



De la difficulté d'être en avance...

Il y a quelques jours en lisant le journal "Le Monde", mon attention a été retenue par un article intitulé "le jeûne, une nouvelle arme de lutte contre le cancer ?". Cet article faisait référence à une étude scientifique très sérieuse publiée dans "Science Translational Medicine" au début du mois de Février par une équipe californienne (1).

Il s'agit d'un travail réalisé sur des souris de laboratoire qui montre que la combinaison de cycles courts de jeûne avec la chimiothérapie est plus efficace que la chimiothérapie seule. Valter Longo précise que de multiples périodes de jeûne combinées à la chimiothérapie guérissent 20 % de certains cancers très agressifs chez les souris de laboratoire. Le taux de guérison grimpe à 40 % pour les souris atteintes de ces mêmes cancers quand ils sont moins étendus, alors qu'aucune souris n'a survécu sous traitement chimiothérapique seul.

En lisant cette publication je me suis souvenu du livre "Anticancer" du regretté David Servan-Schreiber dans lequel il évoquait longuement les bienfaits du jeûne (2). Cependant à la parution de ce livre cette idée paraissait à certains un peu farfelue, pour ne pas dire dangereuse.

Par le plus grand des hasards (hasard qui, comme vous le savez et comme l'a dit Albert Einstein, n'existe pas), quelques heures après cette lecture, alors que je me promenais avec deux de mes petits-fils dans un parc de la belle ville de Nancy, je suis tombé nez à nez avec une statue en bronze du bon docteur Emile Coué.

Je suis certain que vous avez entendu parler de la méthode Coué et de la fameuse phrase à se répéter matin et soir comme un mantra : "Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux" (3). Emile Coué connut son heure de gloire en Europe et aux États-Unis au début des années 20. Cependant, il tomba dans l'oubli très rapidement après sa mort, ses détracteurs lui reprochant une théorie par trop simpliste.

Affirmer qu'il est possible de modifier en partie l'évolution d'une maladie par "l'autosuggestion consciente" semblait presque une hérésie. Cela paraissait trop facile, trop beau pour être vrai.

En réalité, Emile Coué était simplement en avance sur son temps. Sans doute n'avait-il pas publié du fond de son officine de pharmacie à Troyes des travaux randomisés en double aveugle, mais il s'était rendu compte que la parole délivrée autour du médicament était

presqu'aussi importante que le principe actif. Il avait découvert l'effet placebo et les incroyables conséquences du fonctionnement psychique sur le corps.

Cependant si les idées des précurseurs disparaissent et sont raillées, cela ne dure qu'un temps. Les idées d'Emile Coué, jugées trop élémentaires par beaucoup de scientifiques français, ont germées aux Etats-Unis.

Elles nous reviennent maintenant accompagnées de multiples preuves scientifiques indéniables. Il n'est plus question de méthode Coué, mais de psychologie positive. De l'intuition géniale basée sur un excellent sens de l'observation clinique, nous sommes parvenus à un nouveau champ de la psychologie. Pendant de nombreuses années la psychologie a été "explicative", elle devient également maintenant "transformatrice". Elle vise plus à modifier le regard porté sur le monde qu'à l'expliquer. La compréhension est indispensable et la psychanalyse la facilite, mais la modification du regard passe aussi par un entraînement modeste et quotidien et la psychologie positive fait partie de cette pratique tout autant que la relaxation ou la méditation en pleine conscience.

Emile Coué a une statue bien modeste dans le parc Sainte-Marie à Nancy. L'autre jour je lui ai montré un livre de 800 pages intitulé "Traité de psychologie positive" publié sous la direction de Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio (4). Il m'a semblé très intéressé ; je le comprends, il s'agit de l'ouvrage de référence indispensable sur le sujet.

Pendant que je feuilletais les pages devant lui, j'ai cru le voir sourire et l'entendre dire : "je parie que quelques courtes périodes de jeûne en plus de l'activité physique, d'une alimentation saine, et de la pensée positive pourraient diminuer le risque cardiovasculaire".

Je l'ai regardé avec tendresse : "allons, Emile un peu de sérieux, encore une de tes intuitions, tu es encore en avance, tu oublies que nous sommes maintenant au siècle de la médecine fondée sur les preuves !!!".

Références :

1. Chaghan Lee, Valter D. Longo. Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types to Chemotherapy. Science Translational Medicine . February 8 2012.
2. Servan-Schreiber D. Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles. Ed Laffont. Paris. 2007
3. Coué Emile. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente. Poche - 2007.
4. Martin-Krumm C, Tarquinio C. Traité de psychologie positive. Ed De Boeck Bruxelles. 2011.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS