



## BIEN-ÊTRE

# La Médecine Psychosomatique Quand l'esprit influence le corps

La médecine psychosomatique est une approche qui explore les liens entre le corps et l'esprit. Elle repose sur une idée simple mais puissante : nos émotions, notre stress et nos pensées peuvent influencer notre santé physique.

### Origines et Évolution

L'idée que l'esprit joue un rôle dans les maladies ne date pas d'hier. Dans l'Antiquité, Hippocrate, père de la médecine, évoquait déjà l'importance de l'équilibre entre le corps et l'âme. Plus tard, Freud a développé la psychanalyse et mis en lumière l'impact des conflits émotionnels sur le corps. Aujourd'hui, la médecine psychosomatique s'appuie sur des découvertes scientifiques modernes en psychologie et en neurosciences.

### Principes et Fonctionnement

Cette discipline considère que certaines maladies ne sont pas uniquement dues à des causes biologiques, mais qu'elles peuvent être aggravées, voire déclenchées, par des facteurs psy-

chologiques. Le stress chronique, les traumatismes et l'anxiété, par exemple, peuvent affaiblir le système immunitaire et provoquer des troubles comme l'eczéma, les migraines, les ulcères ou même des douleurs chroniques.

### Objectifs et Applications

L'objectif de la médecine psychosomatique est d'aider les patients à comprendre l'influence de leurs émotions sur leur corps et à retrouver un équilibre. Elle propose des approches variées comme la thérapie cognitive et comportementale, la relaxation, la méditation et même certaines pratiques corporelles comme le yoga.

En intégrant cette vision globale de la santé, on ne soigne pas seulement les symptômes, mais on agit sur les causes profondes du

mal-être. Une approche humaine et bienveillante qui rappelle que prendre soin de son esprit, c'est aussi prendre soin de son corps.

### Avis d'expert : Cornelia GAUTHIER

Cornelia GAUTHIER est médecin et psychosomatienne. Elle a développé une méthode de traitement psychocorporel, la Thérapie Émotionnelle, qu'elle a intégrée à sa pratique de la médecine.

Dans son livre *Décodons l'origine de nos maladies* pour mieux guérir, qui vient de paraître chez Guy Trédaniel, l'auteure partage avec nous ses pistes de réflexion profonde pour mettre en relation les divers courants de soins de la médecine allopathique et des approches alternatives. Rencontre.



*J'ai pris plus de temps pour parler avec mes patients, pour me rendre compte qu'ils avaient des problématiques émotionnelles lourdes non résolues....*

**1. Cornelia GAUTHIER, vous êtes médecin psychosomatienne. Qu'est-ce que cela veut dire ? Pouvez-vous nous parler de cette spécialité pour commencer...**

La médecine psychosomatique est une approche qui s'intéresse au langage du corps qui nous indique où est la source de nos problèmes. Par opposition à la médecine qui s'intéresse aux symptômes que présentent les patients et qu'elle tente de supprimer, l'approche psychosomatique voit les symptômes comme des warnings qui s'allument sur notre tableau de bord. Elle attire notre attention sur les émotions qui sont des manifestations psychosomatiques.

**2. À qui s'adresse ce livre ?**

Ce livre s'adresse autant aux patients qu'aux médecins et thérapeutes pour les aider à mettre des mots sur des maux et notamment, faire des liens entre les causes souvent ignorées et les maladies qui en ré-

sultent.

Il s'agit de porter un autre regard sur la maladie. Il démontre que dans la plupart du temps, la cause est émotionnelle.

**3. Vous avez développé une nouvelle approche thérapeutique, la Thérapie Émotionnelle. Quels sont les principes et comment ça fonctionne ?**

Dans ma pratique, j'ai observé qu'en appliquant ce que j'avais appris à l'Université, je ne faisais que déplacer les symptômes.

J'ai alors pris plus de temps pour parler avec mes patients, pour me rendre compte qu'ils avaient des problématiques émotionnelles lourdes non résolues, souvent conséquences d'abus.

La Thérapie Émotionnelle consiste à nommer ces causes, puis à s'en libérer grâce à une approche psycho-corporelle. Cela se pratique dans un état de conscience modifié.

**4. Vous expliquez dans le 2<sup>e</sup> chapitre que le corps a une mémoire. Pouvez-vous nous en dire plus ? Comment apprivoiser cette mémoire, est-ce réellement possible d'éviter la maladie si on parvient à "écouter" le corps ?**

Nous avons une mémoire du corps de chaque instant et de chaque endroit de notre corps, ce qui nous permet de savoir qui et où nous sommes, que ce soit bien ou non.

Si nous subissons des blessures, celles-ci sont enregistrées également. Cette mémoire se manifeste alors dans le corps par des douleurs, des dysfonctionnements puis des maladies. Le corps n'a pas envie d'avoir des douleurs. S'il tombe malade, c'est qu'il n'a pas les bonnes informations. La plupart du temps, il s'agit de blocages

émotionnels.

Le corps est prévu et programmé pour aller bien avec ses milliards de milliards de cellules qui fonctionnent toutes de concert. C'est un miracle chaque jour renouvelé. La maladie n'est pas prévue. C'est un résultat de nombreux problèmes accumulés et non résolus.

**5. Vous proposez des formations en ligne. Pouvez-vous nous en dire plus, à quel public s'adressent exactement ces formations ?**

Ces programmes sont adressés à tout un chacun. Il y a un nouveau programme en cours de réalisation qui accompagnera la sortie de mon livre. Il s'intitule « Un autre regard sur la maladie pour aller mieux ».

Il ne se substitue à aucun traitement en place, mais donne aux patients de nombreux outils pour devenir leur meilleur médecin, notamment en allant à la cause de leurs problèmes de santé et à s'en libérer.

Il propose des pistes de réflexion que l'on ne trouve pas dans l'approche médicale actuelle, qu'elle soit traditionnelle ou complémentaire.

