

La nouvelle médecine des émotions

Il existe des méthodes naturelles de traitement du stress, de l'anxiété et de la dépression, validées scientifiquement. Elles utilisent les mécanismes naturels de rééquilibrage et d'autoguérison présents dans le cerveau et le corps. Ces méthodes s'adressent directement au cerveau émotionnel et court-circuitent presque entièrement le langage, car elles passent essentiellement par le corps. Elles permettent souvent de guérir.



Guérir en utilisant les mécanismes naturels d'autoguérison

David Servan-Schreiber

Cette nouvelle médecine des émotions repose sur le fait que chacun de nous possède deux cerveaux, un cerveau cognitif et rationnel à la surface, et un cerveau émotionnel, en profondeur. Le cerveau cognitif est le siège de la pensée et du langage. Il manipule des symboles. Le cerveau émotionnel, lui, contrôle la physiologie du corps : le rythme cardiaque, la tension artérielle, l'appétit, le sommeil, la libido, et même le système immunitaire. La clé du bien-être est l'intelligence émotionnelle : l'équilibre entre les deux cerveaux, l'émotion et la raison, entre nos réactions émotionnelles immédiates et instinctives et les réponses rationnelles qui préservent les liens sociaux. David Servan-Schreiber nous

propose sept méthodes pour faciliter ou retrouver cette harmonie entre les deux cerveaux.

Céline Andrillon : Qu'est-ce que le stress, l'anxiété et la dépression ?

David Servan-Schreiber : C'est une progression.

Le stress est ce que l'on ressent lorsque les demandes imposées par notre environnement excèdent nos capacités d'adaptation et de réponse. Une situation typique : vous êtes au bureau, il est l'heure d'aller chercher vos enfants, le téléphone sonne, le patron entre dans votre bureau, l'imprimante ne fonctionne plus. Ce qu'on ressent à ce moment-là est une sensation de stress qui se manifeste généra-

lement par une angoisse, une tension dans le corps. Ce stress au quotidien, non géré et répété, a des conséquences pour la santé plus graves que l'hypertension artérielle ou le tabac.

L'anxiété touche plus à la clinique. Elle est la progression du stress accumulé et regroupe plusieurs pathologies. Une des plus courantes est l'anxiété généralisée. C'est l'inquiétude constante et la crainte du lendemain, avec des manifestations physiques comme la tension dans le corps, des troubles intestinaux, la constipation ou, au contraire, un transit intestinal trop rapide, le fait d'avoir envie d'uriner constamment, d'être facilement en sueur avec les mains moites, les accélérations du rythme cardiaque. Il existe également ce qu'on appelle les

La cohérence cardiaque

Méthode, simple et efficace, basée sur la concentration et la respiration pour augmenter la variabilité des battements du cœur et les faire entrer en cohérence. Elle permet de rééquilibrer la physiologie du corps et les émotions. La clé de la réussite, c'est de l'utiliser, de s'en servir et de faire confiance au fait que l'on a à l'intérieur de soi une capacité à réguler notre système nerveux autonome et donc nos émotions. C'est avant tout une technique de concentration et de respiration.

La première chose à faire dans les situations où l'on commence à sentir que l'on est débordé par le stress est de prendre deux grandes respirations lentes et profondes. Elles ont un impact immédiat sur notre cohérence cardiaque. Ensuite, se concentrer sur la région du cœur et respirer lentement et profondément en imaginant que l'on respire à travers le cœur. En prenant tout son temps, en laissant l'inspiration aller jusqu'au bout en faisant une petite pause au bout de l'expiration. En se complaisant dans cette pause où l'on sent une certaine douceur, une tendresse pour ce cœur qui fait tellement de travail toute la journée, toute notre vie. Se connecter avec son cœur en imaginant que l'air rentre, la pureté, l'oxygène. Le faire au moins une minute, mais, pour les gens anxieux, tous les soirs, dix minutes avant de se coucher.

On peut modifier l'équilibre du système nerveux autonome périphérique qui contrôle tous les organes du corps autres que les muscles. Il contrôle le cœur, l'intestin, le foie, la tension artérielle, la sécrétion des hormones sur lesquels nous n'avons pas de contrôle volontaire. Le cœur s'adapte constamment à ce qui se passe à l'intérieur du corps et à l'extérieur, à notre environnement et au contact avec les autres. Il accélère et ralentit continuellement, c'est la variabilité cardiaque. Nous perdons 3 % de variabilité par an. Notre système, en vieillissant, devient de plus en plus rigide, de moins en moins capable de s'adapter. Si la variabilité baisse, c'est en partie parce que nous n'entretenons pas notre frein physiologique, à savoir le tonus du système parasympathique. Tel un muscle dont on ne se sert pas, celui-ci s'atrophie progressivement. Par ailleurs, nous ne cessons de nous servir de notre accélérateur, le système sympathique. Ainsi, après plusieurs années de ce régime, notre physiologie peut avancer en roue libre ou accélérer brutalement mais elle est devenue pratiquement incapable de ralentir sur commande. La baisse des battements de cœur est associée à un ensemble de problèmes de santé liés au stress et au vieillissement. Les individus déprimés et anxieux ont peu de cohérence cardiaque. Il est nécessaire d'apprendre à optimiser le rythme de son cœur pour résister au stress, contrôler l'anxiété et maximiser l'énergie vitale qui est en nous. Cela repose à peu près sur les mêmes techniques que le yoga et la méditation.

attaques d'anxiété, de panique qui sont très courantes et touchent jusqu'à 4 % à 5 % des gens. Elles se manifestent soudainement, alors que tout va bien, par la sensation du cœur qui s'accélère, d'étouffer, que l'on va peut-être perdre conscience, par des sueurs, des tremblements, l'impression que tout le corps rentre dans un état de panique sans que l'on sache pourquoi. La plupart des personnes ayant vécu cette attaque de panique consultent un

Les maladies cardiovasculaires, qui sont la première cause de décès, tuent la moitié de la population dont 50 % de femmes.

cardiologue, 20 % d'entre elles vivent leur première consultation dans les services des urgences d'un hôpital, dont la moitié arrive en ambulance. Elles ont le sentiment d'avoir une attaque cardiaque. Ce ne sont pas toujours des

gens anxieux mais souvent des gens jeunes. La plupart pensent à une maladie cardiaque car elle survient alors que tout va bien.

La dépression est une accumulation de stress et d'anxiété entraînant un découragement. C'est la dernière étape. Après s'être battus, le corps et l'esprit se découragent. On peut



arriver à la dépression sans avoir été anxieux mais, dans la plupart des cas, elle se combine avec une forme d'anxiété. Cela se manifeste par l'absence de plaisir, l'incapacité à trouver du plaisir dans les petites choses de la vie. Une grande partie des personnes en dépression ont des symptômes physiques qui se manifestent par de la léthargie, un sentiment de vide, un manque d'énergie, d'envie, accompagnés de symptômes psychologiques, du sentiment de ne pas être à la hauteur, une perte de l'estime de soi, une sensation de découragement, que les choses ne vont pas s'améliorer, que ça n'ira jamais mieux, qui peuvent mener jusqu'à des idées où l'on préférerait mourir plutôt que de continuer,

et dans les cas extrêmes, à des tentatives de suicide.

CA : Alors que la mode est à la médecine génétique, comment pou-

Le simulateur d'aube

Le cerveau des mammifères a des rythmes chronobiologiques qui contrôlent les fonctions physiologiques du corps. Ces rythmes sont très sensibles au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Un des principaux contrôleurs de ce rythme biologique est la lumière, et tout particulièrement l'apparition de l'aube. Grâce à une lampe qui simule l'apparition progressive de l'aube, il est possible de se réveiller naturellement et de traiter efficacement les troubles affectifs saisonniers ou la dépression saisonnière.



L'exercice physique a des effets puissants sur les neurotransmetteurs du cerveau émotionnel.

Le sport

Il n'est pas nécessaire d'être jeune ou en bonne santé pour tirer avantage de l'exercice physique. Ainsi, le jogging ou la marche rapide peuvent être pratiqués par tous et n'importe où. L'exercice doit être régulier, au début 10 minutes, puis 20 minutes, 3 fois par semaine. L'effort doit être soutenu au niveau où l'on peut encore parler sans pouvoir chanter. Il ne faut pas être essoufflé. Toujours commencer doucement et laisser votre corps vous guider, en s'adaptant, rapidement, il aura envie de plus. Le but est d'entrer dans un état de flux, il suffit d'être à la limite de ses capacités et pas plus. Plus la dépression ou l'anxiété sont sévères, plus il faut être régulier et intense (5 fois par semaine). Cependant, les personnes qui font de l'exercice en groupe se plient mieux à l'impératif de régularité si crucial pour la réussite. Il faut choisir un style d'exercice qui vous amuse car plus l'exercice est ludique, plus il est facile de s'y tenir.

L'exercice physique a des effets puissants sur les neurotransmetteurs du cerveau émotionnel. Reconnu lui aussi depuis Hippocrate et tout autant négligé que la nutrition en Occident, et plus encore par ceux qui souffrent de stress et de dépression, il est une des sources d'énergie les plus abondantes et les mieux établies par la science. Deux études différentes de l'université de Duke montrent que l'exercice physique est plus efficace qu'un antidépresseur moderne. Les personnes pratiquant la marche rapide, trois fois par semaine pendant trente minutes, ont des résultats comparables à celles qui prennent un antidépresseur pendant quelques semaines. Cependant, un an après, plus d'un tiers des patients ayant pris un antidépresseur ont rechuté alors que 92 % de ceux soignés par le sport se portent bien. Ainsi, les personnes qui font régulièrement de l'exercice tirent plus de plaisir des petites choses de la vie. C'est comme s'il était plus facile pour elles d'être satisfaites. Or, avoir du plaisir, c'est justement l'inverse de la dépression, laquelle est avant tout définie par l'absence de plaisir, bien plus que par la tristesse.

Les gens qui font de l'exercice régulièrement ont une plus grande variabilité du rythme cardiaque et plus de cohérence que ceux qui sont sédentaires. Leur système parasympathique, le frein physiologique qui induit les périodes de calme, est plus sain et plus fort. Un bon équilibre des deux branches du système nerveux autonome est un des meilleurs antidotes qui soient contre l'anxiété et les attaques de panique. Tous les symptômes de l'anxiété trouvent leur origine dans une activité excessive du système sympathique : bouche sèche, accélération du cœur, suées, tremblements, augmentation de la tension artérielle... Comme les systèmes sympathique et parasympathique sont toujours en opposition, plus on stimule le parasympathique plus il se renforce, comme un muscle qui se développe, et il bloque tout simplement les manifestations de l'anxiété.

vez-vous affirmer que la nouvelle médecine est la médecine des émotions ?

DSS : Ce que j'ai dit est qu'il existe une nouvelle médecine des émotions,

c'est-à-dire une nouvelle manière de pratiquer dans ce qui a traditionnellement été le domaine de la psychiatrie et de la psychanalyse. La génétique moléculaire va permettre des avancées considérables en médecine dans le domaine

de maladies liées à un gène. Mais cela ne guérira pas les cinq plus grandes maladies en Occident aujourd'hui. Les maladies cardiovasculaires, qui sont la première cause de décès, tuent la moitié de la population dont 50 % de femmes

La nutrition : les acides gras oméga 3

Le cerveau est constitué pour les deux tiers d'acides gras. Ceux-ci sont les constituants de base de la membrane des cellules nerveuses. A travers cette enveloppe ont lieu toutes les communications entre les cellules nerveuses dans toutes les régions du corps et du cerveau. Ce que nous mangeons est directement intégré dans ces membranes et en forme la trame. Si nous consommons surtout des graisses « saturées » comme le beurre ou la graisse animale, celles qui sont solides à la température ambiante, leur rigidité se reflète dans les cellules du cerveau. Si au contraire, nous mangeons surtout des graisses « polyinsaturées » qui sont liquides à la température ambiante, les gaines des cellules du cerveau sont plus fluides, plus souples et la communication entre elles se fait de façon plus stable, surtout s'il s'agit d'acides gras oméga 3. Un apport important d'acides gras essentiels oméga 3 permet de normaliser le fonctionnement du cerveau émotionnel. On les trouve principalement dans les poissons comme le saumon, le thon, le haddock, la truite, mais les sources les plus fiables et les moins susceptibles d'être contaminées par l'accumulation de toxines comme le mercure ou les carcinogènes, sont les petits poissons (les maquereaux, les anchois entiers, les sardines et les harengs), mais on en trouve aussi dans les graines de lin, l'huile de colza, l'huile de chanvre et de noix. Tous les légumes verts contiennent le précurseur des acides gras oméga 3 bien qu'en moindre quantité. Dans les cinq dernières années, il a été prouvé que les oméga 3 sont de puissants antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur en plus de leurs multiples effets bénéfiques sur le cœur, les articulations, la peau. Il y a quatre mille ans, Hippocrate disait : « Laisse ta nourriture être ton remède et ton remède ta nourriture ».

(huit fois plus que le cancer du sein). Leur origine est multifactorielle. Si les gens mangeaient différemment, géraient leur stress, ne fumaient pas et faisaient de l'exercice, ils pourraient s'en sortir. On peut les guérir de maladies cardiovasculaires graves. Ce sont des problèmes comportementaux liés à nos modes de vie, pas à nos gènes. La deuxième cause de mortalité est le cancer qui, lui aussi, est multidéterminé. Très rares sont les cancers liés uniquement à un problème génétique. Guérir, nécessitera une approche multidirectionnelle, une combinaison d'interventions, incluant la modification de l'environnement, de la nutrition, la suppression des toxines, et la gestion des stress dont on sait qu'ils bloquent les défenses immunitaires. Le troisième fléau de nos pays est la maladie d'Alzheimer, suivie de l'arthrite et de la dépression. Toutes ces maladies sont multifactorielles et liées, en partie, aux causes environnementales ainsi qu'à une mauvaise gestion des émotions

qui a un rôle fondamental dans leur développement. On ne va pas transformer les émotions des gens en leur injectant un gène déficient !

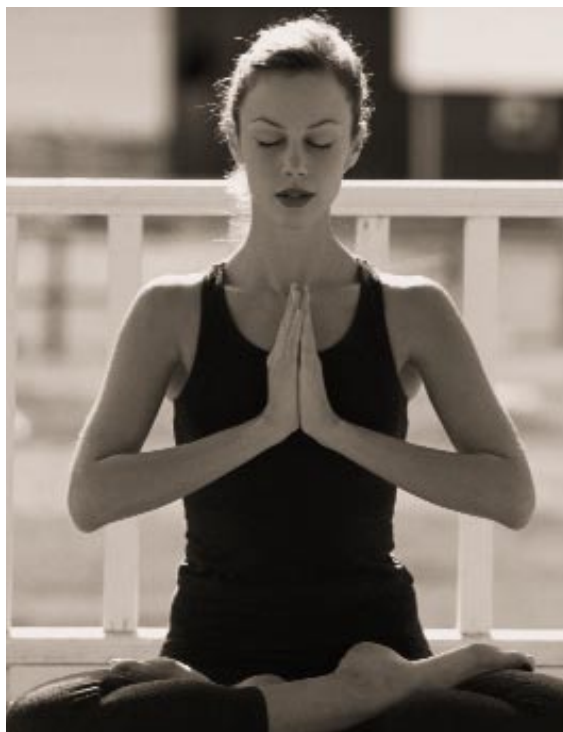
CA : La France a un taux de dépressions parmi les plus élevés de la planète. Nous sommes les plus grands consommateurs d'anxiolytiques et d'antidépresseurs au monde. Comment l'expliquez-vous ? Est-ce parce que nous avons un gène déficient ?

DSS : Je ne crois pas. Tout le monde est choqué par ces statistiques, mais on les oublie et on continue comme si de rien était. Les médicaments

sont très disponibles. Le système médical est basé essentiellement sur l'utilisation des médicaments. Dans mon livre¹, je dis que si vous avez le malheur de pleurer chez votre médecin vous repartirez presque certainement avec du Prozac.

CA : D'après vous, la source du bonheur est d'entretenir un rapport intime avec soi-même, avec les autres et avec ce qu'on choisit de faire dans sa vie. Qu'entendez-vous par rapport intime avec soi-même ?

DSS : Avoir un rapport intime avec son corps signifie l'accepter, le soigner, l'entendre, l'écouter et s'en occuper. Très peu d'entre nous le font. Je n'ai rien inventé, le yoga en parle depuis 5 000 ans. La première chose que l'on fait en yoga est apprendre à entrer en contact avec son corps. C'est d'ailleurs très surprenant, la première fois, de s'apercevoir que l'on a un corps, qu'il y a des choses que l'on peut faire et d'autres que l'on ne peut pas faire. Surtout de s'apercevoir que l'on n'en avait aucune idée, donc que



« La première chose que l'on fait en yoga est apprendre à entrer en contact avec son corps. »

L'acupuncture

Depuis 5 000 ans, la médecine traditionnelle chinoise ou tibétaine soigne l'anxiété et la dépression par l'acupuncture, Elle a été reconnue officiellement en 1978 par l'Organisation mondiale de la santé en tant que pratique médicale efficace et acceptée. Dans les dix dernières années, les progrès de l'imagerie du cerveau en action ont démontré que la stimulation par les fines aiguilles d'acupuncture contrôle directement des régions clés du cerveau émotionnel. Une séance d'acupuncture aurait une influence directe sur l'équilibre entre les deux branches du système nerveux autonome. Elle augmenterait l'activité du parasympathique, le frein de la physiologie, aux dépens de l'activité du système sympathique, l'accélérateur. Elle favoriserait la cohérence du rythme cardiaque et de façon plus générale, permettrait de ramener le système à l'équilibre. L'acupuncture est efficace pour le soulagement du stress, de l'anxiété et de la dépression en quelques séances. L'acupuncture n'est qu'un des trois piliers de la médecine traditionnelle chinoise. Les deux autres sont le contrôle de la physiologie par l'attitude mentale, que ce soit la méditation ou les exercices de cohérence cardiaque, et la nutrition. Pour les praticiens chinois, il n'y aurait aucun sens à utiliser l'acupuncture ou à cultiver son équilibre mental et physiologique sans prêter une attention toute particulière aux constituants qui renouvellent constamment notre corps, les aliments.

On peut aussi commencer par avoir un chat quand on est mal !



l'on n'avait pas de rapport intime avec son corps. On ne peut pas vivre pleinement sans être capable de ressentir ses émotions dans son corps. C'est une des sources de sérénité, de sens dans l'existence. En France, la relation du plaisir avec le corps passe avant tout par la nourriture et la cuisine. C'est

bien, mais ça ne suffit pas ! Après la relation avec son corps, viennent les relations avec les autres, elles aussi une importante source de sens. Etre avec ceux que l'on aime, frères, sœurs, femme, enfants : c'est essentiel à la vie. Nous sommes avant tout des êtres de relations, avec soi et avec les autres.

CA : Ce sens que l'on trouve dans le lien aux autres est un besoin du cerveau. L'orientation vers les autres et la paix intérieure que nous en tirons font partie de notre fabrique génétique. N'est-ce

pas là aussi que naissent les plus grandes blessures, déceptions et trahisons ?

DSS : Evidemment. Mais il n'y a pas d'autre solution que de se tourner vers les autres. On en tirera des blessures et des douleurs, mais, si la conséquence de cela est de se retirer

La communication émotionnelle

La relation affective est un véritable régulateur de toutes les émotions et donc de toute la physiologie du corps. L'amour est un besoin biologique, au même titre que la nourriture ou la protection contre le froid. Plusieurs études montrent que même l'amour d'un chien ou d'un chat a des effets très importants sur l'humeur, comme sur la réponse au stress. Il existe des méthodes très simples pour commencer à mieux maîtriser sa communication émotionnelle et vivre ses relations aux autres avec plus de succès. La première se résume en six points et permet de gérer plus efficacement les conflits au bureau, avec son conjoint, ses enfants ou ses parents. C'est l'apprentissage d'une manière complètement différente de vivre sa vie. Pour approfondir ses relations affectives, il faut aussi apprendre à être plus présent avec ceux qui nous entourent tout en sachant leur mettre des limites. Une méthode enseignée dans les facultés de médecine américaines permet de se « brancher » émotionnellement sur l'autre, en moins de quinze minutes. Elle a fait ses preuves autant dans les cliniques de médecine générale que dans les dispensaires du Kosovo ou dans les conflits qu'on peut avoir toute sa vie avec sa mère.

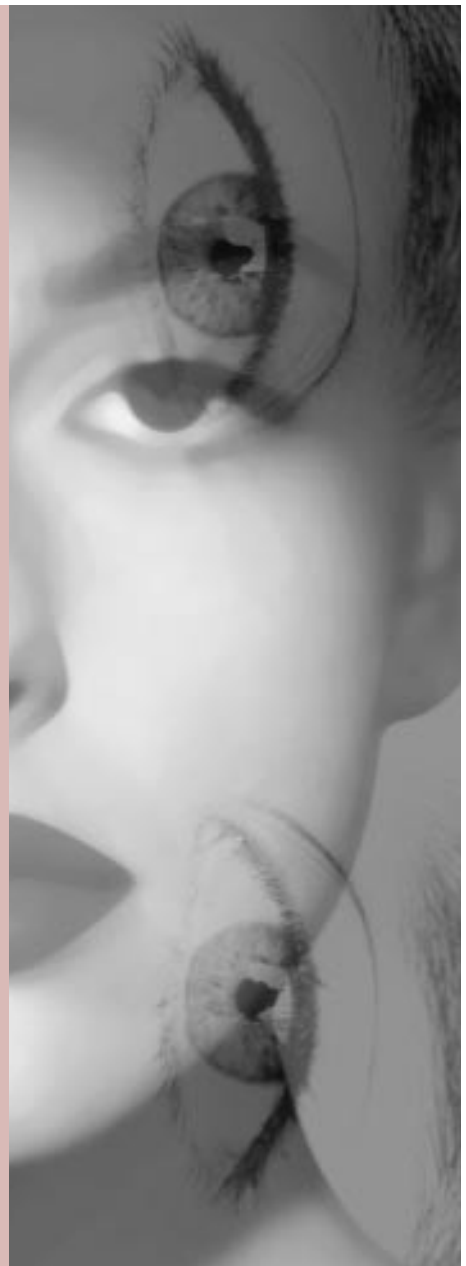
Vécue pour soi seul, la vie n'a pas de sens. Les grandes philosophies et religions, comme la psychiatrie humaniste, ont toujours expliqué que pour être heureux il faut donner de soi aux autres. Les études scientifiques le confirment : les gens les plus heureux sont ceux qui se sentent faire partie d'une communauté d'êtres vivants dans laquelle ils sont utiles.



L'EMDR : intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires L'autoguérison des grandes douleurs

C'est une nouvelle approche de la psychothérapie qui part du principe qu'il existe un mécanisme d'autoguérison à l'intérieur du cerveau appelé le système adaptatif de traitement de l'information, permettant de digérer les traumatismes émotionnels et les événements difficiles. Lorsqu'un événement traumatique bouleverse notre vie (la mort d'un proche, un viol, un accident), il ouvre une plaie dans notre cerveau émotionnel. Pourtant, notre cerveau a une capacité innée à « digérer » des événements difficiles, comme la peau a la capacité de se refermer après une blessure. Toutefois, dans certains cas, nous n'arrivons pas à digérer et cela laisse des marques, un peu comme des abcès, encloués dans leur propre membrane, et qui font mal si on les touche. L'EMDR permet d'engager ce mécanisme d'adaptation à un niveau physiologique et de digérer beaucoup plus rapidement. En imitant les mouvements des yeux qui ont lieu spontanément pendant les rêves, la thérapie EMDR permet au cerveau de digérer très rapidement les résidus de traumatismes du passé. En quelques minutes, on voit le progrès de digestion d'un événement passé qui, d'habitude, pouvait prendre plusieurs semaines, plusieurs mois, voire plusieurs années. On constate une accélération impressionnante du mécanisme naturel.

L'EMDR est un travail qui passe plus par le corps que par le langage. Pendant les séances, on demande de visualiser des images et de parler du ressenti dans le corps. On le stimule soit par des mouvements des yeux, soit sous d'autres formes, puis on laisse faire le mécanisme de digestion émotionnelle du cerveau. Il faut compter environ dix séances d'EMDR pour traiter un trouble. Sur les personnes qui ont vécu un traumatisme précis et unique, et plus particulièrement, à l'âge adulte, un accident de voiture, un viol, 3 séances de 90 minutes guérissent les symptômes dans 80 % des cas. Les séances durent généralement une heure et demie, car les émotions ont leur propre rythme, elles se développent dans le temps et on ne peut pas arrêter au bout de 45 minutes. C'est un peu comme de la chirurgie, on rentre à l'intérieur et il faut se donner le temps de bien nettoyer et de remettre tout en place avant de partir. On enseigne des méthodes de gestion des émotions avant même de commencer l'EMDR pour que les gens soient équipés, armés pour pouvoir faire face au remue-ménage qui va avoir lieu. On ne commence pas l'EMDR tout de suite, car il faut se renseigner sur l'histoire du patient, savoir où on met les pieds, ce qu'on va cibler, sur quoi on va travailler, et puis on le prépare à se renforcer, pour être prêt à passer à travers les émotions.



De 30 % à 50 % des personnes qui ont pris un antidépresseur rechutent après l'arrêt du traitement.

du monde, on meurt. On peut aussi commencer par avoir un chat quand on est mal !

CA : En lisant votre livre, on voit d'un côté des individus en grande souffrance et de l'autre l'impuissance de ces médecins dont vous faites par-

tie. Comment expliquez-vous que vos confrères, malgré les résultats insatisfaisants, persistent dans cette voie ?

DSS : Comme moi, pendant longtemps, ils n'ont pas été informés. Pas une des méthodes dont je parle dans mon livre n'est enseignée à la

faculté de médecine. Il y a un manque d'information. Il a fallu que je fasse une démarche très active pour trouver ce qui existait, était efficace et validé scientifiquement. J'espère que ma démarche va stimuler un intérêt et une recherche dans cette direction. Je crois beaucoup à mes confrères, qui sont de bonne volonté. J'ai passé mes dernières années à enseigner à des super-généralistes aux Etats-Unis pour leur apprendre la gestion des relations humaines avec les patients et comment améliorer l'équilibre émo-



tionnel de leur patient. J'ai vu des gens remarquables. C'est à eux que j'ai dédié mon livre.

CA : Oui, mais en France ?

DSS : En France, il existe des généralistes fantastiques, compétents, de bonne volonté, et avec un désir d'aider, de soigner, et qui donnent beaucoup d'eux-mêmes. Quand on leur met dans les mains des méthodes qui ont fait leurs preuves, ils sont passionnés.

CA : Vous êtes donc optimiste ?

DSS : Pas complètement. Il y a une possibilité, mais on sait malheureusement que l'information en elle-même est très rarement suffisante pour changer les comportements en médecine. Mais, si ça peut ouvrir un débat et commencer une démarche dans cette direction, ce sera déjà énorme. On nous a enseigné, à la faculté de médecine, que le traitement de ces pathologies passait par les médicaments alors qu'on sait, par un rapport de l'Agence du médicament, et les études scientifiques sur le sujet le disent, que les médicaments pallient le symptôme temporairement, qu'ils soutiennent mais ne guérissent pas. De 30 % à 50 % des personnes

qui ont pris un antidépresseur rechutent après l'arrêt du traitement. Le scepticisme est très important, je doute aussi. Mes collègues ont raison d'être sceptiques et, grâce à leur scepticisme, quand quelque chose sera intégré, ce sera pour de bon.

CA : Et la psychanalyse ?

DSS : L'objectif de la psychanalyse n'est pas la guérison. Nous ne sommes pas dans le même domaine. Lacan disait : « L'objectif de la psychanalyse est la compréhension de soi, et la guérison, quand elle survient, est un bénéfice de surcroît ». Les méthodes dont je parle ne sont pas des méthodes de compréhension de soi, mais des méthodes de guérison de symptômes. La compréhension de soi, quand elle survient, est un bénéfice de surcroît, ce qui arrive souvent avec l'EMDR², en partie avec la cohérence cardiaque, mais ce n'est pas nécessaire.

CA : Votre livre s'intitule « Guérir ». N'est-ce pas un peu utopique alors que la médecine officielle est en échec, surtout dans les traitements de maladies chroniques ?

DSS : C'est présomptueux. Utopique, je ne sais pas. Si j'ai choisi d'utiliser ce mot c'est par honnêteté. Car j'ai constaté dans ma pratique de véritables guérisons, et plusieurs études confirment que cela arrive fréquemment. J'ai simplement parlé de la vérité fondée sur la réalité et l'objectivité scientifique. Guérir, d'un point de vue médical, c'est ne plus avoir de symptômes et qu'ils ne reviennent pas.

CA : Ne pensez-vous pas que quelle que soit la maladie elle a toujours un lien avec les maux de l'âme ?

DSS : Le livre se termine justement sur les quatre choses les plus importantes de la vie : le rapport avec son propre corps, le rapport intime avec

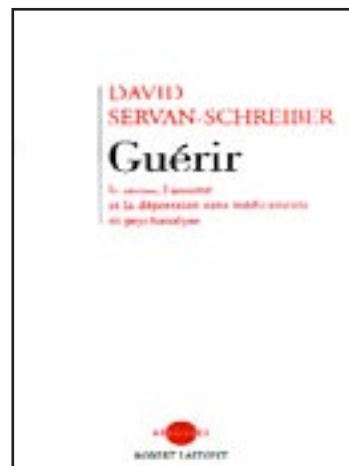
quelques êtres dont on est très proche, le fait de se sentir intégré et utile à une communauté d'êtres humains et la quatrième dont je parle très peu est la relation au spirituel.

CA : Vous dites que l'amour est un besoin, pourriez-vous me donner votre définition de l'amour ?

DSS : C'est le fait de se sentir apprécié, estimé, presque indispensable à un être ou une communauté que nous-même aimons. C'est sûrement la relation la plus forte que l'on puisse avoir au niveau affectif, on se sent prodigieusement nécessaire et utile, et réciproquement. Attention, le refus de communiquer, de parler, de se dire, nous éloigne de l'amour. ■

David Servan-Schreiber, neuropsychiatre, a étudié le cerveau et les neurosciences (doctorat en neurosciences cognitives). Il a codirigé un laboratoire de recherches sur le cerveau et les émotions pour l'Institut national de la santé américain à l'Université de Pittsburgh pendant huit ans et enseigne comme professeur clinique de psychiatrie dans cette même université, et comme chargé de cours à la faculté de médecine de Lyon I.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter, sur l'Internet, le site <www.guerir.fr>



1. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, chez Robert Laffont.

2. Eye Movement Desensitization and Reprocessing.