

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## La Maladie

### Entendre son corps... au-delà des maux

par Jacques Salomé

Accepter d'entendre quelques-uns des messages que notre corps peut nous envoyer, par la médiation de quelques symptômes, tels que mises en maux, dysfonctionnements ou troubles organiques, surtout en période de conflits intimes ou dans certaines phases de changements, me paraît non seulement nécessaire, mais surtout un beau cadeau à se faire.

En effet, notre corps qui est notre compagnon le plus fidèle, (*gardons-nous de l'oublier*) nous dit, avec ses langages à lui, tels que des "mises en maux", des oublis, des actes manqués, des émotions soudaines, ce qui ne va pas, ce qui résiste, ou encore ce qui se combat en nous entre plusieurs désirs, différentes tentations ou choix de vie à faire.

Il tente, à sa façon d'attirer notre attention sur ce qui n'est pas en accord, en harmonie dans notre vie et en particulier pour tout ce qui touche à nos relations affectives significatives : parents, mari, femme, enfant, proches... Il veut, soit nous alerter et nous inviter à faire quelque chose en direction de ce qui nous blesse, nous humilie, nous fait peur, nous dérange vers tout ce qui n'est pas bon pour nous, en particulier quand nous le recevons de quelqu'un de trop proche, soit encore nous signaler un seuil de tolérance atteint, une limite franchie.

Nous avons chacun d'entre nous directement (*en acceptant d'être à l'écoute des réactions atypiques, inhabituelles de notre corps*) soit indirectement de nombreux témoignages et exemples. Il convient bien sûr de les nuancer, de ne pas se laisser entraîner dans des interprétations simplistes ou des reliances tirées par les cheveux, pour tenter de faire la démonstration que « *ce rhume qui ne me lâche pas depuis 3 mois, signifie vraiment je ne peux pas sentir la collègue de bureau que l'on m'a imposée !* », ou encore « *que ce cancer qui vient de m'être révélé, indique bien que je n'ai pas accepté la mort de ma fille, tuée par un fou du volant qui n'a été condamné qu'à deux ans de prison avec sursis !* ». Au travers d'une somatisation, d'une mise en maux, nous savons que quelque chose d'essentiel tente de se dire.

Dans un premier temps, nous ne savons pas quoi. Il faudra chaque fois un véritable travail d'archéologie intime pour tenter d'entendre ce qui se crie ainsi. Quand il y a le silence des mots se réveille la violence des maux. Cela veut dire qu'il est temps d'être plus attentif, plus présent, d'écouter celui qui est notre meilleur compagnon, celui qui nous accompagnera jusqu'au bout de l'existence : notre corps.

*« Durant des années, j'ai eu des infections vaginales à répétition, jusqu'à ce que je réalise que je n'aimais plus cet homme avec qui je vivais, avec lequel surtout, je répugnais à faire l'amour... Mais, avant d'arriver à cette prise de conscience, j'ai beaucoup erré, je me suis défendue, je lui trouvais beaucoup d'excuses, je me sentais anormale et coupable de ne plus avoir de sentiments pour l'homme que j'avais pourtant choisi d'épouser ! »*

*« J'ai fait des tendinites à répétition jusqu'au moment où j'ai découvert que j'avais au fond de moi, une trouille immense de la compétition et que derrière cela il y avait la peur de décevoir mon père. Chaque veille d'un concours était épouvantable pour moi, je devenais infernal avec mon entourage. Je mettais cela sur le compte de l'excitation, de la peur de ne pas réussir... »*

*« Je me suis cassé le bras alors que j'étais une hyperactive, toujours dans le faire, pour les autres. Et puis j'ai enfin entendu qu'il était important pour moi d'être un peu plus dans « l'être » en acceptant de me donner plus à... moi-même. J'ai eu beaucoup de mal, car j'avais l'impression d'être égoïste, je me culpabilisais à mort de simplement commencer à moins faire pour les autres et à me respecter dans mes besoins et mon rythme de vie... »*

*« J'ai une infection oculaire qui a guéri dans la journée, quand j'ai enfin pu accepter de "voir" ma sœur, telle qu'elle était et non comme je voulais la voir ! »*

*« J'avais chaque fois mal au foie, quand je devais aller, chez mes futurs beaux parents. Ils étaient catholiques et moi protestante. Je sentais bien à chaque visite, combien ils désireraient que je me convertisse à leur foi. Ils mettaient toujours cette question sur le tapis à propos du mariage, des enfants à venir, de l'équilibre dans un couple. Ils me parlaient même de l'Irlande et de la violence issue des conflits religieux... Je sais, je sais, m'écrit cette femme, que cela paraît un trop tiré par les cheveux, mais, figurez vous que lorsque j'ai rompu ma relation avec leur fils, je n'ai plus jamais eu mal au foie ! »*

« J'ai eu un lumbago dès la première semaine de mon arrivée dans cette nouvelle ville, où le travail de mon mari nous avait entraînés, moi et mes enfants. Au début je l'attribuais au déménagement, aux cartons trop lourds... J'ai mis cinq ans et des tonnes d'anti-inflammatoires pour enfin comprendre que ce n'était pas mon choix de vie à moi, que j'avais quitté ma famille, mes amis, un travail que j'aimais, pour le suivre lui et que je vivais en état de frustration permanente... Qu'au fond je m'étais trahie, que je m'étais laissée définir par lui, alors que c'est la chose que je déteste le plus... »

Ainsi, au delà des soins que nous pouvons apporter pour l'amélioration d'un symptôme, pour la réduction d'un dysfonctionnement de notre corps, nous pouvons aussi écouter ce sur quoi il tente de nous avertir, de nous réveiller, cela peut être une invitation à nous respecter plus dans nos propres choix de vie ou encore à mieux nous définir, à oser prendre le risque de faire de la peine à ceux que nous aimons, d'avoir le courage de ne pas lier notre besoin d'être aimé ou accepté à des renoncements ou des soumissions.

Il y a cependant un petit problème, cela ne marche pas aussi automatiquement que dans les quelques exemples cités plus haut. Cela n'est pas aussi simple. Nous sommes des êtres complexes, habités de nombreuses contradictions. Il peut arriver que le corps exprime et crache même parfois des automatismes, des répétitions, des réponses réflexes selon les sollicitations de notre inconscient ou de nos conditionnements antérieurs. Je pense, par exemple, faire par tel acte, quelque chose de bon pour moi et contrevenir ainsi à ce que mon père m'a inculqué et que j'ai enregistré comme étant « *ce qui doit être fait, ce qui ne doit pas être fait !* », je me trouve alors dans un conflit intime, sans toujours le savoir. Conflit entre un plaisir et un interdit. Il m'appartiendra d'apprendre au cours d'un "*travail sur soi*", au cours des ans, à décrypter tout cela... et, c'est passionnant.