



« Une douleur qui réveille peut être provoquée par l'inconscient. Une psychothérapie s'impose alors pour laisser émerger et comprendre les causes du mal et, par des exercices appropriés, travailler aux changements nécessaires.

Placer les mains sur le ventre est excellent: l'énergie ainsi véhiculée apaise. C'est un acte d'amour que vous vous adressez à vous-même et vous avez, pour vous guérir, besoin de vous aimer.

Par ailleurs, les intestins, aux multiples neurones, notre second cerveau, sont liés à notre mental conscient. Les ruminations agissent sur le côlon.

Il est donc urgent de positiver, de vous donner de l'importance et de chercher du plaisir à vivre. Quel est le sens de votre vie? »

■ **GENEVIÈVE KERZHÉRO**

PSYCHOTHÉRAPEUTE



Il y a deux paradigmes (systèmes de croyance), en apparence opposés, pour répondre à un symptôme, en l'occurrence votre mal de ventre. La première position, la plus fréquente, est de combattre ce symptôme pour l'éradiquer, c'est la position de la médecine classique qui fleurit de métaphores guerrières, mais aussi de beaucoup de médecines alternatives dont la seule différence avec l'autre médecine, consiste en l'innocuité des effets secondaires.

Le deuxième paradigme consiste au contraire à accueillir, accepter, écouter le symptôme et sa souffrance : « Qu'est-ce qu'elle a à me dire sur ma vie actuelle ou passée, qu'est-ce qui me fait mal au ventre dans la vie que je mène actuellement ? Quel est le sens de cette souffrance en terme émotionnel, mental, spirituel, relationnel ? » C'est la voie proposée par la plupart des démarches psy. Ces deux voies sont en apparence opposées, en fait elles sont complémentaires. Pour mettre toutes les chances de son côté, il est bon de s'occuper du symptôme par le combat et la compréhension à la fois. C'est d'ailleurs le sens profond de cette rubrique, où il est intéressant, presque amusant, de voir que pour un même symptôme des points de vue différents vont s'exprimer. Aucun ne représente la vérité, (surtout qu'il est très difficile d'émettre un diagnostic avec si peu d'information). La Vérité se trouve dans la superposition des vérités partielles et dans leur relation. C'est la position de la nouvelle médecine intégrative que nous défendons dans ce journal. J'espère vous avoir éclairé sur ce chemin de la complexité.

■ **Alain Gourhant**

PSYCHOTHÉRAPEUTE



Vous décrivez avec une remarquable précision, et avec une surprenante concision, les symptômes qui accompagnent une atteinte viscérale abdominale organique ou fonctionnelle. Tout comme vous, les patients qui souffrent de ces problèmes se plaignent d'aggravations matinales qui s'amendent au cours de la journée. Reprenez mes différents articles sur la respiration et vous constaterez que, tout comme vous, ils souffrent de leur dos et de leurs épaules car ces pathologies empêchent le diaphragme et les psoas de remplir les rôles pour lesquels ces muscles sont programmés. Ce que vous décrivez ne m'évoque absolument pas une hypersensibilité, ni d'ailleurs des problèmes psychologiques. Personnellement, en vous lisant, je m'orienterai vers des causes organiques ou fonctionnelles. Parmi celles que je découvre, avec une très forte probabilité, je citerai pêle mèle :

- Une infection biliaire ou une intolérance alimentaire (lait et/ou céréales).
- Un déséquilibre du bassin responsable d'une colite.
- La douleur d'un ovaire fixé au colon et au psoas.
- Une appendicite chronique.
- Un trouble statique consécutif à un os surnuméraire dans un de vos pieds.

Ne désespérez pas, ce n'est pas dans votre tête, d'ailleurs testez votre respiration. Vous constaterez que vous privilégiez les respirations scapulaires ou dorsales ou claviculaires. Normalement, si vous alliez bien, vous devriez respirer en costal et/ou en sternal.

Mon conseil : reprenez confiance en votre corps, il vous appelle au secours. Insistez auprès de vos thérapeutes pour qu'ils vous trouvent une solution.

■ **DOCTEUR BERNARD ROSA**

tion G.R.S. répond à vos interrogations. Rappelons que la prise en charge de la spasmophilie doit être envisagée de façon à nous écrire pour nous faire part de vos difficultés ou pour nous apporter votre témoignage.