

La somatisation ou la vigilance corporelle

Parler de somatisation, c'est entrer dans l'idée que le corps et l'esprit ne sont pas deux entités séparées mais dialoguant en permanence l'une avec l'autre. C'est la clé de compréhension de l'être humain dans une médecine du sens.

La somatisation, c'est l'entrée dans la matière d'un trouble qui prend son origine dans le psychisme. En grec, *soma*, c'est le corps.

Elle commence par des manifestations que l'on nomme fonctionnelles, c'est-à-dire sans que la médecine ne retrouve de lésions organiques.

La somatisation démontre avant tout un lien entre le psychique et le somatique, le corps tombant malade selon de multiples causes, infectieuses, toxiques, génétiques, métaboliques...

La somatisation introduit le lien entre un vécu psychique et une conséquence somatique.

Aux origines

Ce lien existe depuis la nuit des temps dans la connaissance humaine. L'acupuncture en parle, il y a 4 000 ans, dans un de ses plus vieux livres, le *Wang Di Nei Qing So Wen*, à l'époque de l'empereur jaune Wang Di, de même que les statues de Xian, l'armée de terre enfouie...

Dans cette vision d'énergétique chinoise, il existe un lien entre les émotions vécues, les climats, les saveurs, les fonctionnements et manifestations organiques.

L'ayurveda, à la fois sagesse et médecine indienne, intègre aussi cette vision. Dans le *Charaka Samhita*, traité de médecine indienne, il est dit : « *Le corps se règle sur le psychisme et le psychisme sur le corps.* »

Nous retrouvons cela chez Hippocrate, le père de la médecine occidentale, qui parle par exemple du cancer comme maladie du mode de vie.

Les médecins perses et arabes connaissaient bien cette notion. El Razi le Perse (865-925) parle d'« *entretenir une harmonie entre les ambitions et les résolutions* ».

Cela est aussi repris par Averroès (1126-1198), médecin arabe d'Espagne et commentateur d'Aristote.

Ce lien ancestral et cette conscience de l'idée de somatisation se perdent avec l'ère pasteurienne et la médecine moderne. Le corps et



© Ana Blazic Pavlovic/Fotolia.

La somatisation commence par des manifestations que l'on nomme fonctionnelles, c'est-à-dire sans que la médecine ne retrouve de lésions organiques.

l'esprit deviennent totalement séparés. Nous entrons dans la nuit de la conscience.

Le retour de la psychosomatique

Ce n'est que récemment que la « psychosomatique » vient redécouvrir ce lien. Elle part d'une constatation clinique et de la demande de sens des patients. Elle s'appuie d'abord sur des notions biologiques.

Le stress entraînerait des troubles de déséquilibre du système neurovégétatif. Cela passe aussi par des modifications hormonales. L'immunité se trouve diminuée. L'ensemble de ces phénomènes aboutit à l'apparition de manifestations somatiques, de maladies pour parler clairement. C'est une première compréhension des mécanismes.

Allons plus loin

L'être humain possède un corps et un esprit. Entre les deux existe une chaîne continue de transmission des informations.

Le neurobiologiste Antonio Damasio nous explique bien que même pour penser il faut obligatoirement passer par une boucle de ressenti corporel. Nous savons aussi que le Botox,

en supprimant les rides, abaisse la capacité à ressentir les émotions. En clair, pour être triste, il faut passer par une expression faciale de la tristesse.

Essayons de voir les choses de façon plus fine.

Nous sommes en permanence et depuis le début de notre vie en train de nous adapter à notre environnement. Le petit enfant tombe malade à chaque changement de sa vie. Il se construit ainsi, en découvrant le monde, une connaissance intérieure de sa relation avec lui. L'immunité qui parle de « soi et de non-soi ». Ce terme médical pur est aussi un terme psychanalytique jungien, « le soi ».

Mais nous sommes aussi en permanence en train d'inscrire dans notre corps ce que nous sommes. Ces inscriptions vont d'abord constituer notre personnalité, puis notre mode réactionnel, puis enfin plus profondément définir le mode ou la voie de somatisation qui nous est spécifique, celle qui parle de nous et de notre tempérament, de notre histoire.

Les niveaux de somatisation

Nous faisons des choix de métiers, de sports, de couleurs, de vie.

Nous mettons en place un système de croyances issu de notre histoire et qui va en grande partie définir notre réaction au monde.

Nous désirons certains aliments qui vont parler de notre besoin, et de nos manques.

Puis nous inscrivons ces aspects dans notre posture et notre morphologie corporelle. Nos muscles et nos membranes portent la mémoire de notre vécu et de nos tensions. La position de nos dents, la morphopsychologie décrite par Louis Corman, la forme de notre écriture en sont d'autres manifestations.

Puis, nous modifions notre équilibre neurovégétatif et hormonal. Notre immunité adaptative commence à intégrer les perturbations face auxquelles elle tente de réagir.

Le rôle du microbe

Le microbe joue un rôle fondamental, il vient en permanence tester nos modes d'équilibre et il est souvent le moyen de déclencher une



© Eleanore H/Fotolia

L'être humain possède un corps et un esprit. Entre les deux existe une chaîne continue de transmission des informations.

réaction somatique dont l'intention est de nous ramener à l'équilibre. L'action du microbe est reconnue dans la somatisation en cas de maladie infectieuse. Nous découvrons tous les jours le rôle du microbe dans de nombreuses maladies. Ainsi, son rôle dans l'ulcère de l'estomac a valu un prix Nobel à ses découvreurs. Mais il est aussi présent dans la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, l'autisme, la schizophrénie, les infarctus, la maladie d'Alzheimer, les sciaticques, le diabète, toutes les maladies auto-immunes. Nous allons probablement arriver rapidement au fait que dans toutes les somatisations il y a, à un moment, une phase microbienne.

Nous appelons déjà cela dans le cas des maladies auto-immunes « l'activation bactérienne » qui vient marquer la « rupture de tolérance ». Voyez la similitude entre les termes de biologie et les termes psychiques.

Point par point

N'importe quelle difficulté ne va pas se somatiser dans n'importe quelle maladie. La somatisation est régie par des règles finalement assez précises.

Un type de stress va affecter une fonction et suivre une voie précise de somatisation. Cela est déterminé par le stress mais surtout par le ressenti de la personne, son histoire et son caractère, qui va définir le chemin de la somatisation. Nous sommes par nos vécus plus sensibles à certaines choses et susceptibles de somatiser plutôt d'une certaine manière.

Il faut entrer dans le point par point. Un

schéma permettant de proposer un canevas de liens : type de stress-lieu de somatisation.

Il faut que ce canevas soit suffisamment précis pour qu'il soit utile mais aussi suffisamment souple pour ne pas enfermer.

Je dirais que la somatisation, c'est « paroles et musique ».

Paroles et musique

Certains points sont communs et universels à tous les êtres humains. Nous touchons toujours avec notre peau, nous digérons toujours par notre estomac, et nous éliminons par notre intestin. Cela va déterminer en grande part notre somatisation qui va toucher la fonction concernée par le stress. C'est la musique. Elle est universelle.

Mais, par exemple, l'estomac sera le premier réceptacle du monde extérieur que je mets en moi, ma première acceptation du monde. Chacun a une mémoire et un ressenti de cette acceptation du monde. Sa manière de somatiser va alors lui être personnelle : ce sont les paroles de son histoire, les « paroles » de « paroles et musique ».

Et souvent le travail de guérison demandera

à chacun de remettre ses propres paroles sur la musique de somatisation.

Vigilance corporelle

Il est important de comprendre dans cet équilibre corps-esprit que la somatisation-désomatisation, ou guérison, est un dialogue constant. Le corps sait mieux que nous ce qui nous est bon, et il le témoigne dans la santé ou la somatisation. Le corps a toujours raison, même s'il nous est parfois difficile de l'entendre et souvent encore plus difficile de le comprendre.

Il existe une véritable vigilance corporelle.

Pour reprendre la similitude du mot « soi – non-soi » de l'immunologie et « soi » de la psychanalyse, je dirais que chaque être humain a un soi qu'il apprend à découvrir, à protéger et à accomplir. Le soi, ce serait le « vrai self » de Winicott, à l'opposé d'un « faux self », personnalité adaptative à l'environnement, pour survivre et qui nous écarte de nous-même.

Le lieu et la cause de la somatisation seraient l'écart entre le vrai self et le faux self, entre le soi et un autre soi, pas vraiment soi.

Concrètement, quand je m'écarte trop de moi-même, mon corps le capte et met en route un processus pour me ramener à moi-même.

Au fond, c'est très simple et très sain. Le psychanalyste Willy Barral l'avait bien dit : « Le corps pense. » ■

Séminaire Cerveau, pensée Psychologie, psychiatrie

Comment nous utilisons nos somatisations et nos pensées pour progresser. Sur ce chemin, nous disposons pour nous aider des maladies physiques et des maladies psychiques : les premières protègent notre psychisme, les deuxièmes revêtent des formes physiques. Chacun de nous possède en lui l'arbre de toutes les folies avec lequel il apprend à vivre en harmonie, ce qui crée un équilibre psychique. Seront abordées lors de ce séminaire les maladies psychiques, les aspects psychiques des maladies physiques ainsi que les liens qui les unissent.

Annecy, du 23 au 25 mai.

Infos :

Sens & Symboles

Chef-lieu – 73630 Ecole

Tél. : 04.79.34.55.76 – 06.25.83.12.87

Site : www.lessymboles.com

Retrouvez Olivier Soulier sur le site www.lessymboles.com et abonnez-vous gratuitement pour recevoir chaque semaine la lettre de la « Médecine du sens ».

Dr Olivier Soulier.

Médecin homéopathe, acupuncteur, conférencier international, écrivain et chercheur. Il est à l'origine, en France, du mouvement de compréhension du sens des maladies et des événements de notre existence.



DVD Médecine du sens

Dans ce DVD, Olivier Soulier nous



expose une vision totalement nouvelle de la santé, de la maladie et de la guérison. Il pose les bases d'une médecine du sens à laquelle l'humanité aspire de plus en plus.

Prix 27 euros (port compris).

A commander sur www.lessymboles.com.