

# L'approche holistique

J'ai pensé vous proposer une réflexion un peu philosophique sur une vision différente de la santé, de la maladie et de la guérison à travers un concept relativement nouveau en occident qui est celui de médecine holistique.

Holisme signifie "approche globale" et nous verrons tout ce que cela implique.

J'ai été formée dans une UMF (Unité de Médecine Familiale) où l'on valorisait beaucoup cette vision de la médecine mais c'est au fil de mes années de pratique, de lectures, de conférences, mais surtout au contact de patients qui m'ont beaucoup appris que j'ai été vraiment confirmée dans la réalité de ce concept. Comme vous avez déjà pu le sentir, c'est un sujet qui me tient à coeur et j'aimerais vous faire partager mon enthousiasme. Peut-être cela vous apportera-t-il des éléments pour mieux conserver ou retrouver votre propre santé.

## DÉFINITION "SANTÉ TRADITIONNELLE"

Pour mieux comprendre le concept de santé holistique nous allons regarder d'abord, pour mieux faire la différence, ce qu'est l'approche médicale traditionnelle. Pour beaucoup d'entre nous la santé est vue comme une absence de maladie. Il y a les spécialistes du corps et les spécialistes de l'esprit

et l'on traite chacune de ces parties malades comme deux entités séparées sans les relier l'une à l'autre. La médecine actuelle a tendance à s'occuper du corps comme d'une série d'organes en pièces détachées, comme un objet. Des maux physiques sont causés par des causes physiques et devraient être traités par des interventions physiques. On a tendance à s'occuper de la maladie plutôt que du malade. On voit la guérison comme un processus extérieur à la personne qui relève uniquement de la technologie et de la science. On a tendance à rechercher le remède miracle. On a tendance à isoler la maladie comme si elle nous tombait sur la tête fortuitement et à croire que toute maladie a une origine purement physique et que si on n'arrive pas à la guérir, c'est parce que l'on n'a pas trouvé la cause scientifique ou alors parce que le médecin n'est pas assez bon ou que la science n'est pas assez avancée. La guérison est comme un combat contre une force impersonnelle, un effet du destin.

## CE QUI NOUS A AMENÉ À CHANGER DE CONCEPT

*Malgré que la technologie ait traité de façon spectaculaire certains problèmes aigus, on se rend compte qu'il y a encore beaucoup d'échecs ailleurs. En fait foi l'importance des maladies chroniques et dégénératives. Le taux de mortalité pour la plupart des cancers majeurs n'a pas changé significativement depuis les 25 dernières années.*

*Il y a aussi les coûts faramineux de l'ensemble des soins de santé qui nous amènent à repenser le système ainsi que l'insatisfaction grandissante des patients face à une médecine trop souvent automatisée et impersonnelle.*

### HOLISME

*La définition actuelle de l'OMS de la santé apporte déjà une perception différente : "La santé est un état de bien-être complet physique, psychologique et social." La vision holistique va plus loin encore; elle voit la maladie et la santé comme un processus et non pas seulement comme un état. Elle renvoie à une approche globale de la personne malade qu'elle perçoit comme un individu unique en tenant compte de l'interaction de l'esprit du corps et de l'environnement. Elle prend en considération tous les besoins de l'homme pour pouvoir lui apporter les éléments qui lui manquent. Ainsi en tenant compte du psychisme, elle s'attardera donc au conscient, à l'inconscient, nos croyances, à nos sentiments et à nos émotions enfin aussi à notre âme. Elle reconnaît donc les aspects psychologiques, sociaux et spirituels à l'origine de la maladie. Elle se préoccupe du contexte historique culturel familial de la maladie. On est malade à son image et à l'image de la société dans laquelle on vit. La maladie se raconte comme une histoire, ce n'est pas un événement isolé. Chaque personne a sa façon originale d'être malade.*

*Elle ne voit pas la maladie comme une rupture, mais comme un déséquilibre, une perturbation de l'harmonie d'un individu avec les autres et avec la nature. La médecine holistique n'est pas un nouveau concept; les médecines ancestrales le maîtrisent depuis longtemps. Nous l'avons redécouvert en occident. Ainsi pour la médecine chinoise, il n'y a pas de séparation entre le mental et l'organique; entre l'esprit et la nature. Le corps est perçu comme un système dynamique, un champ d'énergie à travers d'autres champs. Il s'agit d'un*

*mouvement de forces d'énergies unifiées avec l'environnement.*

*De ce fait, la médecine holistique ne s'attarde pas uniquement au traitement des symptômes de la maladie mais elle en recherche les causes.*

*La médecine holistique ne conçoit pas la maladie et la douleur comme totalement négatives mais plutôt comme une information émanant du conflit à l'origine du manque d'harmonie. Elle voit la maladie comme ayant une fonction pour une personne, comme une tentative de se rééquilibrer. La maladie a donc un sens et s'inscrit dans un processus d'évolution.*

*Pour l'approche holistique, la psyché est un facteur qui intervient dans toutes les maladies. On commence à comprendre de plus en plus par quels mécanismes, le psychisme influence notre corps. Les études du Dr. Selye sur la physiologie du stress chronique donne une explication scientifique de ce phénomène. Dans une situation de stress aigu relié à une menace, l'individu réagit normalement par une réaction de fuite ou de lutte qui annule la menace. Il y a alors une décharge temporaire des hormones du stress. Toutes les sources de conflits et attentes négatives rencontrées dans notre société moderne, notre organisme l'interprète aussi comme une menace réelle même si la menace n'a*

*pas de fondement. Les hormones du stress sont donc ainsi secrétées de façon prolongée et peuvent contribuer en plus ou moins grande partie au développement de plusieurs maladies courantes: HTA, ATS, etc. Un autre effet négatif du stress chronique et maintenant bien documenté est l'effet consistant à une baisse de l'immunité. On a découvert que l'hypothalamus, partie du cerveau considérée comme le plus directement associée aux émotions, affecte la production endocrinienne du corps de façon significative et contrôle le système immunitaire. Il va de soi que lorsque le système immunitaire se défend moins bien nous sommes plus susceptibles d'être malade et de contracter une infection ou de développer un cancer. On sait aussi que les effets du stress sont plus nocifs si on refuse de le reconnaître et de le réguler.. Il semble que ce soit la manière individuelle de réagir au stress qui fait une différence dans la prédisposition à la maladie. Pasteur aurait même dit sur son lit de mort que la cause de la maladie est moins dans le germe que dans l'importance de la résistance de*

*l'individu.*

*La recherche scientifique a aussi démontré qu'il est possible de prédire le risque de développer une maladie sévère en se fondant sur le nombre de stress dans la vie de quelqu'un dans les mois qui précèdent la maladie. Elle suggère également que l'effet de ce stress est encore plus grand s'il menace un rôle essentiel ou une relation centrale pour l'identité de l'individu ou bien qu'il pose un problème ou met l'individu dans une situation où il ne semble pas y avoir d'issue.*

*Parfois, il peut même y avoir un sens symbolique à la maladie est d'ailleurs assez révélateur à ce niveau : mal de dos - quelqu'un qui en a gros sur le dos; le besoin de se développer peut s'exprimer par l'apparition d'une tumeur. Cependant, il faut éviter des recettes ou réponses toutes faites.*

*C'est avant tout un processus de découverte personnelle intime de sens qui peut se manifester d'elle même ou non dans le courant de la vie d'une personne malade.*

## LE PROCESSUS DE GUÉRISON DANS L'APPROCHE HOLISTIQUE

### *Rôle de la personne malade et des traitants*

*Souvent, la maladie est un message de mal-être un mécanisme d'adaptation fautif, une tentative de solution pour changer sa vie mais qui se fait souvent au détriment de beaucoup de vitalité et de joie de vivre. Le corps nous communique ce mal être de façon vraie et honnête mais nous ne sommes pas souvent à l'écoute du langage de notre corps. La guérison vraie ne dépendra donc pas uniquement d'un simple changement physique mais surtout d'un état d'esprit. Notre état de santé dépend donc de notre façon de vivre, de penser, de sentir, d'agir et d'entrer en relation avec notre environnement. Si l'on s'attarde à guérir uniquement les symptômes, il risque d'en apparaître de nouveaux, soit d'ordre physique ou d'ordre psychologique. Les traitements externes sont insuffisants pour guérir le corps si l'esprit est en conflit.*

L'approche holistique croit qu'il y a un guérisseur en nous, que nous sommes l'agent principal de notre guérison, que l'être humain possède en lui tous les éléments capables de s'opposer à la maladie. Derrière les grands exploits technologiques de la médecine, il y a aussi des gens exceptionnels avec une force et un désir de vivre. Le corps a un pouvoir énorme de transformation; il est continuellement en processus de création et destruction: 7 000 000 de globules rouges sont détruits et remplacés à chaque seconde; les composantes de nos os sont remplacés à tous les 7 ans. Le rôle du biofeedback et de l'effet placebo sont la preuve concrète de ce grand pouvoir qui réside en notre esprit.

Malheureusement, les pouvoirs de l'esprit, la médecine actuelle commence seulement à les reconnaître et à les accepter. Hippocrate enseignait déjà dans l'antiquité qu'il faut surtout donner à l'organisme la possibilité de se défendre, de développer les forces en soi en ne comptant pas uniquement sur les remèdes externes. Edward Carpenter a dit ceci: "Nous ne pouvons pas plus manipuler le corps pour l'amener à la santé par des soins extérieurs que nous ne pouvons contrôler le flux et le reflux des marées par un système de balais-éponges. Le plus grand effort extérieur ne peut produire ce que le pouvoir central effectue aisément et avec une grâce providentielle. Toute vraie guérison est essentiellement une auto-guérison. À noter que guérison ne signifie pas nécessairement disparition complète de la maladie mais d'abord et avant tout la reprise d'une vie épanouissante, de la vitalité et de la sérénité malgré une maladie persistante.

Quel est alors le rôle du thérapeute dans l'approche holistique. Le professionnel ne sera pas une autorité mais plutôt un partenaire thérapeutique. En approche holistique, l'intervention ne se fera donc pas uniquement avec la chirurgie et les médicaments: il y aura une intervention minimale avec la technologie appropriée de concert avec une panoplie de techniques non envahissantes. Le thérapeute s'attardera autant au corps qu'à l'esprit. Il proposera des moyens pour développer les pouvoirs de l'esprit: la psychothérapie, la méditation, la respiration, la visualisation: des moyens pour comprendre le langage du corps, l'apaiser, le tonifier et restaurer les fonctions altérées; la relaxation, l'acupuncture et d'autres approches corporelles et traitements manuels. Il explorera avec le patient la matrice de leur maladie (stress, conflits, soucis). Mais pour le Dr. Lewis Mehl, le principal élément thérapeutique se fait au travers de la relation thérapeutique. C'est à travers l'empathie reçue

que la personne malade pourra se transformer en profondeur et trouver l'énergie pour changer son état d'esprit et ainsi s'ouvrir à la voie de la guérison. À l'appui: des recherches scientifiques ont montré que visionner des films sur l'amour améliorerait la résistance immunitaire contre les rhumes et autres affections virales en augmentant les taux d'anticorps dans la salive. (idem films sur mère Thérèse).

## CONCLUSION

La vision holistique de la santé est une vision pleine d'espoir, car elle redonne à chacun de nous le pouvoir et la capacité de gérer sa santé. La maladie n'est pas une calamité, mais elle est potentiellement transformatrice, elle peut causer soudain un éveil, un changement de valeurs. Cependant la vision holistique est très exigeante, autant pour le malade que le thérapeute, car il faut apprendre à se soigner et faire les efforts pour changer ses états d'esprit, ses croyances, ses attitudes et s'harmoniser avec l'environnement. La recherche de la santé est avant tout un processus de croissance personnelle.

Je vous laisse sur cette belle citation du maître spirituel hongrois Aïvanhov, écrite dans son livre Les bases spirituelles de la médecine: "La meilleure thérapeutique, c'est de penser et d'agir en harmonie avec les forces et les existences lumineuses de la nature et de l'univers entier. L'homme doit donc connaître ces forces, ces existences et s'accorder à elles."

Nicole Archambault, Centre de Médecine Intégrée de Rimouski