



# Une vision différente

Il n'en reste pas moins que cette attitude de guerre ne semble pas toujours souhaitable. Par exemple, lors d'anxiété ou de symptômes dépressifs (tristesse, fatigue, difficulté à se concentrer...), maintes fois j'ai pu constater dans ma pratique médicale que la médication n'aidait que très peu et, bien pire, amenait sa part d'accoutumance ou de dépendance, ce qui ne réglait en rien la problématique.

Ainsi, au-delà d'un combat pour enrayer les symptômes, il existerait une autre façon de penser, qui est celle de voir l'ennemi apparent plutôt comme un ami venant signifier un déséquilibre à l'intérieur de soi. Là pourrait se trouver une forme d'intelligence du corps qui cherche à exprimer un débordement de stress ou d'émotions. Là pourrait aussi être le signe que nos différentes composantes (physique, émotive, psychologique et énergétique) se trouvent dans un mouvement de trop grande séparation.

Pour aider à la résolution des malaises et symptômes, il faudrait alors saisir un peu mieux le message qu'ils transportent, et surtout ce qu'ils viennent nous enseigner, afin de rétablir un meilleur équilibre et d'apporter possiblement certains changements dans notre vie, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. L'exercice en soi n'est pas simple, car il demande une introspection et une plus grande responsabilisation face à soi-même. Certaines approches thérapeutiques, telles la psychologie,

Il existe actuellement, sur le plan collectif, de fortes croyances voulant que les symptômes physiques et psychologiques ne soient que des ennemis à abattre. La médecine moderne, par son arsenal thérapeutique, a développé une expertise en ce sens, ce qui a permis d'augmenter l'espérance de vie de façon considérable au cours des 60 dernières années. Il s'agit, bien sûr, d'un exploit remarquable.

l'acupuncture ou l'ostéopathie, peuvent cependant être d'un grand secours pour être accompagné dans ce processus.

Mieux se soigner pourrait donc aussi vouloir dire de changer d'attitude face à l'ennemi apparent, afin que ce qui nous semble envahissant devienne plutôt un ami porteur d'un soulagement. C'est bien sûr simple

à dire, mais combien vrai pour plusieurs qui cherchent désespérément un remède extérieur à leur anxiété ou à leurs symptômes dépressifs! Ce seul changement d'attitude pourrait donc faire basculer, en une fraction de seconde, une incompréhension en une compréhension, une angoisse en un calme, une tristesse en une joie, un combat en un repos.

Là se trouverait une piste pour établir un meilleur contact avec sa composante émotive qui, elle, posséderait les réponses à bien des malaises. Les techniques de respiration-méditation (yoga, Qi Gong...) peuvent aider en ce sens, mais il existe aussi d'autres approches, comme les activités artistiques (écriture, peinture, danse, théâtre...), qui favorisent également l'expression d'un stress ou d'émotions accumulées.

L'important, en fait, serait de s'écouter pour savoir ce qui nous convient le mieux. Certaines pratiques peuvent être utiles pour un temps, alors qu'il peut être préférable d'expérimenter des approches différentes à d'autres moments.

## D<sup>r</sup> Martin Moisan

Médecin généraliste et auteur du livre « Réunir, pour mieux soigner!... et pour mieux se soigner! »

Pour plus d'information, voir le site Web suivant : [www.martinmoisan.com](http://www.martinmoisan.com)

