

Vers une vision alchimique de la santé

LA THERAPIE HOLISTIQUE

d'après Alain Tardif naturopathe et thérapeute holistique

Apparu depuis une quinzaine d'années environ, le concept de thérapie holistique permet de soigner l'être humain dans sa globalité. Alain Tardif, naturopathe, a élaboré une nouvelle approche holistique, en décrivant l'être humain selon trois plans de base : le psychisme, le vital et le physique.

A l'origine de mes découvertes, une consultation en naturopathie classique, ordinaire, simple... du moins en apparence. Je reçois un jour une femme qui avait suivi des régimes amaigrissants et qui avait connu une fonte musculaire suite à des régimes particulièrement carencés et déséquilibrés. Au cours de la consultation, cette femme déclarait avoir été boulimique, ce qui lui avait fait prendre du poids, raison qui l'avait incitée à suivre ensuite des régimes amaigrissants. A l'époque, je pratiquais la naturopathie traditionnelle, faite de conseils en alimentation saine et en hygiène vitale, et de conseils de compléments alimentaires à base de plantes et d'oligo-éléments. Mais cette naturopathie ne pouvait pas fonctionner à plein puisque la cause profonde de ses troubles n'était pas d'ordre alimentaire ou hygiénique, mais d'ordre psychique. Cela m'a poussé à concevoir une autre approche de la santé, plus globale, capable d'intégrer la dimension de la naturopathie, qui malgré tout reste absolument indispensable, mais capable aussi de comprendre toutes les interactions entre les plans psychiques et physiques de l'être humain. Cette approche s'appuie sur une vision alchimique de l'être humain, ainsi que nous allons l'exposer.

Les trois plans fondamentaux

Suite à cette consultation, je fis donc le constat suivant : **l'énergie**, principe actif, agit dans **la matière**, principe statique, et de l'interaction entre l'énergie et la matière, qu'on peut appeler **loi d'action / réaction**, naissent les phénomènes tels que la vie ou le mouvement. Chez l'être humain, l'énergie constitue le plan psychique, tandis que la matière représente le plan physique et, enfin, les phénomènes sont représentés par le plan vital. C'est le plan psychique qui a engendré chez cette femme boulimique les besoins compulsifs en nourriture.

Ainsi, **l'être humain comprend trois plans fondamentaux, le plan psychique**, qui est sa part la plus élevée et la plus subtile, le **plan physique**, qui est sa part la plus lourde et la plus visible, et le **plan vital**, qui en fait un être vivant. Lorsque le plan psychique et le plan physique se séparent, le plan vital disparaît, donc l'être meurt. De la loi d'action / réaction découle **une seconde loi, dite des composantes**, qui s'énonce ainsi : toute entité (par exemple, l'être humain) est composée d'une fraction énergie, d'une fraction matière et d'une fraction phénomène, toutes trois en interaction.

Ainsi, chez l'homme, le psychisme, le vital et le physique se décomposent eux-mêmes en trois composantes :

- le psychisme se décompose en un esprit (gouverneur de notre inspiration et de notre intuition), qui agit sur le mental (l'ego qui pense et qui calcule), et l'interaction donne l'âme, siège des émotions,
- le plan vital se décompose en biomagnétisme (aura, chakras, etc.), qui interagit avec le métabolisme (l'ensemble des réactions biochimiques), ce qui donne la physiologie (le mode de fonctionnement de nos organes),
- le plan physique se décompose en influx nerveux, qui agit sur la structure (anatomie, structure des cellules et des molécules), et cette interaction détermine les processus thermodynamiques (température corporelle, tension artérielle, etc.).

La description de ces trois plans amène ainsi à une vision globale de l'être humain, entièrement fondée sur les relations entre l'énergie et la matière. Cette vision dynamique, qui part du haut, puisque c'est toujours l'énergie qui est la part active, est modélisée par une symbolique puissante (voir schéma 1). Cette symbolique se présente comme un grand triangle, qui figure la grande pyramide d'Egypte, et une étoile à six branches (la fameuse étoile de Bethlehem), située à l'intérieur du grand triangle.

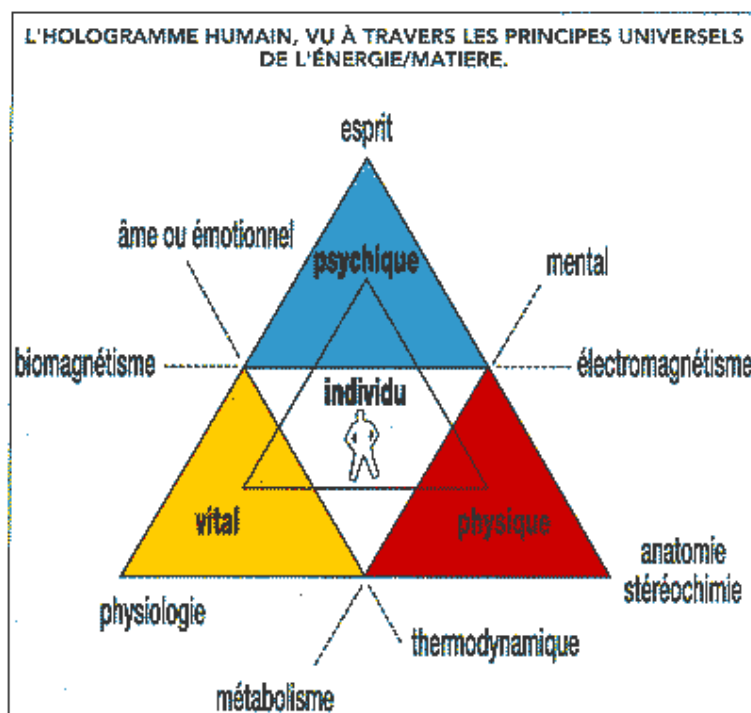


Figure 1 : l'hologramme humain, vu à travers les principes universels de l'énergie / matière.

Vous constaterez également que ce modèle associe certaines composantes deux à deux :

- L'âme et le biomagnétisme (ou aura) sont liés ; on considère souvent que l'aura est le support des émotions et de l'âme de l'individu, ainsi que l'a souvent expliqué le naturopathe Pierre-Valentin Marchesseau.
- Le mental et l'électromagnétisme sont liés, puisque le mental est lié au cerveau, organe qui se singularise surtout par sa grande activité électromagnétique, mesurable par l'électroencéphalogramme. De plus, on sait qu'un choc mental important peut aboutir à une maladie physique.

L'exemple qui vient souvent à l'esprit, c'est lorsque notre intestin et notre estomac sont noués par la peur. On dit "avoir la peur au ventre". En réalité, ce choc mental est transmis par les nerfs aux organes cibles les plus fragiles, par exemple l'estomac et l'intestin, et ainsi se déclenche une maladie psychosomatique, par exemple les ballonnements nerveux. Remarquons que l'imprégnation morbide véhiculée par les nerfs est également présente dans l'iris de l'œil par le biais du nerf optique, ce qui démontre l'intérêt de l'iridologie.

- Enfin, le métabolisme et la thermodynamique sont liés, ce qui est aisément compréhensible puisque les réactions métaboliques produisent de la chaleur. Ainsi, le foie, en pleine activité métabolique, peut atteindre une température interne de 40 degrés ! De même, la fièvre est une manifestation inflammatoire d'une hyperactivité métabolique de notre organisme (telle que la réaction immunitaire), face à une

infection virale ou bactérienne. Inversement, l'hypothermie (chute de température) ralentit notre métabolisme. Le froid peut également ralentir une réaction inflammatoire, raison pour laquelle on plaçait des glaçons sur la tête des enfants fiévreux.

Accorder l'esprit et le mental

Mais à quoi peut servir le portrait holistique de l'être humain ? Tout simplement à mieux comprendre l'ensemble des processus morbides, de leur origine psychique jusqu'à leur traduction la plus physique. Mais reprenons le cas de notre femme boulimique... D'où viennent les maladies de cette personne ? Tout d'abord d'un conflit esprit / mental, reflet d'un conflit entre l'individu lui-même et ce qui l'entoure, ce qui induit des troubles émotionnels. Par exemple, la peur de manquer, la peur du regard de l'autre, ou encore la difficulté qu'a cette personne à trouver sa place dans l'univers qui l'entoure, résultent de tels conflits intérieurs. Nous aboutissons alors à ce que Fabrice Dutôt appelait une " fracture de l'âme ".

Chez cette femme, la boulimie avait pour causes premières l'ennui et l'impatience, qui correspondent à deux états émotionnels précis. Par ennui de ne pas pouvoir définir son chemin de vie et ses motivations réelles, et par frustration résultant de cet ennui, cette femme compensait par la nourriture. De même, cette même nourriture meublait son temps de vie, surtout dans les moments où elle était contrainte à l'attente. Ainsi, cette personne devint peu à peu boulimique, en remplaçant sa faim de vivre par une fringale de nourriture.

Elle aurait tout aussi pu se tourner vers la cigarette ou l'alcool, ou encore certaines drogues, qui sont autant de béquilles de compensation. Mais elle avait choisi de se tourner vers la nourriture. Le trouble du comportement, à savoir la boulimie, qui résultait de ce besoin compensatoire, l'a amenée à une surcharge alimentaire inconsidérée de l'organisme (trouble vital, puisque métabolique et physiologique à la fois). Cette surcharge alimentaire s'est cristallisée en trouble physique (le symptôme), à savoir l'obésité (la maladie). Cette prise de poids constitue alors la finalité physique du trouble psychique originel, mais passe par deux étapes fondamentales : le trouble du comportement et les troubles physiologiques et métaboliques.

On pourra remarquer au passage que les diagnostics médicaux permettent uniquement de connaître les résultats (les symptômes) du processus morbide, mais pas le processus lui-même. Or la maladie ne se limite pas aux symptômes mais à tout le processus qui l'a engendrée et que nous venons de décrire dans le cas de cette personne boulimique. Cela dit, la connaissance du résultat (donc des symptômes) est essentielle également pour comprendre comment fonctionne l'individu, ***ce qui rend absolument indispensable la collaboration entre le médecin et le thérapeute holistique.***

Psychisme / physique : un cercle vicieux

Une fois que le processus morbide se cristallise en symptômes palpables et mesurables, à savoir, dans cet exemple, la prise de poids résultant de la boulimie, alors cette personne prend conscience de ce résultat : elle se voit trop grosse. La conscientisation de la maladie (ici la prise de poids) engendre une nouvelle cause de perturbation psychique, et ainsi apparaissent de nouveaux troubles comportementaux, tels que la honte de son apparence physique (l'obésité). On enclenche ainsi un cercle vicieux où les troubles psychiques nourrissent les troubles physiques et où les troubles physiques réengendrent des troubles psychiques, ce qui finit par dégrader profondément le terrain de l'individu.

Holistique : du grec holos (entier)

Pour prendre en compte l'ensemble des problèmes de cette femme, il faut alors intervenir sur l'ensemble des composantes de son être. Ainsi, pour agir sur les causes psychiques de sa boulimie, on peut lui conseiller des techniques de relaxation pour l'aider à ressentir sa place dans l'univers qui l'entoure, ce qui lui permet de comprendre quelle est sa voie. Certains élixirs floraux peuvent également l'aider. Ainsi, cette femme pouvait prendre Wild Oat (la folle avoine), qui aide les gens à trouver leur chemin de vie et à définir des sujets de motivation épanouissants, ainsi que Impatiens (l'impatience), qui l'aurait aidée à prendre le temps de vivre lorsqu'elle subissait une quelconque période d'attente.

En parallèle, il est nécessaire de proposer un réglage du plan vital, ce qu'on appelle en naturopathie, la réharmonisation de l'hygiène vitale. Cela implique un réglage alimentaire avec réduction des rations de céréales et féculents à chaque repas (dans le cas de l'obésité), le conseil de plantes ou de compléments alimentaires adaptés (dans le cas de cette femme, des produits amincissants tels que le fucus, la racine de fenouil, la tige d'ananas, etc.). Enfin, il faut prendre en compte le trouble physique, en préconisant des exercices physiques aptes à brûler les calories stockées, par exemple. Dans tous les cas où le résultat physique du processus morbide correspond à un trouble grave ou aigu, le suivi médical sera nécessaire.

Par cet ensemble de conseils et de soins complémentaires, on intervient alors sur la globalité des problèmes de cette personne, ce qui permet d'aboutir à un rétablissement beaucoup plus durable et profond de son terrain. A chaque patient correspond donc une réponse thérapeutique complète, capable d'agir dans la globalité de l'être humain. Cette réponse constitue mon approche de la thérapie holistique. Cette thérapie implique une action simultanée sur l'ensemble de nos composantes et sur nos trois plans. Si les trois pieds d'un tabouret sont cassés, il faut les réparer tous les trois en même temps afin que le tabouret puisse tenir debout. Il en va de même chez l'être humain. Nos trois plans constituent en quelque sorte le trépied de notre santé, et tout déséquilibre de l'un des trois plans aboutit à un déséquilibre de l'ensemble, comme dans le cas de cette femme boulimique. Ne traiter qu'un aspect de l'individu reviendra alors à vouloir faire tenir debout un tabouret à deux pieds ou à un pied. C'est évidemment du non-sens absolu, et le thérapeute ne sera que peu ou pas efficace.

Mais attention, cette nouvelle approche holistique est complexe. Sa pratique nécessite une juste identification des processus morbides, une parfaite compréhension des différentes composantes de l'être humain, au plan psychique, vital et physique, et une bonne connaissance de techniques thérapeutiques complémentaires. Avec une telle approche, le praticien dispose d'une méthodologie lui garantissant d'apporter au patient un soin holistique cohérent, dans le cadre duquel sera pris en charge l'ensemble du processus morbide, et non pas seulement les symptômes. Cette prise en charge holistique doit avoir, pour finalité, de permettre au patient de gérer sa santé de façon plus autonome, en restant à l'écoute des grandes lois de la Nature.

Alain Tardif.

Alain Tardif pratique et enseigne la thérapie holistique. Il est membre d'honneur de l'Institut Européen des Sciences Humaines. Son école est reconnue officiellement en Suisse et délivre des diplômes d'enseignement supérieur Suisse en naturopathie et en thérapie holistique