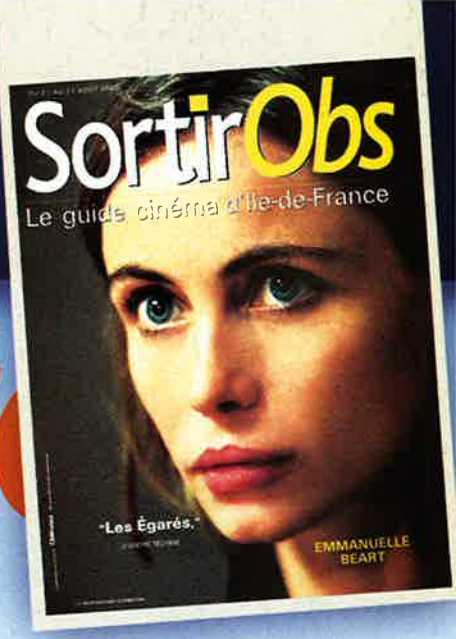
CANICULE POUVAIT-ON ÉVITER L'HÉCATOMBE ?

le nouvel Observateur
www.nouvelobs.com



Vaincre l'anxiété, la dépression, le stress, sans Freud ni pilules

La nouvelle médecine du corps et de l'âme

Sommaire

N° 2024 DU 21 AU 27 AOÛT 2003

www.nouvelobs.com
Le journal permanent pour être le premier informé

Roger-Viollet / YAN / Opale

62 LIVRES

A quoi sert la rentrée littéraire ?

691 romans en un mois : on publie deux fois plus qu'il y a dix ans. Pourquoi une telle inflation alors que les ventes ne cessent de se tasser et que les livres mort-nés se multiplient ? Une enquête de Sylvain Courage et Olivier Toscer

LES SÉRIES DE L'ÉTÉ

38 LA NOUVELLE EUROPE (6)

Hongrie : porno krach à Budapest

Kossa

52 CES FAITS DIVERS QUI NE VEULENT PAS MOURIR (5)

Les comptes extraordinaires de Claude Lipsky

Keystone

6. **Les uns, les autres** *Par Jean-Gabriel Fredet*

19. **Les mots croisés** *Par Jacques Drillon*

21. **La chronique de Jacques Julliard**

22. **Les choses de la vie** *Par Marjorie Alessandrini*

DOSSIER

10. **La nouvelle médecine corps et âme** *Ni Freud ni Prozac ! L'étonnant succès de « Guérir », le best-seller du Dr David Servan-Schreiber, a lancé chez nous la vogue des thérapies qui s'affranchissent de l'alternative psychanalyse ou psychotropes. Cette nouvelle discipline entend soigner la tête en choyant le corps, et n'hésite pas à puiser dans des pratiques venues du fond des âges. Nouveau gadget ou vraie révolution ? L'enquête d'Ursula Gauthier*

L'ÉVÉNEMENT

24. **L'éditorial de Jean Daniel**

26. **Canicule : pouvait-on éviter l'hécatombe ?** *Par Claude Askolovitch*

32. **Irak : le désordre américain** *De notre envoyée spéciale, Sara Daniel*

ECONOMIE

42. **Vulcania explose... enfin !** *Par Nicolas Filio et Stéphane Arteta*

44. **Chine : un milliardaire en prison** *Par Bruno Birolli*

NOTRE ÉPOQUE

46. **Nos villages à l'heure anglaise** *Par Sophie des Déserts*

50. **Inul : « Tes fesses sont notre visage à tous »** *Par Elisabeth D. Inandiak*

54. **Traitement de la ménopause : la polémique** *Par Michel de Pracontal*

56. **Ils rêvent de médailles** *Par Isabelle Monnin*

57. **La chronique de Bernard Frank**

LES DÉBATS DE L'OBS

Une rubrique dirigée par Jean Daniel et François Armanet

58. **Peut-on être nietzschéen de gauche ?** *Un dialogue entre Jean-Claude Guillebaud et Michel Onfray*

60. **Oui, il y a des valeurs universelles** *Par Dariush Shayegan*

LIVRES

66. **Les grandes manœuvres** *Petit guide de la rentrée par Didier Jacob*

68. **Peut-on romancer le 11-Septembre ?** *Un face-à-face Frédéric Beigbeder-Luc Lange. Par Bernard Géniès*

71. **Rudolf Noureev, roman** *Par Frédéric Vitoux*

72. **Le cas Luca** *Un roman de Philippe Besson. Par Dominique Fernandez*

Premier roman : Renaud Meyer *Par Dominique Fernandez*

73. **Pierre Mérot, la révélation** *Par Aude Lancelin*

74. **Pelot, roi du ballon** *Par Jean-Louis Ezine*

75. **L'enfant de la honte** *Un récit de Dalila Kerchouche. Par Jérôme Garcin*

ARTS-SPECTACLES

76. **Femmes, je vous aime** *Rencontre avec Claude Miller. Par Alain Riou*

GUIDE

80. **Festivals**

Les petites annonces du « Nouvel Obs » sont en page 79.

La publication comporte un cahier de 84 pages, un cahier spécial « TéléCinéObs » de 76 pages ou de 52 pages et un cahier spécial « Sortir Obs » de 16 pages diffusé sur Paris et la région parisienne. Deux suppléments de 12 pages « Alpes secrètes » et « Languedoc-Roussillon » sont diffusés partiellement sur la vente et les abonnés. Un message est jeté sur la couverture des abonnés en diffusion partielle. Chiffre de tirage : 586 245 exemplaires.

Numéro I.S.S.N. : 0029-4713. N° d'impression 16 894
Dépôt légal : à parution — Abonnements :
France (un an) : 120 €. Etudiants : 99 €. Etranger : 130 €.
Composition et photogravure : PCH, 10-12, place de la Bourse, 75002 Paris. Imprimerie SEGO-Cergy, maître d'œuvre.
Directeur de la publication : Claude Perdriel

Relations abonnés, 8, rue d'Aboukir, 75002 Paris - Tél. : 01-40-26-86-13

Contre le stress, la dépression, le mal de vivre...

La nouvelle médecine corps et âme

Ni Freud ni Prozac ! L'étonnant succès de « Guérir », le best-seller du docteur David Servan-Schreiber, a lancé chez nous la vogue des thérapies qui s'affranchissent de l'alternative psychanalyse ou psychotropes. Partant des découvertes les plus récentes sur le fonctionnement du cerveau, cette nouvelle discipline entend soigner la tête en choyant le corps, et n'hésite pas à puiser dans des pratiques venues du fond des âges. Nouveau gadget ou vraie révolution ? L'enquête d'Ursula Gauthier

I. Des méthodes différentes

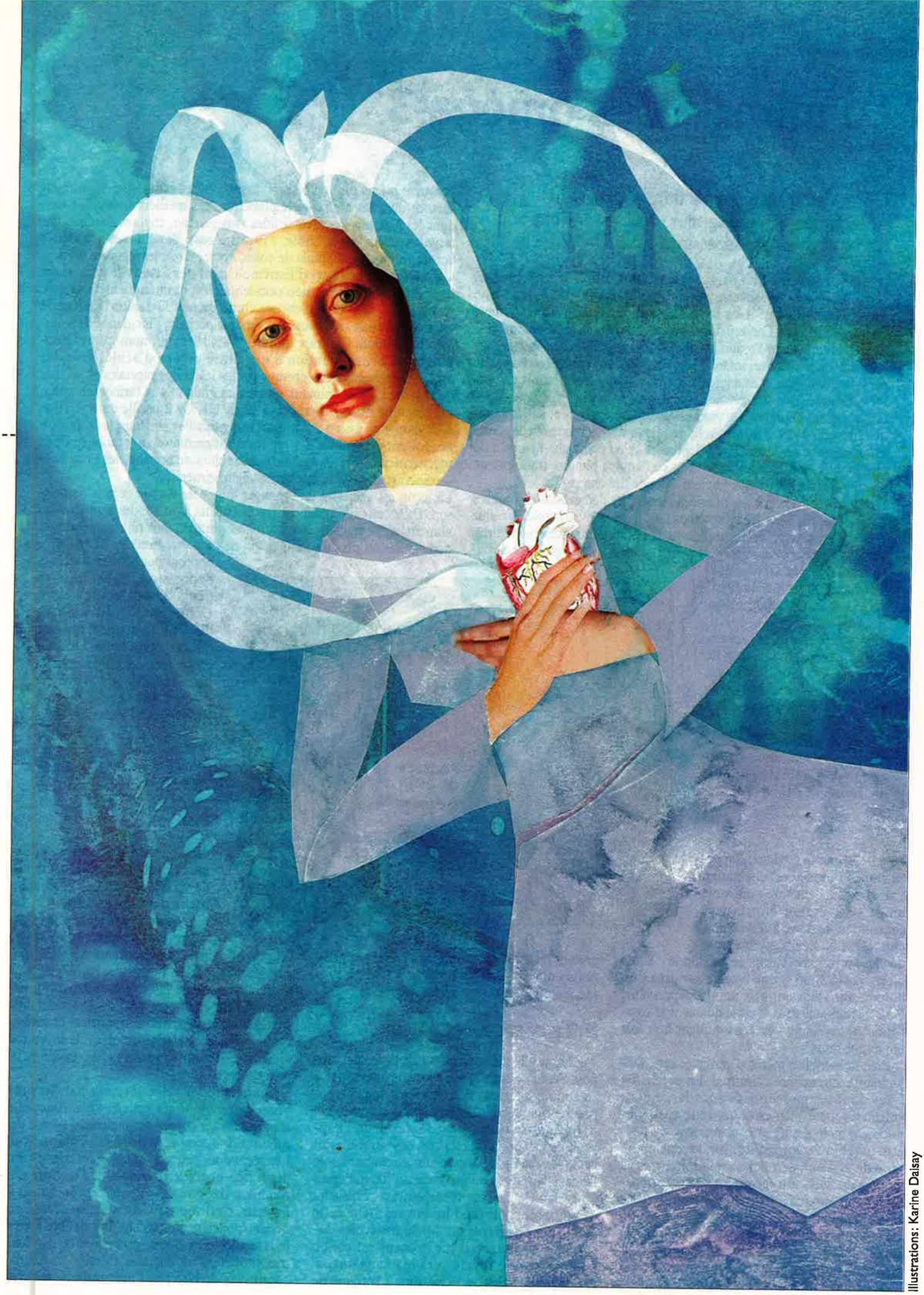
C'est un neuropsychiatre qui signe de drôles d'ordonnances. A l'hôpital de Pittsburgh où il dirigeait le département de psychiatrie, David Servan-Schreiber recevait souvent des patients âgés et dépressifs : « *Le mieux, pour soigner votre dépression,* conseillait-il, *serait de vous occuper d'un chien – un petit de préférence, pour minimiser les risques de chute. Si vous craignez qu'un chien n'occasionne trop de travail, un chat peut faire l'affaire. Ou sinon un oiseau.* » Et si même un canari et un poisson rouge, c'était encore « trop » ? « *Dans ce cas,* suggérait-il le plus sérieusement du monde, *prenez soin d'une belle plante d'appartement...* »

Au secours ! persifleront les cartésiens. Sous couvert de lutter contre les graves fléaux – dépression, anxiété, stress – qui ravagent nos psychismes déboussolés, faut-il sombrer dans l'irrationnel tendance écolo, et croire au salut par le caniche-à-sa-maman ou la méthode de la main verte ? N'assistons-nous pas à la énième recette magique, mi-Rika Zaraï mi-Brigitte Bardot, de l'inénarrable médecine naturiste ?

Magique ? On aimerait que toutes les magies soient aussi efficaces. Les bienfaits du *pet ownership* (possession d'un animal de compagnie), désormais objet de nombreuses études scientifiques, ne sont plus contestés. Une étude menée en 1995 sur des patients souffrant d'arythmie grave après un infarctus a montré que ceux qui possèdent un animal risquent six fois moins de mourir dans l'année que ceux qui n'en possèdent pas. Une autre étude due à un groupe de Harvard conclut que les retraités qui prennent soin d'une plante ont une mortalité réduite de moitié par rapport aux autres pensionnaires des maisons de retraite !

David Servan-Schreiber (fils de Jean-Jacques) n'a pas perdu son goût pour les solutions originales en revenant, à 40 ans, s'installer en France après vingt années passées aux Etats-Unis. Le livre qu'il publie aux Editions Robert Laffont agacera sans nul doute les rationalistes, à la fois pour les thèses qu'il défend et pour leur retentissement dans le public – qui s'est arraché 140 000 exemplaires en quatre mois ! Intitulé « Guérir » (1), il fait l'éloge de méthodes non orthodoxes pour combattre les malaises de l'âme. Il en a choisi sept, qui vont des recettes de bon sens – prendre un peu d'exercice, apprendre à communiquer avec ses proches, se réveiller en douceur – à des disciplines aussi vénérables et mystérieuses que le yoga ou l'acupuncture, en passant par des choix diététiques fondés sur les découvertes les plus pointues de la neurobiologie, ou encore des techniques récentes aux intitulés agressivement technologiques : « cohérence du rythme cardiaque » ou « intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires » *(voir encadrés)*... Sept méthodes, issues des explorations hors des sentiers positivistes que Servan-Schreiber a menées cinq ans durant avec l'équipe qu'il dirigeait au sein du Centre de Médecine complémentaire de l'hôpital universitaire de Pittsburgh.

C'est un pavé dans la mare. Outre leur caractère insolite, ces méthodes ont en commun de tourner le dos autant aux médicaments



Illustrations: Karine Dalsay

Le miracle des oméga-3

Les acides gras présents dans les poissons et légumes verts jouent un rôle essentiel pour lutter contre la dépression

Une révolution. La plus grande, selon David Servan-Schreiber, depuis la découverte des antibiotiques. En 1994, dans une étude publiée dans le prestigieux « Lancet », un chercheur français, Michel de Lorgeril, démontre que le régime riche en oméga-3 (dit « méditerranéen ») réduit jusqu'à 76% la mortalité des patients dans les deux ans suivant un infarctus, par rapport au régime recommandé par les cardiologues. Ces miraculeux oméga-3, qui renforcent la variabilité cardiaque *(voir l'encadré sur la « cohérence cardiaque »)*, agissent donc forcément sur l'humeur – et pas seulement les déprimés et autres coups de blues. En 1999, Andrea Stoll, de Harvard, a démontré leur action extraordinaire sur les maniaco-dépressifs. A tel point que l'étude a dû être rapidement interrompue : l'état de l'équipe témoin, traité par un placebo, empirait trop vite. On leur a donné des oméga-3...

Depuis, l'effet éclatant de ces acides gras sur les dépressions chroniques a été confirmé. Tous les symptômes sont améliorés : tristesse, manque d'énergie, anxiété, insomnie, baisse de libido, tendances suicidaires. *« On ne m'avait jamais appris en faculté qu'on pouvait soigner des dépressions sévères par la nutrition,* s'exclame Servan-Schreiber. *Or c'est la clé de l'équilibre émotionnel. »*

Ces acides gras (dits « essentiels » parce que le corps ne peut pas les fabriquer) sont tout simplement indispensables : ils constituent les deux tiers de notre cerveau. Privés d'oméga-3, les rats de laboratoire sont anxieux, paniquent, n'apprennent plus de nouvelles tâches, et ne prennent même plus de plaisir à la morphine ! L'oméga-3 est présent surtout dans les algues et le plancton. Les meilleures sources sont donc les poissons des mers froides : maquereau, anchois, sardine, hareng, thon, haddock, truite... Il existe aussi des sources végétales : herbe, graines de lin, huile de colza, noix, et tous les légumes verts.

Contrairement aux pays d'Extrême-Orient très friands de poissons et de crustacés, l'alimentation occidentale est dramatiquement pauvre en oméga-3. Son taux a encore chuté de moitié depuis la Seconde Guerre mondiale. Au cours de la même période, l'incidence de la dépression a bondi sous nos latitudes. Parallèlement, nous avons multiplié notre consommation d'une autre espèce d'acides gras, les oméga-6, présents dans presque toutes les huiles végétales et surtout dans la viande des animaux nourris au grain et aux farines animales. Le bon ratio omega-3/oméga-6 serait 1/1. Or il oscille entre 1/10 et 1/20 dans nos assiettes ! Importants pour l'organisme, les oméga-6 produisent cependant des réponses inflammatoires – qui aggravent précisément toutes les maladies chroniques de nos sociétés : maladies cardio-vasculaires, cancer, arthrite, alzheimer...

La leçon est claire : il faut manger moins de viande et plus de poisson. Pour ceux qui n'aiment pas les sushis, il existe des suppléments alimentaires – le choix est faible, les grands labos pharmaceutiques dédaignant un produit naturel qui ne peut être breveté. Le mélange optimal pour lutter contre la dépression, qui comporte deux de ces acides gras, DHA et surtout EPA, n'était disponible jusqu'à présent qu'aux Etats-Unis. Une société franco-belge (1) va bientôt mettre sur le marché l'Om-3, sur une formule de David Servan-Schreiber. ■

U. G.

(1) Isodis Natura. Voir la liste comparative des autres suppléments sur www.guerir.fr.

qu'à la théorie freudienne. Rappelons que la France est une nation « pharmacodépendante » qui voue un culte à Freud. Notre pays consomme de deux à quatre fois plus de médicaments psychotropes que les autres pays européens. Selon le « Baromètre santé 2000 », une femme sur dix et un homme sur vingt ont pris un antidépresseur. Pour les tranquillisants, c'est le double. Par comparaison, les Anglais en consomment huit fois moins que nous !

Rien ne semble à même d'endiguer cette hallucinante surenchère chimique. La psychanalyse, dont les concepts se sont largement vulgarisés, peut bien critiquer cette vision réductrice, biologisante et consumériste du mal-être psychique. En réalité, son ascension au rang de système de référence dominant et la montée en flèche du recours aux psychotropes sont concomitants. Faut-il y voir un lien de cause à effet ? L'efficacité des molécules ne vient-elle pas « compenser » en quelque sorte la faible capacité thérapeutique de la cure analytique ? Dans les faits, la plupart des psychiatres français ont endossé la double livrée : ils interprètent les troubles mentaux à travers la grille freudienne tout en prescrivant à tout-va Prozac, Zoloft, Deroxat et autres Xanax...

II. Le corps a ses raisons

La nouvelle médecine des émotions que propose Servan-Schreiber se veut une alternative à ce couple infernal. Elle fait fond sur une approche que la psychiatrie classique comme la psychanalyse dédaignent toutes deux : l'approche corporelle. Ce corps, que Freud avait exclu du champ de la cure afin de centrer sur le langage la quête de l'inconscient, hante depuis longtemps le paysage thérapeutique. Plusieurs des disciples de Freud lui ont reproché cette étonnante éviction et ont fondé des écoles dissidentes où le travail sur le corps est conçu comme la voie royale vers le changement. Adler, Jung, Rank ou Reich sont à l'origine de dizaines de méthodes, elles-mêmes subdivisées en centaines de variantes, qui ont proliféré à partir des années 1960. On les regroupe sous l'étiquette de « thérapies psychocorporelles » : cri primal, rebirth, psychodrame, Gestalt, bioénergie, intégration posturale, etc. Nées dans l'effervescence de la contre-culture californienne, elles en ont les qualités et les défauts. Imaginatives, audacieuses, novatrices et exubérantes, elles sont parfois teintées de mystique New Age, d'utopie *peace and love* et d'à-peu-près doctrinal.

Les méthodes sélectionnées par Servan-Schreiber évitent cet écueil. *« Chacune a été scientifiquement validée par des études offrant des garanties de rigueur et de crédibilité »*, affirme-t-il. Les sceptiques peuvent éplucher les trente-cinq pages imprimées serré à la fin de l'ouvrage qui recensent des centaines de références. Quant à l'auteur, c'est tout sauf un aimable rêveur ou un irresponsable fantaisiste. Impossible d'être plus science dure que ce professeur de psychiatrie, titulaire d'un doctorat en sciences neurocognitives délivré par l'université Carnegie

Mellon de Pittsburgh, haut lieu de la robotique. Sa thèse, publiée par la très exigeante revue « Science », a été rédigée sous la direction de Herbert Simon, père de l'intelligence artificielle et prix Nobel d'économie, et de James McClelland, pionnier de la théorie des réseaux de neurones. Vivant produit de disciplines ultrarationalistes, le jeune chercheur a fondé puis dirigé le premier laboratoire de sciences neurocognitives appliquées à la psychiatrie : il s'agissait de construire des simulations informatiques des réseaux de neurones afin de comprendre le rôle de ces derniers dans les émotions.

III. La part des émotions

Emotions : c'est le maître mot qui éclaire le parcours atypique de David Servan-Schreiber, du bastion de l'intellectualisme vers les thérapies « intégratives ». Longtemps les émotions n'ont eu aucun droit de cité dans les programmes de recherche. Tout au long du XXe siècle, les neurosciences et les sciences cognitives se sont attachées à l'étude des processus dits « supérieurs » du cerveau humain, comme le raisonnement, le langage, le calcul, la mémoire, etc. Ce parti pris intellectualisant était si prenant que les premières conceptions du cerveau humain l'ont assimilé à un ordinateur.

Une telle idée du fonctionnement mental faisait évidemment l'impasse sur les émotions, les sentiments et le corps. *« Les humeurs, c'était une notion trop vague et inquantifiable »*, explique Antonio Damasio, le crack en neurologie d'origine portugaise dont les recherches à l'université de l'Iowa ont, depuis, révolutionné notre vision du cerveau. *« C'était presque aussi mal vu que de faire des recherches sur le sexe »*, se souvient David Spiegel, pionnier de l'étude sur le stress à l'université Stanford.

Mais, depuis une dizaine d'années, les avancées des neurosciences mettent au rancart la métaphore de l'ordinateur, au profit d'une vision beaucoup plus dynamique du cerveau qui attribue une place essentielle à l'émotion. Les nouvelles techniques de visualisation, comme la TEP (tomographie par émission de positrons) ou l'IRM (imagerie par résonance magnétique), donnent des moyens d'investigation d'une puissance inouïe. C'est une révolution du même ordre que l'introduction de la radiographie au début du XXe siècle. Le cerveau enfermé dans sa boîte crânienne livre peu à peu ses secrets.

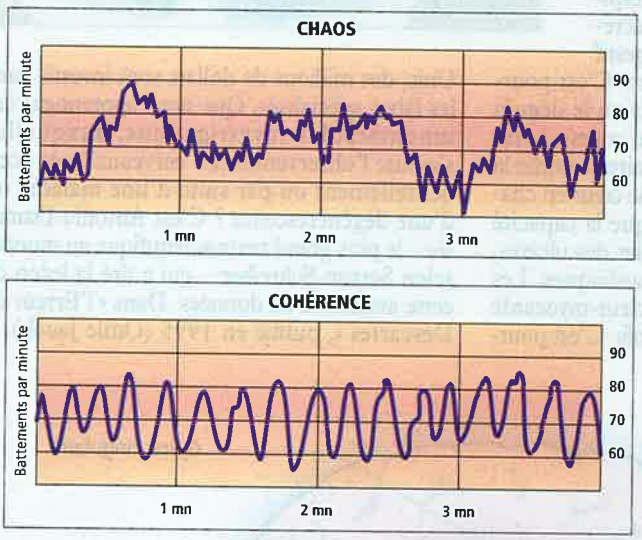
IV. Les trois cerveaux

Le plus fascinant de tous est ce « cerveau émotionnel » lové au cœur du cerveau. Appelé aussi cerveau limbique, c'est un ensemble de structures archaïques commun à tous les mammifères. Selon la théorie darwinienne, qui conçoit l'évolution comme l'addition successive de nouvelles structures, notre cerveau est composé de trois poupées russes. Le plus primitif, le cerveau « reptilien », comprend en gros le tronc et le cervelet. C'est le centre des instincts primaires. Le cerveau intermédiaire, celui des émotions, correspond au système limbique. Le plus récent, le cerveau « supérieur », appelé aussi néocortex, que nous partageons

Les bienfaits de la « cohérence cardiaque »

Cette technique mise au point aux Etats-Unis soigne aussi bien l'insuffisance cardiaque que le stress ou les peines de cœur…

« Prenez d'abord deux respirations profondes en faisant durer au maximum l'expiration et avec une pause de quelques secondes avant l'inspiration suivante. Puis concentrez-vous sur votre cœur. Imaginez que vous respirez à travers lui, que l'inspiration apporte de l'oxygène et que l'expiration emporte les toxines. Puis savourez la sensation de chaleur qui se développe dans votre poitrine, nourrissez-la en pensant à un souvenir heureux ou une scène de paix… Voilà, la cohérence est établie. »



Voici les deux aspects de la courbe qui mesure la variabilité cardiaque. En haut : état de stress. En bas : état de sérénité.

Non, ce n'est pas une leçon de yoga ni une séance de zazen – bien que de nombreuses écoles de méditation utilisent ces mêmes techniques. Ce sont des cardiologues de Stanford qui testent la technique de la « cohérence cardiaque » en l'enseignant à un groupe de malades souffrant d'insuffisance cardiaque sévère. Au bout de six semaines de traitement, les résultats sont éloquents : le niveau de stress et de dépression s'est remarquablement amélioré, ainsi que l'état physique. Tandis que l'état général du groupe témoin, traité par des méthodes classiques, s'est détérioré. La même technique enseignée à des milliers de cadres stressés des grandes boîtes britanniques et américaines fait passer la proportion de ceux qui se disent épuisés de 50% à 12%, insomniaques de 34% à 6%, anxieux de 33% à 5%. Au bout d'un mois de pratique, leur tension artérielle a baissé deux fois plus qu'avec un régime sans sel. Une étude suggère qu'une pratique régulière fait doubler le taux de DHEA, la fameuse hormone de jouvence, et baisser d'un quart le taux de cortisol, l'hormone du stress !

On savait que les fakirs faisaient des prodiges en contrôlant leur respiration. Mais comment un cadre de la British Petroleum réussit-il à se protéger contre la dépression, l'anxiété, l'hypertension et le vieillissement moyennant quelques expirations prolongées ?

La réponse se lit sur un écran d'ordinateur. On glisse un doigt dans une bague connectée à la machine. Un logiciel spécial, mis au point par la HeartMath Institute (1), mesure l'intervalle entre les battements du cœur et les traduit sur l'écran sous la forme d'une courbe. Cet intervalle n'est jamais le même. Cela s'appelle la variabilité cardiaque (à distinguer de l'arythmie) et c'est un phénomène tout à fait normal. Mais cette courbe peut prendre deux aspects : elle peut être *chaotique*, hérissée d'emballements et de freinages intempestifs. Elle peut aussi être *cohérente* : elle dessine alors une belle sinusoïde qui fait alterner accélérations et ralentissements avec une grande régularité. Quand on évoque des soucis, une courbe heurtée et erratique s'inscrit sur l'écran ; une colère, la courbe explose. Mais dès qu'on visualise un souvenir agréable, la courbe se met à onduler doucement. La cohérence cardiaque est donc un excellent indice de l'état de stress. Mais elle n'est pas que cela. Elle régule et synchronise d'autres rythmes physiologiques (tension artérielle, respiration), entraînant une grande économie d'énergie pour l'organisme.

Ce sont les cardiologues qui s'en sont aperçus les premiers : le deuil, la dépression, la colère ont des répercussions plus graves que le tabac sur les maladies cardiaques. Le « cœur brisé » n'est pas qu'une métaphore. Puis les neurologues ont découvert que le cœur possède son propre réseau de neurones : c'est un véritable « petit cerveau du cœur » localisé dans le corps, qui influence l'activité du cerveau à travers les fibres nerveuses qu'il renvoie vers la base du crâne ! Le cœur fabrique aussi ses propres hormones, qui agissent directement sur le cerveau : ainsi l'ocytocine, appelée hormone de l'amour, qui est libérée dans le sang quand une mère allaite son enfant, quand un couple se fait la cour, et dans l'orgasme. Ces états émotionnels induisent la cohérence cardiaque qui se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel en lui signalant que tout est en ordre physiologiquement. Le cerveau répond en renforçant la cohérence cardiaque. C'est ce qu'on appelle un cercle vertueux. Respirez. ■ *U. G.*

(1) www.heartmath.com.

seulement avec les primates, comprend l'enveloppe des deux hémisphères. C'est le siège du langage et de la pensée.

Les deux cerveaux, rationnel et émotionnel, ne fonctionnent pas toujours la main dans la main. Le tissu de la « deuxième poupée » est plus rustique que celui de la « troisième » – les neurones y sont amalgamés et non pas superposés en couches régulières comme dans le cortex –, mais aussi plus propice aux réactions rapides nécessaires à la survie. Le plus surprenant, c'est que le cerveau limbique entretient presque plus de connections avec le corps qu'avec le cortex. Parallèlement à l'activité psychologique, il contrôle de nombreuses fonctions physiologiques, comme le rythme cardiaque, la respiration, la tension artérielle, les sécrétions hormonales, le système digestif et jusqu'au système immunitaire. C'est pourquoi la peur, la honte, le plaisir ou le dégoût font irruption sur le « théâtre du corps » à travers des manifestations involontaires comme la rougeur, les jambes coupées ou le cœur en chamade. C'est aussi ce qui explique la capacité désastreuse du stress à nous coller des ulcères, des arthrites ou des troubles cardiaques. Les poètes avaient raison de lier le cœur-myocarde aux joies et aux tourments affectifs. C'est pourquoi aussi les mots et les idées ont peu de prise sur les émotions... Tous ceux qui ont passé des années sur un divan le confirmeront.

Grâce aux techniques d'imagerie, on suit désormais à la trace le fonctionnement cérébral d'une personne qui lit une histoire drôle, qui mange du chocolat, qui écoute Mozart ou Ligeti, pense à son chat, à sa dulcinée ou à son chef, qui regarde défiler des photos de corps déchiquetés ou de couchers de soleil hawaïens, qui joue au poker, ou encore qui mate des films pornos...

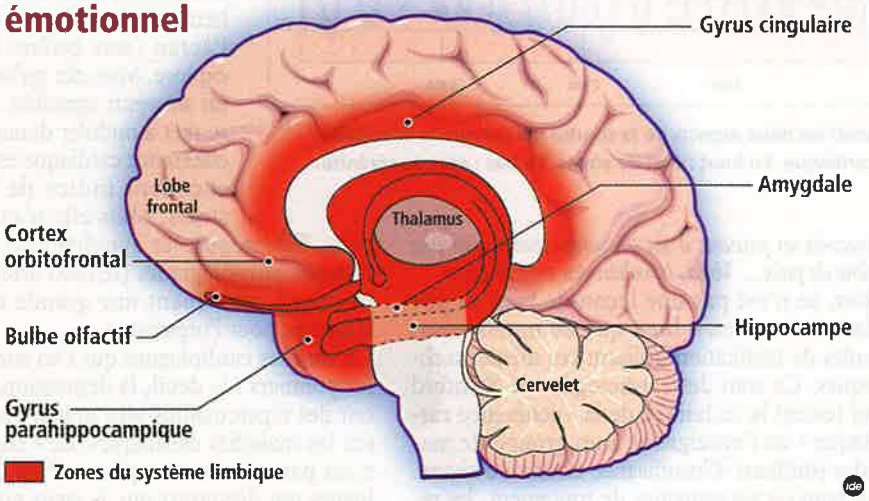
V. L'erreur de Descartes

Ce secteur en plein boom attire désormais des milliers de jeunes chercheurs. Aux Etats-Unis, des millions de dollars sont investis dans les labos spécialisés. Que nous apprennent ces innombrables investigations, auxquelles s'ajoute l'observation des cerveaux lésés accidentellement ou par suite d'une maladie ou d'une dégénérescence ? C'est Antonio Damasio – le plus grand neuroscientifique au monde, selon Servan-Schreiber – qui a tiré la leçon de cette avalanche de données. Dans « l'Erreur de Descartes », publié en 1995 (Odile Jacob), il montre que c'est sur les émotions que se fonde la faculté de raisonnement. Un de ses malades, Elliot, s'était bien remis de l'ablation d'une tumeur au cerveau. Son QI élevé n'avait pas été affecté, mais il avait perdu la capacité de prendre des décisions censées. « *Il avait le savoir, mais pas le savoir-faire* », explique Damasio. Que lui manquait-il ? Les émotions « sociales », comme la sympathie, la culpabilité ou l'embarras, qu'il avait cessé d'éprouver depuis sa maladie. Déconnecté de l'expérience émotionnelle, son cerveau « rationnel », intact pourtant, tournait à vide.

Damasio en tire la notion de « marqueurs somatiques », ces signes fugitifs, parfois inconscients, qui impriment nos émotions dans le corps – comme de rougir, d'avoir les tripes serrées par le trac ou l'estomac retourné par la répulsion. Ces signes intimes sont « encartés » dans le cerveau émotionnel et resurgissent involontairement chaque fois que se présente une situation analogue à celle qui les a provoqués jadis. Notre expérience vécue prend ainsi littéralement chair – et oriente nos choix. Freud avait donc vu juste en postulant l'existence du refoulement et de l'inconscient, même si on est loin de « *l'inconscient structuré comme un langage* » cher à Lacan.

La conscience elle-même, faculté suprême du roseau pensant, que l'on imaginait comme un pur phénomène de l'esprit siégeant dans les zones nobles du lobe frontal aux côtés de facultés mentales supérieures comme la logique ou l'abstraction, repose en fait sur des « images » du corps traitées par les régions les plus archaïques du cerveau ! Descartes s'est bel et bien planté : non seulement le corps et l'esprit ne sont pas indépendants, mais le cogito fait fausse route – c'est « je sens mon corps, donc je suis » qu'il aurait dû écrire...

Le cerveau émotionnel



VI. La justesse de Spinoza

Poussant plus loin sa réflexion, Antonio Damasio vient de publier « Spinoza avait raison » (2). Si le dualisme cartésien – l'esprit n'est pas de même nature que le corps – ne fait pas l'affaire des neurosciences, le monisme spinozien – corps et esprit sont deux aspects de la même substance – est au contraire sur la même longueur d'onde. Damasio salue les intuitions géniales du « *protobiologiste* » Spinoza : le fameux concept spinozien du conatus (sorte d'énergie vitale que le philosophe définit comme « *l'effort incessant de chaque organisme pour persévérer dans l'être* »), il en trouve l'expression organique dans ce qu'il appelle « *la sagesse neurobiologique congénitale* » de notre cerveau conçu par l'évolution pour nous aider à gérer notre corps. En termes simples, le conatus, l'effort naturel pour se préserver, est automatiquement activé face à la souffrance et à la mort – la mienne ou celle de mes proches. La simple évocation de cette perspective suffit à perturber notre équilibre physiologique. Cette rupture, le conatus y répond par des réactions émotionnelles quasi réflexes et « bénéfiques » qui font agir les individus pour leur propre survie : la fuite face au danger, l'attaque contre l'ennemi menaçant, ou l'inhibition de la douleur quand il faut se défendre...

On le pressentait, mais on est content que la science le confirme : le meilleur médecin de nos maux est notre organisme lui-même, grâce à sa capacité intrinsèque, inconsciente et consciente, à défendre et à restaurer notre homéostasie. Les sentiments sont des « sentinelles » qui font savoir à notre moi conscient l'état de l'organisme à un moment donné. Damasio montre que les états joyeux, qu'il soient réellement ressentis ou seulement « imaginés », correspondent à des états d'équilibre de l'organisme : la coordination physiologique est optimale, la survie est favorisée, le bien-être en prime. A l'inverse, les

Et si le vrai luxe,
c'était l'espace ?

L'efficacité de l'hypnose

Aujourd'hui, cette méthode consiste avant tout à réactiver toutes les ressources naturelles du patient

C'est la mère de toutes les thérapies de l'âme, qui a cessé d'apparaître comme l'apanage des charlatans. L'état de transe – exploré depuis la nuit des temps par les chamans, les sorciers et autres yogis, et plus près de nous par la nébuleuse des psychothérapies corporelles comme la Gestalt ou les méthodes reichiennes – est couramment utilisé aujourd'hui dans toutes les branches de la médecine pour ses vertus anesthésiantes. L'auto-hypnose est aussi très efficace dans les affections rebelles – asthme, psoriasis, diarrhées, tachycardie, problèmes menstruels, etc. Dans le domaine psy, elle connaît un véritable engouement dans le traitement de l'angoisse panique, des phobies, de la dépression, des addictions et des problèmes sexuels. Plusieurs centaines de publications scientifiques lui sont consacrées chaque année.

Le professeur David Spiegel, de Stanford, a observé en 2002 le cerveau sous hypnose grâce aux techniques d'imagerie. Il décrit cet état comme hyper-focalisé, accompagné d'une relative suspension de la conscience périphérique, *« comme si on regardait à travers un zoom »*. François Roustang, le théoricien français de l'hypnose, l'appelle *« perceptude, un état marqué par la continuité et la prise en compte de tous nos liens avec le monde »*. Selon Milton Erickson, le génial psychiatre américain qui a renouvelé de fond en comble la discipline au milieu du XX[e] siècle, la dissociation psychique induite par l'hypnose permet de court-circuiter momentanément le conscient et de laisser libre cours à l'inconscient émotionnel : celui-ci réorganise en profondeur le mental, « répare » les bogues, « dénoue » les mauvaises connexions et rétablit l'harmonie. *« Alors que l'inconscient freudien est une boîte de Pandore, pleine de pathologie,* explique le psychiatre suisse Gérard Salem, *l'inconscient ericksonien est au contraire une réserve de créativité, pleine de sagesse et de vitalité. »* Ce véritable art du soin, qui consiste avant tout à réactiver les ressources naturelles du patient, Salem l'utilise dans le centre de thérapie pour les familles maltraitantes qu'il vient de créer à Lausanne. Il soigne les victimes de la violence familiale. Mais aussi les bourreaux : *« L'hypnose est un excellent outil pour les hommes violents : ils apprennent à se maîtriser. »* ■ *U. G.*

A lire : Gérard Salem et Eric Bonvin, « Soigner par l'hypnose », Masson, 2001.
François Roustang, « Il suffit d'un geste », Odile Jacob, 2003, 240 p., 21,90 euros.

VII. La médecine corps-âme

A partir de prémisses totalement différentes, Damasio accomplit finalement ce que les psychologues humanistes des années 1960 ont tenté à travers leurs thérapies : réintégrer le corps dans le fonctionnement du psychisme. *« Nous avons beau savoir que l'esprit émerge du cerveau, c'est-à-dire de l'organisme, la division corps-esprit a été remplacée par un autre dualisme : d'un côté la "tête", composée du cerveau-esprit, de l'autre le corps "proprement dit" »*, remarque-t-il. Ce qui empêche de comprendre le rôle capital joué par le corps dans les choses de l'esprit. Corps et esprit sont deux faces de la même entité, mais avec une légère asymétrie au profit du premier : antérieur dans l'évolution, le corps façonne en effet les contenus de l'esprit plus que l'esprit ne façonne les siens.

D'un point de vue thérapeutique, il en découle deux conséquences capitales : que les méthodes les plus efficaces sont celles qui tablent sur les capacités de l'organisme à s'autoguérir ; que la résolution des troubles passe par l'harmonie entre le cerveau émotionnel, le cerveau cognitif et la physiologie du corps. *« C'est un nouveau monde du soin qui s'ouvre devant la médecine »*, affirme Damasio. Dans quelques années, prédit-il, on comprendra que des mesures préventives simples sont plus efficaces que la chimie. On soignera la douleur, les affections psychosomatiques et les troubles psychiques par des traitements sur mesure, à base de nutrition, d'exercices, de thérapies psychocorporelles, la médication jouant un rôle complémentaire adapté au cas par cas. *« Des psychiatres comme Servan-Schreiber travaillent à cette approche néo-holistique informée par les avancées de la science,* ajoute-t-il. *Il faut saluer leur courage et leur clairvoyance dans l'état actuel ultra-fragmenté de la médecine, où chaque spécialiste se cramponne à sa spécialité. »*

Aux Etats-Unis, le mouvement est déjà enclenché. On l'appelle la *« mind-body medicine »* – la médecine de l'esprit-corps. Il a pour pape le professeur Jim Gordon, ancien président de la commission du National Institute of Health (Institut national de la Santé) pour les médecines alternatives. Il voyage souvent dans les pays frappés par les guerres, Mozambique, Afrique du Sud, ex-Yougoslavie, pour y former des professionnels à une foule de méthodes testées, empruntées aux médecines traditionnelles : méditation, autohypnose, acupuncture, diététique, phytothérapie, ostéopathie, danse, yoga, etc. Ses équipes du Center for Mind-Body Medicine à Washington proposent des thérapies de groupe aux personnes souffrant de maladies chroniques, de cancer, d'affections cardio-vasculaires, de dépression et d'anxiété, d'infertilité, ménopause, ou même de divorce, séparation ou deuil. Chargé de traiter les conséquences traumatiques de l'attentat du 11 septembre pour les pompiers de New York et leurs familles, il propose ces approches fondées sur le *self-care*, que l'on peut traduire par : aide-toi toi-même. Les pompiers, qui sont des taiseux et qui *« n'aiment pas soigner leur souffrance à coups de pilules »*, ont apprécié.

Si tout cela signifie que la réconciliation de la science la plus rigoureuse avec l'empirisme des traditions les plus anciennes a commencé, si on parvient réellement à soigner spleen, mal de vivre et dépression en prenant soi-même le *« meilleur des deux mondes »*, comme le dit Jim Gordon, ce serait vraiment une bonne nouvelle.

URSULA GAUTHIER

(1) Robert Laffont, 302 p., 20 euros. Pour en savoir plus sur ces méthodes : www.guerir.fr.
(2) Odile Jacob, 346 p., 25 euros.

Le discours de la méthode EMDR*

Guérir l'inguérissable

Soigner les victimes de viols, de catastrophes ou d'attentats par des mouvements oculaires pourrait faire sourire. Sauf quand les résultats sont spectaculaires. Et rapides...

Ça n'aurait jamais dû arriver. Quand une bande de loubards survoltés a surgi sur cette plage écartée, Henri a été contraint, un couteau coincé contre sa carotide, d'assister sans réagir au viol de Marianne, sa petite amie. Il a fermé les yeux mais n'a pu s'empêcher d'entendre ses cris de détresse. Après leur départ, il a raccompagné Marianne chez elle et ne l'a plus jamais revue. Il a appris plus tard qu'elle s'était à peu près remise. Dix ans ont passé. Lui ne s'est pas remis de ce qu'il appelle sa lâcheté. Il ne va plus jamais au bord de la mer. S'il se met en short de bain, il a l'impression que son cœur va exploser. Un cri au loin lui donne des sueurs froides. Il est bourré de phobies. Il fume trop, boit trop, consomme trop de somnifères. Henri ne sait pas qu'il souffre de ce que les « victimologues » appellent l'ESPT, état de stress post-traumatique.

« *Tout ce qui nous confronte à notre possible mort est un traumatisme* », explique Gérard Lopez (1), directeur de l'Institut de Victimologie de Paris (2), qui emploie une douzaine de psys spécialisés dans l'aide psychologique d'urgence et délivre sept

Illustrations Karin Daisay

L'ardoise magique de Michel Silvestre

En quelques séances d'exercices oculaires, ce spécialiste de l'EMDR parvient à effacer l'image anxiogène qui perturbe les enfants traumatisés

Un monticule de jouets, coiffé d'un grand Mickey désarticulé, déborde d'un coin de la salle des consultations. Une miniature de Porsche rouge, prête à s'élancer sur une imagainaire piste en verre, trône sur la table basse. Chez Michel Silvestre, ni divan ni silence glaçant. On vient en famille et on joue. Ici, pourtant, on soigne les traumatismes d'enfants, et parfois les plus lourds : accidents de la route ou domestiques, abus physiques et mentaux, agressions, viols... « *Ces enfants, qui n'ont parfois que 2 ans, n'ont évidemment aucune envie de se retrouver devant un psy qui écoute et ne dit rien. C'est bien trop angoissant pour eux* », justifie Michel Silvestre (1), spécialiste de la méthode EMDR.

Formé au Mental Research Institute (MRI) de l'école de Palo Alto, qui encourage les « thérapies brèves », il fait partie des tout premiers psychologues français à être formés à l'EMDR. Et la pratique dès 1996 sur les auteurs et victimes de violences conjugales du centre Vivre sans Violence en Famille, qu'il dirige à Marseille de 1990 à sa fermeture en 2002.

Dans son cabinet d'Aix-en-Provence, en réseau avec ses anciens collègues, il prolonge l'expérience en collaboration avec les services sociaux, qui partagent les frais de la thérapie avec les familles les plus démunies. « *L'EMDR est une technique précieuse, immédiatement utile dans les traumatismes simples et tout à fait conciliable avec d'autres thérapies pour les cas complexes.* » Elle est en plus très rassurante, familiale et ludique. « *Avec les enfants, il faut compter en moyenne six séances, mais on constate parfois des changements en une ou deux séances !* »

Le principe ? Les parents, qui « *portent la cognition* », font le récit des événements en quelques phrases simples aux côtés de l'enfant, questionné par Michel Silvestre sur ses émotions et ses sensations. « *Avec cette technique l'enfant n'a pas besoin de raconter tout ce qui lui est arrivé. En revanche, je lui demande de me dire ou de me dessiner ce qu'il ressent quand il y pense, s'il a mal au ventre, chaud, froid, quelles images il a dans la tête...* » A plusieurs reprises et pendant cinq ou dix minutes, on associe aux images le travail EMDR proprement dit. Le jeune patient doit alors suivre des yeux la marionnette ou la voiture qu'on agite devant lui. On fait l'hypothèse que, grâce à ces mouvements des yeux, qui rappellent ceux du sommeil paradoxal, la thérapie permet au cerveau de digérer la charge du souvenir traumatique comme le rêve lui permet de traiter les infor-

mille actes chaque année. Leurs patients ont subi des violences publiques ou privées, des agressions, des sévices, du harcèlement moral ou sexuel, des catastrophes naturelles, des accidents domestiques, de la route, des maltraitances, des viols, etc.

Pour les soigner, on dispose aujourd'hui d'une palette de méthodes dérivées des thérapies comportementales et de l'hypnose. La plus spectaculaire d'entre elles porte le nom barbare de « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ». On l'appelle par son acronyme anglais EMDR. Les instituts de victimologie, et un certain nombre de psys indépendants, ne jurent plus que par elle. *« C'est extraordinaire : un gosse qui a subi une agression traumatisante peut être guéri, totalement guéri, en trois séances ! »*, s'exclame Patrick Zillhardt, psychiatre hospitalier et expert auprès des tribunaux. *« En cinq à dix séances, on peut faire un travail complet sur un adulte qui s'est incrusté dans des attitudes négatives »*, affirme Maude Julien, psychothérapeute. Elle publie le mois prochain chez Solar un livre sur le bégaiement traumatique : un handicap pénible sur lequel l'EMDR est souverain.

La méthode est indiquée aussi pour de nombreux troubles. *« Seules 10% des personnes traumatisées font un syndrome ESPT caractérisé,* explique le Dr Lopez. *Les autres souffrent de dépression grave (50%), d'anxiété (25%), de troubles alimentaires et d'addictions (15%). Ils ne les attribuent pas spontanément à l'événement traumatique déclenchant. »*

C'est une psychologue américaine, Francine Shapiro, qui a découvert par hasard l'effet des mouvements oculaires rythmés sur la réorganisation des souvenirs douloureux. *« Ils permettent au patient de fusionner avec le souvenir, de ressentir les images et les sensations telles qu'il les a vécues,* explique Patrick Zillhardt. *Le travail de "digestion naturelle" s'opère alors à travers la réactualisation du vécu dans le présent. »*

Comment ce prodige s'opère-t-il dans le cerveau ? *« Un souvenir traumatique est un paquet d'informations isolé dans le cerveau émotionnel,* explique David Servan-Schreiber, *qui renferme tout le ressenti de l'événement traumatique : les images, les sons, les odeurs, les mots prononcés, et même l'idée de soi que l'on a conçue sur le moment (je suis un lâche, une pute, un incapable, etc.). »* Tout cet ensemble, enkysté de façon dysfonctionnelle, est réactualisé au moindre événement qui rappelle un des aspects du « kyste » : une femme qui a été violée par un type à lunettes noires s'effondre intérieurement à chaque fois qu'elle croise des lunettes noires dans la rue. C'est la madeleine de Proust, version toxique. La victime revit dans son corps tout ce qu'elle a subi lors du traumatisme, éprouve les mêmes sensations, émotions ou cognitions et porte les mêmes jugements sur elle-même. Ces derniers, appelés *« croyances négatives »*, sont la source des plus grandes souffrances.

Un très vieux mécanisme de guérison redécouvert par une psychologue américaine.

Au cours de la thérapie, le « kyste » est chauffé à blanc par le protocole préparatoire qui traque les aspects les plus émotionnels du trauma. Puis le thérapeute initie un mouvement de métronome assez sec que le patient, immobile, suit des yeux tout en se concentrant sur une sensation, une image. Ce mouvement opère une stimulation sensorielle qui ancre le patient dans le présent. L'important, explique Servan-Schreiber, c'est qu'il ait un pied dans le présent par le sensoriel, un pied dans le passé par la remémoration émotionnelle : *« Cela crée un état appelé "mindfull experience", c'est-à-dire conscience réfléchie ou attention double, exactement comme dans la méditation. C'est un très vieux mécanisme de guérison, dont l'effet a été étudié par des chercheurs de Cambridge. »*

Au bout d'une minute environ, on s'arrête et le patient verbalise ce qui vient d'émerger à la faveur des mouvements. Cette chose est de nouveau « travaillée » par une nouvelle séquence de mouvements... Les traumatismes récents peuvent alors s'effacer devant d'autres, plus anciens, jusqu'à ce que *« tout soit nettoyé »*, explique Maude Julien : *« Le patient est dans un train, il voit sa vie défiler. Le thérapeute l'accompagne de l'extérieur et veille à ce que le train ne s'emballe pas ni ne s'arrête. Le patient va très loin dans l'émotionnel, mais il doit en sortir, sous peine de panique et de malaise. »* C'est là que la qualité du thérapeute fait toute la différence. ***URSULA GAUTHIER***

mations de la journée (on jette, on mémorise, on classe). Quand l'opération réussit, le patient exprime très soudainement un soulagement : il constate la disparition de l'image anxiogène qui l'habitait pourtant si fortement. Beaucoup évoquent une impression d'« ardoise magique ». Toujours présent, mais nettoyé de sa charge active, le souvenir perd de son emprise.

Cette technique connaît aujourd'hui une phase d'explosion. *« Alors que nous formions jusque-là environ quatre-vingts personnes par an pour toute la France, nous avons déjà cent cinquante inscrits pour la seule session d'automne 2003 ! »* ■ *Marie Lemonnier*

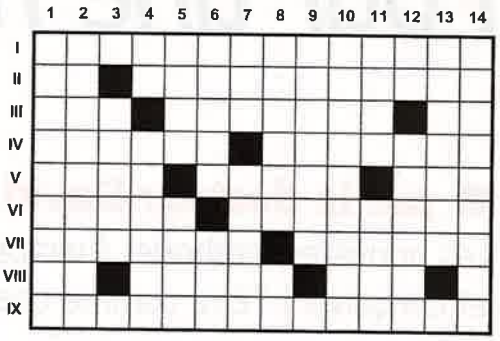
(1) Michel Silvestre est psychologue clinicien et psychothérapeute familial à Aix-en-Provence, secrétaire général de l'association EMDR-France (17, rue Clauzel, Paris-9e, www.emdr-france.com), dont David Servan-Schreiber est le président, chargé des formations EMDR appliquées à l'enfant, et professeur en thérapie familiale à l'université de Californie à Los Angeles (UCLA).

(*) Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

(1) Auteur notamment du « Vampirisme au quotidien » l'Esprit du Temps, 2001.

(2) 131, rue de Saussure, Paris-17e, www.victimo.fr.

LES MOTS CROISÉS
PAR JACQUES DRILLON



PROBLÈME N° 521

Horizontalement

I. Les tristes godillots de Jean Genet. – II. Court cours. Une maîtresse extra. – III. Vont au cybercafé. Débitée. Pronom. – IV. Il paraît qu'il adoucit les morses. A formes rondes et pourtant plates. – V. Pièce commune. Choisi par le commun de la commune. Chez une nounou. – VI. Son liquide sent l'eau de Javel ! Pas loin de perdre la raison pour une raison inconnue. – VII. Il est sans voile, lui. Qui va par douze, comme les assassinats de vieilles dames. – VIII. Quand on le double, il fait des histoires. On peut y faire la garde sans chien. Entrent dans la fabrication des bonbons. – IX. La septième symphonie de Beethoven.

Verticalement

1. Aggrava son cas. – 2. Elle a manifestement voulu se faire aussi grosse que le bœuf. – 3. Défilé suisse. – 4. En aparté. Elle s'attache, elle s'attache, et voilà le résultat. – 5. Inversé : se fixe chez Valéry. Revenu quand il est perdu, en un sens. – 6. Avec Burton, il a fait une sacrée remontée. La républicaine n'a vécu que douze ans. – 7. Lettres de faire-part. Vivant pour le Louvre uniquement. – 8. C'est dans la poche. Pronom. – 9. Cet évêque devait aimer l'entrecôte marchand de vin. – 10. Privation de chef. – 11. Le retable de ce peintre niçois était bien servi. Dans le monde latin. – 12. Strict avec Gide. Fait la souris qui n'a pas un chat dans la gorge. – 13. Vaseux. – 14. Chatte.

SOLUTION DU N° 520

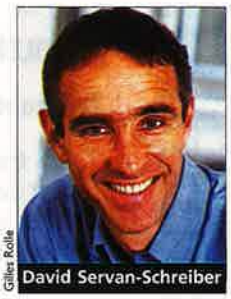
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	B	R	O	S	S	E	A	R	E	L	U	I	R	E
II	L	O	U	I	S	X	I	■	L	A	R	S	E	N
III	A	C	T	■	A	I	G	R	I	■	B	O	S	S
IV	B	A	I	F	■	T	R	O	T	T	I	N	E	E
V	L	I	L	L	O	■	E	T	I	S	■	Z	C	V
VI	A	L	L	E	G	E	S	■	S	U	C	O	T	E
VII	B	L	E	U	I	S	■	E	M	O	H	■	I	L
VIII	L	E	■	R	E	I	F	I	E	■	A	T	O	I
IX	A	S	S	E	R	V	I	S	S	E	M	E	N	T

Le credo de l'auteur de « Guérir »

Pour une médecine « intégrale »

par le docteur David Servan-Schreiber

Les nouvelles méthodes thérapeutiques parient sur la capacité du corps à s'autoguérir et conçoivent l'être comme une entité corporelle et mentale indissoluble


Gilles Rolle
David Servan-Schreiber

Le Nouvel Observateur. – *Alors, si on mange des sushis, on fait du jogging, on se réveille avec l'aube et on respire avec le cœur, on peut se passer de Prozac ?*

David Servan-Schreiber. – Attention, il ne faut surtout pas mettre à l'index les antidépresseurs, c'est une des grandes découvertes du XX[e] siècle et le seul traitement efficace que nous ayons dans de nombreux cas. Le problème, c'est qu'ils sont prescrits à tort et à travers. Il suffit qu'une femme vienne en pleurs chez son généraliste parce qu'elle vit un deuil – elle a perdu son père, elle divorce ou elle est licenciée – pour qu'elle ressorte systématiquement avec un antidépresseur. Dans les cas de deuil pathologique, ceux-ci ne réduisent que 50% des symptômes, et encore au bout de six à huit semaines de traitement ! Que penserait un patient atteint d'une pneumonie si je lui disais : avec ce traitement, dans six à huit semaines, vous aurez moitié moins de toux, de fièvre et de fatigue ?

N. O. – *Au moins, s'ils ne font pas beaucoup de bien, ils ne font pas de mal...*

D. Servan-Schreiber. – Ils ont des effets secondaires non négligeables : 50% à 80% des femmes qui en prennent ont des troubles de la fonction sexuelle. Certes, guérir sa dépression vaut bien un sacrifice. Mais la moitié des gens qui commencent ce traitement le prennent encore un an plus tard. Un an d'anorgasmie, ce n'est pas très positif pour retrouver le goût de vivre. Quant aux anxiolytiques, ils sont, eux, beaucoup plus nocifs : ils créent de l'accoutumance. Sauter une dose devient de plus en plus difficile. Au point que l'arrêt brutal peut provoquer un état de confusion mentale, voire des crises d'épilepsie. C'est précisément ces molécules dont les Français sont les principaux consommateurs mondiaux. C'est effrayant ! Alors qu'il existe des méthodes beaucoup plus efficaces, plus rapides, moins chères et sans effets secondaires, qui obtiennent jusqu'à 80% de résultats positifs et stables sur quinze mois : autrement dit, des méthodes qui guérissent. Une technique comme l'EMDR *(voir p. 18)* peut guérir un traumatisme émotionnel grave en moins de cinq séances. Il est irrationnel de ne pas s'y intéresser quand on est un psy. Pour quelqu'un qui souffre gravement, on peut presque parler de non-assistance à personne en danger !

N. O. – *Les sceptiques diront que ces méthodes capitalisent sur l'effet placebo...*

D. Servan-Schreiber. – C'est vrai de toute médecine. L'effet placebo est au cœur de la relation médecin-malade. L'effet des antidépresseurs eux-mêmes, les dernières méta-analyses le montrent, ne dépasse probablement que de 10% celui d'un placebo. Cela ne les disqualifie pas, mais cela montre que l'effet placebo est colossal, au moins de l'ordre de 60% dans le domaine psy. Sauf que là où toute médecine en profite « par raccroc », les méthodes naturelles s'emparent de cet effet qu'elles conçoivent comme la capacité du corps à s'autoguérir. Quand on l'utilise sciemment, cela cesse d'être un effet placebo : les résultats deviennent fiables et reproductibles à volonté.

Illustration Karine Daisay

N. O. – *Que reprochez-vous à la psychanalyse, puisqu'elle obtient au moins les 60% d'effet placebo ?*

D. Servan-Schreiber. – Ce n'est pas sûr. Très peu d'études ont examiné son efficacité. D'ailleurs l'objet de la psychanalyse, c'est la compréhension de soi, pas la guérison. Pour moi qui suis médecin, la guérison est au contraire mon but. Je trouve que traiter ses attaques d'anxiété par des mois et des années de divan, c'est un mauvais rapport qualité-prix, alors qu'une thérapie cognitivo-comportementale les soigne en dix ou douze séances grâce à des techniques qui sont de plus en plus *« centrées sur le corps »*, comme ce qu'on pratique dans la « cohérence cardiaque » *(voir p. 13)* ou l'EMDR.

N. O. – *Le freudisme a apporté une théorie du psychisme, avec les différentes instances du moi, l'inconscient...*

D. Servan-Schreiber. – C'est un ensemble de concepts assez flous, non vérifiés et non vérifiables par la méthode expérimentale, qui s'apparente plus à la littérature qu'à une science. Les neurosciences confirment le grand postulat freudien selon lequel les symptômes d'aujourd'hui sont souvent liés aux expériences passées. Mais elles récusent l'inconscient avec un grand *I* : il y a *des* inconscients – cognitif, génétique, de travail, de mémoire implicite, etc. Surtout, la psychanalyse ignore royalement la résonance des troubles émotionnels sur le corps, et ses liens avec le cerveau limbique. Elle ignore qu'on peut passer par le corps pour obtenir un nouvel équilibre émotionnel.

N. O. – *Comment en êtes-vous venu à vous intéresser au rapport corps-esprit ?*

D. Servan-Schreiber. – Par mes recherches sur les réseaux de neurones, qui m'ont appris comment les informations qui y sont stockées font resurgir toutes les manifestations corporelles associées à un trauma. Plus tard, j'ai dirigé un service de psychiatrie dans un hôpital général : mes patients avaient autant de problèmes physiques que psychologiques, personne ne s'occupait du rapport entre les deux. Mais quand j'améliorais leur état mental, leur état général s'améliorait du même coup. Le lien corps-esprit me sautait à la figure. Pourquoi ne pas chercher alors les moyens de changer l'esprit en modifiant certains aspects de la relation corps-esprit ? Cette notion est à la base de ce qu'on appelle la médecine *« intégrale »*, qui conçoit l'être comme une entité indissolublement corporelle et mentale. Aux Etats-Unis, 115 millions de dollars sont investis chaque année dans l'évaluation de ces méthodes par l'Institut national de la Santé (NIH).

N. O. – *Pourquoi sommes-nous si frileux en France sur ces questions ?*

D. Servan-Schreiber. – Je trouve que les esprits sont extraordinairement ouverts en France, mais les systèmes extraordinairement rigides. Les Français sont au diapason du mouvement planétaire, qui demande une industrie respectueuse de l'environnement, une agriculture respectueuse de la terre et une médecine respectueuse de l'être intégral corps-esprit. Les médecins ne l'ont pas encore tous compris.

Propos recueillis par
URSULA GAUTHIER