

La psychosomatique *en action*



Entretien miroir entre Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch

propos recueillis par Delphine L'huillier

Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch, qui viennent de cosigner l'ouvrage: *Aide-toi et le corps t'aidera*, publié chez Albin Michel, se sont prêtés pour GTao à un portrait miroir dans lequel chacun interroge l'autre. Quand deux complicités expertes nous servent de guide...

PORTRAITS

• Psychanalyste, Anne-Marie Filliozat a cosigné avec sa fille Isabelle: *Le défi des mères. Pour en finir avec la culpabilité des mères qui travaillent*, éd. Dervy.

• Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch a déjà publié une dizaine d'ouvrages, dont: *Quand le corps parle*, éd. Sully; *Arsène Lupin sur le divan*, éd. L'Harmattan. Il exerce à Mexico. Adeptes du Tao, il pratique et enseigne le développement intérieur.

Ensemble, ils animent régulièrement des séminaires en France. Ils viennent de publier chez Albin Michel: *Aide-toi, ton corps t'aidera*.



Gérard Guasch: Anne-Marie, voici plus de vingt ans que nous animons ensemble des groupes de thérapie et des stages de formation à une approche psychosomatique que nous avons nommée: « La psychosomatique en action ». Une approche qui fait la part belle aux découvertes scientifiques récentes mais aussi aux approches anciennes — le taoïsme en particulier — et qui aujourd'hui prend la forme d'un livre. Il y a longtemps que tu avais envie que nous l'écrivions...

Anne-Marie Filliozat: Oui, en effet, parce que notre approche est originale et particulièrement appropriée pour aborder le domaine de la psychosomatique et de l'impact de notre vie émotionnelle sur notre santé. Par ailleurs, il s'imposait que ce livre nous l'écrivions ensemble car c'est justement notre co-animation qui a enrichi mon expérience.

G. G.: Elle a enrichi la mienne aussi et notre approche a évolué au fil des années tout en restant fidèle à notre principe de départ: non pas tant discourir sur le corps et l'esprit, que proposer une approche pratique qui intéresse autant les patients que les thérapeutes. Une approche riche de mises en situations et de ressources concrètes.

A-M. F.: Ton intérêt pour la psychosomatique ne date pas d'hier...

G. G.: Non, en effet, c'était déjà présent quand j'ai commencé mes études de médecine. Je cherchais à comprendre quels mécanismes pouvaient expliquer ce mystérieux saut du psychisme dans l'organique que l'on observe si souvent. Freud et la psychanalyse m'ont beaucoup appris, mais plus encore Reich, sa vision de l'émotion et son concept de cuirassement de l'organisme qui, en entravant la libre circulation de l'énergie, nous empêche de jouir pleinement de la vie. Je me suis aussi beaucoup intéressé à l'endocrinologie, à la neurologie et à la neurophysiologie. Et aussi à bien d'autres choses qu'on n'enseigne pas à la Faculté: l'acupuncture, les arts de santé taoïstes et l'énergétique du vivant par exemple.

A-M. F.: Je trouve qu'aujourd'hui encore il existe une grande méfiance du corps médical quand on utilise le terme « psychosomatique ». Pour beaucoup de médecins, alors que pourtant s'est développée la psychoneuro-endocrino-immunologie, le qualificatif psychosomatique suppose que « c'est dans la tête que ça se passe », voire que c'est imaginaire. Alors que nous, nous évoquons, tout au long du livre, la non-séparabilité du corps et de l'esprit et donnons



nombre d'exemples de recherches qui confirment ce point de vue.

G. G. : Aussi prenons-nous bien soin d'écrire « psychosomatique » sans trait d'union, et nous utilisons même le terme « psychosoma » (équivalent à celui des anglo-saxons :

« bodymind ») pour souligner cette non-séparabilité. Aujourd'hui, grâce à des recherches de pointe dans divers domaines, on voit de plus en plus clairement que tous les grands systèmes régulateurs de l'organisme sont impliqués dans les processus de maladie et de santé. Et le psychisme, avec ses croyances, ses émotions, ses conflits et ses interdits, n'est pas le moindre.

G. G. : Anne-Marie, en écrivant ce livre « à quatre mains », as-tu appris des choses nouvelles ?

A-M. F. : Non, pas vraiment. Plus que des choses nouvelles en soi, il m'a permis de rassembler en un tout cohérent des connaissances afin de les présenter aux lecteurs d'une façon que j'espère claire et convaincante.

G. G. : Pour moi aussi les idées de base étaient là, mais j'ai été agréablement surpris de voir que de nombreux chercheurs à travers le monde s'occupaient de mettre en évidence l'efficacité de pratiques millénaires telles que la méditation. Pour nous qui recommandons chaque jour des techniques telles que la relaxation, la visualisation positive et certains exercices taoïstes pour favoriser la circulation de l'énergie, c'est très encourageant de voir s'aligner les preuves scientifiques de leur efficacité.

A-M. F. : Que t'a apporté le fait d'écrire ce livre ?

G. G. : Il a surtout été l'occasion de mettre au clair et d'actualiser nombre de notions que j'utilise chaque jour dans ma pratique et que nous utilisons ensemble dans nos stages. Il m'a aussi apporté le plaisir de chercher avec toi des formulations précises et faciles à comprendre, celui d'énoncer la notion du « réflexe mieux-être » et de faire un ouvrage qui soit à la fois didactique, scientifique et pratique, sans être ennuyeux. Un guide un

guide de la psychosomatique en action dans la vie quotidienne ; l'humour, si cher au cœur des taoïstes et si utile dans notre vie de chaque jour, étant au rendez-vous. Quant au « réflexe mieux-être », j'espère que ce livre incitera nos lecteurs à le développer.

A-M. F. : A moi, il m'a apporté, d'abord le plaisir d'écrire ensemble, de confronter plus finement nos idées, de les approfondir. Ensuite la satisfaction de transmettre un message utile dans le domaine de la santé, de mettre à la disposition d'un plus grand nombre des outils très efficaces pour le mieux-vivre et la prévention sous une forme vraiment pratique.

G. G. : Je crois que c'est là une des originalités de notre livre que de proposer chaque trois ou quatre pages un moment de réflexion, de mise en pratique, quelques

histoires à penser et aussi de la poésie. J'aime cet ensemble qui se déroule comme un rouleau de soie et que je trouve fidèle à l'esprit des vieux maîtres pour qui l'enseignement naît de la pratique.

G. G. : En quoi ce livre peut-il intéresser les médecins ?

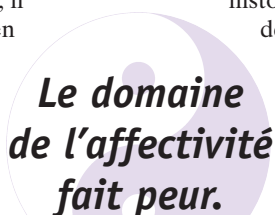
A-M. F. : Ils pourraient l'être au premier chef puisque dans notre contexte actuel, le médecin est généralement la première personne que nous allons voir en cas de problème de santé. Certes, une consultation médicale reste une démarche indispensable, mais trop souvent elle se solde par un diagnostic et une ordonnance sans recherche du comment et du pourquoi. Par manque de temps, et souvent de formation, le praticien ne s'informe pas du vécu du consultant en termes d'événements stressants, de climat émotionnel, de mode de vie. Il porte son attention essentiellement sur le soma, et met rarement le projecteur sur le psychisme. Or nous connaissons l'influence des émotions, des croyances, des mémoires d'expériences antérieures, sur le fonctionnement corporel. Réintégrer ces éléments dans une approche globale de la personne orienterait vers une recherche élargie du sens et de ce fait une meilleure compréhension du problème.

A-M. F. : Toi, Gérard, en tant que médecin, comment expliques-tu cela ?

G.G. : Par le compartimentage, que je déplore, de la médecine actuelle. Les connaissances nouvelles sont vastes, les spécialistes nombreux et la tendance est de renvoyer à l'autre ce que l'on ne juge pas exclusif de son domaine. Et aussi au fait que la psychologie et la psychiatrie sont des domaines qui n'appartiennent pas aux « sciences dures » et semblent à beaucoup de praticiens se prêter à trop de spéculations. C'est pourquoi je trouve si important de montrer et de démontrer qu'il existe des ponts entre le psychique et le somatique. Par exemple, l'émotion, le système nerveux végétatif, les neuromédiateurs, les échanges d'énergie, etc.

A-M. F. : Moi je pense que le domaine de l'affectivité fait peur. Dans notre éducation, nous n'avons pas appris comment faire avec nos émotions. Les messages que nous avons reçus ont été le plus souvent sur le mode de la répression, et par ailleurs la socialisation exige bien souvent de refréner nos mouvements émotionnels spontanés. De ce fait, il est difficile de s'exprimer avec plus de liberté, et difficile aussi de laisser l'autre s'exprimer émotionnellement sans avoir au préalable fait un certain travail sur soi. De plus, nous risquons de nous sentir démunis puisqu'il n'y a pas d'autre réponse à donner que l'écoute bienveillante et l'accueil de ce qui est déposé là. Heureusement, maintenant l'importance du stress dans le déclenchement des maladies est de plus en plus reconnue. Or le stress est par définition chargé d'émotions, même et surtout si le sujet fait beaucoup d'efforts pour les cacher. Mais attention, ce ne sont pas les médicaments qui peuvent à eux seuls soigner un état émotionnel. Il est nécessaire de faire appel à d'autres ressources. Et ce sont essentiellement celles-ci que nous avons voulu faire connaître dans notre livre.

G. G. : Lutter contre le stress, la contraction des muscles, l'enraidissement des articulations et de l'esprit, n'est-ce pas ce que proposaient, voici de nombreux siècles déjà, les vieux maîtres taoïstes pour se garder en santé et conserver longtemps la joie de vivre ?



**Le domaine
de l'affectivité
fait peur.**