

Sous la direction de

CHRISTOPHE ANDRÉ
MICHEL LE VAN QUYEN

LES PENSÉES QUI SOIGNENT



Il existe un lien indéniable entre notre corps et notre esprit!



changer votre style de vie vous permettra d'obtenir un esprit sain dans un corps sain!



En partenariat avec **Cerveau & Psycho**

Belin:

Soûs la direction de
**CHRISTOPHE ANDRÉ
MICHEL LE VAN QUYEN**

LES PENSÉES QUI SOIGNENT



Collection Cerveau & Bien-être

Jean-Michel Lecerf (dir.), *Connaître son cerveau pour mieux manger*, 2017.

Christophe André et Michel Le Van Quyen (dir.), *Les pensées qui soignent*, 2017.

Collection Cerveau & Psycho

Emmanuel Bigand, *Le cerveau mélomane*, 2013.

David Sander, *Le monde des émotions*, 2015.

Serge Tisseron, *Un psy au cinéma*, 2013.

Retrouvez tous nos titres sur www.belin-editeur.com

Illustrations couverture et intérieur : © Charlotte Martin

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [article L. 122-5] ; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Imprimé en France par Chirat – 42540 Saint-Just-la-Pendue

N° d'imprimeur : xxxx - Dépôt légal : mars 2017

N° d'édition : 41000547-01

© Éditions Belin / Humensis, 2017

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris cedex 14

ISBN 978-2-410-01132-6

SOMMAIRE

Avant-propos	La fin du tout neuronal	7
La mécanique du lien corps-esprit		13
Chapitre 1	La santé, sous l'empire des émotions	15
Chapitre 2	L'effet placebo: une question de foi!	31
Chapitre 3	Une nouvelle pratique de la médecine	41
Les nouvelles techniques des thérapeutes		53
Chapitre 4	Soigner le corps et l'esprit: l'avenir de la médecine	55
Chapitre 5	Le neurofeedback, apprivoiser son cerveau par sa pensée	63
Chapitre 6	L'hypnose soignera-t-elle tout?	77
Chapitre 7	Surmonter un traumatisme en bougeant les yeux	95
Chapitre 8	Des jeux pour lutter contre la schizophrénie	107

Les changements de style de vie	119
Chapitre 9 Méditer : un esprit sain dans un corps sain	121
Chapitre 10 Attention aux pièges de la consommation!	137
Chapitre 11 Changer, oui, mais... quand, comment et quoi ?	143
Chapitre 12 Manger moins pour vivre mieux	157
Chapitre 13 La musique qui « panse » les neurones	163
Chapitre 14 Le pouvoir des mots	173
Bibliographie	181
Les auteurs	187

Avant-Propos

LA FIN DU TOUT NEURONAL

Michel Le Van Quyen et Christophe André

La science a montré que l'esprit émane de l'activité des neurones. Mais les liens corps-esprit ne sont pas tous élucidés: on découvre que nos pensées et nos émotions modifient notre cerveau et notre corps.

Corps et esprit sont-ils connectés? Voilà un sujet qui fascine l'humanité depuis ses débuts... C'est ainsi que les anciens sages ont remarqué que nos croyances, nos pensées, nos émotions avaient une influence directe sur notre bien-être et hâtaient parfois la guérison. À leur suite, de grandes civilisations comme celles de l'Inde védique, de la Chine ancienne et de la Grèce antique ont inventé des médecines extrêmement sophistiquées, dont les principes reposaient sur le constat d'un lien étroit entre les pensées, les émotions et le fonctionnement corporel.

LE CERVEAU NE FAIT PAS TOUT, TOUT SEUL

Aujourd'hui, les mécanismes du corps, et en particulier du cerveau, sont de mieux en mieux connus. Munie d'outils de dissection, de visualisation et de mesure de plus en plus puissants, la science a finalement montré que c'est bien le cerveau – et non le cœur – qui est à l'origine de notre pensée, de nos comportements, de notre conscience. Avec ses 100 milliards de neurones, organisés de façon très étroite en réseaux spécifiques, et encore plus de cellules non neuronales, notre cerveau est ce qui nous rend si unique ! C'est sans doute l'objet le plus complexe, le plus subtil, le plus extraordinaire qui puisse exister dans la nature.

Mais les neurones ne font pas tout... Malgré une meilleure compréhension des mécanismes biologiques, le lien qui unit le corps à l'esprit reste toujours obscur pour la science. Pourquoi ? D'après nous, la raison en est simple : l'esprit – c'est-à-dire tout ce qui se passe « dans nos têtes », la vie psychique ou mentale en général – est un phénomène fondamentalement subjectif. Prenez des expériences comme déguster du vin, aimer ou méditer ; ces moments sont propres à chacun et ne sont véritablement « connaissables » qu'à partir d'un point de vue subjectif, « de l'intérieur » de la personne en quelque sorte.

Même avec les techniques de pointe, les scientifiques ne font qu'observer « extérieurement » ces phénomènes, qui, en réalité, échappent dans leur essence à toutes leurs investigations. Ainsi, comme l'ont compris quelques chercheurs tel le neurobiologiste et philosophe chilien Francisco Varela, ancien

directeur de recherche au CNRS, nous sommes toujours confrontés à deux formes de connaissance: d'une part, ce que nous savons du cerveau de l'extérieur (le cerveau de l'autre, à la troisième personne, l'objet que nous observons avec des instruments scientifiques) et, d'autre part, l'expérience que nous avons de notre propre esprit (notre conscience, notre subjectivité, vécue à la première personne). Un gouffre s'ouvre donc, et cela de plus en plus, entre l'expérience humaine de l'esprit et les explications scientifiques concernant le cerveau biologique.

Plus grave encore: les formidables progrès de la science moderne ont peu à peu distendu ce lien, en poussant la médecine à se focaliser sur les organes et à les aborder comme des entités séparées du reste de l'individu et de son esprit. Et la recherche s'est progressivement décomposée en une myriade de sous-domaines hyperspécialisés... Si bien que de nos jours, la simple hypothèse d'une influence de l'esprit sur la santé du corps paraît désuète, si ce n'est naïve. Pire: pour certains, elle semble immédiatement relever du charlatanisme!

PENSER DIFFÉREMMENT CHANGE LE CORPS

Pourtant, les temps changent, et vite, en particulier dans la recherche scientifique. Tout récemment, grâce aux techniques d'exploration fonctionnelle du cerveau, les chercheurs ont mis des « images » sur une expérience intérieure restée longtemps invisible, et de ce fait inaccessible: la méditation. Et la preuve est faite désormais que certains entraînements

de l'esprit ont un effet bénéfique sur des troubles aussi divers que la douleur, le stress, l'épilepsie ou la dépression.

Comme l'avaient pressenti les sages de l'Antiquité, et renonçant par là à une tradition que d'aucuns font remonter à Descartes, la science redécouvre peu à peu une vérité forte : certaines pratiques de l'esprit ont une action réelle sur le corps. Mieux : elles transforment littéralement le cerveau, dans sa structure et son fonctionnement le plus intime.

Fort de ce constat, plusieurs techniques psychologiques, d'origine souvent très ancienne et longtemps dénigrées, resurgissent progressivement dans le contexte médical ou hospitalier moderne. Regroupées sous le nom de médecines complémentaires ou « corps-esprit », des pratiques comme la méditation mais aussi l'autosuggestion, l'hypnose, le neuro-feedback ou la musicothérapie connaissent un étonnant regain d'intérêt thérapeutique.

Comment l'interpréter ? Les patients sont, pour le coup, unanimes : il s'agit d'abord de limiter leur consommation de médicaments, et ainsi d'échapper à la nocivité de leurs effets secondaires. Mais une autre raison, plus profonde, se dessine : ces approches proposent toutes une façon différente de guérir. Elles encouragent le patient à s'impliquer, à agir positivement sur sa santé et à trouver en lui de nouvelles ressources qu'il pourra développer et exploiter de manière volontaire.

Cet ouvrage vous propose de faire le point sur certaines de ces pratiques de l'esprit, de montrer leurs domaines d'application et d'en présenter les bénéfices validés scientifiquement. Pour les patients, les chercheurs et les médecins, la redécouverte

LA FIN DU TOUT NEURONAL



de ces méthodes ouvre autant de nouvelles voies très prometteuses. Les recherches actuelles foisonnent, d'autant que les questions ne manquent pas... Quels sont les processus physiologiques particuliers mobilisés par les techniques corps-esprit? Comment évaluer leur efficacité sur le corps, cerveau compris? Où s'arrêtent les effets thérapeutiques de ces pratiques?

L'ESPRIT EST BIEN LÀ...

Loin de nier l'existence de l'esprit, ces nouvelles recherches lui donnent un corps et laissent entrevoir une réalité qui va, nous le croyons, nous obliger à repenser la place de l'expérience subjective dans la science. Déjà, pour rendre compte de ces phénomènes psychocorporels, il est nécessaire d'accepter que l'esprit et le cerveau ne sont pas identiques. Cela ne remet nullement en cause l'idée postulant que l'esprit est un produit du cerveau. En revanche, comme le soutient aussi le prix Nobel de médecine Roger Sperry, cela suggère que les événements mentaux qui émergent des processus neuronaux peuvent influencer les processus physiques qui les créent.

On le voit donc bien: la science se trouve aujourd'hui à un tournant et l'intérêt actuel pour ces pratiques constitue une formidable opportunité d'élargissement et de renouvellement. Peut-être, après avoir longtemps banni le point de vue subjectif, les scientifiques seront-ils désormais capables d'intégrer l'expérience humaine et les pouvoirs de transformation exercés par l'esprit.

LA MÉCANIQUE DU LIEN CORPS-ESPRIT

Corps et esprit sont-ils indissociables ? Les scientifiques savent que le cerveau est le siège des pensées et des émotions. Mais ils découvrent aussi comment l'esprit influe sur le corps, améliorant durablement son fonctionnement et donc la santé.

Chapitre 1

LA SANTÉ SOUS L'EMPIRE DES ÉMOTIONS

Nathalie Rapoport-Hubschman

**Stressés, nous sommes souvent malades
et souffrons davantage de troubles cardiaques.
Heureux, nos facteurs physiologiques sont meilleurs.
Pourquoi ? Les chercheurs découvrent
les mécanismes de la médecine corps-esprit.**

Après une longue période de stress à votre travail, liée au bouclage d'un projet important, vous vous sentez soulagé, mais fatigué. Vous prenez alors une semaine de vacances pour en profiter... Malheureusement, vous tombez malade dès le premier jour et passez votre temps au lit à lutter contre cette grippe maudite ! En revenant au

bureau, vous racontez votre semaine « de repos » à votre collègue, qui lui aussi était parti au soleil après la finalisation du dossier. Contrairement à vous, il est de retour en pleine forme. Le stress précédant ses vacances ne l'a pas rendu malade... C'est toujours la même histoire d'ailleurs, vous êtes malade à chaque période de vacances. Votre stress influence-t-il votre forme, voire votre résistance aux maladies ?

Oui: il n'est désormais plus possible de l'ignorer, le corps et l'esprit sont indissociables. Nous ne pouvons plus concevoir la santé physique sans prendre en compte le mental, l'esprit, les pensées et les émotions. Bien que la question des liens entre l'esprit et le corps ait traversé l'histoire de la médecine et de la science, ce n'est que récemment que les mécanismes de la médecine corps-esprit ont commencé à être mieux compris. Ces processus sont depuis quelques dizaines d'années au centre de très nombreux travaux de recherche.

UN COUPABLE: LE STRESS

Le stress est le mécanisme au centre des relations corps-esprit. Ce terme désigne à la fois l'événement stressant – par exemple, une *deadline* intenable – et la réaction qui en découle – nous perdons nos moyens. La réaction de stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute contrainte de l'environnement. Quand une situation paraît dépasser les ressources d'un individu, elle est perçue comme une source de stress. C'est donc notre perception de la situation – nous

considérons, ou pas, la *deadline* comme intenable – qui détermine si nous la vivons, ou pas, comme stressante. Ce qui explique pourquoi nous réagissons de manière différente par rapport à une autre personne face à une même contrainte, ou encore que plus nous sommes fatigués, plus nous pouvons être stressés par une situation qui habituellement nous laisse de marbre.

ESPRIT ET CORPS S'USENT

Le cerveau est la tour de commande des processus liés au stress. Face à un stimulus perçu comme une menace, l'amygdale – une structure située au centre du cerveau et appartenant au système limbique qui gère les émotions – perçoit le signal de danger et s'active, entraînant une cascade de réponses physiologiques (sudation, augmentation du rythme cardiaque... *Voir l'encadré page suivante*).

Lors de cette réaction, l'organisme se mobilise pour affronter la menace. C'est ce type de réponse automatique qui a permis à nos ancêtres de survivre et de faire face aux dangers auxquels ils étaient soumis, notamment face aux prédateurs (réaction de *fight or flight*: on combat ou on fuit). La réaction physiologique de stress provoque alors une mobilisation rapide d'énergie dans l'organisme, un afflux de sang dans les muscles, des effets fort utiles à court terme pour combattre ou fuir un danger, mais qui ne sont plus réellement adaptés aux situations de stress de notre époque où

Comment notre cerveau réagit au stress

Lorsque le cerveau réagit à une situation non menaçante, c'est sa partie la plus « récente », d'un point de vue évolutif, et la plus en surface qui s'active en premier : le cortex préfrontal, responsable des modes de pensée rationnelle. Cette région « contrôle » les centres des émotions (le système limbique) et limite les réactions émotionnelles et physiologiques. Nous sommes attentifs et agissons de manière appropriée à la situation.

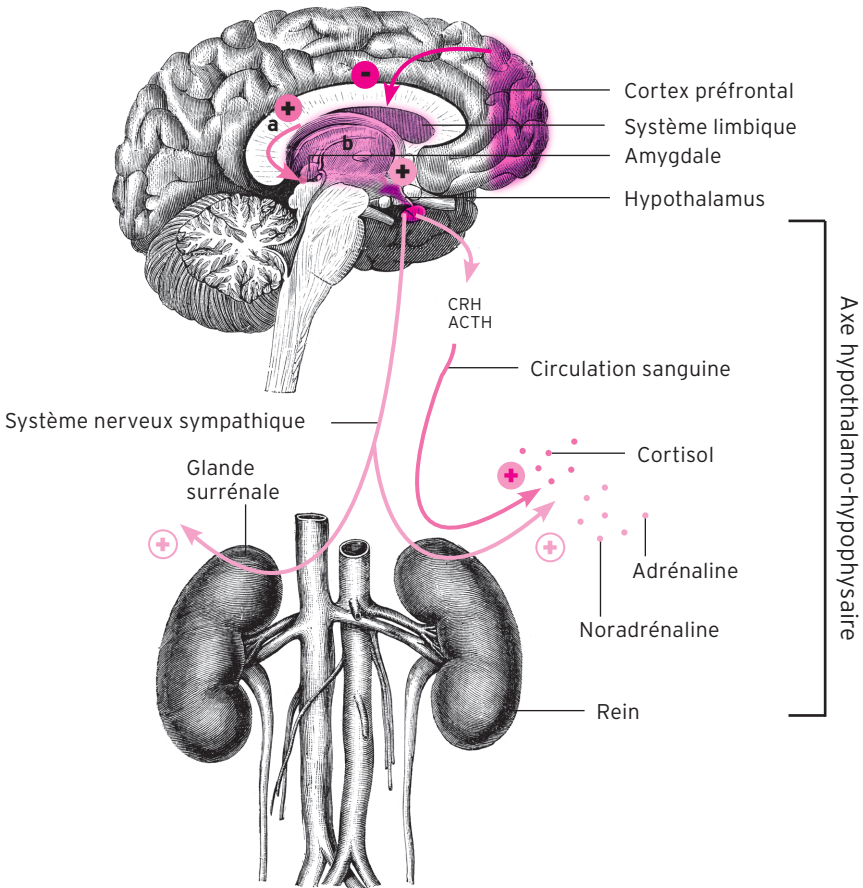
Mais quand une menace est présente, une réponse *bottom-up* se met en place : l'amygdale s'active, stimulant les centres des émotions (**a**) et l'hypothalamus (**b**), ce qui déclenche une cascade de modifications physiologiques dans le corps, *via* l'activation de l'axe hypothalamo-hypophysaire. Nous sommes stressés.

Dans un premier temps, l'hypothalamus envoie un signal le long du système nerveux sympathique jusqu'à la médullosurrénale, la zone centrale de la glande surrénale, située juste au-dessus des reins. La médullosurrénale libère des hormones de stress (l'adrénaline et la noradrénaline), qui préparent le corps à une réponse rapide de combat ou de fuite.

Fuir ou combattre ?

Les réserves d'énergie sont mobilisées ; la tension artérielle et la fréquence cardiaque augmentent pour mieux alimenter les muscles en nutriments ; la respiration s'amplifie de sorte qu'une plus grande quantité d'oxygène atteint le cerveau et les muscles ; des analgésiques naturels sont libérés de façon préventive ; les plaquettes sont activées pour minimiser la perte de sang en cas de blessure ; des phénomènes inflammatoires et des réactions immunitaires se déclenchent pour protéger le corps.

Dans un second temps, l'hypothalamus produit l'hormone de libération de la corticotrophine (CRH), qui déclenche la sécrétion dans le sang d'une autre hormone, l'hormone adrénocorticotrophine (ACTH). Celle-ci circule jusqu'à la corticosurrénale (la zone périphérique de la glande surrénale), où elle déclenche la libération du cortisol - la plus importante hormone de stress. Le cortisol stimule l'action de l'adrénaline et de la noradrénaline tout



en préparant l'organisme à un retour à la normale. Il favorise notamment la transformation des nutriments en graisse et en glycogène, reconstituant ainsi les stocks d'énergie.

Toutefois, dans nos sociétés, nous devons rarement fuir ou combattre un animal féroce... Nous stressons sur de longues périodes face à des situations que nous ne pensons pas pouvoir gérer; le cortisol et l'adrénaline font produire à nos cellules des molécules toxiques; notre corps ne parvient pas à retrouver son état d'équilibre « normal »; il s'épuise.