

Hommage à un pionnier, le Dr Carl Simonton

Le Dr Carl Simonton, dans les années 70, pose les bases de l'accompagnement psychologique du cancer de manière intégrative. Malgré des héritiers qui le mettent en pratique en France – Anne Ancelin-Schützenberger, Claire Nuer, Remy et Anne-Marie Filliozat – peu à peu, il est tombé dans l'oubli.

Nous sommes dans les années 70 aux Etats-Unis. Après la sombre période du cataclysme destructeur d'une guerre mondiale aux accents apocalyptiques, les "trente glorieuses" entraînent la société dans l'ardeur de la reconstruction et le triomphalisme scientifique, technique et capitaliste. Il y a pourtant déjà quelques ombres au tableau. Dès les années soixante, le vent de la contestation d'une société unidimensionnelle et trop utilitariste, se lève : les psychothérapies humanistes fleurissent à Esalen en Californie ; Fritz Perls et la Gestalt-thérapie, Gregory Bateson et l'école de Palo Alto, Milton Erickson avec l'hypnose revisitée et tant d'autres, battent le tambour de la subjectivité, la sensibilité et l'émotion retrouvées face aux froideurs de la rationalité objective ; les gourous venus d'Inde arborant des colliers de fleurs séduisent des foules de jeunes, pour rappeler les paradis intérieurs d'une spiritualité oubliée ; les poètes Allan Ginsberg, Andrews Burrough et Jack Kerouac prônent "le dérèglement de tous les sens" et l'errance sur les routes de la liberté ; les chanteurs Jim Morrison, Jimmy Hendrix et Janis Joplin brûlent leur vie dans des maelströms de musiques hallucinées. C'est le "new age" et la vague contestatrice de l'année 68 qui fait trembler les fondements de la société traditionnelle.

Voilà le contexte très dualiste où s'affrontent deux conceptions du monde, dans lequel un jeune médecin cancérologue et radiothérapeute, dans un centre de recherches sur le cancer à Forth Worth, près de Dallas au Texas, se pose un jour quelques questions pertinentes, auxquelles personne ne pensait à l'époque. Comment se fait-il que des patients atteints des mêmes symptômes cancéreux, avec le même diagnostic et traités de la même manière par chimiothérapie et radiothérapie, réagissent si différemment aux traitements ? Comment

se fait-il que les uns guérissent, tandis que d'autres au contraire succombent rapidement ? Après de nombreuses observations et peut-être influencé par la vague de subjectivité et de spiritualité qui déferle sur le pays, il fait l'hypothèse courageuse dans un milieu médical obéissant aux dogmes matérialistes, que la différence viendrait justement de cette subjectivité du malade, de son psychisme et de son esprit face à la maladie. Les uns seraient acteurs de leur guérison en mobilisant leurs ressources intérieures d'ordre psychologique, tandis que les autres subiraient la maladie, abandonnés à leur destin douloureux et à la toute puissance des traitements médicaux classiques. Alors, pour étudier toutes ces ressources intérieures susceptibles de transformer ses patients en acteurs de leur guérison, le **Dr Carl Simonton** va se former aux techniques d'avant-garde qui fleurissent aux alentours : relaxations, visualisations, hypnoses, méditations, pensée positive, techniques chamaniques, marche sur le feu, méthode de contrôle mental da Silva, etc. Comme il a gardé de sa formation scientifique toute la rigueur de la méthode expérimentale, il met bientôt au point un programme de protocoles et de techniques psychosomatiques adaptés aux personnes atteintes de cancer et venant en complément des traitements médicamenteux classiques. Puis, il consigne en 1978 ses observations et le fruit de son travail d'une dizaine d'années, dans un livre co-écrit avec sa femme Stéphanie Simonton, livre qui va devenir bientôt un best-seller aux Etats-Unis et au Canada : "*Getting well again*" traduit par "*Guérir envers et contre tout*" ; magnifique livre, exemple d'une intégration limpide entre la psyché et le soma, entre la science médicale classique et les psychothérapies. C'est le dualisme conflictuel d'une époque tumultueuse et déchirée, réconcilié de manière harmonieuse dans l'esprit d'un homme,

pionnier de la méthode intégrative et de son esprit – esprit dont Ken Wilber souligne d'ailleurs l'émergence, à ce moment-là, il y a déjà une quarantaine d'années. Mais quel est ce programme intégratif ? Il suffit pour comprendre, de relire les têtes de chapitre de la deuxième partie du livre intitulée *Les voies de la bonne santé* :

1. "Participer à votre bonne santé et accepter d'en être responsable" ;
2. "Apprendre à se relaxer et visualiser sa guérison" ;
3. "Surmonter le ressentiment" ;
4. "Créer le futur" ;
5. "A la recherche de votre guide intérieur vers la bonne santé" ;
6. "Maîtriser la douleur" ;
7. "Prendre de l'exercice" ;
8. "Faire face aux craintes de rechute et de mort" ;
9. "Le système de soutien familial".

Tout y est. Il serait trop long d'en détailler les propos. Nous voudrions juste insister sur l'importance du protocole central, pivot de la méthode : "**La relaxation-visualisation de guérison**". C'est un protocole intégratif utilisant l'essentiel des techniques de relaxation centrées sur le corps et sa détente, auxquelles on ajoute une visualisation ou imagerie mentale spécifique, portant sur l'aide psychologique au système immunitaire dans son combat contre les cellules cancéreuses. Il s'agit pour la

personne d'inventer un film de guérison ou d'amélioration, avec ses propres images, de préférence symboliques et métaphoriques. L'ensemble du protocole qui dure en moyenne une vingtaine de minutes, est enregistré sur cassette et la personne doit se l'approprier en le mettant en pratique au moins trois fois par jour, pendant la durée de son traitement.

Une autre manifestation du caractère pionnier de Carl Simonton fut sa volonté de valider scientifiquement —>

Dr Carl Simonton



Hommage à un pionnier, le Dr Carl Simonton

quement sa méthode. Dès 1978, dans *Guérir envers et contre tout*, puis dans son 2^e livre *L'aventure d'une guérison* paru en 1992, il tente d'apporter les preuves scientifiques de l'efficacité du travail psychologique en complément des traitements classiques du cancer. Il montre, groupes de contrôle à l'appui avec le même diagnostic médicalement incurable, que sa méthode double la période de survie et surtout amène une qualité de vie ou de survie bien supérieure. Cette voie de validation scientifique, relative à la dimension psychologique du cancer, est à ses débuts et elle sera empruntée depuis par de nombreux chercheurs, entre autres, David Spiegel en 89, le psychiatre Fawzy Fawzy en psycho-neuro-immunologie, Barbara Andersen en 2004 et plus récemment David Servan-Schreiber, dont nous reparlerons tout à l'heure. Actuellement, le Dr Simonton dirige le Simonton Cancer Center près de Los Angeles, où il est toujours très engagé pour intégrer sa méthode aux programmes médicaux traditionnels, en proposant des formations aux personnes malades et aux accompagnateurs, travail relayé par des centres à l'étranger, en Allemagne, Italie, Suisse, Pologne et Japon. Mais pourquoi la France ne figure-t-elle pas parmi les pays impliqués ?



Anne Ancelin Schützenberger

Pour essayer de comprendre, il est intéressant de se pencher sur l'héritage du Dr Simonton dans notre pays et passer rapidement en revue quelques noms. Dès 1982, *Guérir envers et contre tout* est traduit par une grande dame du paysage psychothérapeutique français : **Anne Ancelin Schützenberger**. Cette femme, après

une formation de base psychanalytique, en particulier avec Françoise Dolto, va contribuer à introduire en France des techniques nouvelles venant d'Outre-Atlantique, en particulier le psychodrame de Moreno, les thérapies brèves de Palo Alto. Elle devient professeur et chercheuse à l'Université de Nice et elle crée les concepts et les outils fondamentaux de la psychogénéalogie avec le génosociogramme et le succès de son livre *Aïe mes aïeux !* – travail pour lequel elle est surtout connue actuellement. Mais on a tendance à oublier que, dès 1978, Anne Ancelin Schützenberger se rend à Dallas pour rencontrer le Dr Simonton, puis traduit son livre qui paraît en 1982, tout en commençant une pratique personnelle d'accompagnement psychologique des personnes atteintes de cancer, pour faire paraître en 1985 un livre intitulé *Vouloir guérir* fruit de son travail, où elle reprend dans ses grandes lignes la méthode Simonton (**responsabilisation et motivation de la personne malade dans sa volonté de guérir, relaxation-visualisation, travail émotionnel sur le stress, hygiène de vie, soutien familial et d'un groupe**, etc.). Le livre est épuisé, introuvable actuellement, ce qui peut se comprendre par le déplacement d'intérêt d'AAS pour la psychogénéalogie qu'elle met d'ailleurs en corrélation avec le cancer : « Dans mon expérience, environ 30% des cancers sont liés à un syndrome d'anniversaire. C'est-à-dire une identification inconsciente à une loyauté familiale invisible pour un membre de la famille qui est mort de maladie. »

Il faut parler aussi de l'histoire hautement révélatrice de **Claire Nuer** et de son association ACC. En 1982, le diagnostic d'un cancer tombe brutalement sur Claire Nuer : un mélanome à l'œil demandant l'énucléation immédiate. Elle lit le livre de Simonton, *Guérir envers et contre tout* qui vient d'être traduit et se précipite à Dallas pour rencontrer le docteur. Elle revient transformée et se guérit grâce aux méthodes qu'elle a découvertes là-bas puis, désireuse de partager son expérience à tous, elle fonde ACC

(Au Cœur de la Communication). L'association connaît très vite le succès en offrant des séminaires centrés d'abord sur la maladie et les méthodes psychologiques de guérison, puis élargis à toutes les situations problématiques de la vie en insistant sur la responsabilité, l'engagement, les ressources personnelles et les méthodes de communication avec soi-même et les autres, dont beaucoup sont issues de la PNL (programmation neuro-linguistique). L'association prend une dimension internationale en touchant la Californie, le Canada, le Mexique, elle rassemble pour ses séminaires des assemblées de 500 personnes, avec des techniques d'autosuggestion collective très efficaces, proches de certains thérapeutes américains de l'époque comme Anthony Robbins. En France, où le dualisme cartésien est par tradition un dualisme de combat toujours prêt à en découvrir contre les innovations sortant des dogmes dominants, surtout quand celles-ci viennent d'Outre-Atlantique, la réaction ne va pas se faire attendre et elle sera implacable pour Claire Nuer. Une émission sur TF1 consacrée aux sectes, va mêler ACC avec la secte Moon et le Temple Solaire et ACC va désormais traîner avec elle cette déplorable image d'une secte, mettant en danger les malades, auxquels elle promet des guérisons miraculeuses contre d'énormes sommes d'argent. ACC ne s'en remettra pas, ni Claire Nuer obligée de s'exiler aux Etats-Unis, qui mourra quelques années plus tard d'une récurrence – malgré avoir obtenu gain de cause dans un procès contre TF1. Mais se met en place le sinistre amalgame franco-français entre l'accompagnement psychologique d'une maladie et un courant sectaire – la PNL ayant été aussi quelque temps inquiétée. Cela peut expliquer aussi cette sorte de désaffection et d'oubli dont souffre le Dr Simonton dans notre pays.

Il me faut parler aussi du long et sérieux travail de **Rémy et Anne-Marie Filliozat**. En effet, pendant plus de vingt ans, ces derniers vont proposer à de nombreux thérapeutes venus d'horizons divers : médecins, paramédicaux, psychothérapeutes,

psychologues, infirmières, kinésithérapeutes, etc., une belle formation intégrative – dont je suis très redevable et pour laquelle je voudrais rendre hommage –, formation dont la méthode Simonton est la pierre angulaire. Rémy Fillozat est psychologue clinicien, cofondateur de l'Institut d'analyse Transactionnelle en France, maître praticien en PNL. Anne-Marie Fillozat est psychologue clinicienne et psychanalyste ; ils suivent la formation Simonton et créent dès 1982 une formation de “**Conseil en Santé Holistique**”, formation longue de deux ans, intégrative, au sens où elle

hommes d'exception pour qui j'ai beaucoup d'admiration : **Thierry Jansen et David Servan-Schreiber**. Ils se sont penchés tous les deux sur le problème du cancer, le premier avec un livre *Vivre le cancer du sein... autrement* paru juste après *La solution intérieure* en 2006 et le deuxième avec le succès d'*Anticancer* en 2007. Il y a une première remarque, valable pour les deux auteurs : le Dr Simonton est très peu mentionné, quasiment absent, même si la dimension psychologique du cancer est soulignée avec insistance dans les deux livres. La deuxième remarque qui est

de vie retiennent actuellement particulièrement l'attention des chercheurs, de même que celle de nos deux auteurs, avec des conséquences énormes pour nos modes de vie et notre système économique et social. Il apparaît de plus en plus évident qu'il nous faut changer d'habitudes alimentaires, il nous faut changer de mode de production de nos aliments, car les accusations se font de plus en plus précises contre les pesticides mutagènes et tous les traitements chimiques venant de l'industrie agro-alimentaire, désastreux pour la santé. Les facteurs psychologiques sont un peu passés au second plan, peut-être parce qu'ils sont moins facilement validables par les méthodes scientifiques classiques, ou parce qu'ils sont toujours à leur début d'expérimentation. Par ailleurs, la relaxation-visualisation du Dr Simonton n'est plus à la mode. On préfère l'EMDR pour laquelle les études s'accumulent, ou la “mindfulness” (la thérapie par la pleine conscience) si bien défendue et validée par Jon Kabat-Zinn ou Richard Davidson, ou l'hypnose éricksonienne qui a su essaimer dans le milieu médical, ou carrément l'exotisme du chamanisme revisité ou les spectaculaires constellations familiales.



Visualisation d'un lieu de guérison

est très respectueuse des traitements médicaux classiques, tout en faisant un tour d'horizon des différentes méthodes actuelles pouvant avoir un impact sur le corps/esprit désireux de retrouver la santé (pensée positive, relaxation-visualisation, gestion des émotions et du stress, analyse des causes psychologiques profondes, etc). Elle rend compte aussi de toutes les validations scientifiques biologiques et neurologiques, en particulier dans ses avancées les plus remarquables, relatives à la psychoneuro-hormono-immunologie. Malheureusement, la formation s'est terminée l'année dernière pour cause de retraite et un grand vide s'est encore élargi autour du Dr Simonton et son héritage.

Mais continuons notre enquête. Il me semble que le flambeau du facteur psychologique pouvant agir sur le cancer est porté actuellement par deux

peut-être une explication de cette absence : les facteurs pouvant expliquer ou prédisposer au cancer sont minutieusement étudiés avec la volonté de les valider par les études scientifiques les plus récentes et les plus pointues. Cela donne dans les deux livres une liste de références et d'études particulièrement impressionnante, où il est vrai que les études du Dr Simonton peuvent paraître déjà anciennes et beaucoup moins pertinentes que celles par exemple plus tardives de David Spiegel à Stanford. Cela traduit, selon moi, une sorte de maturité de l'esprit intégratif, désireux d'intégrer avec le plus de rigueur scientifique les hypothèses psychologiques. La troisième remarque, c'est que la multi-factorialité du cancer s'est élargie et enrichie. Il semble, pour des raisons de méthodologie scientifique, que les facteurs alimentaires, environnementaux et d'hygiène

Le Dr Carl Simonton est déjà trop loin, les années 80 sont déjà d'un autre âge ; ses travaux pas assez scientifiques ne sont plus pris en compte ; son silence mystérieux depuis la parution en 1992 de son dernier livre n'a pas favorisé les choses ; ses héritiers directs ont vieilli ou l'ont lâché, ou se sont montrés trop téméraires au point de créer la suspicion dans les milieux bien pensants. Mais nous disons haut et fort : « honneur au pionnier ! Même s'il tombe dans les oubliettes de la mémoire des hommes inconstants ! ». Et puisque la dernière édition de *Guérir envers et contre tout* n'est pas encore épuisée, précipitons nous sur “amazon.com” l'acheter, afin de méditer ce beau livre de façon recueillie, avec un brin de nostalgie...

■ **ALAIN GOURHANT**
PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIF