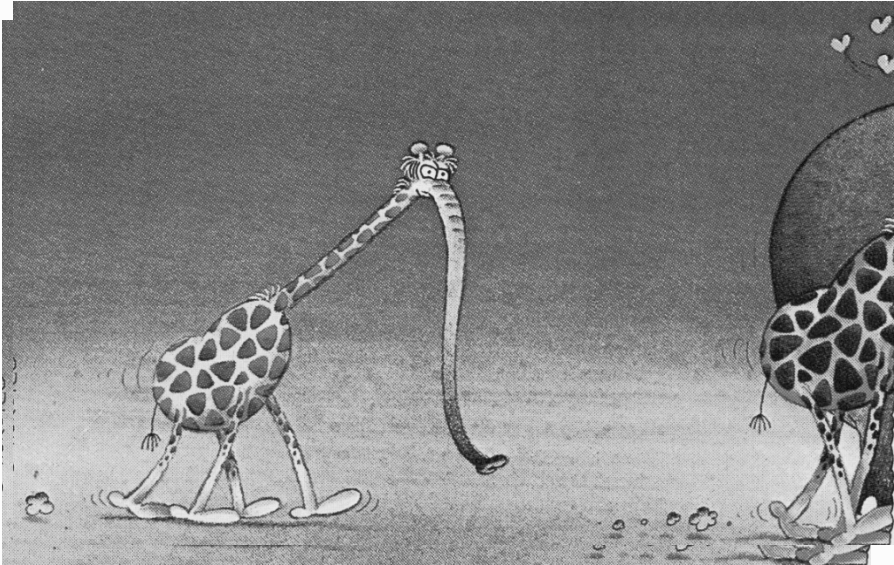


Pff ! Si tu crois qu'ils m'ont demandé mon avis !!!



Démarche systémique et libertaire dans une maladie neuro-dégénérative. Neurosciences, psychologie et politique.

LA SITUATION EST DESESPEREE MAIS PAS GRAVE ! *

**Adapté de Grégory Bateson, l'un des fondateurs de l'Ecole de Palo Alto, en Californie : une telle contradiction permet de faire disjoncter le cerveau droit (celui de la logique), en introduisant un état d'hypnose. [hypnose éricksonienne]*

ESSAI

Médecines et écologie politique

*Ce texte a été déposé et il est protégé en vertu de l'article L 111-2
du code de la propriété intellectuelle
Loi du 1er juillet 1992.*

*À **Boris Cyrulnik** psychiatre et éthologue** : Il m'a aidé à prendre conscience de ma propre insertion dans le monde animal.*

*À **Valérie Fraix**, médecin neurologue au CHU de Grenoble, pour sa très grande gentillesse, son empathie et sa compétence ainsi que son implication dans la maladie de Parkinson.*

*À **Olivier Perrot**, Docteur en psychologie, directeur de L'Association Française de Nouvelle Hypnose : Il m'a aidé à renaître... de mes cendres.*

*À **Alessandro Jodorowsky**, fondateur du théâtre Panique et inventeur de la psychomagie, il m'a permis de me réconcilier avec ma famille.*

À la mémoire de **Louise Michel**, révolutionnaire anarchiste,
qui ne cessa de lutter pour la libération des opprimés.

Aux chanteurs libertaires qui ont éclairé ma jeunesse ;

Merci en particulier à **Gilles Servat**, qui n'a
jamais trahi ni son enfance ni la Bretagne,

et à **Henri Tachan**, pour les pépites d'amour
qu'il a semées sur mon chemin.

A **Joan Baez** qui m'a aidé à sortir de l'adolescence et à choisir
le camp de la paix...et celui de la beauté.

*Ne faites pas à autrui ce que vous voudriez qu'il vous fasse,
car il n'a peut-être pas les mêmes goûts que vous....*

George Bernard Shaw

PRESENTATION

J'ai tenu à retranscrire ici cette présentation du mémoire, dont j'avais commencé la rédaction il y a six ans, à la fin du cycle de formation de naturothérapie, à la faculté de médecine de Paris XIII, et dont ce livre est fortement inspiré.

Comment aurais-je pu imaginer que j'allais acquérir un jour un statut d'agent double : celui de médecin-malade, directement issu de la fonction de « soi-niant » ?

Depuis la thèse de médecine soutenue à Grenoble, et qui portait précisément sur la relation médecin/malade, il s'est écoulé une vingtaine d'années d'expérience professionnelle et treize années d'expérience de la maladie.

Parmi les questions inutiles j'ai d'abord essayé le « pourquoi. » Pour répondre à cette question, 15 années de psychanalyse n'auraient pas été de trop : elles auraient certainement permis de découvrir des solutions pour comprendre mais sans doute pas pour vivre... et je n'ai pas le talent de Woody Allen pour transformer une tranche de vie en film comique !

C'est ainsi que je me suis tourné vers les thérapies brèves et en particulier l'hypnose éricksonienne, où l'on fait délibérément le choix du positif, et où l'inconscient est un allié de poids qui n'a pas besoin d'être décortiqué, puisque selon les termes de Françoise Dolto, « ce n'est pas la peine d'avoir un inconscient si c'est pour se casser la tête à le rendre conscient ! »

Aujourd'hui, j'essaie d'appliquer la devise : « il est urgent de ne pas se presser ! », ainsi que celle, inscrite sur les murs de 1968 : « soyez réalistes, demandez l'impossible... », tout en essayant de ne pas tomber dans le syndrome d'utopie qui consiste à chercher ses clefs seulement sous les lampadaires parce que c'est l'endroit le mieux éclairé !

Ayant essayé sans succès « le pourquoi ? », Je me suis donc tourné vers le « comment ? » : Comment faire avec la maladie ? Comment ralentir son évolution ? Contrairement aux Jeux Olympiques, il ne suffit pas seulement de participer, il faut gagner ! Pour cela, il faut croire fermement que la guérison est possible en se donnant tous¹ les moyens, en « forçant le destin à chaque carrefour ! »

Mais alors comment faire ?

¹

*Jacques Brel

*Ecoutez la balade de la désescalade,
Contre la fanfaronnade de l'absurdité,
Il n'est pas trop tard pour commencer,
Pourquoi est-ce qu'on tarde,
Est ce qu'on retarde,
La venue du jour de clarté ?*

Graeme Allwright

INTRODUCTION

Spécialiste en généralités : Connaître trois fois rien sur presque tout !

« La situation est dramatique mais pas grave »

Ce titre vous amuse : vous êtes sur la bonne voie, celle du cerveau droit ! C'est lui ? l'artiste qui perçoit très vite l'absurde, le dérisoire.

Ce titre vous paraît farfelu mais vous êtes prêts à jouer le jeu : continuez et ne vous prenez pas la tête !

« Quelle différence y a-t-il entre un médecin généraliste et un spécialiste ? » La réponse est très simple : le spécialiste connaît presque tout sur trois fois rien et le généraliste trois fois rien sur presque tout ! »

En passant il y a quelques jours devant la librairie d'enfants d'Aubenas, j'ai remarqué un livre de Boris Cyrulnick qui commençait par la même question : J'ai revu en un éclair mes 13 années de médecine. Comme pour m'excuser d'avoir autant « rallongé la sauce, » j'avais pris l'habitude de dire que je travaillais à mi-temps, souvent la nuit, alternant les gardes, en gériatrie, au pavillon des enfants fous, à la maison de retraite, avec les handicapés physiques.

Quand j'avais fait cet énoncé, on me laissait tranquille ! (« Le pauvre ! il a dû en baver ! ») Lors des visites à domicile, on me proposait de plus en plus souvent : « un petit café Docteur ! »

Sans doute une vie plutôt dure, à travers des remplacements de montagne, m'a-t-il évité un nombrilisme exacerbé en me déviant de la psychanalyse **qui, de toute façon, ne m'a jamais passionné.

Cela ne m'a pas empêché de me donner l'illusion de comprendre le monde et moi-même, à travers plusieurs psychothérapies**, dont l'une qui se voulait brève dura trois ans ! enfin je vous rassure : je n'ai rien contre les psychothérapeutes sauf ceux qui se prennent pour Dieu !

À travers toutes ces expériences, j'acceptais de *changer, mais dans un cadre bien précis, et surtout sans jamais sortir du cadre !*

J'avais " alumni " en médecine après deux années de préparation à l'Ecole Nationale Vétérinaire, préparation soldée par un échec cinglant mais bien maquillé par une inscription en faculté de médecine, histoire de ne pas trop souffrir...

« Et les animaux docteur ? » Je m'étais trouvé toutes les raisons du monde pour les oublier, ma chienne y compris.

Est-ce pour cela qu'encore aujourd'hui, quand un chien hurle à la mort, je pleure ou je crie selon mon seuil sanguin de dopamine** !

Voilà peut-être pourquoi Boris Cyrulnik ne pouvait manquer de m'interpeller, en tant que psychiatre et spécialiste du comportement animal. Quand la maladie de Parkinson m'est « tombée » dessus, ce n'était pas réellement par choix, mais était-ce vraiment l'effet du hasard ?

La maladie, soyons justes et reconnaissants, m'a permis d'ouvrir ou plutôt de défoncer des portes pour amorcer un grand changement ...

Philosophie, psychologie, biologie... et puis quoi encore !

Ce n'était pas facile de parler philosophie et même politique, dans un ouvrage traitant la maladie, avec neurosciences à l'appui, dans un contexte de sociologie et de psychologie humaniste.

Voilà pourquoi je ne saurais trop vous conseiller de faire « un tour » de lexique, ***avant de commencer la lecture de ce livre***, très accessible en dehors de quelques noms « barbares ».

Pourquoi avoir introduit des personnages qui donnent à cet ***essai*** une allure de roman ? Pour leur faire dire tout haut, et en particulier à H3P, mon fils imaginaire, ce que je pensais tout bas ! Mais aussi pour éviter de sombrer dans l'intellectualisation et le formalisme et introduire quelques injures, (Big Brother** est un « trou du Q, » par exemple).

Big Brother, ce n'est pas notre grand frère mais ce despote universel, inventé par Orwell.

Cerveau droit ou cerveau gauche : faites vos jeux !

Les lecteurs cartésiens seront déstabilisés par Merlin l'Enchanteur, mais s'ils « allument » le cerveau droit de la poésie, de la beauté, sans « éteindre » pour autant le cerveau gauche analytique** de la logique, ils trouveront beaucoup de plaisir à la lecture de ce livre.

Donc si vos croyances vous semblent indéracinables, surtout, surtout n'allez pas plus loin.

Par contre, si vous doutez de tout, y compris de vous, si vous êtes curieux, si vous aimez jouer comme les enfants, ce livre est fait pour vous.

Nous sommes en 2016, et nous nous sommes permis quelques incursions futuristes, jusqu'en 2117, où nous allons découvrir des choses étranges.

Il était encore possible en 2016 d'inventer de nouvelles relations entre les gens, de débusquer les addictions (qui incitaient à consommer « du porno », des objets inutiles, de l'argent, etc...voire de l'amour !), et d'inventer de nouveaux modes de vie, une nouvelle façon de se nourrir, sans se réfugier derrière un banquier, une religion, un dictateur, une reine, un roi, Dieu, le Diable ! Il était encore temps de reprendre sa vie en main.

La guérison ou du moins la stabilisation de la maladie de Parkinson avait-elle un lien avec la vérité, le pardon, l'humour ? Que signifie donc la guérison, ***le mot guérir (Gai rir ?), l'empathie** et l'amour ? Comment pratiquer l'altruisme***** sans s'oublier soi-même ?

Cela s'apprend-il à défaut d'être inné, inné ou oublié. (les enfants sont altruistes dès l'âge de sept ans !)

Mais l'altruisme n'est pas facile, surtout en régime totalitaire ! C'est pour cela que je tenais à placer ***la liberté*** de vivre et de penser au premier rang des facteurs de santé. C'est aussi pour cela que les derniers chapitres ont une connotation nettement politique.

*Il s'agit donc de démontrer le lien qui existe entre le stress, la vie sociale, le biotope, ** la psychologie d'un individu, le contexte politique au sens large et l'apparition d'une maladie.*

De Gaston Lagaffe à l'homo sapiens erectus electronicus.

Cet ouvrage est né de 15 années d'exercice de la médecine générale en Ardèche et de 13 années d'études de médecine laborieuses et autofinancées ; c'est pourquoi il était tout naturel de mêler des éléments autobiographiques à cet essai.

C'est vers l'âge de 50 ans que j'ai présenté les premiers symptômes de cette maladie : Était-ce la faute de mes chromosomes, une bonne farce divine, la faute de ma nourriture, de mon métier ? Mais surtout ces questions avaient-elles un sens ?

Treize ans plus tard, à 63 ans, je ne suis toujours pas guéri, bien qu'ayant plongé avec délectation dans le chaudron de la naturothérapie.

Après quelques tergiversations, j'ai donc été opéré en mars 2015 d'une stimulation cérébrale profonde, me transformant en « homo sapiens erectus electronicus ». Érectus certes comme tout le monde, ce qui signifie tenir debout, et non à quatre pattes, mais de plus electronicus, »² comme tout homme bionique bourré d'électronique * qui se respecte !

Notre Monde : Quel cirque !

J'ai imaginé ce que pourrait devenir notre monde si l'on n'y prend pas garde : une dictature pseudo scientifique, dans un contexte de « déconfiture » marxiste et capitaliste totale, sur les traces d'Orwell, (« 1984 »), Aldous Huxley (le meilleur des mondes) et Harry Harrison (Soleil Vert).

Toujours un peu plus de la même chose deviendrait dans ce contexte le leitmotiv de ceux qui possèdent le pouvoir, l'argent ou ...les deux ! Mais aussi le leitmotiv des opprimés, de ceux qui ont « le pain quotidien relativement hebdo-madaire. * »

2

*La neurostimulation profonde du cerveau m'offre un statut nouveau d'homme électronique !

* Jacques Prévert

Vous avez donc compris que la maladie de Parkinson est présente mais seulement en toile de fond. Vous comprendrez bientôt pourquoi !

Tous les hommes de science, poètes et écrivains impliqués se sont réunis et battus sur trois fronts : Celui de la maladie, celui de l'écologie et celui de la Liberté, à travers des conférences internationales souvent clandestines.

En toile de fond, la vie du médecin est toujours présente, que ce soit par le regard d'H3P, son fils imaginaire, ou par son propre regard.

Nous avons vu ainsi combien les choses sont reliées d'un pays à l'autre, d'une génération à l'autre, d'un homme à l'autre.

Le souvenir des résistants de tous les temps et de tous les pays émaille ce récit à travers des citations puisées dans un remarquable ouvrage : « paroles de résistances », comme celle-ci, de *Rosa Luxembourg* :

" CEUX QUI NE BOUGENT PAS NE SENTENT PAS LEURS CHAINES. "

Signification des symboles

***2** *Note en bas de page* (le chiffre associé situe la note dans le texte)

****** *Note dans le lexique*, en fin d'ouvrage (par classement alphabétique).

Les lecteurs non familiarisés avec certains mots peuvent consulter le lexique en première intention (en particulier les définitions écrites *en italique souligné*, mais ils pourront aussi profiter d'une histoire palpitante sur l'évolution des espèces animales et végétales, qui les initiera au vocabulaire de la biologie, de la psychologie et de la médecine !

ooo **Bibliographie générale page 295**

Bibliographie analytique page 297

[D-05] : renvoi à la liste des dessins, en fin d'ouvrage.

AVERTISSEMENT.

Ce livre n'est pas un catalogue de recettes pour traiter la maladie de Parkinson. Vous y trouverez certes des conseils fondamentaux de nutrition et de nutrithérapie, par exemple, mais il s'agit avant tout d'un livre systémique qui veut montrer l'interrelation profonde entre la maladie d'un individu, celle d'un biotope, et tous les mensonges qu'on tente de nous faire avaler pour mieux nous endormir, qu'il s'agisse des systèmes d'exploitation politiques, des systèmes médicaux où l'on oublie la parole des malades (« c'est moi le Docteur ») des trusts pharmaceutiques et agroalimentaires. (« Nous avons les moyens de vous rendre heureux !! »)

Il s'agit donc d'une démarche systémique, qui va permettre de retrouver une parole confisquée le plus souvent au cours de l'enfance, parole tellement morcelée qu'on a parfois beaucoup de mal à recoller les morceaux...

Les liens profonds qui s'établissent au fil des années entre le corps et l'esprit (ce que l'on nomme scientifiquement la psychosomatique), sont passés au peigne fin, sous l'éclairage des neurosciences.

Établir des liens n'est pas si simple ; toutes ces interrelations, ces interconnexions, ont nécessité pour les appréhender un outil nouveau : la systémique. C'est pourquoi j'ai souhaité vous la présenter dès l'introduction.

Toutefois, j'ai éliminé certains passages trop spécialisés. La systémique nous aidera à comprendre par exemple comment le sommeil, ce que l'on mange, ce que l'on respire, nos relations aux autres, sont profondément liés et sont indissociables de toute guérison. Nous avons trop tendance à découper le monde comme un saucisson (et pas seulement en Ardèche !) Ainsi les médecins occidentaux finissent-ils par penser que le cœur, les poumons, les reins, le foie, sont de simples organes juxtaposés et que l'on peut s'intéresser au sort de l'un d'eux sans se préoccuper des autres...

L'EVOLUTION SELON DARWIN:

Un concentré des **MOTS DU LEXIQUE.**

INTRODUCTION A LA SYSTEMIQUE.

Ce chapitre est une aide à la lecture du livre, conçue sous la forme d'une histoire, celle de l'évolution des espèces animales et végétales : les définitions des mots **surlignés** correspondent au vocabulaire du **lexique**. *On PASSE SOUVENT DU COQ A L'ANE*, mais rassurez-vous : Cela est inhérent au chapitre !

Un jour, sur la terre, naquit une toute petite **cellule**, c'est-à-dire le premier organisme vivant, organisme si l'on peut dire car à part le noyau, le cytoplasme, (une sorte de gelée,) la membrane et quelques mini organes, histoire de respirer et de faire des réserves pour l'hiver, on ne peut pas dire qu'elle nous ressemblait beaucoup, et pourtant !

Curieusement son noyau lui permettait de se reproduire, comme les grands, c'est-à-dire comme nous, qui sommes apparus quelques millions d'années plus tard : Elle comportait déjà de **l'ADN**, cette énorme molécule en forme de double hélice, porteuse de tout un programme, codé par les gènes, ces morceaux de **chromosomes** capables d'imprimer tous les caractères depuis les yeux bleus jusqu'aux poils sous les bras !

Cette petite cellule avait déjà le sens de la communication puisque, à partir de cet ADN, elle pouvait envoyer une copie : **l'ARN messenger** !

Comme tout être vivant, elle produisait de l'énergie, **l'ATP**, grâce à des machines à respirer que l'on trouvait dans son cytoplasme : les **mitochondries**.

Nous étions encore loin des poumons mais aussi de la dopamine, sécrétée par certaines cellules du cerveau, ce qui impliquait déjà d'avoir un cerveau !

Ce qui nous permet d'affirmer de telles choses, c'est la **théorie de l'évolution**, inventée par Charles **Darwin**, solidement étayée par la paléontologie, mise en cause par les

intégristes de tous bords et confortée par les sciences modernes comme la biologie moléculaire. Dans cette théorie les espèces animales et végétales « s'emboîtent » au fil du temps, en devenant de plus en plus complexes.

Comme toute *théorie* elle peut être remise en cause à tout instant, à la lumière de nouveaux événements. Parfois la théorie est solide, et s'installe au fil des siècles comme celle-ci.

(Merci Monsieur Darwin !) Le contraire, c'est le *dogme*, qui ne peut être remis en question : on perçoit déjà ici « la stupidité des intégristes » : ces braves gens sont prêts à nier tout progrès pourvu que ça les arrange : Le totalitarisme est une doctrine qui tend à maintenir la totalité d'un système en place, qu'il s'agisse d'une religion ou d'un parti politique.

Mais nous n'en sommes pas là : notre petite cellule, au fil des transformations, se complexifie davantage : Elle se transforme tout d'abord en poisson puis un jour, un de ces poissons a la bonne idée de sortir la tête hors de l'eau et de s'apercevoir que l'on peut respirer avec des poumons, qui se sont formés au fil de quelques millions d'années supplémentaires. « Bon sang mais c'est bien sûr, s'écria-t-il !! Dans cette histoire, on remarquera que personne n'est pressé ! C'est ainsi que la vie est passée par toutes les formes, et qu'elle en a vu de toutes les couleurs.

Lors du passage obligé par les *dinosaures*, il semblerait que nous ayons hérité de son cerveau primitif, vraiment primitif, pour ne pas dire « très con », comme par exemple celui des gens qui défilent au son de la musique ! Einstein affirmait que dans ce cas-là, le cervelet suffit. Mais comme disait mon père, (C'est H3P qui parle) il faut de tout pour faire un monde...

Il faut comprendre une chose capitale, c'est que cette petite cellule s'auto-régulait déjà, toute jeune !

Cela veut dire que la chimie la faisait vivre, (car nous verrons que la chimie du vivant ou *biochimie*, est fondamentale dans le fait par exemple de « prendre son pied » ou au contraire d'être en profonde dépression), jusqu'à

disjoncter à cause de son patron en faisant un **burnout**, (*état dépressif en rapport avec le travail.*)

Remarquons que la responsabilité du patron est partagée le plus souvent avec un manque de magnésium ou une autre carence chez son subordonné qui ne fréquente pas obligatoirement La Vie Claire ou la Biocoop du quartier! Si vous ne comprenez pas ce que je veux dire, essayez de travailler toute une journée en hypoglycémie ou sans dopamine ! D'ailleurs, justement, la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, est comprise dans l'étroite **fourchette de l'homéostasie**, entre deux valeurs qu'il convient de ne pas dépasser...

Il y a beaucoup d'autres choses qui peuvent nous faire « disjoncter », tel le **lactose** : c'est un sucre présent dans le lait de la mère et que tout individu aurait dû pouvoir digérer grâce à ces super enzymes que sont les **lactases**. Or, ces enzymes n'existent plus après 8 ans. Alors pourquoi inciter un enfant de 8 ans à boire du **lait de vache** tous les jours au petit-déjeuner, quitte à aller « dégueuler » à la fenêtre un quart d'heure après.

Là, c'est moi quand j'étais petit : le maître d'école bien compatissant m'accompagnait à la fenêtre.

Et puis il fallait bien écouler les stocks de lait...ce lait qui devait rester « blanc » de tout soupçon !

Les molécules, cela peut être parfois dangereux : à force de chauffer les aliments, nous créons d'autres molécules, qui interagissent elle-même avec d'autres molécules, pour en former d'autres etc., et en fin de compte nous fabriquons **des molécules de Maillard** au-dessus de **110°** : vous savez cette peau du poulet, un peu « bronzée » et délicieusement cancérigène !

Parmi les autres éléments importants de la cellule, il y a les **acides aminés**, qui ne sont autres que les **briques des protéines**, ces molécules qui nous permettent de tenir debout.

Il y a aussi les **glucides**, qui apportent l'énergie sous forme de sucre, sucres lents comme les pâtes ou le riz, sucres rapides comme les bonbons, les gâteaux, les jus de fruit. (Les sucres industriels, plus blancs que blancs, font partie des trois

aliments meurtriers, avec l'alcool et la viande ! d'après le docteur Carton, trois aliments qui font le bonheur des industriels et de certains médecins.)

Parmi les autres **nutriments de la cellule** (c'est-à-dire les aliments, très petits), il y a les **oméga trois et les oméga 6**, substances capitales qui sont des **lipides** permettant de fabriquer les membranes des cellules et des neurones qui ne sont autre chose que des cellules améliorées :

Un jour en effet, alors qu'elle réfléchissait, la petite cellule se dit : « tiens, je vais me transformer en neurone. »

C'est ainsi que tout doucement, de fil en aiguille, en quelques millions d'années, les neurones ont formé le cerveau et la substance noire, haut lieu de la production de dopamine.

Mais n'allons pas trop vite ! Pas plus vite en tout cas que **I.I.R.M.** qui a permis de comprendre tout cela : ce que l'on appelle l'imagerie par résonance magnétique nucléaire : un merveilleux progrès qui a permis l'essor des **neurosciences**.

En effet le cerveau, a continué sa route sur le chemin de l'évolution. Des neurones particuliers ont pu se former, que l'on appelle neurones miroirs, et qui permettent **l'empathie** (cette faculté de se mettre dans la peau d'autrui), chez l'homme, le bébé, le chien, le dauphin, le singe, l'éléphant. Toujours est-il que cela nous a ouverts au monde animal, grâce à **l'éthologie**, ou science du comportement animal et humain, une science que Boris **Cyrułnik** a su rendre très humaine...

Mais revenons à notre cerveau et à ses neurones : l'homme était heureux au fond de ses forêts : « toi, Tarzan, moi, Jane ».

Malheureusement il s'est mis à travailler comme un forcené, d'abord pour lui, puis pour les autres : Je me demande quelle mouche l'a piqué ! On a appelé ça le travail salarié et avec lui est arrivé **le stress**, qui s'est mis à attaquer le cerveau et surtout l'hippocampe qui en prend un coup à chaque fois que notre pauvre type se retrouve coincé, « le cul entre deux chaises » : « j'y va-t-y, j'y va-t-y pas ! » Cela répété durant de

nombreuses années, finit par vous « tarauder » les neurones !

Bien sûr un peu de stress n'a jamais tué personne mais celui qui se cumule au fil des années comme celui provoqué par le harcèlement d'un patron, celui-là peut vous tuer !

Citons pour en revenir à nos nutriments, **le zinc et le sélénium**, que l'on trouve dans la nourriture biologique et qui participent à de véritables cascades enzymatiques !

L'autre nourriture, non biologique, appelée par certains « **Soleil Vert**, » c'est de la merde en boîte comme aurait dit Jean-Pierre Coffe ! La première sert à nourrir les cellules, la seconde à « nourrir les industriels. »

Parmi d'autres molécules, nous découvrons **l'ocytocine**, molécule du lien et de la relation mère-enfant.

La dopamine elle, est la molécule du plaisir (pas étonnant qu'elle ait son mot à dire dans l'addiction).

Comme à priori un parkinsonien ne peut plus la former dans son cerveau, il lui reste son estomac pour digérer la **levodopa, médicament se transformant en** dopamine, qui, elle est un **neurotransmetteur** : contrairement aux **hormones**, elle ne circule pas librement dans le sang mais dans les nerfs, à une vitesse vertigineuse ! (Un peu comme les balles de Lucky Luke.)

Rien à voir **avec les œstrogènes like**, ce qui signifie en Anglais : « comme les œstrogènes. » Parmi ces molécules, il y les **phtalates** relargués dans l'eau emprisonnée dans des bouteilles en< plastique : ces hormones permettent la féminisation, des hommes comme des femmes d'ailleurs ; on nomme aussi les estrogènes like, des perturbateurs endocriniens.

Mais revenons au moment où notre cerveau a commencé à perdre le contrôle du corps qui était censé lui appartenir : On appelle cela **l'addiction**. C'est l'envie irréductible de consommer une substance ou de reproduire un comportement comme le jeu, le sexe, internet, sans rougir (enfin pas trop !), et sans pouvoir s'arrêter ! (quel pied pourrait-on croire, eh bien non !)

Certains remèdes favorisent ces comportements

comme les *agonistes dopaminergiques* ; parfois les laboratoires connaissent cet effet pervers mais on leur délivre tout de même l'*AMM* (autorisation de mise sur le marché) : il faut bien vivre et puis, quoi, les labos sont très pauvres, depuis la crise !

« Il est urgent d'être moins con, » affirme H3P, qui ne fait ni dans la métaphore, ni dans la dentelle contrairement à *Milton Erickson, le roi de la métaphore, donc du cerveau droit*. Avec une telle hypertrophie à droite, il aurait même pu devenir poète !

A défaut ce fut un très grand psychothérapeute maniant l'hypnose et la métaphore avec un très grand talent et permettant à ses patients d'accéder à un vrai *changement de type 2*, c'est-à-dire à changer de CADRE.

Pas plus que le *naturothérapeute* n'apporte son remède, *l'hypnothérapeute* laisse également ses patients libres de leur propre choix, à moins qu'il ne se prenne pour *l'aubergiste Procuste* qui adaptait ses clients à ses lits, et non l'inverse ! (Il coupait donc beaucoup de pieds qui dépassaient !)

Que d'étapes a-t-il fallu franchir, depuis les dinosaures pour en arriver à tant de merveilles et tant de bêtise !

Avec *l'addiction*, l'une des maladies gravissimes du cerveau est sans conteste la *peste émotionnelle* décrite par le grand psychiatre autrichien *Wilhelm Reich* :

Le pestiféré n'accepte ni résignation, ni frustrations, ni angoisse ; c'est lui que l'on retrouve directeur d'un camp de concentration, criant « Heil Hitler » le week-end ! au lieu de tondre son gazon comme tout le monde !...

A l'opposé, le système politique le moins pathogène c'est *l'anarchie* : c'est la plus haute expression de l'ordre (Elisée Reclus), débarrassée de toute forme de pouvoir.

On retrouve cette liberté dans les écoles libertaires de Maria *Montessori* où les décisions sont prises avec les élèves et non contre eux !

Ce n'est qu'au cours de l'évolution que l'homme a inventé des outils : il a commencé par se tailler un silex puis a

fini un jour par inventer le microscope pour explorer l'infiniment petit, le télescope pour l'infiniment grand et la **SYSTEMIQUE** pour l'infiniment complexe, (que l'on nomme aussi macroscopie.) Cette dernière est définie par quatre lois :

01) L'interaction : la relation entre deux boules de billard A et B ressemble étrangement aux relations entre les individus A et B comme ce couple de zoologistes :

A vers B : « connard, blanc-bec, Je retourne chez ma mère ! »

B vers A : « Grosse dinde ! Parlons-en, de ta mère ! Elle est presque aussi conne que toi ! »

Dans ce genre de relation, il est clair que nous sommes en pleine interaction ! La non-violence est une solution possible.

02) La globalité : un organisme, par exemple est beaucoup plus que la somme de ses organes !

03) L'organisation : par exemple, en chimie, on trouve les *isomères*** qui ont la même formule chimique mais diffèrent dans l'espace, ce qui change les propriétés des molécules.

04) La complexité : ne la cherchez pas, elle est partout.

Un système n'est pas un système s'il manque une de ces quatre règles. Le « **comment ?** » remplace le « **pourquoi** » dans la théorie de la communication, mise au point et expérimentée à *l'école de Palo Alto*^{ooo} *en Californie*.

L'important n'est pas de savoir pourquoi on est malheureux mais comment on peut être plus heureux !

De même, *Jay Halley*^{ooo} préfère aborder les couples en thérapie par la question : « que faites-vous ensemble, » plutôt que :

« Pourquoi êtes-vous malades ? » Ça change tout !

La systémique, est au cœur du changement, au cœur de la thérapie et au cœur de l'auto-guérison, surtout dans le cas

d'une maladie *plurifactorielle*³, autrement dit qui est due à plusieurs causes comme la maladie de Parkinson. (Stress,

³

Plurifactoriel : due à plusieurs causes

mercure, pesticides, voire génétique pour certaines formes). Nous allons voir maintenant comment cela fonctionne, et comment l'appliquer en médecine.

Mais attention ! Même dans ce tout petit système qu'est une cellule, il y a *une membrane* pour l'isoler du monde extérieur, et on a aussi, de tout petits organes (comme les *mitochondries* pour respirer), et un centre de décision : **le noyau** avec son ordinateur : **l'ADN**. **

Si le système est un corps humain on va retrouver la limite qu'est la peau (blanche, rouge, noire ou bronzée... « on s'en fout ! »), et à l'intérieur de nombreux organes qui interagissent, ce qui veut dire par exemple que les poumons serviront à respirer, mais que la respiration dépendra aussi du système circulatoire qui transporte O₂ (l'oxygène) et qui se trouve lui-même sous la dépendance du système nerveux. On dit même que les organes sont en symbiose tellement ils fonctionnent tous ensemble, la main dans la main !

Un tel système est ouvert : il est traversé par des flux d'informations, d'énergie, mais aussi **des boucles de rétroaction****, histoire de savoir ce qui se passe en amont, comme l'histoire des sauterelles. [D-03] page 325

Dans cette machinerie d'enfer, tout s'emmêle et se démêle, en interagissant selon un ordre cosmique ?

Quand on l'applique à la médecine, on trouve toujours quatre niveaux d'équilibre :

01] L'équilibre physiologique : il regroupe les grands appareils du corps humain /circulatoire/digestif/respiratoire/etc....

02] L'équilibre mécanique : il permet de marcher et de tenir debout grâce aux systèmes musculo squelettique et tonique postural.

03] L'équilibre psychologique : il nous relie à nous-mêmes, aux autres, au biotope, au cosmos.

04] L'équilibre métabolique : il permet, nous venons de le voir **l'homéostasie**** du milieu intérieur, c'est-à-dire le maintien des valeurs de certaines constantes, dans d'étroites limites ! (La glycémie par exemple qui oscille entre 0,8 et

1,4 g/l).

De même dans *une psychothérapie systémique*, on cherchera plus à établir des liens entre individus et à analyser ces liens qu'à se préoccuper du fait que l'individu est malade ou non ;

Deux personnes qui s'aiment peuvent se pourrir la vie à cause d'une relation détestable : c'est la relation qui est malade et non les individus.

Dans l'approche *analytique*, (allopathie), on fera souvent « un peu plus de la même chose » : Par exemple, pour un genou qui fait mal, on va commencer par un traitement anti-inflammatoire (Simple au départ puis plus fort mais toujours de même nature) : la cortisone, qui, outre son effet sur la douleur, vous obligera à prendre tôt ou tard un médicament pour soigner la brûlure d'estomac, provoquée par ces deux traitements, brûlure qui prend le relais de la douleur au genou ;

Elle pourra même vous amener aux urgences pour soigner l'ulcère d'estomac qui s'est réveillé ainsi etc. etc. ! Le laboratoire qui fabrique ces produits pour votre bonheur, va s'enrichir au passage pour vous fabriquer de nouveaux produits plus efficaces c'est-à-dire plus dangereux, pouvant déclencher des addictions comme le TRAMADOL ; C'est magique !

A

*Où est-il ce jardin où nous aurions pu naître
Où nous aurions pu vivre insouciant et nus ?
Où est cette maison toutes portes ouvertes
Que je cherche encore et, que je ne trouve plus ?»*

Georges Moustaki

CHAPITRE A1

Grosses bises de Merlin l'enchanteur et de la fée Viviane en forêt de Brocéliande.

LE BONHEUR D'UN JEUNE ENFANT

Le bonheur d'un jeune enfant envoyé chez ses grands-parents, en Bretagne, pendant cinq à six ans, était trop grand pour faire l'impasse sur cette époque, sur ses joies mais aussi ses premières questions et ses premières souffrances. Rien en tout cas qui puisse évoquer les prémices d'une maladie de Parkinson ! À moins que...

C'est le père de H3P qui va parler, *avec ou sans madeleine**, pour décrire une tranche de vie, où le bonheur était possible sous le charme de Merlin l'Enchanteur et de la fée Viviane, dans les profondeurs envoûtantes de la forêt de Brocéliande.

Il avait remarqué quelques photos jaunies par le temps, témoins d'une autre époque, une époque heureuse...mais écoutons son père nous raconter sa propre histoire :

« J'étais un enfant petit et discret. Ma naissance n'avait apparemment posé aucun problème en dehors du fait qu'il avait fallu l'aide du forceps pour que « je me décide » à sortir du ventre de ma mère.

Mes parents étaient jeunes et pauvres, en cette année 1953, où l'Abbé Pierre hurlait dans le froid et le brouillard pour que les gens soient logés décemment...Ici je dois vous rassurer : mon but n'est pas de vous faire pleurer tout le temps mais seulement à mi-temps, comme dans les comédies

italiennes !

Mes parents vivaient donc à Paris dans une « chambre de bonne » avec eau sur le palier : un détail qui n'aurait eu que peu d'importance pour un couple qui « démarre » dans la vie, mais le fait d'avoir un enfant en bas âge changeait la donne.

Un premier dilemme se posait à ce couple de jeunes parents, âgés de 20 et 22 ans :

Fallait-il garder un bébé dans un appartement où même les rats cherchaient un endroit tranquille pour élever leurs petits : (on n'allait quand même pas leur reprocher !)

Fallait-il plutôt accepter la proposition de ma grand-mère bretonne et m'envoyer en villégiature en Bretagne, aux confins de la forêt de Brocéliande, pour une durée indéterminée ...

C'est ce second choix qui fit que je me retrouvais dans les bras d'une grand-mère radieuse à la Gare Montparnasse, radieuse, si j'en crois les témoignages et les photos en noir et blanc ;

Profondément heureuse en tous les cas, de la responsabilité qui lui incombait. Elle avait toujours souhaité un garçon. Cela tombait bien ! J'imagine que le visage de ma mère ne devait pas respirer autant le bonheur mais ce n'était qu'une affaire de quelques mois...croyait-elle !

En fait, l'exil dura six ans ! J'avais certes revu mes parents entre temps mais jamais pour de longues périodes. Cette situation me convenait très bien :

Là-bas en Bretagne, j'étais le seul enfant de la famille et je crois bien que je me prenais pour le roi, la seule fois de ma vie d'ailleurs : Plus tard j'ai commencé à les haïr (les rois, pas mes parents !) L'exil, pour moi, c'était dans l'autre sens, vers Paris, quand je retrouvais la froide banlieue Est...

Mes cousins et ma sœur n'étaient pas encore nés. Il n'y avait donc aucune « concurrence affective » dans l'air et je pouvais m'installer en toute quiétude sur ma terre d'accueil.

J'ai même quelques souvenirs de l'école où je m'étais fait un copain qui s'appelait P. (Je l'appellerai Paul). A vrai

dire, je n'ai que trois souvenirs de cette école :

Un concours dans les pissotières, afin de déterminer celui qui pisserait le plus haut,

De longues heures, à genoux devant la vierge (enfin devant sa statue !), quand j'avais fait une bêtise, comme ils disaient.

Et enfin le jour où j'ai perdu un petit car rouge qui ressemblait étrangement au tacot qui assurait la liaison Rennes-Guer, les deux hauts lieux de mes amours bretonnes. C'est ma grand-mère qui l'appelait le tacot, mais il se nommait « TIV : tramway d'Ile et Vilaine », et il était ...rouge !

Cette région de la Bretagne, c'était pour moi le paradis terrestre, tant et si bien que j'y passais toutes mes vacances jusqu'à l'âge de... 23 ans, c'est-à-dire jusqu'au décès de ma grand-mère.

Ma grand-mère était une femme assez forte, plutôt autoritaire, avec une forte personnalité et une grande gentillesse.

Mon grand-père s'il l'égalait en gentillesse, était beaucoup plus discret, maigre, et... bricoleur : L'endroit où il entreposait ses outils, qu'il appelait " la cabane, " était si petit, qu'il m'avait demandé de lui ranger son bois quelques années plus tard afin d'exploiter au mieux une infime surface !

Donc, si je résume les six premières années, je peux dire que j'ai vécu le bonheur avec mes grands-parents, mais aussi avec mes vieilles tantes (les sœurs de mon grand-père), sans oublier leurs enfants et petits-enfants.

Mon ami P était lui aussi omniprésent, et nous étions de grands copains : il courait après la voiture « comme un fou » quand je « débarquais » avec mes parents.

Nous avons fait, Paul et moi, « un bout de chemin » ensemble, en maternelle, mais ce fut une expérience courte.

Pour ce qui concerne la vie dans la nature, c'était..." un jardin extraordinaire " car la maison de mes grands-parents jouxtait un champ de blé. Je me souviens des grosses

machines qui transformaient en juillet le paysage comme par un tour de passe-passe, digne de Merlin l'Enchanteur : après le passage de la moissonneuse-lieuse, les vieilles femmes du village venaient « glaner », c'est-à-dire ramasser les épis de blé abandonnés par la machine. Les jours de moisson étaient des jours de fête.

Le jour du battage, la fête " battait " son plein, mais seul mon oncle, dit « le POTO », y participait (pourquoi, allez savoir !)

Quelques années plus tard les moissonneuses-batteuses firent une entrée fracassante ce qui signa la fin des festivités car chacun désormais faisait sa petite récolte dans son coin : « Que voulez-vous, mon brav' Monsieur; c'est le progrès ! » A propos de progrès, comment oublier la maison du père Pigri, installée à la lisière du champ, dans le haut du jardin ? Jamais l'on avait vu un tel « lieu de vie, » en Bretagne ou ailleurs !

Je crois qu'il faisait un peu peur à ma grand-mère, à moins que ce ne soit la poussière qui régnait dans cette maison;

Il faut dire que des cabanes comme celle-là, il devait y en avoir assez peu près des Champs-Élysées où elle avait tenu une loge de concierge. (Elle aimait beaucoup dire qu'elle avait vécu 30 ans à Paris, pour se démarquer des vieilles tantes bretonnes qui la surnommaient : « la parisienne !)»

Je me souviens aussi des aller-retours à la ferme, avec le bidon de lait ; J'étais très impressionné par les grosses barattes pour faire le beurre, et par le sol en terre où quelques poules se promenaient sans prêter la moindre attention à ceux qui faisaient la queue pour remplir leur bidon ;

Impressionné aussi par les mamelles des vaches gonflées de lait, dans l'étable, juste à côté de la cuisine !

Donc, jusque-là, c'était le paradis terrestre, le bonheur quasi permanent.

Je peux donc remercier mes parents de m'avoir laissé vivre ma vie dans ce décor familial et la beauté d'un site

magique : la forêt de Brocéliande, celle de l'enchanteur Merlin et de la fée Viviane, celle des sources et des rivières limpides, hantées par les elfes, habitées par les truites...

J'ai aussi connu et approché de très près, pendant cette période, mon arrière-grand-mère ! Je crois me rappeler d'elle, mais c'est peu probable : Je revois (ou plutôt j'imagine), une vieille femme habillée de noir, doyenne du village à 90 ans, avec des poils noirs sur les jambes, de petite taille, très sèche, comme la quasi-totalité de ses enfants, et qui me faisait peur : je n'aurais jamais voulu l'échanger contre ma grand-mère : je dois dire qu'avec cette dernière, je vivais une relation quasi fusionnelle : Elle se faisait appeler Mamée dont l'orthographe et surtout la phonétique sont très proches de Maman, ce qui entretenait la confusion, si bien qu'une fois sur deux je l'appelais... Maman !

Cette histoire était bien « partie » et je suis profondément convaincu que chaque être humain a rencontré dans sa vie des moments de bonheur :

Ils peuvent être très courts pour certains, ou bien enfouis sous des torrents de souffrances. Certains vous affirmeront que leur vie a été nulle... tout le temps : c'est aussi ce que je crois quand je vais mal... Ce qui est sûr, c'est qu'après avoir ruminé ces pensées, je vais encore plus mal !

Pourtant, certains rescapés des camps de concentration nazis n'affirment-ils-pas que le partage d'un croûton de pain pouvait être la source d'un grand bonheur ? Un bonheur éphémère mais un bonheur quand même.

Ainsi le bonheur était possible, enfin le mien : pas ce gros bonheur auquel on essaie de nous faire croire sans doute pour mieux nous endormir, tellement inaccessible qu'il ressemble à s'y méprendre à un ticket d'euro-million ou à un discours d'homme politique.

Ces morceaux de micro bonheur ne peuvent naître que dans un monde prêt à les accueillir comme le monde de l'enfance à cette époque merveilleuse, où les truites, les sauterelles, les oiseaux, les papillons faisaient exploser de joie un petit garçon qui n'imaginait jamais devoir un jour le

quitter. C'est ce qu'il pensait avec amertume en évoquant ces souvenirs d'un « jardin qui s'appelait la terre... », une terre où tout était possible, même d'être heureux !

Tel fut le premier document écrit par mon père en ces années de paix intérieure. Je me suis vraiment demandé comment une maladie de Parkinson lui était « tombée sur la tête ». À moins que ce tiraillement perpétuel entre une grand-mère et une maman n'ait été le détonateur de la maladie. Allez savoir !

D'ailleurs comment et pourquoi le savoir ? Il s'était posé bien des questions, pour en arriver à la conclusion que beaucoup de ces questions sont inutiles voire néfastes. La question pourquoi est l'une des plus pernicieuses de la psychologie ;

La question comment ? (Par quel moyen s'en sortir ?) est beaucoup plus pragmatique.

C'est comme cela qu'il fit bien plus tard la découverte de l'hypnose et de son inconscient positif, au cours d'un cycle de naturothérapie à Paris.

Je rends à nouveau les rênes à mon père qui va vous expliquer son cheminement vers le bonheur et les failles qui parsemèrent ce chemin.

« L'hypnose m'a fait découvrir qu'il n'est pas nécessaire de se triturer l'inconscient et que Freud n'était peut-être pas la personne idéale pour nous conseiller dans le choix du bonheur.

C'est alors que je suis « tombé » sur un petit livre d'un psychologue d'origine hongroise réfugié aux États-Unis et qui est à l'origine de la psychologie du bonheur et de l'expérience optimale : Cette expérience, il la définit comme « un état de parfaite maîtrise de sa vie, devenant une référence, un modèle de ce qu'elle devrait être ». C'est ce que ressent le navigateur en harmonie avec la mer et avec son voilier ou bien tout simplement le souvenir du chant d'un oiseau.

Et croyez-moi, c'est trop important pour ne pas y revenir...



La principale tâche de l'homme
C'est de se donner
NAISSANCE A LUI-MÊME
ERICH FROMM

Le bonheur est dans le pré !