

Dialogue autour de la naturopathie

Andréine Bel

Texte de référence

« Allopathie, homéopathie, naturopathie, une complémentarité dans le concept santé-maladie » par Alain Rousseaux

<https://ciane.net/archive/egn2006/images/stories/naturopathie/rousseau.pdf>

États généraux de la naissance, Châteauroux, 2006.

Avant-propos

Lors des EGN à Châteauroux, Alain Rousseaux, par son discours modéré, a un peu équilibré la prestation selon moi contestable de Chantal et Philippe Dargère, ainsi que de leurs trois élèves (mais ce n'est pas le sujet ici). Je ne suis pas thérapeute et me place ici en usagère avertie qui réfléchit sur les approches thérapeutiques et la santé en général.

Le communiqué d'Alain Rousseaux avant les EGN ouvrait de nombreuses questions que je n'ai pu poser lors de l'atelier 20. Je reprends ici certaines d'entre elles en proposant une réflexion qui, je l'espère, contribuera à nourrir la discussion et le dialogue autour de la naturopathie. Je mettrai aussi en évidence le rapport entre santé et naissance respectées, les deux souffrant également d'un interventionnisme médical souvent iatrogène.

Un problème sémantique

L'ambiguïté, soulignée par Alain Rousseaux, des termes « santé », « maladie » et « guérison » me semble être au centre de la problématique thérapeutique. D'autres ambiguïtés apparaissent au fil de la lecture, dans le texte lui-même. La sémantique pose un réel problème à la naturopathie. Résoudre les nombreuses contradictions qu'elle véhicule demanderait un effort particulier.

« *La maladie est une, la guérison est une, le malade est unique.* »

Je ne sais pas dans quel sens l'auteur emploie le terme « *unique* » pour ces trois termes, ni s'il s'agit de la même unicité : par rapport au symptôme (une même maladie regroupe différents symptômes) ? Par rapport à un état (contraire ou différent de celui de santé) ? Par rapport à une individualité (chaque malade est différent de par son histoire, chaque symptôme n'est qu'un dénominateur commun à des vécus bien différents) ?

La première confusion vient qu'en français nous n'avons qu'un seul mot pour désigner des processus aussi éloignés qu'un rhume ou un cancer : la « maladie ».

L'emploi des adjectifs s'impose donc : maladie *bénigne, bienveillante, sans gravité* et en quelque sorte « *physiologique* », ou *maligne, pathogène, grave*, « *pathologique* ». Bien entendu, ces deux paysages de la maladie se

recouvrent en partie dans un *no man's land* où la dangerosité ou l'innocuité sont difficiles à départager. En ce sens, il y aurait plusieurs types de maladie. Les qualificatifs précités permettraient à la naturopathie de se situer dans les cas bénins en laissant la priorité à l'allopathie pour les processus pathogènes, ou sur le point de le devenir, comme le recommande Alain Rousseaux.

Dans un entretien avec un ami allopathe, celui-ci considérait que 80 à 95% de sa clientèle de généraliste se porterait aussi bien, voire mieux, sans recourir à des médicaments, si les gens se prenaient en main lors de l'apparition des premiers symptômes : repos, surveillance des symptômes, bouillotte si l'on a froid, bains, diète, tranquillité etc. Il désignait ainsi la catégorie des symptômes bénins, largement supérieure en nombre à celle des symptômes d'atteinte à l'organisme. C'est de cette catégorie que semble parler en général Alain Rousseaux, et c'est aussi, pour lui, celle qui concerne la naturopathie. On retrouve d'ailleurs les mêmes chiffres pour l'accouchement dit « physiologique ». 80 à 95 % des accouchements ne nécessiteraient pas de médicalisation si l'on en respectait la physiologie.

Les allopathes d'il y a encore trente ou quarante ans faisaient cette distinction. Face aux symptômes graves, ils donnaient des médicaments ou dirigeaient le patient vers un spécialiste. Pour les autres symptômes, ils recommandaient de prendre patience, tolérer, aider avec des remèdes domestiques (repos, bains, bouillotte, tisanes etc.) et surveiller. Ils enseignaient aux patients et à leur famille les symptômes qui alertent dans leur cas, ceux pour lesquels il fallait rappeler le médecin. Ainsi l'éducation du patient se faisait-elle en lui préservant une part d'autonomie et de responsabilité. Aujourd'hui, qui assure cette éducation ? Nous verrons plus loin qu'elle fait cruellement défaut, même si la naturopathie est une des rares thérapies à considérer comme un devoir qui lui incombe, d'éduquer en même temps que soigner.

La définition de la santé que donne Alain Rousseaux est celle du dictionnaire : « *C'est l'état d'une personne dont l'organisme fonctionne bien* ».

Pour commencer, permettez-moi de citer quelques propositions qui ont beaucoup influencé ma recherche, lorsque j'ai fait la connaissance du *seitai* il y a trente ans. Pour mettre en avant les fonctions régénératrices des symptômes bénins, Itsuo Tsuda (1914-1984) disait « *La santé, c'est la capacité de tomber malade vite et bien* », ou « *La santé, c'est la capacité de sentir l'anormalité* », ou encore « *La santé, c'est la capacité d'adaptation de l'organisme à son environnement et à son vécu* ». Les définitions les plus audacieuses reviennent peut-être à Kuniaki Imoto : « *La santé ne consiste pas à guérir ni prévenir les maladies. La santé veut dire une vie honnête et libre de toutes contraintes* » et au fondateur de cet art de vivre, Haruchika Noguchi (1985, p.116-117) : « *Il y a des gens qui cherchent à se maintenir en bonne santé en rampant furtivement, pour ainsi dire, entre les craquelures des choses ; mais la seule manière de se maintenir vraiment en bonne santé est de vivre dans l'exhubérance.* »

Ces définitions sortent du cadre stéréotypé et statique dans lequel est souvent enfermé la santé, pour rendre prioritaire sa dynamique. Dans cette optique, la santé ne serait pas un *état* (ni un ensemble d'états) mais un *processus* (ou un ensemble de processus).

Quant au mot « naturel », terme souvent employé en naturopathie, il pose le même problème que le mot santé, au point qu'il vaudrait mieux ne plus

l'employer en thérapie. Ce qui est « naturel » est assimilé à ce qui n'est pas toxique dans une imagerie populaire soigneusement entretenue par certains naturopathes. Le retour au bon sauvage, à la pureté des origines, au Paradis perdu, est l'affaire des vendeurs de rêves et nous détourne du travail du spontané et de l'involontaire, des crises de guérison et des symptômes d'évacuation, qui n'ont rien de beau ni de doux...

... et un problème politique

C'est une chose de reprocher à l'allopathie d'interférer dans les processus de régénération que sont les « crises de guérison ». Ce reproche est justifié : aujourd'hui encore plus qu'hier, cette interférence est dominante. J'appelle cela « l'hypermédicalisation de la santé », semblable en bien des points à « l'hypermédicalisation de la naissance ».

Ce serait autre chose de réfléchir à ce qui définit un symptôme bénin, à l'origine des crises de guérison qui prouvent sa pertinence dans le maintien de la santé. On pourrait par exemple considérer que si la personne est en meilleure forme après une crise qu'avant, cela veut dire que la crise a fait un travail de réparation. Ou que si malgré la récurrence chronique du symptôme la personne garde son intégrité physique et mentale, ce symptôme ne lui veut pas de mal, et peut-être même la protège contre autre chose de plus grave. Ou enfin que si malgré les efforts conjugués d'une multitude de thérapies, le symptôme bénin persiste, c'est qu'il a une bonne raison d'être et que toute tentative de le faire disparaître sans avoir résolu les causes en amont serait dommageable à l'organisme.

« L'autogestion » du patient, chère à Alain Rousseaux, en dépend — la santé de la Sécurité Sociale aussi, d'ailleurs... Les pratiques invasives de routine, en naturopathie comme en allopathie, ne pourront pas être questionnées tant que cette connaissance ne sera pas amenée au grand jour. Le combat pour une « santé respectée » devient aussi vital pour le citoyen que celui pour une « naissance respectée » .

De ce point de vue, la maladie n'est plus automatiquement l'antithèse de la santé. Un espace de liberté et d'autonomie s'ouvre, comparable à celui de l'accouchement « physiologique ». La guérison devient un processus de normalisation de l'organisme que l'on ne peut pas réduire à la disparition des symptômes.

« Quoiqu'il en soit, il est incontestable que le seul moyen de s'opposer à la maladie, c'est la santé. Il n'y a pas d'autre remède que la santé, il n'y a pas d'autre prévention que la santé. »

Si l'on entend santé au sens de « capacité du corps à se régénérer et se rééquilibrer », on peut dire que pour 80 à 95 % des maladies, il n'y a pas d'autres (meilleurs ?) remèdes que la santé, qui met en place les symptômes nécessaires à son équilibre. C'est ce qui fait dire à un allopathe qu'un rhume soigné dure sept jours et le même rhume non soigné dure une semaine...

Mais aujourd'hui, qui tolère un simple rhume ? La société a changé, et ce changement a entraîné celui des pratiques médicales, qu'elles soient conventionnelles ou non : le changement s'inscrit dans le champ du « politique ».

Comme pour l'accouchement qui peut à tout instant se révéler dangereux, un symptôme bénin a le potentiel de devenir pathogène. On appelle cela une « complication ». Nous reviendrons sur ce terme car il mérite d'être questionné. La réponse apportée à ce constat est systématique : le « risque zéro ». On traite tout symptôme comme s'il était pathogène, nuisible à la santé. Nous sommes plus que jamais dans « le mythe de la santé parfaite » que dénonçait Ivan Illich (1999).

Ce faisant, une dimension de la santé échappe : on ignore et on bouscule la physiologie de l'organisme et ses capacités autonomes de régénération et rééquilibrage — les « *forces guérisseuses* » (Rousseaux).

On substitue à la pharmacopée interne une pharmacopée manufacturée. Que les médicaments soient synthétisés ou naturels n'enlève rien à la substitution. Comme les ocytocines, antibiotiques et antalgiques de synthèse donnés de façon routinière lors d'un accouchement à « bas risque », les antipyrétiques, anti-inflammatoires etc. sont donnés même lorsque le symptôme est reconnu lutter contre l'anormalité : fièvre, inflammation etc. On contrecarre les efforts du corps à se réajuster dans sa posture (torticolis, lumbago, sciatique etc.) en les médicalisant ou en les manipulant jusqu'à les faire disparaître au plus vite, au moins en apparence. La résurgence en une forme plus grave de ces symptômes préoccupe d'autant moins qu'elle est souvent éloignée du symptôme premier dans le temps et dans sa forme, au point que personne ne fait aisément le lien.

Le pouvoir médical est d'autant plus renforcé que l'autonomie du vivant est niée.

Face au pouvoir médical, il y a l'expertise domestique.

Le soin domestique est autonome en cela qu'il répond aux besoins perçus par la personne elle-même (bouillotte, bains, tisanes, argile, diète etc.). Cette perception est le fruit d'une « culture de la santé », pendant de la « culture de la naissance », l'une et l'autre faisant cruellement défaut dans notre monde moderne, qui serait plutôt dans la « culture thérapeutique ».

Le rôle essentiel de la naturopathie devrait être de restaurer et actualiser la culture de la santé (elle s'y essaie, mais avec beaucoup de difficultés), plutôt que de revendiquer la reconnaissance thérapeutique.

Les citoyens ont laissé le pouvoir médical s'approprier la santé comme l'accouchement, dans les deux cas la responsabilité a simplement changé de mains.

En contrôlant la maladie, on contrôle le processus de la santé et de l'accouchement. On est dans le concept de la « *machine vivante* » (Amzallag 2003)... Adieu autonomie, faculté d'adaptation, autodétermination, auto-organisation et « autogestion » !

La pensée allopathique

Selon Alain Rousseaux, elle est caractérisée par la « *lutte contre l'agent perturbateur* ». Il reconnaît la pertinence de cette lutte avec des médicaments allopathiques « *redoutables* » — pour les symptômes je suppose ? ;-). Il écrit en

même temps que cette lutte est illusoire, car « *ce qui peut être juste aujourd'hui peut être faux demain* » (l'accoutumance aux antibiotiques par exemple ?).

Là encore, la nuance entre les « crises de guérison » et l'affection grave est nécessaire pour lever l'ambiguïté apparente. Lutter contre l'agent perturbateur, cela peut être remis en question par la naturopathie lorsque qu'il s'agit des symptômes bénins. Mais pour les autres affections, maladies orphelines, cancers, sida et autres, se contenter de vouloir restaurer le « terrain » n'a pas prouvé pour l'instant son efficacité à l'échelle d'un échantillon statistique, loin de là. Même si cela aide, c'est la plupart du temps insuffisant. Les dérives à ce propos sont nombreuses. Le négationnisme du sida repose sur cette affirmation que « le terrain est tout, le virus n'est rien » (voir plus bas).

L'approche naturopathe

La naturopathie correspond à la deuxième approche de la santé selon Alain Rousseaux.

L'auteur définit la « maladie » comme : « *l'expression de réactions particulières d'un organisme qui recherche par lui-même une position de santé. Il n'est plus question d'agresseur, de hasard ou de manque de chance, c'est le corps qui crée le phénomène réactionnel que nous appelons maladie. Si cela existe c'est que nous possédons des forces guérisseuses* ». [...] *Le deuxième axe thérapeutique, [celui de la naturopathie], est de laisser les forces guérisseuses agir car ce sont elles qui ont décidé de créer la maladie.* »

Une fois de plus, nous pourrions dire que cela est vérifié dans la catégorie des maladies bénignes.

Face à une maladie dégénératrice, insensibilisante ou mortelle, on peut encore considérer que le corps fait des efforts pour guérir (avec un point d'interrogation pour ce qui concerne les maladies auto-immunes), mais le fait est que, le plus souvent, il n'y arrive pas. Ses ressources autonomes ne lui suffisent pas, Alain Rousseaux en est d'accord et le souligne à plusieurs reprises dans son texte.

Si l'on se place d'un point de vue évolutionniste, la sélection naturelle a renforcé des processus de guérison qui protègent l'espèce mais pas forcément l'individu. Face à une affection qui menace l'espèce (par exemple une maladie contagieuse), la solution optimale peut consister à sacrifier l'individu au profit de l'espèce. Même si le processus de variation-sélection n'explique pas tout (cf les mécanismes d'adaptation cités par Amzallag, 2003), le fait de rétablir la primauté de l'espèce sur l'individu permet de rester humble face aux promesses des remèdes « naturels ».

La complication pathologique

Écrire que, pour la grippe, « *l'organisme se guérit tout seul* », et quelques lignes plus bas que l'on « *peut aussi mourir de la grippe* », cela fait allusion je pense à ce que l'on appelle couramment « les complications pathologiques », terme qu'Alain Rousseaux reprend plus loin à son compte.

Dans l'absolu, ce terme de « complication » est exact. Tout symptôme bénin peut faire place à une pathologie avérée, plus compliquée à soigner que le symptôme de départ. C'est pour cela que surveiller une grippe, ou même un rhume, s'impose.

Mais relativement, ce terme est trompeur. On sous-entend du même coup que le symptôme bénin pourrait se transformer en symptôme « malin ». Parler en naturopathie de « complication pathologique » revient à classer de facto, comme le fait l'allopathie aujourd'hui, tous les symptômes dans la catégorie pathologique. Ils se distinguent seulement par un degré de sévérité et de douleur, et non de dangerosité.

Pour rendre au symptôme bénin son statut de guérisseur (la « crise de guérison »), il est nécessaire de revenir à une définition plus neutre : le symptôme bénin peut être le signe avant-coureur d'une pathologie grave.

On voit encore là le parallèle avec l'accouchement, que les obstétriciens s'accordent à qualifier de « physiologique a posteriori », quand tout a été « normal ». Il est soupçonné, au moindre symptôme sortant de la moyenne-normalité, de devenir pathologique.

La réflexion sur la physiologie de l'accouchement a conduit à déterminer ce qui en premier lieu empêche d'observer et comprendre la physiologie justement. Les gestes de routine : touchers vaginaux, positions imposées, perfusions, en vue d'un accouchement dirigé, contrôlé, aseptisé et sans cris, participent à perturber le processus physiologique, ce qui ne le rend plus observable.

La physiologie de la santé souffre de la même difficulté : la santé est devenue cette image lisse de la personne « productive » et bien dans sa peau, qui a le sourire 24 heures sur 24 et 365 jours par an. Qu'elle soit sous médication plus ou moins constamment semble ne préoccuper personne. Comment et quand dans ce cas observer les bienfaits des processus physiologiques de réajustement de l'organisme ?

Le traitement symptomatique

Le « traitement symptomatique » est décrié par toutes les thérapies qui se veulent holistiques : il court-circuiterait l'autoguérison et empêcherait une approche globale de la santé, en ignorant les causes en amont de son apparition. On l'oppose en cela à un traitement du « terrain » susceptible d'être plus en liaison avec les causes du symptôme, prenant en compte l'individualité du patient.

Là plus qu'ailleurs encore, le discernement entre symptôme bénin et pathogène s'impose. Alain Rousseaux rappelle avec raison que lutter contre le symptôme reste indispensable pour les maladies dégénératives.

L'auteur voit dans cette constatation un moyen de réconcilier les approches thérapeutiques. Il souligne que les biothérapies (« *poser un diagnostic et choisir une thérapie naturelle pour traiter la maladie* ») sont utilisées selon l'esprit allopathique, prouvant ainsi une communauté de principe. Les médicaments à base de plantes séchées et pilées ou les minéraux, ou encore les huiles essentielles, auraient en effet probablement beaucoup à apporter à

l'allopathie, puisqu'ils sont en général mieux tolérés et présentent moins d'effet secondaires.

Le traitement du terrain dans une approche holistique est tout à fait essentiel. Mais je garderais deux réserves.

Il faudrait en premier lieu se demander si traiter le terrain ne peut pas être aussi une intervention « symptomatique », cherchant à faire disparaître rapidement le désordre ou l'anormalité correspondant à un équilibre temporaire.

On ne peut pas désigner un symptôme comme « crise de guérison » et vouloir en même temps corriger le terrain qui l'a mis en place. C'est pourtant ce que fait toute médecine holistique, chaque fois qu'elle soigne une maladie bénigne avec des remèdes ou des interventions autres que domestiques, inoffensifs, simples et autonomes.

On peut se demander en quoi faire disparaître un symptôme bénin par une médecine holistique serait moins dommageable qu'en allopathie. Cela reste une vraie question.

En second lieu, est-ce que l'on ne se trompe pas de cible en visant le traitement symptomatique ? Le symptôme torticolis indique au naturopathe comme au patient les besoins physiologiques : repos immobile et chaleur au cou. Les besoins comblés, le torticolis disparaîtra de lui-même, en quelques jours et le terrain sera respecté dans ses capacités propres.

D'autres thérapies vont aller contre le symptôme pour une rémission rapide du torticolis : manipulation, médication, avec les risques de récurrence inhérents au fait d'aller contre les besoins du corps.

A travers cet exemple, on voit que le symptôme peut être accompagné ou contrarié. Ne s'agit-il pas dans les deux cas de traitement symptomatique ?

Ce qui me semble essentiel, c'est une approche respectueuse de la physiologie, qu'on la nomme symptomatique ou holistique.

Le temps donné au symptôme bénin pour qu'il puisse faire son travail de rééquilibrage est déterminant. Respecter le temps physiologique nécessaire à une expression symptomatique du corps est semblable au respect du temps physiologique de l'accouchement. Si on précipite les choses, on s'expose à de possibles et multiples complications.

L'insensibilisation

« Plus on empêche le corps de s'exprimer et moins il réagit ».

Ce phénomène d'insensibilisation est en effet très préoccupant. À se substituer sans cesse aux capacités physiologiques, on finit par les amoindrir. La baisse du système immunitaire face à l'utilisation redondante et inappropriée des aseptisants et antibiotiques, la dépendance aux psychotropes, l'augmentation des maladies chroniques et dégénératives etc., tout cela inquiète les médecins aujourd'hui.

La question reste d'actualité cependant avec les biothérapies, qui peuvent tout autant empêcher le corps de s'exprimer. Que le traitement n'utilise pas de

molécules de synthèse ne le dédouane pas des effets possibles d'insensibilisation.

La convalescence

« Dans les maladies qui sont spontanées et qui s'autoguérissent d'elles-mêmes, il n'y a jamais de convalescence ».

Cela me fait penser à l'instinctothérapie, qui prétend qu'un corps féminin sain n'a pas ses règles, sans suspecter une seconde une sous-alimentation ni un désordre quelconque.

Pour avoir laissé s'exprimer en moi nombre de symptômes bénins, j'ai pu observer combien est agissante et bénéfique cette période de convalescence. Après une grosse fièvre (rhume, grippe, phlegmon etc.) lorsque la température baisse plus bas que 37° avant de revenir à la normale, la convalescence permet à l'organisme de récupérer de cet effort qu'il vient de fournir. La sensation est très agréable, on sent le corps reprendre des forces, c'est comme une renaissance.

Au contraire, aujourd'hui, je n'entends presque plus personne expérimenter l'état de convalescence. Les symptômes peuvent traîner en longueur, mais cette période où le corps récupère ses forces n'est plus ressentie. Lorsque la fièvre est artificiellement baissée, la grippe ne fatigue pas assez l'organisme pour qu'il ait besoin de repos au lit. C'est pour cela que l'on peut continuer à vivre comme si de rien n'était : la personne ne se sent « pas en forme », mais rien qui ne l'empêche d'aller au travail !

La confiance

« La deuxième définition de la santé est : de laisser les forces guérisseuses agir car ce sont elles qui ont décidé de créer la maladie. Il faut alors faire confiance aux processus d'autoguérison, lesquels sont inhérents, non seulement à l'homme, mais à tous les êtres vivants quelque soit le règne : végétal, animal ou hominal. »

«- ... les forces guérisseuses ont décidé de créer la maladie » :

Pour une furonculose, un rhume ou une grippe bénins, un eczéma et même une intolérance, un lumbago ou un torticolis etc., on peut interpréter le symptôme comme une volonté du corps de « créer la maladie ». Il se sert de ses émonctoires pour évacuer toxines, fatigues et tensions, ou s'immobilise, en torsion s'il le faut, pour permettre aux tissus de se régénérer.

Pour le reste, je ne pense pas que l'on puisse dire que les forces guérisseuses ont décidé de créer le sida en soi, ni le cancer, ni les maladies génétiques pour ne prendre qu'eux. Ce genre d'affirmation est d'ailleurs reprise à ma connaissance par le décodage biologique, auxquels se sont rattachés (apparemment sans problème ?) les négationnistes du sida : le sida n'existe pas, donc aucune protection n'est nécessaire, seul le terrain de la personne est en cause, ce sont les médicaments qui font mourir les gens etc. (cf <<http://www.sidasante.com/>>)

«- Il faut alors faire confiance aux processus d'autoguérison » :

Pour faire confiance en amont de la guérison, il faudrait selon moi une confiance aveugle, avec la part mystique (le destin, le sort) qui lui est automatiquement reliée, s'agissant de « nature ».

Cette confiance en amont peut arriver à des inepties : le décodage biologique proclame sans sourciller que la personne peut mourir de son processus de guérison... (Christian Flèche, *Cahiers sur le décodage biologique*)

Je préférerais faire confiance en aval de la guérison, c'est à dire que je prends peu à peu, au fil des expériences personnelles, confiance dans mes capacités d'autoguérison et de rééquilibrage, mais qu'elles peuvent être à tout instant réévaluées. Alain Rousseaux en a d'ailleurs bien conscience : « *L'animal retrouve la santé ou il meurt, sans autre alternative. Dans le concept de l'autoguérison, l'homme a eu l'imagination la plus fertile, allant de la pensée la plus irrationnelle à la plus réaliste.* »

« *Cette énergie particulière qui déclenche l'autoguérison est une fonction de l'hypothalamus : centrale qui gère toutes les fonctions du corps (thermorégulation, assimilation, élimination, reproduction et tout facteur permettant de rester en vie).* »

Le *seitai* (Bel, 2006) met lui l'accent sur le système nerveux extrapyramidal comme lien régulateur entre l'involontaire et le volontaire, avec une incidence notoire sur les mouvements spontanés d'adaptation et d'auto-régénération (bâillement, éternuement, sommeil paradoxal etc.).

Ces recherches se font à toute petite échelle et de façon expérimentale. À l'époque où l'on ne pourrait pas concevoir la vie sans « l'inconscient », on ignore ou méconnaît largement « l'involontaire ».

On admet la sagesse de l'involontaire (vie végétative et d'adaptation) tant que la personne se situe dans la normalité, elle-même définie selon une moyenne. Dès qu'un symptôme apparaît, l'involontaire est suspecté et on va essayer de le contrôler, il fait peur. « Accoucher » physiologiquement de nos souffrances est aujourd'hui quasiment impossible. La moindre crise de nerf ou d'angoisse, la tétanie ou la spasmophilie sont mises sous responsabilité médicale. C'est aussi la triste histoire de l'accouchement physiologique, qui est et devrait rester le processus involontaire par excellence, dont tant de femmes ont à faire le deuil.

La responsabilité

« *La médecine moderne a oublié la notion de principe directeur et laisse croire que nous sommes malades par hasard. Si l'on demande à son médecin pourquoi je suis malade, il peut répondre en invoquant le hasard, l'épidémie, la génétique ou encore les phénomènes psychosomatiques ... Toutes sortes de raisons qui font penser que l'on ne peut guère agir. En réalité, c'est le malade lui-même qui produit le propre ferment de sa maladie.* »

Je comprends qu'il n'y a rien de moral dans ce qu'affirme ici l'auteur, qu'il se situe au niveau physiologique, chimique et biologique.

Mais comment responsabiliser sans culpabiliser reste une question délicate. Ce discours est récupéré par les moralistes de mouvance *New-Age*. Lorsque la responsabilité élimine l'idée même du hasard, le dernier rempart laïque contre le créationnisme autant que l'*Intelligent Design* s'effondre.

Qu'il s'agisse de « crises de guérison » ou de « crises dégénératives », bien sûr que l'individu et son organisme peuvent avoir une part de responsabilité, mais pas toute la responsabilité. Je dirais qu'on ne mérite pas tout le malheur, ni tout le bonheur qui est le nôtre, ni toutes les maladies, ni toute la santé qui nous habite. Il reste une grande part de mystère et d'inconnu, et on pourrait dire que c'est tant mieux !

Le côté thérapeutique de la naturothérapie

Comme Alain Rousseaux l'a mentionné lui-même dans l'atelier des EGN, se désigner thérapeute place les naturopathes en position délicate vis à vis du droit à exercer, tant qu'ils ne sont pas médecins.

J'avais lancé en forme de boutade la question suivante pendant l'atelier : « Pourquoi les naturopathes tiennent-ils tellement au côté "pathe" de leur pratique, et ne se contentent-ils pas d'être "naturo" » ?

Les connaissances de base sont de plus en plus ignorées dans la sphère domestique, qui reste l'univers immédiat et privilégié de la santé. La naturopathie cherche à palier ce manque de culture de la santé : « *Si on explique au patient ce qui se passe, il peut comprendre les mécanismes et en accepter les manifestations désagréables* ». Cela fait pour moi tout à fait écho au besoin de « culture de la naissance ».

Des livres comme ceux de Raymond Dextreit ou d'autres naturopathes ne font pas que donner des recettes de « bonne fame » (bonne réputation). Ils éduquent et informent sur les phénomènes physiologiques et pathologiques, et sur ce que peut faire la personne par elle-même avec des moyens simples pour rester en bonne santé. Pas d'huiles essentielles, par exemple, qui demandent une connaissance approfondie et « interdisent » l'automédication.

Mais l'expertise reste aux mains des thérapeutes. Je n'ai pas encore lu de manuel de naturopathie, ni d'autres disciplines médicales, recommandant de se fier à la sensation pour discerner les besoins, les évaluer et y répondre avec justesse. On va ainsi de recettes en directives, toutes aussi stéréotypées que n'importe quelle médication ou manipulation. Le patient a le droit d'être l'acteur de sa santé, mais un acteur dirigé, conseillé par un metteur en scène expert naturopathe.

Surtout, en se positionnant dans les médecines non conventionnelles, la naturopathie a invité les amalgames avec les thérapies parallèles : l'instinctothérapie, le décodage biologique, le rebirth, la psychogénéalogie, la kinésiologie et une multitude d'autres disciplines du même bord.

Effet iatrogènes et secondaires

« [...] » *la iatrogénicité est due essentiellement à la prescription de médicaments. Plus on prescrit de médicaments, plus ils induisent des perturbations dans l'organisme, entraînant l'apparition de nouveaux symptômes. On devient alors, malade des médicaments.* »

Je poserai la question de la iatrogénie induite par les médicaments dits « naturels », qui ne sont pas de synthèse. Derrière toute intervention, il y a un risque iatrogène me semble-t-il.

L'homéopathie

Alain Rousseaux place et défend l'homéopathie comme la troisième comparse, avec l'allopathie et la naturopathie, d'un système médical équilibré.

Pendant l'atelier, la mémoire de l'eau semblait acquise à ses convictions. Pourtant, jamais elle n'a été démontrée.

Mais l'homéopathie semble faciliter les phénomènes d'autoguérison, on ne peut enlever cela à des milliers de convaincus.

Le placebo

Il y a un autre processus qui facilite l'autoguérison, c'est l'effet placebo. Il est pourtant rarement évoqué en naturopathie.

Je vois dans l'effet placebo d'autoguérison le lien entre toutes les thérapies : sans les capacités du corps à s'autorégénérer, aucun « rituel » médical n'aurait d'effet. Sans l'effet placebo, n'importe quel médicament allopathique ou autre perdrait une bonne partie de son action.

Je vois surtout dans cet effet une réappropriation spontanée de sa santé par l'individu. La naturopathie est attentive à rendre le patient volontairement acteur de sa santé, le placebo le rend acteur involontairement.

S'intéresser à cet effet placebo serait de la première importance pour comprendre justement les phénomènes d'autoguérison.

Il est notoire que tout thérapeute non allopathe et sérieux reconnaisse que son champ d'action se limite aux affections bénignes, se contentant « d'accompagner » les traitements allopathiques en cas d'affections pathogènes graves.

Si l'on revient à la notion (que je partage avec Alain Rousseaux) que le corps a des capacités d'autoguérison, et que ces capacités déclenchent des symptômes bénéfiques, cela circonscrit de facto le champ des médecines parallèles à la part qui peut être gérée par l'organisme, celle-là même gérée par le placebo.

Pour comprendre la place du volontaire par rapport à l'involontaire dans la vie d'une personne, on peut observer quelqu'un en train d'apprendre à conduire. Les actes volontaires sont relativement nombreux au début (débrayer, passer les vitesses, surveiller le rétro), mais aussitôt qu'ils sont assimilés, ils passent dans l'involontaire et le réflexe. Après quelque temps, un individu peut aller d'Aix à Marseille en « pilotage automatique » sans s'en rendre compte, et c'est fait pour la vie.

Lorsqu'on réalise la place de l'involontaire par rapport au volontaire, on imagine assez bien la puissance et la pertinence de cet effet placebo dans notre santé ! En écrivant ces lignes, le ciel d'automne s'empourpre, les oiseaux semblent me parler, ma voisine me fait un signe amical par la fenêtre, tout

cela a un effet bénéfique mon moral, donc sur ma digestion, donc sur ma santé, donc sur le mal de gorge qui me tourmente en ce moment. Les thérapeutes ne sont pas les seuls à participer à la placebo-thérapie, toutes les belles choses de ma vie y participent, et même les plus laides, de par la niaque qu'elles me donnent.

À quand une approche où l'effet placebo pourra se passer de la tromperie ou de la croyance, où les capacités de l'organisme à se guérir seront reconnues et n'auront plus besoin de thérapie, mais d'être comprises, respectées et soutenues ?

Ce jour-là, l'allopathie et sa sœur l'obstétrique, toujours promptes à renvoyer les médecines parallèles dans leurs platebandes, le domaine du bénin, n'iront pas dans ce domaine justement, où elles n'ont rien à faire, puisqu'il s'agit de phénomènes physiologiques de santé.

Elles se pencheront alors sur les processus d'autoguérison et d'autoréajustement, et les gens ne guériront plus, ni n'accoucheront spontanément « pour les mauvaises raisons », pour paraphraser Isabelle Stengers (1995), mais parce que la vie a des ressources insoupçonnées, qu'il nous reste à découvrir.

Bien amicalement à Alain Rousseaux et tous les amis des EGN,

Andréine Bel

Références

Amzallag, Gérard, Nissim. (2003) *L'Homme végétal ; pour une autonomie du vivant*. Paris : Albin Michel

Bel, Andréine (2006). *Vers une santé autonome*. (Épuisé)

Dextreit, Raymond (1998). *La méthode harmoniste*. Lonrai : Vivre en Harmonie.

Illich, Ivan (1999). Un facteur pathogène prédominant : l'obsession de la santé parfaite. *Le Monde Diplomatique*, mars, p. 28. <<http://www.monde-diplomatique.fr/1999/03/ILLICH/11802.html>>

Noguchi, Haruchika (1985). *Order, Spontaneity and the Body*. Tokyo: Zensei.

Stengers, Isabelle (1995). Le médecin et le charlatan. In (Tobie Nathan & Isabelle Stengers) *Médecins et sorciers*. Paris : Les Empêcheurs de Penser en Rond, p. 115-161.

Tsuda, Itsuo. 10 ouvrages. Paris : Courrier du livre