



ZÉNITUDE

Stress, fatigue, douleur... comment comprendre les messages que nous envoie notre corps...

La DRE CORNELIA GAUTHIER, médecin et psychosomaticienne, a développé une méthode de traitement psychocorporel, la thérapie émotionnelle, qu'elle a intégrée à sa pratique de la médecine.

Journaliste, réalisatrice, présentatrice de télévision, productrice et conférencière, STÉPHANIE BRILLANT se consacre principalement aux thématiques liées à la libération du potentiel humain. Ensemble, elles vous aident à prendre soin de vous.

Comprendre l'origine des maux pour mieux guérir

Comme des voyants lumineux signalant un risque de panne

FÉMITUDE: **Stress, fatigue, douleur... comment percevoir précocement les messages que nous envoie notre corps ?**

DRE CORNELIA GAUTHIER: Nous devons nous déconditionner de l'éducation que nous avons reçue, qui est celle de ne pas nous écouter. Il est important de nous rappeler que nous sommes une

unité psychosomatique, soit notre psyché (nos émotions) et notre corps. Alors, forcément, un trouble dans une partie va se répercuter dans l'autre.

Les douleurs et les symptômes sont comme des voyants lumineux qui s'allument sur notre tableau de bord pour nous signaler un risque de panne. Il ne viendrait à l'idée de personne d'enlever les ampoules pour



**“Notre corps nous signale toujours quand quelque chose ne va pas cependant nous faisons souvent la sourde oreille.”**  
STÉPHANIE BRILLANT

ne plus les voir clignoter. C’est pourtant ce que nous faisons avec les divers symptômes que nous envoie le corps. Alors, forcément les inconforts s’aggravent et créent le lit de

la maladie.

Le stress est un système de survie créé pour réagir très vite à une situation. Nous parlons de la réaction (*fight or flight*), soit fuir ou

combattre. Le stress n'est donc pas fait pour durer, faute de quoi il devient délétère.

Il faut nous souvenir que l'émotion est psychosomatique. Selon le Pr Klaus Scherer de l'Université de psychologie de Genève : "Les émotions sont des manifestations psychosomatiques qui nous permettent de nous adapter à des situations qui changent tout le temps." La fatigue plombante est à différencier d'une fatigue normale de fin de journée ou après un effort. Elle est le signe d'un blocage émotionnel. En effet, à l'instar de la circulation sanguine, la circulation émotionnelle doit se faire constamment entre la tête et le corps et le corps et la tête. S'il y a un blocage émotionnel, il y a trop d'énergie dans la tête, ce qui se traduit par des angoisses, des milliers de pensées qui tournent en rond, tel un hamster dans sa roue, des troubles obsessionnels et compulsifs. Nous pouvons aussi observer des états dépressifs. Quant au corps, il manque donc d'énergie, ce qui s'exprime par de la fatigue, puis des maladies. Les personnes qui ont un blocage émotionnel perdent leur capacité d'adaptation.

**STÉPHANIE BRILLANT:** Notre corps nous signale toujours quand quelque chose ne va pas cependant nous faisons souvent la sourde oreille. Évidemment il ne s'agit pas de foncer faire des examens au moindre dysfonctionnement mais d'être attentif à ce qui est chronique. Tout ce qui revient ou s'installe doit alerter : une sensation de cœur serré, des insomnies à répétition, une anxiété qui colle à la peau, des douleurs, des problèmes de peau, des problèmes digestifs. Alors certes, quand nous avançons en âge le corps peut connaître quelques maux, néanmoins il est possible d'agir et de ne pas les laisser s'installer. Le corps est là pour nous alerter, il est important de le respecter, d'être attentif à l'alerte.

**FÉMITUDE:** Comment rechercher les causes ?

**DRE CORNELIA GAUTHIER:** La plupart des maladies ont une origine émotionnelle, souvent non identifiée et donc non formulée et réparée. La plupart du temps, cela commence dans l'enfance, soit par une éducation que nous nommons violence éducative ordinaire, soit par divers abus, qu'ils soient physiques (maltraitements), sexuels ou émotionnels. Les enfants ne sont pas écoutés par les adultes qui ont oublié comment était leur vie à l'âge de 3 semaines, 3 mois, 3 ans, 13 ans, etc. Les adultes ont donc des exigences inadéquates face aux enfants qui ne peuvent donc pas les satisfaire. En cas d'abus, les enfants sont aussi conditionnés par le secret et la loyauté familiale car la plupart du temps, les abus commencent dans les familles.

**STÉPHANIE BRILLANT:** Nous devons apprendre à établir une nouvelle communication avec notre corps car souvent nous sautons aux conclusions sans l'écouter vraiment. Ce n'est pas tant ce qu'il nous dit qui est important mais pourquoi il nous le dit. Prenons un exemple, vous avez des crises d'eczéma de plus en plus fréquemment, certes votre peau exprime quelque chose, mais dans sa globalité votre corps exprime de l'inflammation. Un autre exemple, votre microbiote intestinal est en dysbiose, vous vous en rendez compte car vous ne digérez plus bien, vous avez des gaz. Vous avez beau faire très attention à votre alimentation et prendre des probiotiques cela revient sans cesse. Ainsi c'est sans doute votre système nerveux qui dysfonctionne, et quand ce dernier est dérégulé, le microbiote est déstabilisé. C'est pareil avec la santé mentale, c'est souvent le système immunitaire qui nous joue des tours. Enfin si vous avez des problèmes de poids et faites le yoyo depuis des années, là encore votre système nerveux est en cause. Il a mis en place avec le corps un principe de protection par les kilos quand il est menacé. Sans rééduquer le système nerveux vos efforts alimentaires ne suffiront pas.



**“La plupart des maladies ont une origine émotionnelle, souvent non identifiée et donc non formulée et réparée.”**

**DRE CORNELIA GAUTHIER**

**FÉMITUDE:** Quand demander de l'aide à un médecin ?

**DRE CORNELIA GAUTHIER:** Il faut consulter un médecin (ou même plusieurs) si une douleur ou un symptôme persiste. Mais il faut bien savoir que la médecine est une approche symptomatique et non causale. Donc, il appartient au patient de chercher la cause profonde grâce à des psychologues

et diverses lectures ou vidéos, tout en suivant les traitements proposés par les médecins.

**STÉPHANIE BRILLANT:** La vraie question n'est pas tant le "quand" que le "qui", car en réalité le médecin peut intervenir dès la phase de prévention, c'est d'ailleurs le principe de la médecine des 6P qui est sans doute la médecine du futur : préventive, prédictive, personnalisée, pertinente, partici-

pative, pluri-professionnelle.

Je vous conseille de trouver un médecin qui aime l'enquête et s'intéresse véritablement à vous connaître outre ses connaissances en médecine et de vous adjoindre également les services d'autres types de professionnels de santé : des thérapeutes qui travaillent sur l'énergétique, le traumatisme, la naturopathie, la nutrition. À titre personnel, je suis suivie par une docteure environnementaliste qui fait ce qui s'appelle de la médecine fonctionnelle, nous suivons ainsi ensemble l'évolution de mon corps et de ma santé, et nous essayons de trouver ce qui soutient mon bien-être. Je suis également entourée de nombreux autres soignants à qui je fais appel selon mes besoins. La santé c'est aussi avoir une bonne équipe autour de soi. C'est une affaire de qualité dans les relations au-delà de l'aspect médical !

**FÉMITUDE :** Comment identifier les liens entre émotions abstraites et ressentis corporels concrets ?

**DRE CORNELIA GAUTHIER :** L'erreur est de penser qu'il y a les émotions d'un côté et les ressentis de l'autre.

L'émotion est une manifestation psychosomatique comprenant la prise de conscien-

ce et l'expression corporelle. Ce sont les deux faces d'une même médaille. Mais si les personnes ont un fort blocage émotionnel, elles perdent le ressenti corporel. Elles ne ressentent plus non plus les émotions des autres. La bonne circulation émotionnelle est indispensable à une bonne santé physique et psychique.

**STÉPHANIE BRILLANT :** Les émotions s'accumulent dans le corps, particulièrement celles qui n'ont pas été exprimées et qui n'ont pas pu se traduire par un mouvement du corps. Elles ne sont pas abstraites mais bien sensationnelles. Nous ressentons les émotions, en revanche notre corps ne les traite pas nécessairement correctement, parce que nous ne les classons pas au bon endroit dans nos sensations ou nos sentiments. Imaginons, par exemple, que vous ayez été agressée et que votre sentiment associé soit de la honte, l'encodage dans votre corps n'est pas le bon. Le bon aurait dû être la colère, qui aurait permis un mouvement de votre corps. En l'état, le sentiment de peur a provoqué de la honte ainsi l'émotion vient se loger dans le corps parce qu'elle n'a pas été traitée correctement.

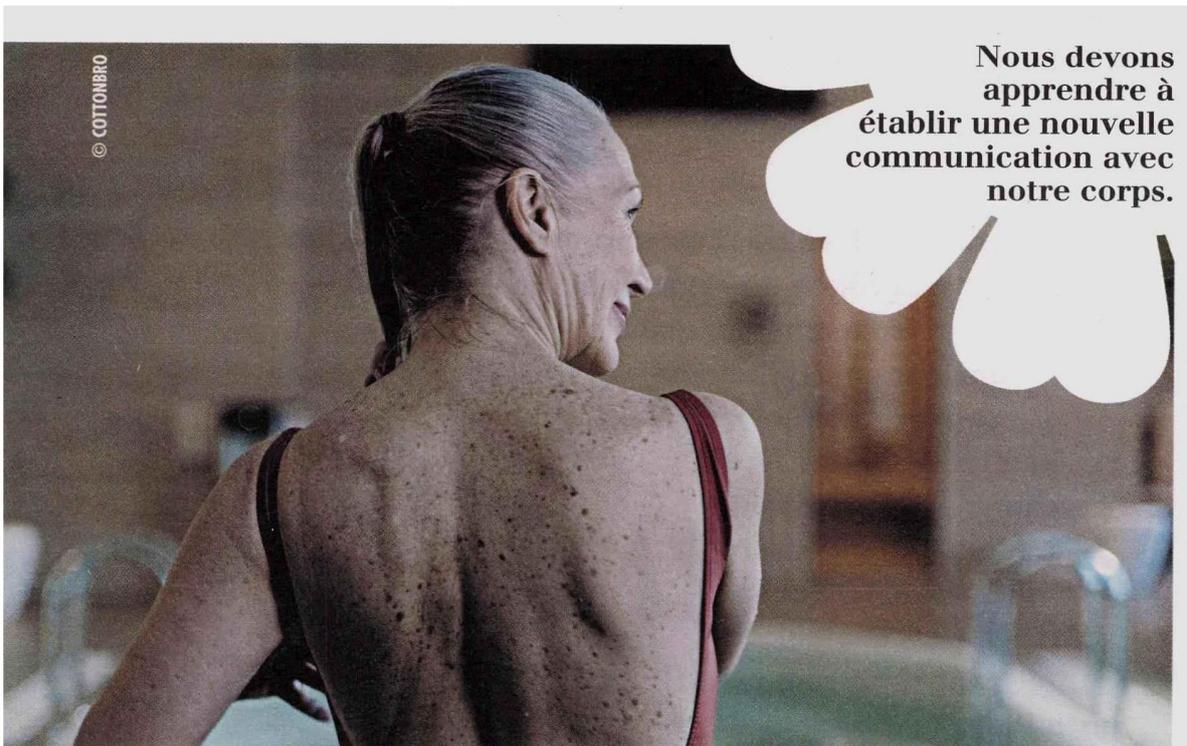
Géraldine Bourcier

## *DÉCODONS L'ORIGINE DE NOS MALADIES POUR MIEUX GUÉRIR*

**DRE CORNELIA GAUTHIER :** Très vite, dans mes consultations, j'ai observé qu'en pratiquant la médecine que j'avais apprise à l'Université, je ne cessais de déplacer les symptômes en prescrivant des "anti quelque chose". En effet, la médecine a pour but d'éliminer les symptômes en prescrivant des anti-inflammatoires, des anti-hypertenseurs, des antidépresseurs, des anti-diabétiques, des anti-allergiques, etc. Ce n'est donc pas très efficace si vous ne résolvez pas la cause. C'est comme quand

vous marchez sur une punaise, avant de traiter l'inflammation et l'infection, il faut d'abord enlever la punaise. Cela dit, les anti-inflammatoires et les antibiotiques seront souvent des traitements adjuvants nécessaires. Devant l'inefficacité de certains traitements, j'ai commencé à poser des questions et surtout, à écouter les





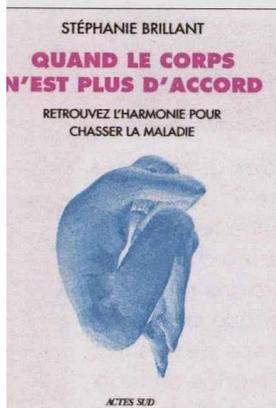
Nous devons apprendre à établir une nouvelle communication avec notre corps.

réponses. J'ai alors observé l'importance des problématiques émotionnelles qui induisent des maladies mais aussi des troubles du comportement.

En même temps, j'ai suivi une formation sur les abus où j'ai découvert avec effarement, qu'au moins trois enfants sur dix ont subi au moins une fois un abus sexuel. C'est sans

compter tous les coups et surtout, les abus émotionnels. Le lendemain de ce stage, j'ai posé la question à tous mes patients qui

n'allaient pas bien : avez-vous subi des abus ? Ils étaient tous victimes mais n'avaient pas osé en parler. Cela se nomme l'omerta, la loi du silence. À la même époque, j'ai lu le livre du Pr Ghislain Devroede *Ce que les maux de ventre disent de notre passé*. Tout cela y était clairement décrit. J'ai alors écrit mon premier livre *Sommes-nous tous des abusés ?*, puis le second *Victime ? Non Merci !* et j'ai développé une thérapie émotionnelle pour aider ces patients à guérir autant le corps que l'âme (*Éditions Trédaniel, 388 pages, 22,90 euros*).



## QUAND LE CORPS N'EST PLUS D'ACCORD

**STÉPHANIE BRILLANT:** J'ai eu à faire face à la maladie. Je sais ce que signifie avoir mal, avoir peur, se sentir coupable,

affaibli, faire la sourde oreille, se laisser piéger par le stress mais aussi garder le moral, trouver des ressources et aller vers la guérison. Je sens que la justesse s'exprime à travers l'ex-

périence. Ce livre est destiné à alerter, à déculpabiliser, à donner des clés et à reconforter. Nous risquons toujours de nous perdre à trop vouloir faire ce qui est bon pour la santé. En écrivant ce livre je me suis attachée à mieux comprendre ce qui procure la santé. Notre corps est plein de ressources, à nous d'apprendre à faire équipe avec lui ! (*Éditions Actes Sud, 240 pages, 22 euros*).