

Serge-Reiver Nazare

LA SANTE

Tome 3

PROCESSUS PSYCHOSOMATIQUE DE LA MALADIE

Sommaire

Introduction	2
Le vécu	3
Le ressenti	4
Les émotions	5
Le stress	7
Le conflit	9
Causes générales des maladies	12
Récapitulatifs	14

INTRODUCTION

Un problème psychosomatique se dit d'un trouble physique, organique ou fonctionnel, d'origine psychique.

La médecine psychosomatique est donc une discipline qui s'intéresse aux troubles d'origine psychique, ou au retentissement psychique des maladies.

L'origine psychique des maladies se situe généralement au niveau émotionnel de l'individu, plus rarement à un niveau mental.

On peut même dire que la plupart des maladies sont d'origine psychique. Voir pour plus de détails l'ouvrage intitulé "Les causes psychiques des maladies".

On peut proposer le processus suivant :

Les vécus de la vie courante provoquent des ressentis divers, agréables ou non.

Si un ressenti est pénible, l'individu peut en être affecté.

Ce sentiment lui provoque un stress.

Si l'individu n'est pas capable de trouver une solution à son stress, il en résulte un conflit, qui représente une opposition entre des exigences internes contradictoires.

L'accumulation de stress, de conflits, s'ils ne sont pas résorbés au fur et à mesure, ou s'ils représentent une accélération, ou un pic brutal, peuvent dépasser ce que l'on appelle un seuil de résistance de l'individu.

A partir de là, peut apparaître une maladie.

Nous allons donc définir les notions de vécu, de ressenti, d'émotion, de stress, et de conflit.

LE VECU

L'individu vit des situations diverses dans sa vie quotidienne. Le vécu représente l'ensemble des faits, des événements de la vie réelle.

Un même vécu, pour deux individus, ne sera pas forcément ressenti de la même manière. Un ressenti est caractérisé par un type de ressenti, et une intensité dans le ressenti.

Il en découle des émotions.

Ces émotions peuvent engendrer des stress.

Si le stress est négatif, il peut aboutir à un conflit interne.

Les symptômes de maladie apparaissent lorsque l'individu n'arrive plus à résoudre un ou plusieurs conflits. Il dépasse un point d'équilibre. Son ressenti est trop fort.

LE RESENTI

Définition :

Le ressenti est la façon d'éprouver une sensation physique, un état affectif, un sentiment. Le résultat peut être agréable ou pénible. S'il est pénible, l'individu peut en être affecté. Le ressenti débouche généralement sur des effets.

Les différents ressentis :

On distingue 4 sortes de ressenti :

- Le réel :

Il concerne le monde des réalités, le monde des choses qui existent effectivement.

- L'imaginaire :

Il concerne des faits qui n'existent que dans l'imagination de la personne.

- Le symbolique.

Il concerne des faits qui constituent un symbole, qui n'ont de valeur que par ce qu'ils expriment.

- Le virtuel :

Il concerne des faits qui n'existent en puissance, en potentiel, qui n'ont pas de rapport avec la réalité.

Chaque individu a son propre ressenti en face d'un vécu.

C'est le ressenti (issu du corps astral), qui provoque l'impact cérébral qui peut aboutir à un impact organique ou psychique appelé maladie.

LES EMOTIONS

Définition :

Une émotion représente une réaction affective immédiate incontrôlée, un trouble interne subi, une agitation, tout cela causé par un sentiment généralement vif et passager, de peur, de surprise, de joie, de colère, etc.

Le cheminement des émotions :

Nous pouvons décrire le schéma suivant dans le cheminement des émotions :

Un événement ou une situation implique une interprétation, une compréhension. Cette interprétation, cette compréhension déclenche un sentiment. Ce sentiment sera agréable ou désagréable.

- Cas d'un sentiment agréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à renouveler.

Il implique un bien-être.

Il se produit donc une action pour atteindre le résultat souhaité.

- Cas d'un sentiment désagréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à éviter.

Il implique une émotion du type trouble, agitation intérieure.

Il se produit donc une réaction exprimée vers l'extérieur ou retenue à l'intérieur, qui va manifester une dysharmonie.

Les émotions liées aux besoins :

L'homme vit à travers le désir de réalisation de besoins. Ces besoins peuvent se distinguer depuis la base, d'après Abraham Maslow, en :

Besoin de survie : Boire, manger, dormir.

Besoin de sécurité : Protection (habillement, logement, mais aussi sentiment).

Besoin de relations : Emotions.

Besoin d'action : Création.

Besoin d'actualisation : Service.

Lorsqu'un besoin est satisfait sur un plan, l'individu peut accéder au plan suivant. On ne peut accorder de l'importance à un niveau que si les échelons inférieurs sont satisfaits.

Dépendance des besoins :

Le besoin appartient à l'individu en propre, mais il dépend aussi des autres.

- Le besoin appartient à l'individu en propre :

Le besoin doit rester propre à l'individu. Il lui confère son autonomie. Il s'apporte lui-même ce dont il a besoin pour être heureux.

Par rapport à lui-même, car dans ce cas il reste satisfait et détaché, ce qui implique son bien-être.

- Le besoin dépend des autres :

Par rapport aux autres, car dans ce cas il vit dans le respect et le partage, ce qui implique des relations harmonieuses.

Nous devinons les problèmes qui surgissent dans le cas où l'individu ne se sent plus libre d'exprimer ses besoins : Insatisfaction, attachement artificiel, mal-être, non respect de soi, isolement intérieur, dysharmonie.

Il y a automatiquement dépendance, donc attentes. Attentes par rapport à l'individu lui-même.

S'il y a réponse à cette attente : Il y a bonheur.

S'il n'y a pas de réponse à cette attente : Il y a déception, donc frustration, qui va déboucher, soit sur de la peine, soit sur de la colère.

Dans le cas de la peine : Il y a découragement, d'où perte du goût de vivre, d'où autodestruction, d'où maladies.

Dans le cas de la colère : Il y a désir de vengeance, d'où culpabilité, d'où autodestruction, d'où maladies.

LE STRESS

Définition :

Sur un plan évolutif, le stress représente une excitation, positive ou négative, qui se situe au niveau du corps astral de l'individu, résultante d'un certain nombre de sentiments, et qui lui permet aussi d'assurer un certain nombre d'actions ou de réactions physiques.

Sur un plan physiologique, le stress est un processus biologique qui permet une adaptation devant les modifications de l'environnement dans un but de survie. Lors d'un stress, il y a 2 types de réactions physiques possibles : L'attaque ou la fuite.

Sur un plan pratique, le stress intervient globalement dans les niveaux affectif, matériel, environnemental, professionnel, familial.

Le stress peut ainsi être positif ou négatif.

Il convient de distinguer l'état de stress du sur-stress qui peut amener l'individu à dépasser son seuil de tolérance, d'où pathologie.

Si le stress est négatif, il peut aboutir à un conflit interne.

Les symptômes de maladie apparaissent lorsque l'individu n'arrive plus à résoudre un ou plusieurs conflits. Il dépasse un point d'équilibre. Son ressenti est trop fort.

Si le stress est important, ou s'il se prolonge dans le temps, ou s'il s'additionne à d'autres stress du même type, il pourra en résulter une maladie.

Si un conflit n'est pas résolu dans un temps plus ou moins court suivant l'individu et le type de conflit, il pourra en résulter une maladie.

Donc, lorsque l'on cherche des causes psychiques à la maladie, on ne peut dissocier le vécu, le ressenti, les émotions, le stress, et le conflit.

Nous pouvons considérer que nous possédons, en général sur un plan non conscient, des vases virtuels qui s'emplissent, au cours du temps, et en fonction de nos vécus, qui s'emplissent donc peu à peu de petits ou de grands stress. Et il peut y avoir débordement du vase, par accumulation d'un grand nombre de petits stress, ou par l'arrivée d'un grand stress.

Il y a débordement lorsque l'individu n'a pas réussi à résorber, à éliminer tous ces stress. Il dépasse son seuil de tolérance.

Ce ou ces vases peuvent être emplis par des facteurs ou dans des conditions différentes qui sont :

- Apport de vies antérieures.
- Événements traumatisants intra utérins, vécus durant la fabrication du fœtus.
- Accumulation de stress au cours des âges, et qui ne sont pas toujours résorbés.

Les différents types de stress :

On distingue 4 types de stress qui peuvent d'ailleurs s'associer.

- Le stress conscient :

Il correspond à des épisodes de la vie : Décès, divorce, séparation, perte de travail, etc.

- Le stress non conscient :

Il correspond à des faits accumulés depuis la naissance, et qui sont oubliés dans l'apparence.

- Le stress venant de l'extérieur :

Bonnes ou mauvaises nouvelles, insultes, surmenage, stimulations violentes, traumatismes physiques ou psychiques, etc.

- Le stress venant de l'intérieur :

Tel que mémoire familiale, développement psychoaffectif, problématiques durant l'enfance, etc.

L'état de stress correspond à une prédominance du système sympathique.

Il est compensé par un état de repos qui correspond à une prédominance du système vagotonique.

Le bilan de ces 2 états ne doit pas dépasser un seuil de tolérance, qui varie selon des individus.

LE CONFLIT

Définition :

Un conflit est une opposition entre des exigences internes contradictoires. C'est un antagonisme de motivations ou de conceptions contradictoires. Il correspond à l'expression d'exigences internes inconciliables telles que désirs et représentations opposées, et plus spécialement de forces pulsionnelles antagonistes.

Le point déclencheur d'un conflit représente un pic de danger qui dépasse les moyens de défenses habituels de l'individu.

Les phases du conflit :

On distingue plusieurs phases dans un conflit :

- La phase active du conflit :

On note une prédominance du système nerveux sympathique. Les zones du cerveau concernées sont le tronc cérébral et le cervelet.

- Eventuellement, la phase d'intensification du conflit :

Elle correspond à une stimulation de la physiologie.

- Eventuellement, la phase de fluctuation du conflit :

Elle correspond à une fluctuation de la physiologie.

- En principe, la phase de résolution du conflit :

Elle correspond à une inversion de la physiologie. Après cette phase de résolution, on note une phase de réparation.

On note alors une prédominance du système nerveux vagotonique. Puis un retour à la santé. La zone du cerveau concerné est la substance blanche du cerveau.

Il arrive que la maladie apparaisse au moment de la phase vagotonique.

Localisation cervicale des conflits :

- Le tronc cérébral :

Il assure les fonctions vitales et l'instinct de survie.

- Événements, sentiments, à avaler, à digérer, à assimiler, à évacuer : Organes liés aux systèmes digestif et éliminatoire.
- Respiration vitale : Alvéoles pulmonaires.
- Tout ce qui est à entendre, physiquement et psychologiquement. Appareil auditif.
- Tout ce qui est à voir, physiquement et psychologiquement. Appareil visuel.
- Reproduction instinctive : Utérus, prostate.
- Existence primordiale : Canaux collecteurs des reins.

- Le cervelet :

Il concerne les protections contre l'environnement et les prédateurs.

Les organes concernés sont les enveloppes du corps : Péricarde, plèvres, péritoine, derme, seins.

- La substance blanche du cerveau :

Elle concerne le soutien de l'organisme.

Les organes concernés sont les systèmes osseux, musculaire, articulaire, les tendons, les ligaments, les testicules, les ovaires, les reins.

- La substance grise du cerveau :

Elle concerne les problèmes de territoire, les contacts avec l'extérieur, les peurs.

- Perte de territoire, rancœur dans le territoire, dispute dans le territoire, agression de proximité dans le territoire, marquage de territoire, danger imminent dans le territoire, identité dans le territoire, abandon dans le territoire.
- Frustration sexuelle.

° Contacts, ruptures de contacts. Les organes concernés sont l'épiderme (eczéma, psoriasis), couche superficielle de l'os.

° Peurs :

Peur de perdre : Testicules ovaires.

Peur de se tromper de direction : Reins, surrénales, rate.

Peur frontale : Organes des sens, organes des déplacements. Thyroïde.

Dévalorisation de soi : Appareil ostéo-articulaire (muscles, tendons, ligaments, os).

Dévalorisation par rapport à son clan, à sa famille : Circulation du sang, vaisseaux, moelle osseuse, tissus de soutien des organes.

CAUSES GENERALES DES MALADIES

Les principales maladies résultent la plupart du temps des causes suivantes :

- Expression, extériorisation d'une souffrance intérieure.
- Excuse pour ne plus faire une activité ou un travail que l'individu n'aime plus, ou pour dire le "non" qu'il se sent incapable de dire par crainte d'être rejeté ou ne pas être aimé.
- Fuite par rapport à une situation dont l'individu ne voit pas la solution.
- Retenir l'attention des êtres que l'individu aime.
- Mécanisme de survie relié à un mal de vivre.
- Culpabilisation de la personne que l'individu tient pour responsable de sa souffrance.
- Façon de nourrir une rancune envers la personne que l'individu tient pour responsable de sa souffrance.
- Origine se situant dans une vie antérieure.

Ces causes sont donc très reliées aux émotions.

Si l'émotion est refoulée, gardée secrète, il s'en suit un dérèglement organique ou psychique.

Si l'émotion est bien gérée, il y a acceptation de la situation, d'où compréhension de la leçon qui amène à une conclusion favorable, et en conséquence à une fonction de récupération.

RECAPITULATIFS

CHEMINEMENT DES CAUSES PSYCHIQUES DES MALADIES

Le vécu

(Faits, événements, situations)
Il implique

Le ressenti

(Sensations physiques et affectives)
Il peut être
I

I	I
Mauvais	Bon
Pénible	Agréable

(Le ressenti peut être : Réel, imaginaire, symbolique, virtuel)
I

Il engendre des

Les sentiments

(Tendances affectives liées à des sensations)
I
I

Ils déclenchent

Les émotions

(Troubles intenses de l'affectivité, réactions liées à des impressions)

Les émotions sont liées aux besoins :

Survie (boire, manger, dormir).

Sécurité (protection).

Relations (émotions).

Actions (créations).

Actualisation (service).

Il y a attente :

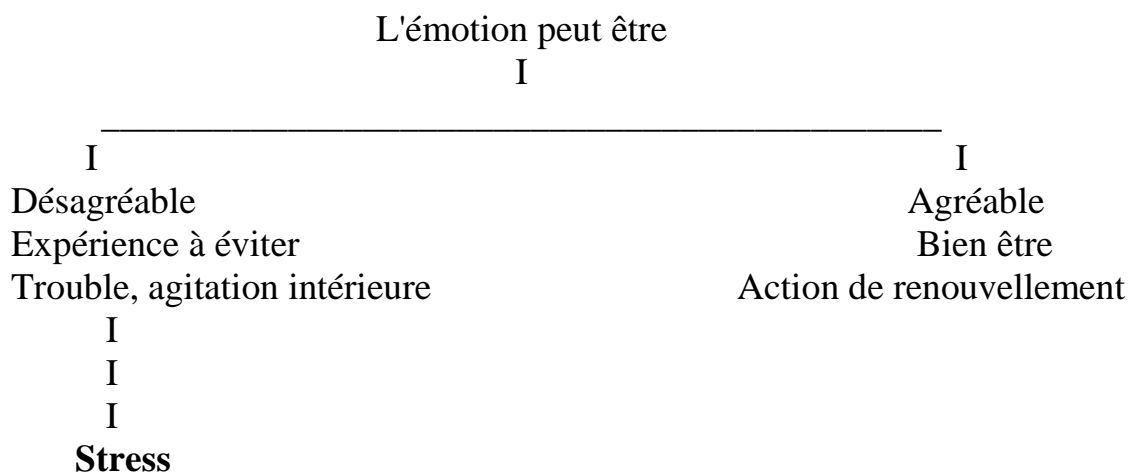
Réponse = Bonheur.

Non réponse = Déception = Frustration, d'où :

- Peine (découragement, autodestruction).
- Colère (désir de vengeance, culpabilité, autodestruction).

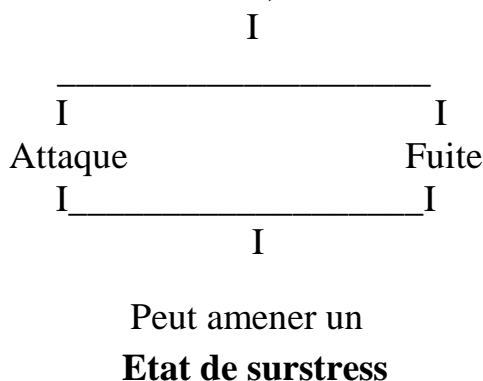
Si l'émotion est bien gérée, il y a acceptation de la situation, d'où compréhension de la leçon qui amène à une conclusion favorable, et en conséquence à une fonction de récupération.

Si l'émotion est refoulée, gardée secrète, il s'en suit un dérèglement organique ou psychique.



(Excitation positive ou négative, amenant des actions ou des réactions physiques).

Le stress peut être, conscient, non conscient, venant de l'extérieur, venant de l'intérieur.



D'où

Conflit

(Opposition entre des exigences
intérieures contradictoires)

I

Phase active du conflit.

Eventuellement, intensification.

Eventuellement, phase de fluctuation.

En principe, phase de résolution du conflit.

I

Maladie

EMOTIONS DESAGREABLES AMENANT DES MALADIES

Mal de vivre :

- A cause d'être ignoré.
- A cause d'être abandonné.
- Climat de violence.
- Manque de tendresse, d'affection, d'amour.

Culpabilité :

- D'avoir causé une souffrance.
- Du caractère de l'individu.
- D'un choix de l'individu.
- De la propre existence de l'individu.
- D'avoir causé une mort.
- D'avoir déçu un être cher (naissance, choix de vie).
- D'avoir trompé.
- D'avoir menti.
- D'impuissance à une action.
- D'avoir reçu plus que les autres.

Peur :

- D'aimer
- De s'engager.
- De perdre (son emploi, les êtres aimés).
- De quitter.
- De mourir.

Colère :

- De se sentir abandonné.
- De se sentir humilié.
- De se sentir dénigré.
- De se sentir incompris.
- De se sentir abusé.
- De se sentir non respecté.
- De se sentir victime d'injustice.

Honte :

- De la condition de sa famille.
- De sa légitimité dans sa famille.
- De l'attitude de ses parents ou de ses proches.
- D'avoir été ridiculisé.
- De problèmes sexuels.

De son corps.
D'avoir fait un acte malveillant.
De ses réactions.
Des conditions que l'individu a créé (enfant illégitime).
De son attitude.
De ses propres attirances (homosexualité, drogues).
De sa condition physique.
De sa condition sociale.
De son aspect physique (plaques, rougeurs).

CONFLITS AMENANT DES MALADIES

Dévalorisation.

Culpabilité.

Problèmes liés au territoire :

 Perte de territoire.

 Rancœur dans le territoire.

 Dispute dans le territoire.

 Agression dans le territoire.

 Perte de repères dans le territoire.

Événement impossible à digérer.

Problèmes de perception de temps.

Problème de déplacement.

Impuissance à l'action ou à la réaction.

Résistance dans le désir d'action.

Répugnance.

Séparation simple.

Séparation définitive.

Problème d'existence.

Souillure.

Arrachement.

Conflit de foyer.

Perte d'un être cher.

Peur de se tromper de direction.

Sentiment d'abandon.

Ne trouve pas de solution + reproche.
