas, psychiatre au CHU de Saint-Etienne, demandait une autorisation de mise sur le marché d'un élixir psychoactif de sa composition, le Lobepac Fort (anagramme de place-

bo). Il n'en vendra que cinq cents flacons, mais le docteur a réussi son coup : donner un coup de projecteur sur les placebos.

En somme, l'ordonnance soigne tout autant que le médicament. L'espoir en guise de comprimé, comment cela peut-il guérir ? Le placebo est une substance sans activité pharmacologique, utilisée soit comme témoin lors d'essais thérapeutiques, soit comme traitement, et qui influe sur le psychosomatisme créant, ou non, les conditions de la guérison. Le processus ? L'espoir génère spontanément la production d'endomorphine – ou opoïdes endogènes, c'est-à-dire calmantes – internes à l'organisme. Loin du cliché des boules de sucre utilisées en homéopathie, le placebo n'est pas forcément un médicament, il peut s'agir d'une intervention chirurgicale inadaptée ou mal conduite, mais qui produira des effets positifs. En résumé, l'auto-suggestion appliquée à la médecine. L'essentiel serait d'y croire. Ou d'avoir la foi. En octobre 2009, la revue scientifique « *New England Journal of Medicine* » posait cette question : les médecins devraient-ils prescrire des activités religieuses ? La revue se basait sur nombre d'études démontrant l'effet positif de la prière sur la santé. N'en déplaise aux croyants, il ne s'agit pas d'une opération du Saint-Esprit, mais de l'esprit tout court...

## UN PHÉNOMÈNE CONNU DÈS L'ANTIQUITÉ

Reconnu par le corps médical depuis l'invention des études cliniques après la Seconde Guerre mondiale, cela fait pourtant des siècles que le placebo fait son effet. Déjà, dans l'antiquité grecque, le sophiste Gorgias se plaisait à dire : « *Par la parole, j'ai plus de réussite dans les soins aux malades que mon frère médecin.* » Le terme « placebo » est inscrit dans le psaume 114 des vêpres de l'office des morts : « *Placebo Domino in regione vivorum* » (« *Je plairai au Seigneur chez les vivants* »), manière de rendre grâce à Dieu de sa guérison. Sans être nommé, le fameux effet est également

évoqué en filigrane dans l'évangile de Marc : Jésus ne guérit-il pas un aveugle avec une préparation à base de crachat et une imposition des mains ? (Marc 8-23) Plus tard, au Moyen Âge, Paracelse décrit l'effet placebo du médecin, tandis que Molière s'amuse des saignées et des purgatifs des soignants du XVII<sup>e</sup> siècle, dont on se demande comment ils opèrent. Quand ils opèrent...

C'est seulement en 1811 que le placebo fait son entrée officielle dans le lexique médical : le dictionnaire médical Hooper le définit comme le « *nom donné à toute médecine prescrite pour plaire au*

*patient et non pour le guérir* ». Il faudra encore attendre quelques années, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, pour qu'Hippolyte Bernheim, l'un des pères de l'hypnose, en détaille les principes dans le cadre de ses recherches sur la suggestion. Au siècle suivant, l'effet placebo fait l'objet de nombreuses études, dont celle d'A. D. Berg, qui, en 1950, dissocie le placebo de l'effet placebo. En 1962 enfin, le Congrès américain vote un amendement selon lequel un médicament doit prouver son efficacité pour être mis sur le marché : bref, qu'il ne se réduit pas à un simple effet placebo...

L'hypnose, elle, se base sur les vertus curatives du cerveau. Mais pour la « mère des thérapies de l'âme », l'effet placebo n'est qu'un ressort parmi tant d'autres, comme le souligne le psychologue Victor Simon : « *Le premier placebo, c'est la consultation. Dès qu'un patient prend rendez-vous avec un docteur, il met déjà en route un processus de mieux-être car il sait qu'on va s'occuper de lui. Le deuxième placebo réside dans la capacité du patient à se sentir compris par son médecin.* »

Vieille comme le monde, l'hypnose a longtemps été moquée, voire taxée de manipulation mentale. Les Occidentaux observaient, circonspects, les trances de guérison des Gnawas du Maroc ou des Amérindiens et toisaient les peuples qui, face à la maladie, s'en remettaient aux mains du chamman, le prêtre-guérisseur. Pourtant, à l'image de

*L'hypnose opère une sorte de filtre au sein de l'hypothalamus pour traiter l'information et annuler sa nocivité. En somme, nous avons une usine psychobiologique de guérison dans notre cerveau.* Nombre d'études ont prouvé les propriétés analgésiques et antidouleurs de l'hypnose, mais aussi ses capacités à traiter le stress, les phobies, les TOC, les troubles sexuels, les addictions... Pourtant, la médecine occidentale se méfie encore de « l'énigme hypnose », comme la qualifiait Freud. La méditation peine également à trouver sa place dans les cabinets médicaux occidentaux. Or, dans la tradition tibétaine, avant d'aller voir un médecin, le malade consulte un lama qui lui prescrit une méditation : lorsqu'on médite, l'esprit s'apaise et entraîne une relaxation physique, les flux d'énergie sont libérés, rétablissant ainsi l'harmonie entre le corps et l'esprit. Depuis une vingtaine d'années, la méditation fait des percées

## S'ADRESSER AU « CERVEAU ÉMOTIONNEL », C'EST PARLER DIRECTEMENT À SON CORPS ET LUI DONNER CARTE BLANCHE POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE.

L'hypnose qui utilise la parole, ces danses placent le sujet dans un état de transe permettant d'ouvrir les portes de son inconscient. Introduite en France au XVIII<sup>e</sup> siècle par le médecin allemand Franz Anton Mesmer, l'hypnose va véritablement exploser deux siècles plus tard sous l'impulsion du psychiatre américain Milton Erickson. « *Une approche révolutionnaire* », s'enthousiasme Victor Simon, ancien gastro-entérologue qui s'est tourné vers la médecine psychosomatique : « *L'hypnose ericksonienne, contrairement à celle de Freud et de Charcot, ne fait pas de suggestion de guérison, mais guide le patient pour qu'il trouve lui-même, dans son inconscient, ses propres ressources de défense. Bref, dans le long rallye de la guérison, le patient est son propre pilote, le thérapeute son copilote.* »

Suivons le road-book. « *Nous avons des capteurs dans notre organisme, comme la peau et les cinq sens, qui nous permettent de capter les informations extérieures, dont 95 % sont directement traitées dans l'inconscient. Ces capteurs vont les envoyer vers une zone du cerveau, l'hypothalamus, une sorte de décodeur Canal + qui met en route les sécrétions nécessaires pour protéger le corps, comme l'adrénaline ou le cortisol, les hormones typiques du stress. Si, par contre, l'hypothalamus reçoit des informations agréables, il va alors sécréter de la sérotonine – qui régule notamment la douleur et l'anxiété – et des morphines cérébrales.*

dans les hôpitaux nord-américains, sous l'appellation MBSR, « *mindfulness based stress reduction* », réduction du stress basée sur la pleine conscience. Condensé de yoga et de techniques zen, la MBSR, créée par le scientifique Jon Kabat-Zinn, utilise la pleine conscience comme outil de mieux être. L'idée ? Débrancher le pilote automatique qui guide notre vie pour prendre pleinement conscience de son être.

**N**otre corps disposerait d'une pharmacopée d'appoint pour se soigner. Selon le spécialiste des sciences neurocognitives David Servan-Schreiber, le cerveau représente une alternative à la chimie psychotrope et au divan des psy. Il distingue deux cas : lorsque l'esprit accompagne le traitement et lorsque l'esprit est l'objet même du geste médical. Cela fait des années que le premier est entré dans les mœurs, le second, lui, fait toujours débat. Les tenants de l'autoguérison ont été traités de charlatans, de gourous tendance new age, d'Hippocrate à la mode écolo. Le placebo ? De la poudre de perlimpinpin pour gogos, se moquent-ils. Au pays de la surenchère médicamenteuse – la France détient le record mondial de la consommation de médicaments psychotropes –, le livre « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments » de Da- ...

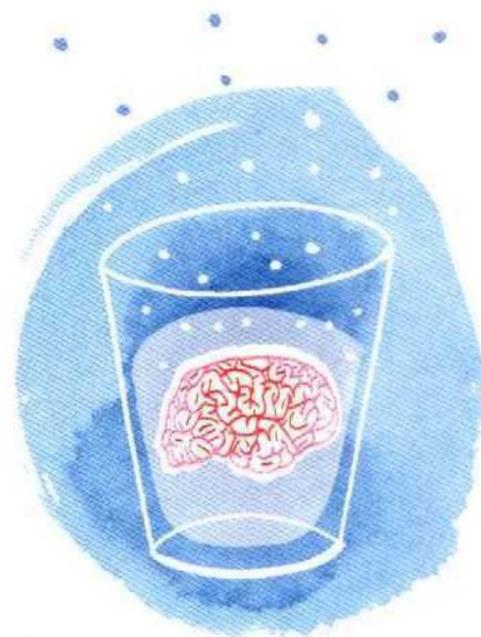
### POUR EN SAVOIR PLUS

« **Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse** », par David Servan-Schreiber, Robert Laffont, 2005, 336 p., 6,90 €.

« **Du bon usage de l'hypnose** », Victor Simon, Robert Laffont, 2000, 283 p., 18 €.

« **Placebo. Chronique d'un élixir psycho-actif** », Jean-Jacques Aulas, Science Infuse, 2005, 223 p., 9 €.

... vid Servan-Schreiber a évidemment fait date. Ces nouvelles pratiques se regroupent sous les génériques de « médecine intégrée », « intégrative », « thérapies psychocorporelles » : « *mind-body medicine* » disent les Anglo-Saxons, beaucoup plus portés sur ces méthodes nées de la contre-culture américaine des années 1960, qui empruntent aux pratiques traditionnelles comme la méditation, l'acupuncture, le yoga... Les sceptiques ont tôt fait de railler un grand bazar doctrinal. Une autre cour des miracles... David Servan-Schreiber a développé, lui, une médecine des émotions, exploitant les méca-



## PRATIQUER DES MOUVEMENTS OCULAIRES DÉBLOQUERAIT LES TRAUMATISMES VÉCUS ET RÉACTIVERAIT **NOTRE SYSTÈME NATUREL DE GUÉRISON.**

nismes d'autoguérison présents dans le cerveau humain. Sans psychanalyse ni Prozac, les médicaments étant prescrits en dernier recours, non par réflexe. Comme il l'écrit dans « Guérir », « *tout commence avec les émotions* », véritables thermomètres de nos sentiments. Malheureusement, elles ont longtemps été écartées des champs d'étude de la médecine, alors que le cerveau, lui, a été décortiqué sous tous ses neurones, de manière rationnelle, clinique. Descartes le tout-puissant et son *cogito* – le fameux « *je pense donc je suis* » tiré de son « Discours de la méthode » – régnaient sur le corpus médical : selon lui, le corps et l'esprit sont indépendants. Deux mondes que les pères de la médecine ont brutalement séparés. Et si, comme l'avancait Spinoza dans sa théorie du monisme, ils n'étaient en réalité que deux aspects de la même substance et que « *l'esprit est l'idée du corps* » (livre III de « L'Ethique ») ? Je pense avec mon corps, donc je suis.

**M**

ieux, j'observe mes émotions. L'approche thérapeutique de David Servan-Schreiber a été testée et a donné lieu à de nombreuses évaluations et publications scientifiques. Le médecin s'est plongé dans l'observation du « *cerveau émotionnel* », ce « *cerveau dans le cerveau* » – différent du néocortex, siège du langage et de la pensée – qui contrôle le bien-être psycho-

logique et certaines fonctions physiologiques du corps, comme la tension artérielle, les hormones, les systèmes digestif et immunitaire. S'adresser à lui, c'est parler directement à son corps et lui donner carte blanche pour retrouver son équilibre. Il nous soigne chaque jour, sans que l'on en

ait conscience : une coupure sur le doigt ne s'arrête-t-elle pas de saigner au bout d'un moment, avant que la plaie ne se referme d'elle-même ? Court-circuiter le langage pour s'en remettre au corps...

Deux ans après un grave accident de voiture, dont il sort miraculeusement indemne avec son amie, Norbert tombe en dépression. « *Je sursautais au moindre crissement de pneu, j'étais angoissé à l'idée de prendre les transports en commun. Je ne me souvenais de rien, sauf du cri de mon amie au moment de l'accident.* » Psychothérapie, tranquillisants, cours de yoga, rien n'y fait, Norbert sombre chaque jour un peu plus. C'est alors qu'il lit un article sur l'EMDR (« *eye movement desensitization and reprocessing* », désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires), une nouvelle technique selon laquelle chaque événement douloureux laisse une marque dans le cerveau. Pratiquer des mouvements oculaires débloquerait les traumatismes vécus et réactiverait le système naturel de guérison du cerveau. « *En seulement trois séances, raconte Norbert, j'ai repris goût à la vie. Elles m'ont permis de revoir les images de l'accident, le choc, et d'entendre à nouveau le cri de mon amie. Mais désormais, il me paraissait plus lointain et ressemblait à un cri d'oiseau...* »

Ces pratiques constituent-elles de véritables gestes médicaux ou ne servent-elles qu'à créer un climat propice à la guérison ? « *Cela dépend des cas. Dans l'exemple du cancer, vous ne pourrez pas éviter la chimio ou la radiothérapie. Mais dans les cas de dépression, de stress et d'anxiété, il s'agit d'un vrai geste médical, parfois meilleur qu'un traitement médicamenteux. Je prends l'exemple des maladies cardiaques : chez un pa-*

## TÉMOIGNAGE

### CHRISTINE : « AIGUISER L'ESPRIT POUR NE PAS ÊTRE LA PROIE DU CANCER »

« Je ne pense pas qu'un patient ait expérimenté plus de choses que moi... », s'excuserait presque Christine, kinésithérapeute de 60 ans. Il y a trois ans, elle apprend qu'elle souffre d'un cancer du sein. Alors qu'elle a toujours préféré les remèdes naturels aux antibiotiques et qu'elle se passionne pour la médecine traditionnelle chinoise, elle n'a pas d'autre choix que de suivre une chimiothérapie et une radiothérapie. Christine sait qu'elle doit accepter les ravages de ces traitements sur son organisme pour qu'ils puissent la sauver, mais décide aussitôt d'accompagner « cette agression » par des pratiques plus douces et naturelles. Et de se battre. Son objectif ? « Me soigner comme si j'étais mon propre thérapeute. »

Au fil des mois, Christine met en place un véritable arsenal parallèle, dans le but « d'aiguiser l'esprit pour ne pas être la proie de la maladie. » Pour lutter, elle médite. Parfois plusieurs heures la nuit, quand elle n'arrive pas à dormir parce que son corps lui fait mal, parce que la peur s'installe. « Quand tu es atteint d'une maladie grave comme le cancer, tu as beaucoup de colère, d'angoisse, et surtout tu te sens seul. La méditation a été pour moi une sorte de refuge. »

En marge du traitement classique, pour apaiser la douleur, Christine s'impose un régime crétois à base d'oligo-éléments, suit des séances de drainage lymphatique, s'essaie à la biorésonance magnétique, technique de lecture des mouvements au niveau cellulaire, et pratique, quand son corps le lui permet, le qi gong. Elle croise également la route d'un passeur de feu pour traiter les brûlures que lui a laissées la radiothérapie et court les cabinets, psychothérapeute, homéopathe, phytothérapeute...

Régulièrement, elle se mitonne des soupes de plantes chinoises pour apaiser les séquelles de la chimio, mais aussi pour rester active, en mouvement. En vie. « J'avais besoin de cuisiner, de choisir les plantes, les éplucher, les cuire, c'était un acte de soin à mes yeux. La médecine traditionnelle chinoise m'a appris qu'on pouvait se soigner de l'intérieur, elle apporte un soutien au corps pour qu'il assume lui-même le combat contre la maladie. » Dans le même ordre d'idée, Christine se traite avec la fasciapulsologie de Christian Carini, thérapie par le toucher qui permet d'agir directement sur le système émotionnel à travers le système neurovégétatif. Sur le front

du cancer, son corps et son cerveau avancent de pair, à découvert.

Dans ce long périple, Christine trouvera un réconfort dans la médecine anthroposophique. Cette pratique, qui ausculte le patient dans sa globalité, la réconcilie avec sa condition de femme. Durant ses consultations, elle se penche sur les répercussions gynécologiques de la chimiothérapie et, de manière générale, sur sa féminité, que négligent les médecins traitants. Comment ne pas en parler quand on est atteinte d'un cancer du sein ?

Aujourd'hui, Christine a vaincu le cancer. Une guérison ? Ou plutôt une rémission, comme disent prudemment les médecins ? Elle préfère la notion de passage, dire qu'elle a tourné la page, mais que les précédentes sont toujours là. Ecrites au fil de toutes ces expériences que « les médecins prenaient à la légère, alors que l'écoute de l'autre, de sa famille, de ses médecins est primordiale car le malade a besoin de s'inscrire dans la réalité. La conscience de soi donne une énergie particulière. » Plongée malgré elle dans la bataille du cancer, dans un combat avec elle-même, Christine avoue finalement : « Je n'ai pas compris la maladie, je l'ai expérimentée. »

qui a déjà eu un infarctus, on a prouvé que la combinaison activité physique, nutrition, gestion du stress et discussion de groupe était la seule approche médicale qui rallongeait l'existence, mais que les pontages pratiqués par la médecine traditionnelle ne permettaient que de soulager les symptômes, non de prolonger l'espérance de vie. »

« L'esprit ne remplacera pas la biologie – la découverte des antibiotiques et des antidi-

presseurs au xx<sup>e</sup> siècle a révolutionné la médecine, ils constituent certes les seuls traitements efficaces à de nombreuses maladies –, mais les lignes ont bougé : subversive, cette nouvelle vision thérapeutique a modifié la compréhension et le traitement de la maladie. Elle séduit les chercheurs, les laboratoires se sont spécialisés et les millions alloués à la recherche affluent. Tous attirés par les promesses de ce nouveau monde du soin. ■