

Guérir le corps par l'esprit ?

Les liens entre la santé de l'esprit et celle du corps commencent à être bien documentés. Sans prétendre que l'esprit peut guérir les maladies, il peut augmenter ou réduire le risque de les contracter.

Christophe André

Peut-on guérir le corps par l'esprit ? Sans aller jusque-là, il semble que certaines émotions ou pensées positives ont un impact bénéfique sur notre santé physique, toute la difficulté étant de faire la part des choses entre les promesses irréalistes (guérissez d'une infection grave par la méthode Coué) et les faits scientifiquement établis. Les plus récentes recherches en ce domaine livrent aujourd'hui un état des lieux intéressant. On les trouve exposées et résumées dans un livre récent du médecin et chercheur Nathalie Rapoport, dont le titre : *Apprivoiser l'esprit pour guérir le corps* annonce le programme.

Depuis toujours, les interactions du corps et de l'esprit ont été soulignées, en Occident (le *mens sana in corpore sano* – l'esprit sain dans un corps sain – du poète latin Juvénal) comme en Orient (où la médecine en

a toujours fait grand cas). Mais les réjouissants progrès de la médecine moderne ont peu à peu dissocié ce lien, en poussant les soignants à se focaliser sur une médecine des organes, et à les aborder comme des entités séparées. D'où l'apparition de spécialités (néphrologie, pneumologie, psychiatrie...) et même de spécialités : ainsi dans les services universitaires de cardiologie, on ne trouve plus de cardiologues généralistes, mais des spécialistes des coronaires, des troubles du rythme, de l'hypertension, etc.

Cette spécialisation croissante a permis de beaux progrès, notamment en matière de prise en charge des pathologies dans leur phase aiguë, mais a laissé beaucoup de patients (et de médecins de terrain) perplexes dans le cas de pathologies chroniques : ces dernières impliquent en général de multiples organes, et surtout l'un d'entre eux, le cerveau...

D'où l'écllosion de médecines dites alternatives, ou complémentaires, dont l'une des ambitions est d'être holistiques (du grec *holos* : tout, entier), c'est-à-dire s'attachant à soigner l'ensemble du corps et de la personne, et pas seulement une partie isolée. Jusqu'à présent, ces approches n'avaient guère convaincu la communauté médicale, et reposaient sur des traditions plus ou moins anciennes, sur des affirmations plus ou moins fantaisistes, plutôt que sur des preuves scientifiques. Mais leurs intuitions, comme leurs intentions, étaient bonnes. C'est ce que toute une vague de travaux est en train de redécouvrir (et de dépolvériser !).

Les émotions, gardiennes du corps

Comme souvent en médecine, on s'est d'abord intéressé à la maladie, et aux dysfonctionnements du lien corps-esprit. Ainsi, tout a commencé dans les années 1950 avec les travaux sur le stress de l'endocrinologue d'origine hongroise Hans Selye qui, le premier, étudia les mécanismes endocriniens par lesquels notre organisme réagit aux pressions et exigences de l'environnement. Toute une vague de travaux fut alors consacrée à l'impact sur notre corps de certains états psychologiques problématiques

tels le stress, l'anxiété ou la dépression. Les premiers à le démontrer de manière prospective sur de grandes cohortes de patients furent des cardiologues, qui dès les années 1960 découvrirent notamment que les émotions hostiles (ressentiments, agacements, colères, mauvaise humeur...) endommagent les artères coronaires, et donc augmentent le risque d'infarctus du myocarde.

Puis d'autres équipes étudièrent le rôle protecteur et favorable à la santé des émotions positives. Les bénéfices de bonnes relations sociales, du sourire, de la bonne humeur, de la relaxation, de la méditation, etc. furent peu à peu démontrés de manière incontestable. Et prudente : ainsi, la conviction aujourd'hui est que les émotions positives ne peuvent pas (ou pas encore) être considérées comme capables à elles seules de guérir une pathologie déjà implantée. En revanche, elles représentent un facteur protecteur notable pour les personnes en bonne santé : son effet – positif – serait d'une ampleur comparable à celui – négatif – du tabac. Les mécanismes d'action des émotions positives sur la santé sont multiples et commencent à être explorés. Par exemple, une équipe israélienne de l'Université Bar-Ilan a montré que chez les personnes amoureuses, la réactivité du système nerveux autonome était moins forte que chez les célibataires non amoureux : l'amour protège du stress en limitant la sécrétion d'adrénaline !

Ne sous-estimons pas le stress

Aujourd'hui, la position de la communauté scientifique sur les liens corps-esprit est donc à la fois plus mesurée et plus complète qu'autrefois. Plus mesurée, car on ne considère plus que le stress peut « fabriquer » à lui seul des maladies, comme certaines théories en vogue l'affirmaient il y a encore peu. Il est un des facteurs de risque parmi d'autres

(génétique, alimentation, sédentarité...) et à ce titre aggrave toutes les pathologies. Plus complète, car on ne se contente plus de penser qu'il faut limiter le stress, mais qu'il est utile pour notre santé de cultiver de notre mieux le bien-être psychique et émotionnel, comme le recommandait Voltaire, voilà déjà deux siècles.

trobles psychiques (on sait que les patients présentant des maladies psychiatriques chroniques sont aussi en moins bonne santé physique). Mais aussi pour mettre notre bonheur au rang de nos priorités existentielles.

« Les études scientifiques de ces dernières années ne laissent aucun doute quant à l'influence décisive sur la santé des pensées, des émotions et des comportements. »

Nous voici donc à l'aube d'une nouvelle forme de médecine, prenant d'avantage en compte la personne humaine dans son intégralité, corps et esprit, et pas seulement ses organes. Mais cela suppose de nombreux changements de tous côtés, pas seulement de la part des médecins. En effet, ce type de modèle médical suppose une forte implication des patients dans la prise en charge : on attendra de plus en plus de nous que nous soyons impliqués dans notre santé. Bien manger, bouger, ne pas trop ruminer d'idées noires, s'efforcer d'être heureux : voilà de nouvelles exigences pour qui souhaite aller bien aussi longtemps que possible.

D'où l'inquiétude de certains, qui considèrent qu'on s'approche duacement d'une forme de dictature du bien-être. Mécanisme inéluctable : tout progrès dans nos connaissances apporte aussi une part supplémentaire de responsabilité. Tout comme, en matière d'environnement, nous ne pouvons plus ignorer que certains de nos comportements abîment la planète, ce sera de plus en plus le cas en matière de santé : nous savons désormais que notre moral pèse sur notre santé. Une raison de plus pour continuer à mieux dépister et soigner les



Christophe ANDRÉ est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Bibliographie

- N. Rapoport-Hubschman**, *Apprivoiser l'esprit pour guérir le corps*, Odile Jacob, 2012.
- I. Schneiderman et coll.**, *Love alters autonomic reactivity to emotions*, in *Emotion*, vol. 11 (6), pp. 1314-1321, 2011.
- K. W. Davidson et coll.**, *Don't worry, be happy : positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease : the canadian nova scotia health survey*, in *European Heart Journal*, vol. 32(21), pp. 2672-2677, 2011.
- R. Veenhoven**, *Healthy happiness : effects of happiness on physical health and the consequences for the preventive healthcare*, in *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, pp. 449-469, 2008.
- T. Janssen**, *La solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Fayard, 2006.

Nous voici à l'aube d'une nouvelle forme de médecine, prenant davantage en compte la personne humaine dans son intégralité, corps et esprit, et pas seulement ses organes.