

Entre corps et esprit la maladie a-t-elle un sens?

Thierry Janssen, 30-nov-2006, UCL Bruxelles

1 Introduction

- 1.1 Motivation: placer la patient au centre de la démarche médicale
- 1.2 La médecine y vient
- 1.3 Reconnaissance du lien corps - esprit
 - 1.3.1 Impact de l'état d'esprit du patient
 - 1.3.2 Effets placebo / nocebo
- 1.4 Donner du sens à l'expérience = fondamental pour l'humain
- 1.5 La structure du cerveau donne des clés pour comprendre le lien corps - esprit
- 1.6 Structure du cerveau humain

1.6.1 Cerveau reptilien

http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerveau_reptilien

- 1.6.1.1 Responsable de l'homéostasie
- 1.6.1.2 Satisfaction des besoins primaires
- 1.6.1.3 Réactions réflexes
- 1.6.1.4 Conscience physique

1.6.2 Cerveau limbique

http://fr.wikipedia.org/wiki/Cerveau_limbique

- 1.6.2.1 Siège des émotions
- 1.6.2.2 Influence sur
 - 1.6.2.2.1 système endocrinien
 - 1.6.2.2.2 système nerveux autonome

1.6.3 Néo-cortex

- 1.6.3.1 Raisonnement logique
- 1.6.3.2 Langage
- 1.6.3.3 Conceptualisation
- 1.6.3.4 Lieu où se forme le sens de l'expérience

2 Comment l'être que je suis appréhende-t-il l'expérience?

- 2.1 Exemple: je me cogne le bras sur une table
- 2.2 Etape 1: le signal nerveux arrive au cerveau reptilien
 - 2.2.1 conscience physique du choc
 - 2.2.2 sensation de douleur
- 2.3 Etape 2: l'émotion naît dans le cerveau limbique
 - 2.3.1 colère (= émotion permettant de marquer mes limites)
 - 2.3.2 tristesse
 - 2.3.3 ...
- 2.4 Etape 3: le sens se forme dans le néocortex
 - 2.4.1 enregistrement cause -effets
 - 2.4.2 apprentissage
 - 2.4.2.1 estimer les distances
 - 2.4.2.2 moduler la vitesse de mouvement
 - 2.4.2.3 ...

- 2.4.3 conclusions pour d'autres contextes
 - 2.4.3.1 à propos de mes capacités
 - 2.4.3.2 à propos du monde
 - 2.4.3.3 à propos d'un contexte
 - 2.4.3.4 ...
- 2.5 C'est en suivant la séquence reptilien - limbique - néocortex que
 - 2.5.1 l'humain maximise son expérience
 - 2.5.2 un sens juste se forme à propos de l'expérience
- 2.6 Si l'étape 3 précède l'émotion, j'ai toutes les chances de "me raconter des histoires"
 - 2.6.1 mille-feuille de l'esprit humain
 - 2.6.2 capacité de mensonge
 - 2.6.3 écart entre pensée - parole - action
- 2.7 Suivre le sens de l'évolution permet de mieux appréhender l'expérience
- 3 Evolution historique
 - 3.1 Siècle des lumières
 - 3.1.1 découverte de la raison
 - 3.1.2 fascination avec le tangible et mesurable
 - 3.1.3 volonté d'objectivité
 - 3.1.4 séparation sphères objectif - subjectif
 - 3.1.5 séparation matériel - émotionnel
 - 3.1.6 subjectif considéré comme non-pertinent
 - 3.1.7 émotionnel = superstition
 - 3.2 Fin XIXè - début XXè siècles
 - 3.2.1 réductionnisme mis en accusation
 - 3.2.2 Freud - psychanalyse
 - 3.2.3 Humain = multiples dimensions, pas seulement raison cartésienne
 - 3.2.4 Volonté d'unification corps - esprit
 - 3.3 Modèles de croyances
 - 3.3.1 Historiquement
 - 3.3.1.1 Modèles de transfert paternel
 - 3.3.1.2 dieux
 - 3.3.1.3 Dieu
 - 3.3.1.4 Superstitions & croyances
 - 3.3.1.5 Permet une explication, un sens, donc l'espoir
 - 3.3.1.6 L'espoir = croire que les choses ont un sens (Havel)
 - 3.3.2 Psychologie du bonheur
 - 3.3.2.1 met en évidence équilibre nécessaire entre
 - 3.3.2.1.1 émotions positives
 - 3.3.2.1.2 émotions négatives
 - 3.3.2.2 montre impact des émotions négatives sur l'équilibre hormonal et système immunitaire
 - 3.3.2.3 état émotionnel positif permet de construire du sens
 - 3.3.2.4 émotion positive = avantage évolutif
- 4 Sens et santé
 - 4.1 TJ a étudié les pratiques médicales traditionnelles avec l'oeil du scientifique
 - 4.1.1 chamanisme
 - 4.1.2 médecine indienne (védas)
 - <http://fr.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>
 - 4.1.3 médecine chinoise
 - http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_chinoise

- 4.1.4 ...
- 4.2 Création du sens dépend de l'intime conviction, des croyances
- 4.3 Exemple du sorcier qui jette un sort
 - 4.3.1 le "destinataire" croit en la puissance du sorcier
 - 4.3.2 intense stress et émotion négative
 - 4.3.3 impact négatif sur le fonctionnement du système immunitaire
 - 4.3.4 la personne tombe malade
 - 4.3.5 dès de le sorcier lève le sort
 - 4.3.5.1 émotion positive
 - 4.3.5.2 système nerveux en détente
 - 4.3.5.3 système immunitaire actif
 - 4.3.5.4 la personne se remet
- 4.4 Peu importe la croyance, elle influence l'état d'esprit de la personne et de là sa santé
- 4.5 Exemples de traditions culturelles autres que la nôtre
 - 4.5.1 tradition indienne

http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_indienne

- 4.5.1.1 énergie - chakras

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Chakra>

- 4.5.1.2 métaphore (ou plus) permettant de donner un sens

- 4.5.1.3 1er chakra

- 4.5.1.3.1 emplacement corporel = pelvis
- 4.5.1.3.2 vibration lente
- 4.5.1.3.3 note (do) dôôô
- 4.5.1.3.4 rouge
- 4.5.1.3.5 lien avec la terre, le monde physique
- 4.5.1.3.6 correspond aux glandes surrénales
 - 4.5.1.3.6.1 adrénaline
 - 4.5.1.3.6.2 cortisol
- 4.5.1.3.7 = hormones de défense / alerte physique

- 4.5.1.4 5 ème chakra

- 4.5.1.4.1 emplacement corporel = gorge
- 4.5.1.4.2 vibration plus rapide
- 4.5.1.4.3 note plus aigüe (+/- sol)
- 4.5.1.4.4 bleu
- 4.5.1.4.5 conscience et expression des besoins
- 4.5.1.4.6 correspond à la zone de la thyroïde
 - 4.5.1.4.6.1 hormones stimulant le métabolisme
 - 4.5.1.4.6.2 cas d'hyper / hypo thyroïdie
- 4.5.1.4.7 baillement = besoin
 - 4.5.1.4.7.1 sommeil / énergie
 - 4.5.1.4.7.2 nourriture
 - 4.5.1.4.7.3 air
 - 4.5.1.4.7.4 eau

- 4.5.1.5 établit un lien psycho -corporel

- 4.5.2 tradition chinoise

http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_chinoise#Les_.C3.A9l.C3.A9ments_de_la_th.C3.A9rapie

- 4.5.2.1 énergie - méridiens

- 4.5.2.1.1 yin

- 4.5.2.1.2 yang
- 4.5.2.2 liens entre
 - 4.5.2.2.1 psychisme
 - 4.5.2.2.2 comportements
 - 4.5.2.2.3 alimentation
 - 4.5.2.2.4 attitudes
 - 4.5.2.2.5 croyances
- 4.5.2.3 donne un sens à la maladie
- 4.5.2.4 loi causes - effets: si on voit les causes on peut essayer de les changer
- 4.6 traditions orientales = prévention vs tradition occidentale = réparation
- 5 Déficit de sens et effets
 - 5.1 Notre société
 - 5.1.1 vit une forme de désarroi
 - 5.1.2 est de plus en plus à la recherche de sens
 - 5.1.3 est esclave de la performance
 - 5.2 Science issue du siècle des lumières
 - 5.2.1 exclut le subjectif
 - 5.2.2 marginalise le rôle des croyances
 - 5.2.3 empêche le sens
 - 5.3 1 personne sur 7 est alexithymique
 - 5.3.1 alexithymie = impossibilité de nommer une émotion
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Alexithymie>
 - 5.3.2 hommes > femmes
 - 5.3.3 caractéristique pas pathologie
 - 5.3.4 vient de l'enfance
 - 5.3.5 éducation aux émotions pas faite
 - 5.3.6 corps reste tendu car l'expérience n'est pas verbalisée
 - 5.3.7 effets psychosomatiques de la tension permanente
 - 5.4 Développement d'approches nouvelles
 - 5.4.1 transgénérationnel
 - 5.4.2 primauté de l'approche psychique
 - 5.4.3 pistes intéressantes...
 - 5.4.4 ... mais il vaut mieux nuancer
 - 5.4.5 Attention à "dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi"
 - 5.4.6 intention réelle?
 - 5.4.6.1 Illusion de la toute-puissance de l'enfant en nous
 - 5.4.6.2 ego
 - 5.4.6.3 colère contre le corps médical
 - 5.4.6.4 ...
 - 5.4.7 risques
 - 5.4.7.1 culpabilisation
 - 5.4.7.1.1 le patient est cause de sa propre maladie
 - 5.4.7.1.2 le patient est cause de sa non-guérison
 - 5.4.7.2 effet placebo
 - 5.4.7.2.1 l'explication du mécanisme psychique induit le mal physique
 - 5.4.7.2.2 l'explication psychique empêche le traitement par ailleurs
 - 5.5 humilité & honnêteté intellectuelle
 - 5.5.1 est-ce que je ne suis pas le créateur de l'explication?
 - 5.5.2 est-ce que j'enferme le patient dans une théorie?

5.5.3 l'esprit humain invente des explications pour confirmer ce qu'il veut croire

5.5.4 attention aux explications pré-fabriquées

6 Le voyage est plus important que l'arrivée

6.1 tentation d'adhérer à des explications toutes faites

6.2 volonté de prendre des raccourcis

6.3 conditions créant une clientèle pour des gourous

6.4 pas de réponse ferme encore, mais des pistes à explorer

6.5 ne pas jeter l'outil de la science médicale

6.6 spiritualiser et humaniser la médecine