

La guérison et la conscience 19^e partie

La semaine dernière nous avons vu ensemble quelques relations qui existent entre les émotions et la capacité de ressentir et de verbaliser ses émotions. Steve Cole de l'université de Californie à Los Angeles, a analysé les données d'une étude longitudinale psychosociale incluant 80 participants homosexuels atteints du virus du S.I.D.A. Ces personnes étaient en santé malgré la présence de la maladie et ont été examinés à tous les 6 mois pendant neuf ans.

Les chercheurs voulaient savoir à quel degré les gens qui avaient fait leur « coming out » avait une influence sur le développement de la maladie. L'identité homosexuelle a été mesurée avec une échelle qui allait de définitivement pas fait son « coming out », quelquefois, parfois, la plupart du temps et tout le temps. La progression du virus HIV a été mesurée à partir du début de l'étude jusqu'au moment où : le taux de cellules immunitaires avait atteint 15% du taux normal, le temps du diagnostic et le temps du décès. Dans tous les cas, l'infection au HIV a progressé plus rapidement chez les personnes qui cachaient leur identité homosexuelle. Les chercheurs avaient également éliminé ou pris en considération les différences démographiques, les pratiques de santé, les habitudes sexuelles et les différentes thérapies antivirales.

Les gens qui affichaient leur identité homosexuelle tout le temps ou presque tout le temps avaient une réduction de plus de 40% pour atteindre le taux de cellules immunitaires de 15%, 38% dans le diagnostic de la maladie et de 21% dans le temps de la mort. Autrement, la maladie chez les gens qui avaient fait leur « coming out » a progressé beaucoup plus lentement que chez ceux qui ne l'avaient pas fait. Cette étude n'a fait que confirmer ce que plusieurs autres études avaient déjà fait dans le passé.

Les découvertes de Cole sont en accord avec des recherches antérieures qui relient les inhibitions psychologiques et l'apparition et le développement de différentes maladies. Ces résultats mènent à la conclusion que de reconnaître et d'exprimer ce que nous sommes et ce que nous ressentons peut améliorer notre système de défense, notre résistance à la maladie et notre capacité à guérir. L'inverse est malheureusement également vrai.

D'autres recherches effectuées par Pennebaker ont démontré que l'expression et la reconnaissance de nos émotions ont une influence bénéfique sur notre fonction immunitaire et notre résistance à la maladie. Dans une étude, on avait demandé aux gens d'écrire ce qu'ils ressentaient et ce qu'ils pensaient de différents traumatismes de leur passé. Les chercheurs ont noté chez les gens qui avaient écrit leurs pensées et sentiments profonds une augmentation marquée de leur résistance et de leur santé comparativement aux gens qui avaient écrit seulement des aspects superficiels de leur expérience. De plus, les gens qui ont pu reconnaître et exprimer les blessures du passé et les émotions associées ont également pu voir leur processus de guérison s'améliorer grandement.

Paul est référé par un de nos patients et il vient nous voir pour une douleur au dos. Pendant la consultation il me dit qu'il souffre également de dépression suite à des événements stressants qui se seraient produits plusieurs années auparavant. Il prend des antidépresseurs et a fait plusieurs séances de thérapie qui l'ont aidé à comprendre ce qui s'était passé.

On débute les entraînements. Dès les premières visites il devient frustré parce qu'il ne ressent « rien ». Je lui réponds que pour un gars qui ne ressent rien, avec l'attitude qu'il a et les émotions qu'il est en train d'exprimer, on est chanceux qu'il ne ressent rien. Un grand point d'interrogation se pose alors sur son visage. Je lui dis que ressentir ne voulait pas seulement dire des choses physiques mais peut être bien des aspects émotifs ou mentaux également.

Il revient et cette fois il ne dit rien. Je lui demande comment il va. Il me répond qu'il va bien. Ton dos? Pareil! Des questions concernant notre conversation précédente? Non! Quelques visites plus tard, il me dit que ce qu'il ressent ressemble un peu à ce qui l'a mené à sa dépression plusieurs années auparavant. Je suis tout content car finalement il pourra enfin ressentir ce qu'il aurait du ressentir avant de se rendre à sa dépression et ainsi pouvoir s'en sortir. Lui, il n'est pas content du tout. Selon lui, il n'y a rien qui change. Ce que Paul veut dire et qu'il ne réussit pas à décortiquer ni à exprimer c'est qu'il n'aime pas ce qu'il ressent et qu'il choisit de ne pas le ressentir. S'il avait eu accès à ces sensations et émotions avant il n'aurait pas eu besoin d'une dépression pour l'aider à guérir.

Il me rappelle quelques jours plus tard pour annuler ses rendez-vous et il ne voulait même pas me parler. Malheureusement pour Paul nous savons tous que ce n'est que partie remise. Il devra un jour, ne serait-ce sur son lit de mort, reconnecter avec une partie de lui qu'il renie et qu'il considère comme mauvaise ou faible. Au lieu de la reconnaître et de l'appivoiser, il choisit de l'ignorer et de la garder cachée. Un jour, espérons-le, il pourra le faire sans mettre sa vie en danger. Combien de fois l'alarme devra-t-elle sonner pour qu'il se réveille? Comme vous voyez, tout ne se termine pas bien. Cependant les leçons et apprentissages sont nombreux. Merci de continuer de parler de nous, de ce que nous faisons et de notre approche.

Ce vendredi nous avons notre journée porte ouverte où nous offrons tous nos services bénévolement en échange d'un don en argent (à votre discrétion) remis en totalité à la Soupière de l'amitié. C'est une occasion rêvée de bénéficier d'un ajustement supplémentaire, de faire partager et connaître ce que nous faisons à vos parents et amis. Les examens et même les radiographies sont sans frais cette journée-là. On se revoit vendredi.

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mardis 8 et 22 juin 2010 à 19 heures. Nous aurons un atelier sur LES 4 SAISONS le 2 juin, un atelier régulier en anglais le 9 juin, et un atelier qui explique le NIVEAU 3 d'ajustement le 16 juin toujours à 19 heures.

Dr Pierre Bernier, D.C. 31.05.10

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».