

SOINS SPIRITUELS DES
**SOINS SPIRITUELS DES
MALADIES PSYCHIQUES – 1**
MALADIES PSYCHIQUES – 1

TOME 4
pages 334 à 395

Francis

L'ETERNEL POURVOIRA

Association culturelle pour l'Accueil et la Diffusion de la Bible

loi du 1^{er} juillet 1901

Siège social Chez Mr et Mme DECONINCK Francis

235 Route de Gap Le Village

26310 RECOUBEAU JANSAC

Tél : 0475214958 - Email : francis.deconinck0576@orange.fr

N° de SIRET: 451 777 239 00026 APE 9499Z

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Sincérité :</u>	<p>n. fém. Qualité d'une personne sincère,, franchise, loyauté, qui s'exprime sans déguiser sa pensée. Franc, loyal qui est éprouvé, authentique. Par ext. La sincérité de ses intentions ne fait aucun doute.</p> <p>sincère adj. Qui ne cherche pas à tromper autrui sur la nature de sa pensée, de ses sentiments; qui agit sans détour, s'exprime sans dissimulation. Être sincère dans tous ses actes. Qui est réellement tel. Un militant sincère. Par ext. Sentiments, regrets sincères. S'utilise dans des formules de politesse.</p>	<p>L'homme sincère exprime,sans aucun masque, ses sentiments, ses idées. Son comportement extérieur traduit exactement ce qu'il est intérieurement. A n'importe quel moment, cet homme montre, sans voile, les méandres de sa vie intérieure...</p> <p>La sincérité a trois ennemis : la peur, le refoulement et les complexes. Elle ne doit pas être confondue avec le « Moi je dis ce que je pense... » qui est symptôme d'agressivité.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Sinistrose :</u>	<p>n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Syndrome psychique observé chez certains malades ou accidentés du travail ou de la route, et consistant en une revendication d'indemnisation maximale et excessive, une persévération dans l'état morbide et une exagération des séquelles et de l'impotence éventuelle. 2. Cour. et fam. Pessimisme, état d'une personne ou d'une communauté démoralisée. 	<p>Syndrome psychique observé chez certains malades ou accidentés du travail ou de la route, et consistant en une revendication d'indemnisation maximale et excessive, une persévération dans l'état morbide et une exagération des séquelles et de l'impotence éventuelle.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Solitude :</u>	<p>n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Situation d'une personne qui est passagèrement ou durablement seule. Aimer, rechercher la solitude. La solitude est un fardeau. 2. Spéc. État d'abandon, de désarroi d'une personne qui se sent séparée de ses semblables. La solitude au milieu de la foule. La solitude de l'homme sans Dieu : déréliction. 3. Litt. Caractère d'un lieu où il n'y a personne. Rêver dans la solitude des bois. Vieilli. Lieu solitaire. 	<p>Situation d'une personne qui est passagèrement ou durablement seule. Aimer, rechercher la solitude. La solitude est un fardeau.</p> <p>Spéc. État d'abandon, de désarroi d'une personne qui se sent séparée de ses semblables. La solitude au milieu de la foule. La solitude de l'homme sans Dieu : déréliction.</p> <p>Litt. Caractère d'un lieu où il n'y a personne. Rêver dans la solitude des bois. Vieilli. Lieu solitaire.</p>

SOLITUDE

171 bis.

- Etat d'isolement d'une personne - momentanément seule.
- S'enfermer, se retirer dans une solitude - Souffrir de la solitude.
- rejet.

Corrélation avec les fiches suivantes :

Solitude/conséquences :

- Adolescence (fiche n° 2 bis).
- Absence (fiche n° 2).
- Affectivité (fiche n° 4).
- Amnésie (fiche n° 12).
- Arriération affective (fiche n° 20).
- Arriération mentale (fiche n° 19 bis).
- Auhiste (fiche n° 27).
- Bouderie (fiche n° 32).
- Cafardeux (fiche n° 34).
- Castration (fiche n° 38 bis).
- Choc affectif et choc émotif (fiche n° 40).
- Complexe (fiche n° 45).
- Conflit (fiche n° 47).
- Contradiction (fiche n° 48).
- Culpabilité (fiche n° 54).
- Dépersonnalisation (fiche n° 59).
- Déséquilibre psychique (fiche n° 61).
- Doute (fiche n° 65).
- Echec (fiche n° 68).
- Emotif (fiche n° 70).
- Entêtement (fiche n° 72 bis).
- Folie (fiche n° 83).
- Frustré (fiche n° 85).
- Humiliation (fiche n° 92 bis).
- Idée fixe (fiche n° 98).
- Incendiaire (fiche n° 101).
- Impulsif (fiche n° 100).
- Indifférence (fiche n° 103).
- Infantilisme (fiche n° 105).
- Dépressif (fiche n° 110).
- Jalouerie (fiche n° 112 bis).
- Mélancolie (fiche n° 118).
- Ménopause (fiche n° 120).
- Mysticisme (fiche n° 124).
- Narcomanie (fiche n° 128).
- Neurasthénique (fiche n° 130).
- Onirisme (fiche n° 137).
- Paresse (fiche n° 144).
- Peur (fiche n° 150) (bis).
- Pessimisme (fiche n° 150).
- Possession (fiche n° 155).
- Psychopate (fiche n° 158).
- Rancune (fiche n° 161).
- Refoulement (fiche n° 163).
- Schizophrène (fiche n° 166).
- Sentiment d'infériorité (fiche n° 169).
- Scrupuleux (fiche n° 168).
- Sexualité (fiche n° 170 bis).
- Stérilité (fiche n° 175 bis).
- Stigmatisé (fiche n° 176).

Le besoin de solitude

- Auhiste (fiche n° 27).
- Calomnie (fiche n° 35).
- Caractères (fiche n° 37 bis).
- Choc affectif ou émotif (fiche n° 40).
- Culpabilité (fiche n° 54 bis).
- Déroulement (fiche n° 58 bis).
- Dépersonnalisation (fiche 59).
- Doute (fiche n° 65).
- Echec (fiche n° 68).
- Emotif (fiche n° 70).
- Envie (fiche n° 74).
- Epuisement (fiche n° 75 bis).
- Ereuophobie (fiche n° 77).
- Erotisme (fiche n° 79).
- Impulsif (fiche n° 100).
- Modestie (fiche n° 122).
- Mysticisme (fiche n° 124).
- Narcomanie (fiche n° 128).
- Onirisme (fiche n° 137).
- Oppression (fiche n° 138) (bis).
- Paresse (fiche n° 144).
- Passion (fiche n° 146).
- Rêve (fiche n° 163 bis).
- Sexualité (fiche n° 170 bis).
- Surmenage (fiche n° 179).
- Vie conjugale névrose (fiche n° 191).

- Suicide (fiche n° 179 bis).
- Surmenage (fiche n° 179).
- Susceptibilité (fiche n° 180).
- Colereux (fiche n° 44).
- Timidité (fiche n° 183).
- Toxicomanie (fiche n° 185).
- Barbiturisme (fiche n° 29).
- Tristesse (fiche n° 186).
- Vie conjugale névrose (fiche n° 191).

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
-------------------------------	----------------------------	---------------------

<u>Somnambulisme :</u>	n. masc. Activité automatique (déambulation notamment) se produisant durant le sommeil et dont il ne subsiste aucun souvenir au réveil. Le somnambulisme peut relever soit de troubles organiques de nature épileptique, soit de troubles psychologiques ou névrotiques.	Etat d'automatisme ambulatoire inconscient se produisant pendant un sommeil, naturel ou provoqué et dont aucun souvenir ne reste au réveil.
-------------------------------	--	---

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Sourdité :</u> <u>Mutisme :</u>	<p>n. fém.. Caractère d'un phonème non voisé.</p> <p>sourde adj.</p> <p>1. Qui a une sonorité étouffée. Bruit sourd. Parler d'une voix sourde. PHON. Phonème sourd ou non voisé, dont l'articulation ne s'accompagne d'aucune vibration des cordes vocales, la glotte demeurant fermée; seules les consonnes peuvent être sourdes, la sonorité étant fournie par les voyelles qui les accompagnent.</p> <p>2. Qui ne se déclare pas d'une manière nette, claire. Douleur sourde. Qui ne se manifeste pas ouvertement. Opposition sourde.</p> <p>Mutisme Absence de communication verbale sans lésion organique en relation avec des troubles psychiques.</p>	<p>Il y a mutisme quand la personne garde le silence, que les centres du langage ou les organes de la parole n'ont subi aucune atteinte organique. Certains mutismes sont évidemment volontaires : peur de se compromettre, par exemple. Le mutisme peut être un phénomène de « conversion » : le sujet devient aphone dans certaines colères « rentrées », par exemple. Certaines émotions produisent le même résultat. Ce genre de mutisme se rencontre aussi dans l'hystérie.</p> <p>Il s'agit donc ici d'un mutisme involontaire. Le mutisme se trouve aussi dans la timidité ; il y est dû à une inhibition émotive.</p> <p>De plus, le mutisme est produit par certaines psychoses (schizophrénie, paranoïa, délire de la persécution, mélancolie, confusion mentale).</p>

Message du Seigneur reçu par Buddy SMITH et partagé avec Francis DECONINCK
(LUC le 13 juin 2003)

Pour Fabrice et Valérie JOUQUAN ainsi que Marie-Madeleine LEGAUT

Chers frère et sœur en Christ Fabrice et Valérie,

Cette petite lettre pour vous transmettre le message d'encouragement que le Seigneur a placé sur le cœur de Buddy concernant votre action auprès des malentendants.

ROMAINS 10v17 :

17 Ainsi la foi vient de ce qu'on entend, et ce qu'on entend vient de la parole de Christ.

Combien est précieux aux yeux de notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ le ministère de traduction de Sa Parole et de Ses messages pour les malentendants par le langage des signes tel celui qu'Il vous invite à recevoir.

Vis à vis de ce passage des Ecritures pour les malentendants, le message est perçu non pas par le sens de l'ouïe (non activé) mais par celui de la vue par le moyen du langage des signes : ce qu'ils ne peuvent entendre ils le voient, en fait leurs yeux ont remplacé leurs oreilles.

Par ce langage, il n'y a plus de barrière pour la venue de la foi et par conséquent pour le salut par grâce.

EPHESIENS 2v8 :

8 Car c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu.

Par la fidélité et la continuité de ce moyen de traduction et de communication, DIEU va renouveler et développer la foi de ces frères et sœurs, ils pourront demander au Seigneur de recevoir la guérison.

MATTHIEU 9v22 :

22 Jésus se retourna, et dit, en la voyant: Prends courage, ma fille, ta foi t'a guérie. Et cette femme fut guérie à l'heure même.

MATTHIEU 11v5 :

5 les aveugles voient, les boiteux marchent, les lépreux sont purifiés, les sourds entendent, les morts ressuscitent, et la bonne nouvelle est annoncée aux pauvres.

MARC 7v32 à ,35 :

32 On lui amena un sourd, qui avait de la difficulté à parler, et on le pria de lui imposer les mains.

33 Il le prit à part loin de la foule, lui mit les doigts dans les oreilles, et lui toucha la langue avec sa propre salive;

34 puis, levant les yeux au ciel, il soupira, et dit: Ephphatha, c'est-à-dire, ouvre-toi.

35 Aussitôt ses oreilles s'ouvrirent, sa langue se délia, et il parla très bien.

JEAN 20v19 :

19 Jésus vint, se présenta au milieu d'eux, et leur dit: La paix soit avec vous!

Buddy SMITH

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Spasmophilie :</u>	n. fém. État chronique d'hypersensibilité et d'hyperexcitabilité neuromusculaire et affective caractérisé par des crises de contractures ou spasmes musculaires (tétanie) en l'absence d'anomalie calcémique patente. [L'entité clinique de cet état, qui se manifeste par un ensemble de symptômes multiformes (fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, flou visuel, clonies des paupières, fourmillement ou engourdissement des extrémités, difficultés à déglutir, sentiment d'oppression, palpitations, etc.) est discutée par les médecins.]	Affection caractérisée par un état d'hyperexcitabilité neuromusculaire se manifestant par des crampes, des fourmillements, des crises d'agitation et des malaises.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Spontanéité :</u>	n. fém. Caractère de ce qui est spontané (2) (3), d'une personne spontanée. spontané, ée adj. 1. Qui se fait instinctivement ou naturellement, sans contrôle de la volonté ou sans intervention extérieure. Mouvement spontané. Génération spontanée. 2. Qu'on fait de son propre gré, sans incitation. Geste spontané de solidarité. Déclaration spontanée d'un témoin. 3. (Personnes.) Qui agit avec naturel, sans calcul. Les enfants sont souvent très spontanés. Par ext. Réponse spontanée. L'art spontané des naïfs.	(de spontaneus = sans contrainte) On la trouve au maximum chez l'enfant. Elle montre toutes les formes de l'activité psychique (élans sentimentaux, curiosité de l'esprit, initiative, etc...) . Le sujet spontané montre une magnifique sincérité. La spontanéité adulte passe souvent, dans notre monde frelaté, pour une marque de naïveté et de crédulité. N'est-il pas souvent obligatoire de cacher ses sentiments et ses réactions ? Et ne dit-on pas que « cacher ses sentiments » est une preuve de « maîtrise de soi »? En fait, la spontanéité est souvent l'effet d'une fraîcheur d'âme et d'une confiance en soi et en les autres. Evidemment, certaines spontanéités sont des symptômes d'infantilisme, qu'un observateur averti

<u>Spontanéité :</u> (suite)		remarque immédiatement. La spontanéité disparaît dans certaines névroses (psychasthénie, dépression, obsession, refoulements, etc...). Dans ce cas, son retour est un signe de guérison.
--	--	---

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Stérilité :</u>	n. fém. État de ce qui est stérile; caractère de ce qui est stérile. stérile adj. Qui ne peut pas se reproduire, inapte à la procréation, en parlant d'un végétal ou d'un être animé. Plante stérile. Homme, femme stérile.	L'azoospermie est une cause de stérilité conjugale : absence totale de spermatozoïdes dans le sperme (// aspermie).

STERILITE

- 175 bis.

L'Azospermie : est une cause de stérilité conjugale : absence totale de spermatozoïdes dans le sperme (1175 permie).

Corrélation avec les fiches suivantes : (Hérédité fiche n° 90 bis).

- femme (Hirsutité fiche n° 84 bis). Homme (Impuissance fiche n° 100 bis).
- Sexualité fiche n° 170 bis).
- Avortement (fiche n° 28 bis) ↔ Castration fiche n° 38 bis.
- Androgynie (fiche n° 17 bis).
- Accouchement (fiche n° 1 bis) - Endocrine (fiche n° 71 bis).

Reprise :

Dystrophie ovarienne : ce terme réunit des lésions anatomiques de la gaine corticale de l'ovaire, ce qui provoque des troubles du cycle menstruel et de la fertilité.

- Elle peut être congénitale ou apparaître sans cause décelable.

On distingue :

- La dystrophie polykystique des ovaires, se traduisant par un allongement de l'intervalle entre les règles, des douleurs, une leucorrhée glaireuse (pertes) de la seconde moitié du cycle.

- Le syndrome de Stein-Leventhal, se traduisant par un espacement net des règles, de gros ovaires durs et lisses, et un hirsutisme (exagération du système pileux, due à des troubles endocriniens).

- On l'observe essentiellement chez la femme, le plus souvent liée à une anomalie du fonctionnement de l'ovaire ou des glandes surrénales (glandes endocrines situées au-dessus et en dedans des reins), provoquant une sécrétion trop importante d'hormones androgènes (mâles).

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<u>Stigmatisé :</u>	<p>ée adj. et n. Qui a reçu les stigmates.</p> <p>stigmaté n. masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trace laissée sur la peau par une maladie, une plaie. Les stigmates d'une brûlure. Marque ou signe clinique ou biologique permanent révélateur d'un état morbide. Les stigmates de la syphilis. 2. Marque (d'une chose généralement indigne). Il porte sur lui les stigmates de la débauche. 3. n. plur. Plaies, semblables aux blessures du Christ sur la croix, marquant le corps de certains mystiques après une expérience extatique. 	<p>Se dit des porteurs de stigmates (marque durable que laisse une plaie, une maladie – trace , marque qui révèle une dégradation.</p> <p>On connaît le cas de Thérèse Neumann, la stigmatisée de Konnersreuth. Elle pratiquait un jeûne absolu depuis trente ans (chaque jour, elle n'absorbe qu'une hostie et un peu d'eau) ; et cela, sans amaigrissement appréciable. Mais ce sont surtout les stigmates qui ont bouleversé l'opinion, phénomène qui n'est pas rare. Certaines femmes (ou jeunes filles) montrent des hémorragies aux mains, aux pieds, au flanc, à la tête. Et cela, périodiquement. L'endroit où se placent les stigmates rappellent la crucifixion du Christ, ainsi que sa couronne d'épines. Les stigmatisées sont souvent des mystiques ; elles se trouvent en état d'extase ou de catalepsie quand se produisent les symptômes sanglants. Très souvent, on trouve dans leur passé des manifestations d'hystérie, avec paralysie et cécité brusquement guéries. De tels faits sont devenus plus rares de nos jours, mais ont toujours provoqué un vif étonnement. Il est nécessaire devant de pareils faits, de garder une attitude réservée, comme le montre d'ailleurs l'église. Beaucoup tiennent ces phénomènes pour réels, bien qu'inexplicables encore l'hystérie et la médecine psychosomatique, ainsi que l'hypnotisme peuvent montrer des phénomènes du même ordre.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Strabisme :</u>	n. masc. Défaut de parallélisme des axes optiques.	(louche) : infirmité consistant dans l'impossibilité de regarder un même objet avec les deux yeux (le strabisme résulte du défaut de parallélisme des axes visuels). Ceux-ci sont déviés en dedans (strabisme convergent) ou en dehors (strabisme divergent) . On distingue le strabisme concomitant (avec mobilité des deux yeux simultanément), qui est le plus fréquent, et le strabisme paralytique).

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Stress :</u>	n. masc. (mot angl. «tension»). Terme désignant à la fois les agressions physiques et psychologiques que peut subir un organisme, et les réactions biologiques qu'elles suscitent dans cet organisme.	Terme désignant à la fois les agressions physiques et psychologiques que peut subir un organisme, et les réactions biologiques qu'elles suscitent dans cet organisme.

STRESS

177 bis.

- Ensemble des perturbations métaboliques et viscérales provoquées dans l'organisme par des agents agresseurs variés (traumatisme, choc chirurgical, froid, maladie infectieuse, émotion etc...), ou des conditions extérieures mettant en danger l'équilibre homéostatique (le stress constitue un des principaux éléments du syndrome d'adaptation décrit par Selye).

(Syndrôme d'adaptation) : ensemble des modifications qui surviennent dans un organisme à la suite d'une agression traumatique ou opératoire, et qui lui permettent jusqu'à une certaine limite, de supporter les conséquences qui en résultent.

Choc : Le choc en médecine, ne désigne pas l'agent agresseur, mais le résultat de son action. Quelles que soient sa cause et ses manifestations, le choc déclenche une défaillance circulatoire, c'est-à-dire une rupture entre le contenu (le sang transporté) et le contenant (le lit vasculaire). Dans la grande majorité des cas, cette défaillance est due à une diminution de la masse sanguine circulante. Il en résulte une anoxie dont les effets, d'abord périphériques, vont ensuite se manifester au niveau du cerveau en entraînant des lésions qui, une fois constituées seront incompatibles avec la vie. Le malade ou le blessé en état de choc se présente dans un état d'adynamie avec respiration rapide, refroidissement des extrémités, tachycardie, hypotension artérielle et des modifications biochimiques complexes.

En fait les formes de choc sont multiples. Selon le moment d'apparition par rapport à l'agression, on distingue : le choc primaire brutal, de pronostic relativement bénin ; le choc secondaire, plus insidieux, de pronostic plus grave.

Selon l'étiologie, à côté du choc traumatique, il faut citer le choc hémorragique, le choc anaphylactique, le choc des brûlés, celui des affections cardiaques, pulmonaires, neurologiques, etc... Le choc opératoire, enfin, est le plus souvent prévenu par une anesthésie et une réanimation judicieusement choisies. Le traitement de choc est un traitement d'urgence. La mise en position de décubitus (en pente), l'oxygénation, le traitement de la cause déclenchante et des facteurs favorisants accompagnent le rétablissement d'une circulation normale, par perfusions de liquides (sang, plasma) et utilisation judicieuse de médicaments vaso-constricteurs.

Corrélation avec les fiches suivantes :

≠ Déboisement (fiche n° 58 bis).

- // synonyme
- Refoulement (fiche n° 163)
 - (Surmenage), (Epuisement)
 - Choc émotif ou affectif (fiche n° 40)
 - Oppression (fiche n° 138 bis)
 - Persecution (fiche n° 148 bis)
 - Peur (fiche n° 150 bis)
 - Obsession (fiche n° 136 bis)
 - Angoisse (fiche n° 15)
 - Anxiété (fiche n° 15 bis)
 - Inquiétude (fiche n° 106)

Voir : le comportement du jeune homme : MARC 9 v 26, 27.

Stress :

êtes-vous élastique ?

CLÉMENTINE OU LA BANALE HISTOIRE D'UN PETIT STRESS QUOTIDIEN.

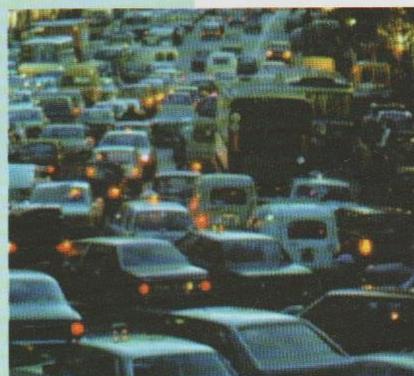
Jeune commerciale dans une PME, Clémentine se trouve bloquée dans sa voiture au milieu d'un embouteillage monstre, sur la deux-voies qui conduit au tunnel de Pludair. Soudain, dans l'autoradio, une voix suave et tranquille annonce qu'un embouteillage s'est formé 6 km en amont. "Les deux voitures en cause sont en train d'être dégagées, on ne déplore pas de victime. Il faudra encore de la patience à tous ceux qui sont sur cette deux-voies" renchérit le journaliste...

A partir de là, on peut imaginer deux scénarios. Clémentine ne travaille pas aujourd'hui, elle a le temps, elle part flâner dans un magasin. Rassurée de savoir ce qui se passe, capable d'évaluer le temps qu'il faudra pour traverser ce tunnel qu'elle connaît bien, la jeune femme choisit sa musique préférée et se met à chanter à tue-tête ou profite de ce moment "perdu" pour appeler famille ou amis. Autre possibilité : il est mardi matin et Clémentine a rendez-vous dans un quart d'heure avec Big Boss ou un client potentiel important, de l'autre côté de ce fichu tunnel. Et là, bizarrement, elle accepte moins bien les événements ! Impossible de passer par un autre chemin, elle enrage, maudit à haute voix tous les journalistes de la terre, devient rouge, transpire, se laisse envahir par mille idées plus sinistres les unes que les autres sur les conséquences de ce retard... Elle ne supporte pas de ne pas pouvoir AGIR face à cette situation indépendante de sa volonté.

Le même événement peut donc n'être qu'un aléa, un petit contre-temps, ou bien causer un stress important, selon les circonstances et les enjeux. Nous pouvons aussi très bien imaginer que notre Clémentine – malgré l'importance professionnelle de son rendez-vous – assume tranquillement la situation, précisément parce qu'elle n'y peut pas grand chose. Elle téléphone pour prévenir de son retard et reporte le rendez-vous ou, si elle n'a pas de téléphone portable, elle se cale tranquillement dans son siège et écoute de la musique... après tout, l'information a été officialisée par cette radio d'information à très forte audience...

LE STRESSEUR N'EST PAS LE STRESS

On le voit dans cet exemple banal, tout stresser n'engendre pas forcément du stress. Un dossier à boucler dans un quart d'heure, réussir le soufflé aux écrevisses pour la venue des Dugomard, avoir un petit accident... ces événements sont des "stresseurs" éventuels mais ne sont pas "le" stress. Ce dernier naît de l'interaction entre l'événement potentiel-



lement stressant et notre façon de le gérer. Une perspective agréable peut aussi être source de stress, comme l'organisation d'un mariage ou de vacances de rêve aux Seychelles si nous avons le sentiment de manquer de temps pour le préparer ou quand nous ne savons plus par quoi commencer !

Nous sommes profondément inégaux face au stress, selon l'évaluation que nous faisons de la situation et de nos capacités à y faire face, selon notre degré de "contrôle" possible et d'informations sur les événements aussi. Pour certains spécialistes, le caractère de chacun influencerait sur sa capacité de résistance. Les personnes "fatalistes" résisteraient moins que celles qui croient aux effets de la volonté. Les impulsifs/actifs seraient moins stressés que les personnes privilégiant la réflexion. Les personnes capables de séparer leurs résultats (sportifs, professionnels, scolaires...) de l'opinion qu'ils se font d'eux-mêmes souffriraient moins de stress : ce n'est pas parce que je "rate" un examen/mes objectifs que je suis nul ! Les personnes ayant plusieurs centres d'intérêt, sachant se détendre, prendre soin d'elles-mêmes seraient plus "élastiques" aussi, "flexibles" disent les spécialistes du stress.

Le stress, une invention moderne ?

Aurions-nous tout inventé, trouvé un "grand" mot pour quelque chose de tout naturel, et finalement plutôt positif ? Ou, au contraire, le stress est-il le résultat indésirable de notre mode de vie occidental actuel ?

Un peu pressés, fatigués ou énervés, nous avons tendance à accuser le stress, devenu au fil du temps une notion bien floue, un fourre-tout pratique du mal-être.

Le mot stress a été choisi par un chercheur canadien du nom de Hans Selye pour désigner le "syndrome général d'adaptation" qu'il avait mis en évidence. Pour lui, toute adaptation du corps aux sollicitations de son environnement était "stress". Puis les recherches ont montré que tous les individus ne réagissaient pas de la

même manière à des sollicitations identiques. Aujourd'hui, on associe donc la réaction du sujet pour définir le stress. Si l'adaptation à une contrainte se fait bien, celle-ci peut se révéler stimulante, positive même si elle retentit sur le corps. C'est lorsque les capacités d'adaptation et les ressources sont épuisées que l'on parle de stress. Sa définition aujourd'hui serait donc plutôt une mauvaise qualité d'adaptation à un changement de contexte, à un événement, le résultat négatif de l'interaction de l'individu avec son environnement.

FUIR OU LUTTER

Le stress n'est pas une maladie, ni une invention moderne. Cette capacité à faire face à l'imprévu, au danger et aux difficultés a toujours existé, même chez les animaux. Elle a permis à nos ancêtres homo-sapiens de survivre.

Le stress provoque une série de modifications hormonales dans notre corps. La première phase, dite d'alarme, nous permet de mobiliser rapidement nos ressources, de chercher une solution pour maîtriser la situation. Le corps s'y prépare instantanément. Il libère des catécholamines : l'adrénaline et la noradrénaline notamment qui ont un puissant effet sur le système cardiovasculaire et sur l'ensemble de notre métabolisme. La vigilance devient très élevée, les réponses du corps rapides et efficaces, la force musculaire augmente. Les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent. La tension artérielle augmente. Le foie libère ses réserves de glucose. Lutter ou fuir, il faut choisir ! Mais "l'homo sapiens modernicus" peut rarement utiliser l'une ou l'autre de ces options salutaires.



TENIR LA DISTANCE...

La situation perdure, la fuite n'est pas possible, la lutte inefficace. Le corps va entrer dans une deuxième phase physiologique appelée phase de résistance. Il s'agit maintenant de s'économiser pour "tenir la distance". Le corps s'organise en sécrétant des hormones corticosurrénales. Les corticoïdes augmentent la synthèse des sucres et ont une action anti-inflammatoire. Le foie va reconstituer ses réserves de glucoses. Si les événements stressants se prolongent encore, le corps peut commencer à avoir des difficultés à recharger ses batteries et le système immunitaire à s'affaiblir.

... JUSQU'À ÉPUISEMENT

On perd le contrôle, on devient inefficace, agressif, on ne récupère plus. C'est l'épuisement, le "burn-out" comme disent les Anglo-saxons. Le stress prolongé, ou la répétition incessante de stress variés, peut donc conduire à l'épuisement physique et mental. Il peut être la cause d'une forte anxiété et parfois conduire jusqu'à la dépression nerveuse. Pour autant, toute personne anxieuse n'est pas forcément stressée et la dépression peut avoir d'autres causes que le stress.

UN SIÈCLE STRESSANT ?

Le stress a toujours existé, nous en souffrions particulièrement au vingtième siècle et il ne semble pas que le début du vingt-et-unième nous en délivre ! Fuir ou lutter, c'est parfait dans le règne animal mais l'être humain social a beaucoup moins le choix. Il ne va pas frapper son patron ou disparaître en courant à la moindre difficulté.

Classement des types de stress

Selon Jean-Claude Ringler dans son livre : Faut-il tuer le stress ? (voir biblio. p. 13)

- LE STRESS DE MENACE : EN CAS DE SITUATION PERÇUE COMME DANGEREUSE
- LE STRESS DE PERFORMANCE : VAIS-JE Y ARRIVER ? CE QUE J'AI FAIT EST-IL ASSEZ BON, PARFAIT ?
- LE STRESS DE FRUSTRATION : EN CAS DE SITUATION PERÇUE COMME INDÉSIRABLE ET SUR LAQUELLE ON NE PEUT EXERCER AUCUN CONTRÔLE, EN CAS D'IMPUISSANCE À CHANGER LES CHOSES
- LE STRESS DE PERTE OU DE DEUIL : PERTE D'UN OBJET IMPORTANT POUR SOI, DÉPART OU DÉCÈS D'UNE PERSONNE, CHANGEMENT NON SOUHAITÉ, DÉMÉNAGEMENT, LICENCIEMENT, SÉPARATION, DEUIL DE LA SOLUTION NON RETENUE LORS D'UNE PRISE DE DÉCISION
- LE STRESS PHYSIQUE : BRUIT, ODEURS DÉSAGRÉABLES, POLLUTION, BLESSURE, MALADIE, DOULEUR RÉCURRENTS
- LE STRESS D'ENNUI : ROUTINE TROP HUILÉE, OU AU CONTRAIRE ABSENCE TOTALE DE STRUCTURATION DU TEMPS, MANQUE DE MOTIVATION POUR CE QU'ON FAIT, ABSENCE DE STIMULATION...



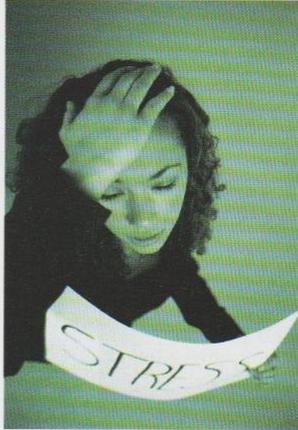
CREDIT PHOTOS: TERRALUNA

Le stress résulte d'une mauvaise adaptation à un changement de contexte ; sa fréquence s'explique donc aisément dans notre société où tout change tout le temps. Les technologies évoluent sans cesse, il faut être capable d'apprendre en permanence comment les utiliser. Il faut pouvoir trier, évaluer, voire se protéger, des multiples informations dont nous sommes submergés. Les messageries de nos ordinateurs, de nos téléphones, nous sollicitent à longueur de journée. Nous avons un nombre croissant de codes à retenir. Il y a toujours plus de monde partout... Il nous faut faire face à de nombreux changements, désirés ou non, dans notre vie professionnelle et personnelle, tandis que les repères traditionnels s'estompent : les convictions morales, religieuses et politiques sont moins marquées, on n'a moins le sentiment d'appartenir à une classe sociale, les

familles se dispersent, les rites tombent en désuétude, etc. Ces évolutions, de plus en plus rapides, engendrent anxiété et/ou stress chez les personnes les plus fragiles ou les plus rigides auxquelles notre époque réclame une adaptation constante.

LES STRESSEURS AVANCENT PARFOIS MASQUÉS !

On associe naturellement le mot "stress" à des soucis majeurs : problèmes dans le travail ou dans les relations de couple, maladie, décès d'un proche. Nous savons aussi – et l'actualité nous le rappelle cruellement sans cesse – que certains événements tels que les attentats, les catastrophes naturelles, les guerres provoquent de graves traumatismes chez ceux qui les vivent, de même que chez toute personne ayant subi une menace directe pour sa vie ou son intégrité physique (prise d'otage, viol...). Le "syndrome post-traumatique" fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études et montre l'intérêt d'un suivi psychologique spécifique pour aider les victimes à en surmonter les conséquences. Dans notre vie quotidienne, nous pouvons cependant nous sentir stressés sans pouvoir le relier à de graves événements. Les recherches montrent que l'accumulation d'une myriade de petits stressors, presque "invisibles", peut finir par provoquer un vrai gros stress : de petites disputes fréquentes avec la personne qui partage notre vie privée ou le collègue de bureau, l'impossibilité quotidienne de trouver une place de parking, le commerçant ou le client désagréable, une nourriture détestable à la cantine où nous sommes obligés de déjeuner faute de temps, etc. Les exemples peuvent être multipliés à l'infini, tant il existe de causes possibles de stress.



ASTHME BRONCHIQUE, ULCÈRE GASTRO-DUODÉNAL, MALADIES DE PEAU (PSORIASIS, ECZÉMA, HERPÈS), CHUTES DE CHEVEUX, COLITES, BALLONNEMENTS, DIARRHÉE, OBÉSITÉ, POLYARTHRITE RHUMATOÏDE, LOMBALGIE, MIGRAINES, HYPERTHYROÏDIE, SYNDROME PRÉMENSTRUEL, TROUBLES CARDIO-VASCULAIRE, MALADIE DE RAYNAUD, DOULEURS CHRONIQUES SONT LES GRANDES MALADIES LIÉES AU STRESS.

MALADE DE STRESS

Crises d'eczéma, angine sur angine, maux de dos... nous attribuons souvent spontanément nos soucis de santé au stress. Qu'en est-il ? Dans la première phase de stress, tout le système cardio-vasculaire est sollicité, la pression artérielle augmente. Quand il se prolonge, le système immunitaire s'affaiblit (lire page 8). Ces réalités physiologiques pourraient donc être à l'origine de différentes maladies ou les aggraver. Selon l'École parisienne de psychosomatique*, des symptômes physiques apparaîtraient plus souvent quand une personne ne parvient pas à relier ses émotions négatives à quelque chose qui l'agresse (ou l'a agressée dans le passé) ou à un stress diffus éprouvé. Mais, même en sachant d'où vient notre stress, faute de pouvoir agir ou fuir, il arrive que "nous nous en rendions malades", selon l'expression populaire.

STRESS ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle mène campagne pour nous faire comprendre qu'hyperactif ne rime pas forcément avec hypertendu. Des personnes parfaitement calmes peuvent souffrir de cette affection. Nous avons souvent tendance à confondre "tension nerveuse" et hypertension. Si le stress favorise l'hypertension de façon ponctuelle, il n'en est pas à l'origine. Il s'agit d'une maladie chronique et persistante, même en l'absence de stress, dont les causes de déclenchement restent mal connues. Une personne souffre d'hypertension si sa pression artérielle dépasse 14/9 au repos pendant plusieurs semaines (voir biblio. page 13).

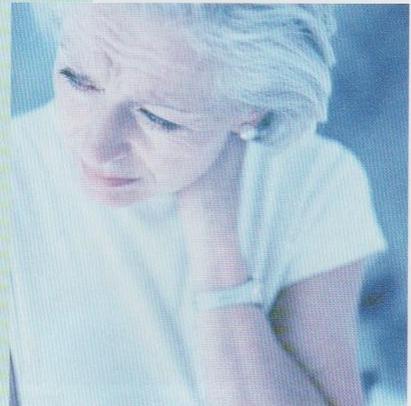
*psychosomatique : du grec "psukho" de "psukhê" = l'âme sensitive et "sôma" = corps Qui se rapporte aux troubles organiques ou fonctionnels occasionnels, favorisés ou aggravés par des facteurs psychiques émotionnels et affectifs (déf. Petit Robert de la langue française)

TROP MORTEL, LE "4" !

En Chine et au Japon, le chiffre "4", non content de porter symboliquement malheur, se prononce pratiquement de la même façon que le mot "mort". Le Quotidien du Médecin du 21 décembre 2001 reprenait des observations publiées dans le British Medical Journal : la mortalité de la population d'origine chinoise ou japonaise aux Etats Unis présente un fort pic chaque quatre du mois. L'étude a pris soin d'observer d'éventuels changements de comportement ce jour-là dans l'alimentation, la prise de médicaments, d'alcool ou la charge de travail, et n'a rien trouvé de significatif. Le stress lié à la peur que provoque le chiffre "4" serait donc à l'origine du pic de décès... Rien de tel n'a été observé chez nous avec le chiffre "13", très symbolique mais sans lien direct avec le mot "mort". Reste donc à se méfier... des superstitions !

TYPE A, VOUS AVEZ UN CŒUR . . .

Des chercheurs ont mis en évidence les risques d'accident cardio-vasculaire chez les personnalités "de type A". Reconnaisables à leurs fortes capacités d'engagement dans l'action, elles mettent tout en œuvre pour atteindre leur but, sont dépendantes de leur travail, dures avec elles-mêmes. Elles luttent sans cesse contre le temps, font plusieurs choses à la fois, très vite, manquent de patience, ont du mal à laisser parler leurs interlocuteurs. Très ambitieuses, elles sont aussi en compétition permanente contre les autres, éprouvant un grand besoin de reconnaissance et exprimant avec excès leurs colères. Des études récentes montrent que c'est ce dernier aspect de leur personnalité - les émotions hostiles et agressives - qui prédispose aux accidents cardio-vasculaires. Le goût pour l'action serait, lui, plutôt protecteur contre le stress.



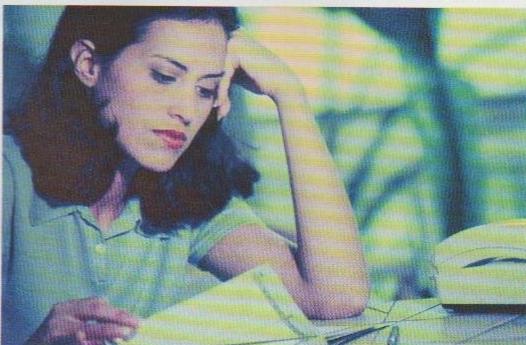
Quand le travail nous fait violence !

Outre l'avantage de procurer une indépendance financière - parfois très relative - le travail donne encore une identité sociale, même si les repères changent pour les jeunes générations. Exercé dans de bonnes conditions, c'est un excellent stimulant intellectuel et une source de développement personnel, voire de plaisir. Alors pourquoi 72 % d'entre nous¹ associent-ils spontanément travail et stress ? Passons-nous à côté du bonheur ?

La "pénibilité" physique se raréfie mais elle existe encore, c'est la première cause de stress à avoir été étudiée et combattue. Elle est trop souvent remplacée par la pénibilité "morale".

INVENTAIRE DES CAUSES DE STRESS AU TRAVAIL

- précarité et sentiment d'insécurité (contrats temporaires, risques de licenciement...),
- manque de temps : quand le passage aux 35 heures n'a pas donné lieu à des embauches, quand les délais promis aux clients sont impossibles à tenir...
- objectifs irréalistes : dans certaines entreprises, le niveau de résultats exigé augmente chaque année, comme si chacun pouvait sans cesse dépasser ses propres performances,
- corollaire des deux précédents : les salariés sous pression ont le sentiment de ne pas pouvoir faire "du bon boulot" qui est l'aspiration première de la majorité d'entre eux,
- acceptation de fortes contraintes personnelles en terme de transport et de garde d'enfant,



CRÉDIT PHOTOS: TIRABALUNA

- sentiment d'impuissance, manque de participation aux décisions et manque d'autonomie,
- submersion par l'information en temps réel (téléphone portable, e-mails) et/ou manque d'information (mauvaise circulation, rétention, manque de lisibilité des objectifs etc.),
- gravité et visibilité des erreurs possibles (contrôleurs aériens par exemple),
- les conflits de rôle (plusieurs responsables sur un même dossier), définition trop floue des rôles, trop forte concurrence entre les personnes (personnalisation des objectifs),
- demande d'adaptation constante et rapide (nouvelles méthodes de travail et technologies, changements d'organisation, restructurations...),
- manque de reconnaissance : l'expérience n'est plus valorisée, elle coûte

trop cher, les jeunes sont plus souples, malléables et moins exigeants...

• dépréciation du travail de l'autre, humiliations, vexations, intimidations : le travail est l'un des terrains privilégiés d'action des pervers narcissiques décrits avec précision par Marie-Françoise Hirigoyen dans son livre sur le harcèlement moral².

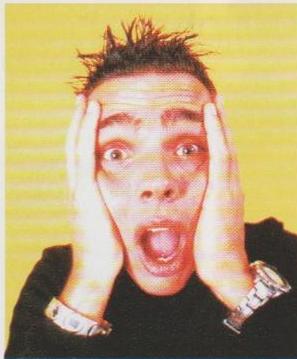
UN SALARIÉ STRESSÉ COÛTE CHER

Absentéisme, démotivation, "turn-over" important, conflits, agressivité, résistance au changement, diminution des capacités intellectuelles... telles sont les conséquences du stress pour l'entreprise. Il serait responsable de 30 % des arrêts de travail en Europe selon le Bureau international du travail.

Les moyens de lutte existent. Certaines entreprises améliorent le cadre et les conditions de travail en créant un univers agréable dans un espace suffisant, en assouplissant les horaires, en proposant des lieux de détente, des séances de relaxation, des systèmes de garde pour les enfants. L'organisation doit parfois être revue, il faut prendre conscience de la réalité des tâches effectuées par chaque salarié, réduire les carences relationnelles, désamorcer les conflits, les rumeurs, améliorer la communication, lever les doutes sur l'avenir, former les salariés...

1 • sondage CSA paru en septembre 2000, publié dans Liaisons Sociales

2 • voir bibliop. 13 - La loi de modernisation sociale du 17.01.02 (art. 169 et suivants) a introduit le harcèlement moral dans le Code du travail.



ÊTES-VOUS STRESSÉ(E) ?

- Votre sommeil n'est pas de bonne qualité, vous "récupérez" mal.
 - Vous souffrez d'insomnies.
 - Vous vous sentez fatigué, dès le matin, parfois dès le réveil.
 - Vous avez très souvent une digestion difficile, des douleurs dans le ventre, les cervicales, le dos...
 - Vous êtes nerveux, facilement irritable.
 - Vous vous sentez anxieux.
 - Vous faites des oublis, des lapsus fréquents, vous ne vous souvenez plus de ce que vous alliez faire...
 - Vous éprouvez moins – voire plus du tout – de désir sexuel.
 - Vous multipliez les infections et les maladies bénignes...
 - Vous avez changé de comportement alimentaire de façon évidente : anorexie ou boulimie, grignotage incessant.
 - Vous avez des palpitations, des douleurs ou une sensation de gêne dans la poitrine...
- Si vous cumulez plusieurs de ces symptômes (non exhaustifs), vous êtes probablement stressé(e). Pour améliorer votre résistance générale au stress... suivez le guide !

SOIGNONS NOTRE CORPS, IL NOUS LE RENDRA BIEN

- En équilibrant notre alimentation : moins de graisses, de sucre et de sel, plus de fruits, de légumes, de pois-

"LE BIEN-ÊTRE EST-IL UNE VÉRITÉ INDIVIDUELLE OU PEUT-IL OBÉIR À UNE DÉFINITION GÉNÉRALE ? EST-CE À L'INDIVIDU DE DÉFINIR CE QU'IL ENTEND PAR "BIEN-ÊTRE" OU CELUI-CI NE RÉSULTE-T-IL QUE D'UN CONFORMISME À L'EXIGENCE D'UNE NORME SOCIALE ? ÊTRE PRODUCTIF, PERFORMANT ET TOUJOURS DISPONIBLE, SONT-CE LES CONDITIONS NÉCESSAIRES AU BIEN-ÊTRE ?" Le Prix du Bien-être, E. ZARIFIAN.

Au travail, on raye le mot "perfection" de son vocabulaire et on se donne le droit à l'erreur (dans ce grand élan de générosité anti-stress, on le donne aussi aux autres !). On fait le point sur la gestion de son temps pour traquer sans état d'âme celui qu'on perd en réunions ou repas d'affaires inutiles. On apprend aussi à dire "non", on cesse de vouloir tout contrôler tout le temps donc – c'est magique – on devient capable de déléguer.

son et fruits de mer. Faire 3 ou 4 repas par jour, boire moins d'alcool et plus d'eau (1,5 l/jour), ne pas sauter de repas, ni grignoter entre, s'obliger à faire une vraie pause pour déjeuner, si possible dans le calme, bien mastiquer.

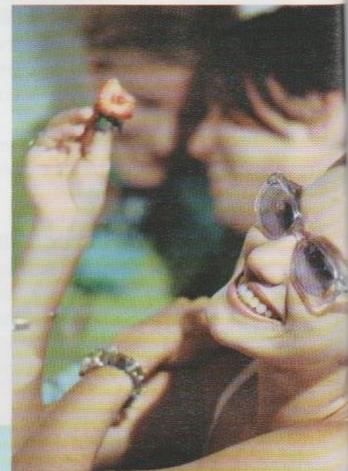
- En remédiant à la sédentarité : on commence par marcher (20 mn par jour rapidement) et prendre les escaliers pour se remettre en forme, puis on cherche une activité sportive plaisante, 2 fois par semaine dans l'idéal (faire un bilan médical après 40 ans)
- En cessant de martyriser son corps : fini le sport à outrance, sans plaisir ou le ventre vide (pour perdre des kilos), on respire, on s'étire, on arrête les régimes sauvages...

• En réconciliant corps et esprit : apprenons à nous détendre. L'état de relaxation (baisse de vigilance, rythmes ralentis...) est physiologiquement l'exact inverse de celui de stress. On peut pratiquer la "relaxation minute" (ouvrir la fenêtre, s'asseoir confortablement, fermer les yeux, relâcher les muscles des épaules et des mâchoires, respirer calmement) ou apprendre une technique de "relaxation récupération". Il en existe pour tous les goûts et budgets (pensez à vous renseigner auprès de la Maison pour Tous – MJC – de votre secteur) : stretching, yoga, sophrologie, massages classiques ou shiatsu, tai-chi chuan, do-in, les possibilités sont nombreuses.

- En réduisant l'absorption de calmants "naturels" (sucreries), d'excitants (café, thé, soda au cola), de tabac et d'alcool dont l'abus finit par renforcer notre anxiété.

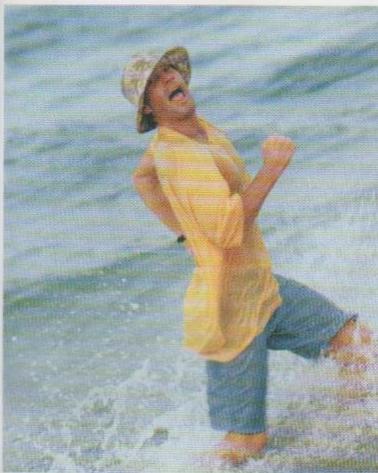
AMÉLIORONS NOTRE QUALITÉ DE VIE

- En rééquilibrant vie professionnelle et vie privée. On peut bloquer du temps pour soi dans son agenda comme s'il s'agissait d'un rendez-vous professionnel crucial.
- En profitant du moindre rayon de soleil pour mettre le nez dehors sans forcément "faire une activité" juste... pour le plaisir.
- En devenant dilettante : on s'initie au modélisme, on barbouille de peinture des toiles ou on retapise le salon, on participe à des ateliers d'écriture, on cultive son jardin... juste au gré de sa fantaisie, pas pour devenir le meilleur.
- En sou-ri-ant c'est communicatif ! Le rire est bien aussi ; il produit des hormones du plaisir alors lisez de la BD, allez voir le dernier film comique, soyez bon public...
- En soignant, dès que possible et partout, son environnement : aérer, placer quelques fleurs dans un vase, une affiche au mur, parfumer l'atmosphère (ou l'eau de son bain) d'essence de plantes relaxantes, écouter une musique agréable, repeindre les murs couleur soleil...



AFFIRMONS-NOUS !

- Nous sommes une seule et même personne, au travail et à la maison. Exprimer sa personnalité dans chaque domaine de la vie, oser parler de ses soucis sont des facteurs d'équilibre et de résistance au stress.
- En prenant confiance en soi. Dans la vie privée et professionnelle, nous pouvons exprimer notre point de vue et respecter celui de l'autre, sans agressivité. Cela s'apprend. Il faut oser dire "non" : être en accord avec soi-même permet de s'ouvrir davantage à l'autre.
- En se posant la vraie question : "qu'est-ce que réussir ma vie ?", y répondre sincèrement, hors de tout stéréotype, imaginer sans se censurer quelques pistes pour réaliser son désir, les confronter à la réalité, mettre en place un plan d'action ou faire le deuil de ce que l'on estime irréalisable (peut-être se faire aider pour cela).

SE FAIRE AIDER : UNE DÉMARCHE DYNAMIQUE

Il arrive qu'on ne trouve plus d'issue ou que la douleur soit trop forte, on peut alors se faire aider par un professionnel du traitement de la souffrance psychique. Votre médecin de famille peut vous conseiller utilement. Les "psychiatres" sont des médecins spécialistes dont la consultation est remboursée. Les "psychologues" possèdent un diplôme universitaire de haut niveau (DESS de psychologie). C'est au terme de sa propre analyse supervisée que l'on peut devenir "psychanalyste"*. Ce dernier peut donc être aussi psychiatre ou psychologue. En revanche, le terme générique de "psychothérapeute"*, peut recouvrir des réalités bien différentes : il faut se renseigner sur le parcours de la personne concernée. Dans la plupart des communes se trouvent des centres médico-psychologiques (cf. annuaire ou demander à la mairie) qui permettent de parler avec un psychologue, voire d'entreprendre une thérapie, gratuitement. Mais le bon "psy", c'est avant tout une personne auprès de laquelle on se sent en confiance : il ne faut jamais hésiter à consulter plusieurs thérapeutes jusqu'à ce que "le courant passe".

* professions actuellement non réglementées.



CREDIT PHOTOS TERRALUNA

RÉAPPROVOISER LE SOMMEIL

Après 19 heures plus de sport ni d'exercice intellectuel, on passe en mode "relax", le repas du soir doit être léger mais bien réel (la faim empêche de dormir tout autant qu'une digestion difficile), sans thé, ni café, ni soda au cola, attention au chocolat, excitant aussi. Pour recaler notre sommeil, les spécialistes conseillent de se lever toujours à la même heure, même le week-end, et de n'aller se coucher que lorsque se présentent les signes d'endormissement, bâillements, lourdeur des paupières, sensation de froid même si, au début, l'heure semble bien tardive... Petit à petit, vous trouverez votre rythme. Il ne faut pas se focaliser sur un nombre d'heures de sommeil ; personne n'a les mêmes besoins. Le lit sera réservé exclusivement au sommeil ou à l'amour (idéal pour bien dormir après !). La chambre aérée, fraîche, calme, pas trop encombrée facilite l'endormissement.

Bibliographie

"Le prix du bien-être - psychotropes et société"
Edouard Zarifian
Editions Odile Jacob,
1996

"Le stress"
Drs Christophe André,
François Lelord
et Patrick Légeron
Editions Privat
1998

"Tout est dans la tête"
Eric Albert, Alain Braconnier
Editions Odile Jacob
1992

"Faut-il tuer le stress ?"
Jean- Claude Ringler
Editions Jacques Grancher

"Le harcèlement moral,
la violence perverse au quotidien"
Marie-Françoise Hirigoyen
Editions Syros
1998

ET AUSSI :

"Vaincre la fatigue et le stress :
101 trucs et conseils"
Editions Mango Pratique

"Le stress, c'est la vie !"
Soly Bensabat
Librairie générale française
1991

"Le stress au travail"
Patrick Légeron
Editions Odile Jacob
2001

POUR EN SAVOIR PLUS SUR
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE :

Comité français de lutte contre
l'hypertension artérielle
50 rue du Rocher 75008 Paris
ou sur Internet www.comitehta.org

POUR APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER :

"Pour ne plus vivre
sur la planète TAIRE"
Jacques Salomé
Editions Albin Michel
1998

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Stupeur :</u>	<p>n. fém. Saisissement provoqué par une vive émotion. Être frappé de stupeur. État d'immobilité de l'ensemble du corps, dû à l'inhibition des fonctions motrices, accompagné d'un engourdissement apparent de l'activité intellectuelle et affective (s'observe dans la mélancolie, la catatonie, la confusion mentale).</p> <p>(de stupor = engourdissement, bêtude)</p> <p>C'est la ,suspension de l'activité physique et psychique. La face est figée, le regard morne... Le malade ne montre aucune réaction, ni de l'affectivité, ni de l'intelligence. L'immobilité est totale ; le sujet garde un silence obstiné, et refuse souvent toute nourriture.</p> <p>Une grande forme de la stupeur apparaît dans la mélancolie. Mais, malgré son état, le malade enregistre tout ce qui se passe autour de lui. La stupeur cesse parfois brusquement, pour faire place à une réaction dangereusement agressive, ou à une tentative de suicide.</p>	<p>Stupeur : étonnement profond – état d'inhibition motrice d'origine psychique.</p> <p>Stupéfiant : substance psychotrope qui provoque l'accoutumance et un état de besoin pouvant conduire à une toxicomanie.</p> <p>Toxicomanie : habitude de consommer une ou plusieurs substances susceptibles d'engendrer un état de dépendance psychique ou physique.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Sublimation :</u>	<p>n. fém. Action, fait de sublimer. Terme introduit par Freud pour désigner un processus relatif à certaines activités (artistiques, intellectuelles, etc.) socialement valorisées, dont le ressort sexuel reste méconnu. Selon Freud, l'énergie libidinale trouve des voies de substitution conduisant à des buts non sexuels. C'est un mode de défense qui s'exerce surtout à l'encontre des pulsions partielles et aboutit à se détourner de désirs sexuels pervers.</p>	

la sublimation



Sous le nom de *sublimation*, la psychanalyse freudienne a envisagé l'existence d'un processus (généralement inconscient) qui consiste à orienter la pulsion sexuelle vers un but différent de son but d'origine et que le sujet considère comme plus conforme aux normes sociales, religieuses ou morales qu'il reconnaît.

L'un des plus pénétrants essais de Freud, *Un souvenir d'enfance de Léonard de Vinci* (1910), est consacré à la description minutieuse de la sublimation d'une homosexualité latente, platonique, en activité de recherche scientifique et de création artistique: «Peut-être Léonard a-t-il désavoué, et surmonté par la force de l'art, le malheur de sa vie amoureuse en créant ces figures où la fusion bienheureuse de l'être mâle avec l'être féminin figure la réalisation des désirs de l'enfant jadis fasciné par sa mère», l'artiste étant «depuis longtemps la proie d'une inhibition qui lui interdisait de ne plus jamais demander de telles tendresses à des lèvres de femme» (traduction de Marie Bonaparte).



La sublimation porte essentiellement sur les aspects pervers de la libido, au sens que la psychanalyse accorde à ce mot, et les buts vers lesquels elle est déviée sont considérés par la société comme acceptables ou utiles. Alors que le refoulement exige du sujet une dépense continuelle d'énergie psychique, puisqu'il ne cesse jamais, la sublimation permet au sujet d'atténuer la tension qui résulte de ses conflits intérieurs, de satisfaire indirectement ses désirs inconscients et surtout d'éviter d'être en désaccord avec son surmoi. Elle constitue donc un mécanisme de défense particulièrement efficace puisqu'il permet de recouvrer l'équilibre perdu et de rester en accord avec le milieu social.

On considère, depuis Freud, que la notion de sublimation, qu'il avait définie surtout à propos de la libido, peut s'appliquer à d'autres instincts que la sexualité et notamment aux pulsions agressives. Les formes les plus contestables de l'agressivité se subliment ainsi en devenant compétition au niveau le plus élevé: professionnel, sportif, culturel. On remarquera toutefois qu'il est impossible de sublimer totalement une pulsion, et surtout la pulsion sexuelle, laquelle – si l'on fait abstraction de ses composantes perverses – est une exigence instinctuelle et culturelle essentielle.

Dans les dernières œuvres de Freud, la sublimation apparaît comme une sorte de prélèvement opéré par la civilisation sur l'énergie instinctuelle des individus pour la consacrer aux tâches difficiles de la culture humaine. *Malaise dans la civilisation* (1930) va même jusqu'à affirmer que dans le cas de nos sociétés occidentales modernes ce prélèvement a été trop important, ce qui expliquerait en partie la multiplication des névroses.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<u>Suggestion (auto) :</u>	<p>n. fém. Influence qu'une idée exerce sur la pensée et sur le comportement d'une personne, lorsque celle-ci s'en imprègne, volontairement ou non.</p> <p>L'autosuggestion peut avoir une valeur thérapeutique, comme en témoigne la méthode Coué.</p> <p>Suggestion n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Action, fait de suggérer. Pouvoir de suggestion d'une musique. 2. Ce qui est suggéré par autrui, par l'environnement, par l'imagination. Spéc. Proposition, conseil. Une intéressante suggestion. 3. Processus selon lequel une sollicitation extérieure influence et modifie le jugement, les opinions, les attitudes, le comportement d'un individu qui la subit inconsciemment et y répond de manière passive, presque automatique. Ce processus, lié à la suggestibilité du sujet, peut être réalisé par l'hypnose ou à l'état de veille. Exploitée en psychothérapie (Janet), sous forme de communication directe, persuasive, du médecin envers son patient ou par l'hypnose, elle permet de traiter certains troubles névrotiques ou psychosomatiques. 	<p>Influence qu'une idée exerce sur la pensée et sur le comportement d'une personne, lorsque celle-ci s'en imprègne, volontairement ou non.</p> <p>L'autosuggestion peut avoir une valeur thérapeutique, comme en témoigne la méthode Coué.</p>

SUGGESTION (auto suggestion).

170

- Action de suggérer : phénomène subconscient dans lequel un sujet devient le siège d'un état mental ou affectif ou l'auteur d'un acte en vertu de l'influence exercée par quelqu'un.

- Autosuggestion : fait, pour un sujet de se persuader lui-même de quelque chose.

LA SUGGESTION ÉMOTIVE.

La cour d'Assises est assemblée; une tête d'homme sera jouée dans un instant. L'avocat de la défense déploie manches et effets oratoires. Épuisés, bombardés d'arguments, les jurés écoutent. N'a-t-on pas fait appel à leur raison, à leur vertu, à leur intégrité d'hommes? Et l'avocat parle, tentant de persuader ces juges...

Brusquement, le plaideur envisage l'enfance de l'accusé. Père ivrogne, mère ivrogne, disputes, misère, batailles... Et l'avocat crie : « Songez à cette enfance atroce, messieurs les jurés, et acquittez!... ». Un juré a pâli. Comme une flèche, ce commandement le frappe, non plus dans sa raison, mais en plein centre de son émotion. Car ce juré se rappelle, lui aussi, son père buveur, sa mère absente, sa misère, son enfance malheureuse. La parole de l'avocat le pénètre profondément.

C'en est fait. Devant ce juré, l'avocat a gagné. Le raisonnement et la persuasion ont cédé le pas à l'émotion. Et l'impulsion qui en découle reste maîtresse du terrain. De ce juré, viendra un acquittement ou une réduction de peine...

Où la logique et la raison battaient de l'aile, la suggestion émotive emportait la bataille.

Et cette puissance de la suggestion, les meneurs de foules la connaissent bien! Elle la savait bien aussi, cette Leni Riefenstahl, cinéaste du troisième Reich allemand, qui mettait en scène les entrées de Hitler, aux formidables fêtes du Parteitag! Plus de cent mille hommes, rangés; des milliers de drapeaux; les cloches de Nuremberg sonnantes; une arène de pierre et de marbre; une ouverture prolongée par la grande forêt... Et dans cette ouverture végétale, Hitler qui avance,

tout seul, sans gardes, tandis que les chants retentissent et qu'au loin, roule le canon... Théâtral? Bien sûr. Mais surtout suggestif par une émotion puissante.

Car en ce moment, un seul ordre suggestif aurait pu emporter cette marée humaine comme un torrent...

Et les défilés militaires, cadencés comme un ballet, brillants, piaffants? Cette musique qui sonne, ces timbales qui roulent? Et qui font penser au plus antimilitariste : « ...cela me fait quelque chose... »? Suggestion émotive, encore!

QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION?

Il ne faut pas confondre suggestion et persuasion.

Si je cherche à vous persuader, je m'adresserai à votre raison. J'essaierai d'obtenir votre adhésion volontaire et consciente. Vous serez persuadés si vous reconnaissez que j'ai raison, et vous donnerez votre assentiment à mes arguments.

Si je cherche à vous suggestionner, j'emploierai un procédé entièrement différent. Je devrai m'adresser à votre suggestibilité... ce qui semble être une lapalissade. Pour cela, je devrai passer outre votre conscient et votre raison, et toucher vos centres nerveux inconscients; ce qui exige donc des circonstances particulières, puisque la raison et la volonté doivent disparaître dans une mesure plus ou moins grande. On est donc suggestionné quand la possibilité de résistance volontaire n'existe plus.

Corrélation avec les fiches suivantes :

- naïveté (fiche n° 126).
- émotivité (fiche n° 70).
- Hystérie (fiche n° 97).
- Asthénie (fiche n° 24).

Aboulie (fiche n° 1).
Timidité (fiche n° 183 bis).
Dépression (fiche n° 60).
Peur (fiche n° 150) (bis).

Idée fixe (fiche n° 98)

QU'EST-CE QUE LA SUGGESTIBILITÉ?

C'est une disposition mentale, qui permet d'obéir trop facilement et sans discussion aux ordres donnés.

Cette disposition peut se présenter dans de nombreux cas :

— La suggestibilité peut provenir de la naïveté et de la crédulité. Ce sont les personnes qui « avalent tout ». Mais ce n'est pas de la suggestibilité proprement dite.

— La suggestibilité se manifeste dans certains désordres passagers : la grande fatigue; l'épuisement nerveux; tous les désordres émotifs faisant perdre le contrôle de soi (on connaît les paniques collectives!); dans l'hyperémotivité; (comme le juré qui était en premier lieu persuadé, puis devient suggestionné). Le plus haut degré de la suggestibilité se rencontre dans l'hystérie (étudiée page 139).

En résumé :

La persuasion :

se fait à la suite d'une discussion consciente. Autrui est alors convaincu volontairement.

La suggestion :

C'est un fait accepté par autrui sans raisonnement ni discussion. Ce fait est immédiatement considéré comme une vérité. La suggestion s'adresse à l'inconscient (comme dans la suggestion hypnotique, que nous étudierons.)

■ *Exemple de suggestion :* un de vos amis est assis dans le fauteuil du dentiste et subit un fraisage sérieux. Il se peut que vous ressentiez brusquement une douleur, soit à l'une de vos dents, soit ailleurs. En ce moment, vous souffrez donc sans qu'aucune lésion ne justifie cette souffrance. On vous dira : « imagination », alors que vous souffrez réellement. On soupçonne immédiatement que le système nerveux doit y être pour quelque chose. Nous le verrons.

■ *D'autre part,* la suggestion correspond souvent à une idée se trouvant en profondeur chez l'individu. Voyez ce timide sortant d'une salle où passe un film de Douglas Fairbanks! Regardez-le bien : il joue à être Fairbanks; il est Fairbanks; il se sent léger, désinvolte, le regard hardiment!

Cet homme est suggestionné... et Fairbanks a réveillé en lui un sentiment inconscient : le sentiment de la force qu'il désire, en contrepartie de sa faiblesse. La suggestion est donc une idée introduite dans le cerveau, et acceptée par lui. Elle vise à créer une impulsion non consciente, d'où découlera l'action.

LES CONDITIONS DE LA SUGGESTION.

Si la suggestion est une chose particulière, les conditions doivent l'être également. Et ce n'est que dans ces conditions que la suggestion pourra se réaliser.

1. La suggestion relativement normale.

Je rappelle le timide sortant du spectacle. Il désire de la force parce qu'il se sent faible. Ce désir se trouve donc au fond de lui-même. Fairbanks a-t-il suggestionné ce timide? Non. Il n'a fait que déclencher le mécanisme; et l'autosuggestion du timide a fait le reste. Le désir est devenu une croyance temporaire qui produit des actions (démarche, regard, voix, gestes, etc.).

■ *Condition n° 1* : La suggestion normale doit correspondre à un sentiment se trouvant déjà dans l'inconscient du sujet, et pouvant produire l'impulsion.

■ *Condition n° 2* : Il faut que le refus de la suggestion ne se fasse pas. Cas courants : fatigue, émotions, timidité, trac, dépression, panique, etc. Ainsi, la résistance mentale diminue, et le suggestionneur agit facilement. *Par ex.* : si on dit à un hyperémotif en pleine crise de trac : «...mon Dieu, que tu sembles mal à l'aise et que tu es pâle...!» cette suggestion ne rencontrera aucune résistance. De plus, elle touche un sentiment se trouvant déjà dans le sujet. Et la panique se déclenche immédiatement.

Que fait donc le suggestionneur? Il tisonne, il active, il pousse l'idée inconsciente. Le sujet passe alors à l'auto-suggestion. On voit donc que la suggestion est difficile ou impossible si le sujet est en possession de tous ses moyens; il discutera, raisonnera, etc... et nous retombons dans la persuasion. La suggestion normale a donc des effets *temporaires*, parce qu'elle dépend d'un état *temporairement déficient*.

2. La suggestion pathologique.

Voici un cas, pris dans les innombrables observations de Janet. Irène, jeune femme de 21 ans, tomba gravement malade à la suite de la mort de sa mère. Elle refusait de boire l'eau du robinet, parce qu'elle prétendait que ce robinet ne débitait pas de l'eau, mais du sang rouge. Quand avait commencé cette autosuggestion, cette hallucination? Quand Irène avait vu, un jour, couler l'eau goutte à goutte... « comme le sang des lèvres de sa mère... ».

L'autosuggestion d'Irène est devenue une *idée fixe*. L'idée fixe est une autosuggestion poussée au maximum. L'hypnotisme est le terrain idéal pour implanter une idée fixe dans le cerveau de quelqu'un. Voici une expérience banale d'hypnotisme :

Une personne est endormie. On lui suggère, sous hypnose, que le verre qu'elle tient en mains est rempli d'eau très salée. Puis on la réveille. Elle boit cette eau (qui est absolument pure!) et la crache immédiatement, avec les signes du plus profond dégoût. Elle déclare que l'eau est « affreusement salée », et rien, *aucun raisonnement, aucune démonstration* ne pourront la convaincre du contraire. Pour ce faire, il faudrait l'endormir à nouveau et opérer la suggestion inverse.

Cette personne a donc, par hypnose, été atteinte d'idée fixe : l'eau est salée. La suggestion est venue de l'hypnotiseur; elle est devenue une conviction absolue chez l'hypnotisé; puis une autosuggestion et une idée fixe. Je répète qu'il y a, dans tous ces procédés, un mécanisme purement nerveux que nous examinerons en son temps. La suggestion n'est pas un miracle; et dès que l'on comprend le procédé nerveux, le mystère « affolant » disparaît!...

Emile Coué et le match intérieur...

Emile Coué (1857-1926), malgré les bases très élémentaires de sa méthode, eut un grand mérite. Il mit en pratique l'auto-suggestion, qu'il considérait donc comme une suggestion venant du malade lui-même.

Nous savons ceci : dans les maladies psychologiques, le raisonnement conscient ne sert pas à grand-chose. Ni l'argumentation raisonnable, ni la persuasion. *Par exemple* : un grand timide se donne sans cesse de bonnes raisons de n'être pas timide; il tente de se convaincre à grands coups de poing moraux. Cela empêche-t-il les crises d'intimidation? Non... bien au contraire! A plus forte raison, l'inutilité du raisonnement éclate dans les obsessions, les phobies, les angoisses, etc.

Un psychologue sait donc qu'il est inutile de « raisonner » un malade psychologique. Et qu'il serait ridicule de lui dire que son comportement est absurde pour telle ou telle raison; et qu'il doit : « faire un effort », etc... Trop de malades psychologiques sont en butte à l'incompréhension à cause de cela, justement! Toute la journée, on leur lance à la tête les notions de volonté; sans songer que cette faculté est faussée au départ. Pourquoi? *Parce que le mécanisme nerveux qui permet la volonté est faussé*. Cela reviendrait à demander à un violoniste de jouer le mi, sur une corde accordée sur le fa. Ce violoniste veut bien jouer, lui... mais son archet fait sortir le fa. Faut-il donc crier, hurler, le mépriser, le pousser à toute force à jouer ce fameux mi? Non; il faut prendre le violon... et réajuster la corde sur la note « mi ».

Toute manifestation de volonté réelle demande, pour se manifester, des conditions de base. Zbinden déclarait : « Raisonner faux est un vice aussi funeste que prendre de la morphine ou de la cocaïne... ». Qu'est-ce à dire? Si raisonner « juste » est le résultat d'une affectivité « juste », raisonner « faux » est le résultat d'une affectivité « faussée ». Malheureusement, on l'oublie neuf fois sur dix... et je suis optimiste!

Si l'affectivité inconsciente dit « Non! », le raisonnement a beau s'épuiser à dire « Oui! ». C'est l'affectivité qui gagnera à chaque coup. L'être normal le comprend rarement. Pourquoi? Parce que, chez lui, règne un accord entre sa volonté, son désir, et son affectivité. *Il y a accord entre son vouloir et son pouvoir*. Mais n'arrive-t-il pas qu'il sente parfois en lui une sorte de tiraillement, accompagné d'angoisse? Parce que « quelque chose » le pousse à faire le contraire de ce qu'il voudrait? Qu'en imagination il augmente cette contradiction; qu'il l'agrandisse en durée, en intensité et en profondeur; peut-être alors comprendra-t-il!

Donc, puisque toute maladie psychique est à base affective, tout traitement psychologique devra viser l'affectivité. C'est là que se trouvera, tapi dans l'ombre, le cancer psychologique.

Coué a donc tenté de le faire, lorsqu'il déclarait : « Quand l'imagination et la volonté sont en lutte, c'est l'imagination qui l'emporte, *sans aucune exception*... ». Coué attribuait donc un rôle capital au psychisme inconscient, qu'il appelait imagination. Bien sûr, sa méthode était rudimentaire; elle tentait d'éliminer une suggestion maladière par une contre-suggestion saine. Un ordre et un contordre, en somme. On connaît cette méthode célèbre; Coué demandait aux malades de répéter souvent, même sans y croire, mais de manière à impressionner l'oreille : « Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux... ».

Ces paroles, répétées mécaniquement, doivent ainsi se canaliser vers l'inconscient (affectivité); et cet inconscient, finalement convaincu par réflexe, pousse la personne à agir normalement, rationnellement et volontairement.

Cette méthode est rudimentaire, parce qu'elle n'envisage que les *symptômes* en bloc. Elle n'envisage que la souffrance ressentie, et n'élimine que très rarement les tendances profondes. La méthode Coué reste évidemment dans la ligne de la suggestion; la personne entend une voix (la sienne) lui suggérer une amélioration; et cette conviction devient de l'autosuggestion.

Il est trop banal de dire encore (en regard des découvertes de la psychologie moderne et de la médecine psycho-somatique) que l'esprit affecte le corps; et que, si l'esprit peut déclencher une maladie... ce même esprit peut la guérir. (Par « esprit », il faut entendre « cerveau »!) *Cela est un fait*. Nous verrons d'ailleurs que tout l'organisme est sous le contrôle du cerveau. Et par-là, la méthode Coué est parfaitement acceptable.

(Suite)

Si vous désirez pratiquer l'autosuggestion.

L'autosuggestion, comme la suggestion venant d'autrui, est un excellent moyen d'éduquer l'action et la volonté. Je signale que l'autosuggestion ne s'adresse pas qu'à des malades ! Bien au contraire. L'autosuggestion *bien faite* dépose dans l'inconscient de nouvelles énergies, et y groupe de nouvelles lucidités. Elle est un bon moyen d'extension et de renforcement de la personnalité. Elle permet le redressement de déficiences affectives. Je répète encore : *le cerveau possède sur le corps un pouvoir quasi dictatorial...*

Les conditions de l'autosuggestion.

Il faut considérer l'autosuggestion comme une forme de méditation, et *non pas de concentration*. La méditation est un flottement de l'esprit; une ouverture passive et calme; elle permet sans effort l'entrée des idées et des sensations. Tandis que la concentration est un effort posé sur un point. Nous avons vu que la concentration endort une grande partie du cerveau; elle élimine donc, d'office, des centaines de sensations pouvant être utiles...

Obstacle... et obstacle de taille! Le docteur Dubois, de Berne, donnait à ses malades de très excellents conseils; «cartez tous vos tracas... éliminez tous vos soucis... enlevez vos préoccupations... tournez votre esprit vers les sujets plaisants..., etc...».

Mais, comme dit Janet : «...c'est évidemment très gentil, mais un peu ironique quand il s'agit de personnes incapables de diriger leurs pensées. Quand ils sont immobiles dans leur lit, ils se forgent continuellement des chimères, ils s'épuisent en calculs et en combinaisons difficiles...».

Ce qui est l'évidence même! Autant dire à un obsédé : «...ne songez plus à votre obsession...»; ou à un agité : «...mais soyez calme, voyons, très calme!...».

C'est, n'est-ce pas, un peu enfantin.

Comment éliminer cet obstacle?

Aider à ce que l'idée malade s'écarte au maximum de l'esprit. Il faut donc toucher, autant que possible, les centres nerveux de l'inconscient, en laissant «flotter» le conscient. Une détente est donc absolument indispensable. *Comment obtenir cette détente?* Le corps doit être couché et immobile. Des techniques spéciales existent, qui relâchent progressivement et complètement les muscles; elles doivent être conduites

par un spécialiste. Sentir ensuite les membres s'alourdir, l'un après l'autre. Fermer les yeux, en laissant flotter les paupières. Arriver ainsi à un état de torpeur, et à la sensation de planer au-dessus de son corps. L'endroit doit être, évidemment, silencieux et obscur. On ne conçoit pas la méditation parmi le bruit!

Quel est le meilleur moment?

Pour les personnes n'ayant pas l'entraînement à la détente musculaire, choisir le moment où le mélange Conscient-Inconscient s'accomplit presque automatiquement. C'est-à-dire dans la torpeur, dans la somnolence qui précèdent le sommeil.

Ou bien dans la torpeur qui suit le réveil, quand l'esprit commence à capter les choses qu'il revoit.

Obstacle : Beaucoup de sujets n'arrivent jamais à la torpeur (agités, obsédés, insomniaques, etc.). — L'intervention de médicaments est donc parfois nécessaire. De toute façon l'apprentissage de la détente profonde doit être conduit par un spécialiste.

Ensuite? L'état de torpeur atteint (sensation d'engourdissement et de flottement), et libre de toute préoccupation, introduire l'idée utile dans le subconscient. Cette idée sera, pour les malades, évidemment opposée à leur état déficient. Ne jamais conduire cette méditation flottante jusqu'à la concentration. Dès que l'effort apparaît, l'abandon s'impose.

Y a-t-il un moment idéal?

Oui, mais difficile à atteindre sans entraînement. Il ne faut pas que le conscient et le subconscient soient *trop* séparés : la suggestion (qui doit rester volontaire) perdrait évidemment de son efficacité¹. Avant d'atteindre le plan du rêve, le cerveau plonge dans la somnolence. *Mais il demeure conscient, sans idée préoccupante toutefois*. Chacun connaît l'état de demi-sommeil, cet état «à cheval» sur le rêve et la réalité. A ce moment, l'homme (qui auparavant était acteur) devient spectateur. Il cesse de jouer le jeu, pour passer à la contemplation du jeu. Il assiste alors à une sorte de cinéma se déclenchant devant ses yeux. Il regarde une succession d'images ne correspondant

¹ Ne pas oublier que le conscient et le subconscient reposent sur le travail de certains centres nerveux.

presque plus au réel. Il *sait* qu'il ne rêve pas, puisqu'il demeure conscient. Le tic-tac d'une horloge, le bruit de la rue, le craquement d'une porte, l'abolement d'un chien lui parviennent dans une clarté et une intensité parfaites. Il lui semble flotter au-dessus de la vie, et au-dessus de son corps. Ce phénomène est d'ailleurs profondément agréable. Les images et les sensations défilent, comme un dessin animé, avec des absurdités que l'homme accepte comme naturelles. Il peut même diriger les images, supprimer tel personnage, le remplacer par un autre, etc. C'est le moment idéal pour la pratique de la suggestion.

Donc : Attendre que la vague d'inhibition ait presque submergé l'écorce cérébrale, siège de la conscience volontaire. L'état obtenu sera un état de rêverie, avec champ de conscience maximum, (tandis que dans la concentration, le champ de conscience rétrécit considérablement).

Autres moyens : Beaucoup plus puissants. Mais le concours d'un psychologue est indispensable. Une projection d'images symboliques peut se faire; mais nous entrons ici dans le domaine de la psychologie des grandes profondeurs. J'en reparlerai plus loin, aux chapitres «Symboles» et «Rêve éveillé».

Qu'amène la pratique de l'autosuggestion?

Elle offre l'avantage de préparer une attitude mentale bénéfique. Elle peut agir sur le corps (il existe à cet égard des milliers de cas classiques).

Voici un exemple pris dans un hôpital : — Un homme, malade depuis longtemps, semble souffrir du cancer et il en offre tous les symptômes. L'opération est décidée, et le chirurgien ouvre le ventre du patient. Il y trouve des intestins très imparfaits; mais nulle trace de cancer. Les analyses se font : nulle trace de cancer. Les médecins sont stupéfaits; tous les symptômes dont souffrait cet homme étaient pourtant ceux de la terrible maladie...

Que s'était-il passé? Il serait trop long de raconter en détail la vie atroce de ce pauvre homme. Vie de malchance, de solitude, d'abandon, de pauvreté physique, de grande misère morale.

Un jour, il tombe malade. Sans ressources, il est hospitalisé. A ce moment, dans la chambre commune, et pour la première fois de sa lamentable vie, l'homme se sent heureux. Il est parmi d'autres personnes qui souffrent, et chacun sait combien la souffrance commune réunit les hommes... Voici les médecins,

affables, paternels, souriants. Voici les infirmières compréhensives, aux mains douces. Voici un lit, non de solitude et de misère, mais humain. *Voici une sécurité mentale et matérielle*. Et le mécanisme inconscient se met en marche. «Il faut que tu restes ici... tu dois continuer à être malade, de plus en plus malade...» tu ne dois pas sortir d'ici où tu es heureux... — L'autosuggestion commençait, lancinante, puissante, continue. Et le non-malade devint malade. Les symptômes du cancer se montrèrent, de plus en plus violents, jusqu'à l'opération inutile... Le «cancer» représentait, pour cet homme, une «sécurité» idéale. Et ce cas montre bien la puissance du cerveau, ainsi que nous le verrons en médecine psycho-somatique.

— Vous connaissez le monsieur atteint du « mal de mer? ». Le bateau est à quai, et le monsieur repose dans sa cabine. La nuit tombe. Au milieu de cette nuit, des bruits de moteurs traversent la paroi. « Le navire est en mer... » se dit le monsieur. Et tout commence : nausées, vomissements, angoisse profonde, désir de mourir... Honteux, le monsieur se terre et souffre en silence jusqu'au matin. Mais voici qu'il se lève, jette un coup d'œil par le hublot... le navire n'a pas bougé!

Le pouvoir de la suggestion est bien connu. Mais n'est-il pas bon de le rappeler de temps à autre?

On conçoit donc sans peine la puissance d'une suggestion *bien faite*, dans des conditions la permettant. Les exercices mentaux personnels doivent, évidemment, être répétés chaque jour, surtout si la personne ne possède qu'un rudiment de technique.

Que peut traiter la suggestion?

Je veux parler ici de suggestion en profondeur, technique spéciale qu'une personne seule ne peut pas employer sans entraînement. Parmi les cas courants : l'impuissance sexuelle, la frigidité féminine, les peurs, les phobies, les angoisses, les insomnies, les tics, les habitudes nocives, la « faiblesse de caractère », certains troubles de la peau, et de nombreuses maladies hystériques.

Et l'on voit donc que, malgré son caractère élémentaire, la méthode trouvée par Emile Coué posait des bases pour la psychologie de demain... Saluons donc, et continuons¹.

¹ Je reparlerai de la suggestion dans la « Médecine Psychosomatique ».

Pavlov, le Russe; notre ami le chien et la mécanique de l'esprit

Dérivons maintenant vers un autre horizon, aux conséquences presque incalculables. Qui était Pavlov Ivan, physiologue célèbre, pauvre et incapable d'assumer les frais de sa lune de miel avec sa femme Sérafina Karschevoskaya? Mais qui, en 1895, fut nommé professeur de physiologie, et qui, en 1904, reçut le Prix Nobel?

Un homme intègre, tout simplement, et passionné de recherches. Un homme qui se mit à réfléchir à certaines manifestations observées depuis des siècles; et qui employa ce qui était connu, pour essayer d'expliquer l'inconnu...

On savait, bien sûr, que l'homme salivait en voyant un citron! On savait aussi que parler d'un splendide repas faisait venir « l'eau à la bouche »... Mais on considérait ces réactions comme des phénomènes de l'« esprit », sans y attacher d'importance. *Mais songeait-on que l'histoire de l'homme et du citron, poussée dans ses limites extrêmes, pouvait anéantir la morale, le libre-arbitre, la justice et les valeurs humaines?...*

Faisons une expérience clinique : tel malade est traité, depuis un certain temps au moyen de piqûres calmantes. Or, un jour, un infirmier, pris de haute fantaisie, injecte au malade de l'eau distillée. — ...Et la vertu calmante agit!

On peut croire à première vue, que le malade fut la proie d'une autosuggestion. Mais si ce malade est psychologiquement parfait? Ne peut-on supposer alors, qu'il réagit à la piqûre proprement dite, et non plus à la substance injectée?...

Mais rendons plutôt visite au chien de Pavlov.

Voici un chien affamé, auquel on donne une nourriture appétissante. Le chien réagit par le plaisir, naturellement. — Mais, en même temps qu'il mange, on lui brûle la patte. Le chien répond par une sensation de douleur. Au bout d'un certain temps de ce double jeu (plaisir et douleur), l'opérateur brûle la patte du chien, *mais sans lui donner de nourriture*.

Et le chien, devenu masochiste comme un humain, montre, sous la brûlure, tous les signes du plaisir. — Que s'est-il passé?

Le cerveau du chien a associé : Plaisir (nourriture) en même temps que : Douleur (brûlure) et cette association est devenue : Plaisir = Douleur (brûlure).

toujours; la diminution ou l'anéantissement de la personnalité; l'impossibilité d'être soi-même; l'impossibilité d'un acte spontané; le calcul prudent de la moindre action; l'infériorisation et la frustration; la suppression des responsabilités, etc...

J'ai dit que la domination peut se manifester sous une forme pure. Mais également avoir de multiples faces qui la recouvrent. C'est d'ailleurs ce dernier cas qui produit le plus de ravages.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Suicide :</u>	n. masc. 1. Action de se donner la mort; mort ainsi provoquée. Tentative de suicide. 2. Par ext. Fait de mettre sa vie en danger inutilement. Varapper sans être encordé, c'est un (ou du) suicide! 3. Fig. Fait de susciter ou d'accepter sa propre destruction. Suicide moral d'une société. Risque grave de faillite, d'échec. Ce projet est un véritable suicide. 4. (En apposition ou comme 2 ^e élément de noms composés.) Se dit de ce qui mène à la mort, à la destruction, ou d'une personne, d'un groupe qui accomplit une tâche très périlleuse. Attaque suicide. Commando suicide.	Action de se tuer volontairement. Fait de se détruire, de s'exposer à un danger mortel, ou au sens figuré à un échec grave.

SUICIDE

179 bis

- Action de se tuer volontairement. Fait de se détruire, de s'exposer à un danger mortel, ou au sens figuré à un échec grave.

Corrélation avec les fiches suivantes :

- Surmenage (fiche n° 179).
- Adolescence (fiche n° 2 bis).
- Inadaptation (fiche n° 3 bis).
- Alcoolisme (fiche n° 3).
- Affectivité (fiche n° 4).
- Agité (fiche n° 6).
- Anxieux (fiche n° 15).
- Arriération mentale (fiche n° 19 bis).
- Arriération affective (fiche n° 20).
- Avortement (fiche n° 28 bis).
- Barbiturisme (fiche n° 29).
- Barbareux (fiche n° 34).
- Calomnie (fiche n° 35).
- Cancer (fiche n° 36).
- Caractères (fiche n° 37 bis).
- Frustration (fiche n° 85).
- Haine (fiche n° 89).
- Idée fixe (fiche n° 98).
- Talouie (fiche n° 112 bis).
- Ménopause (fiche n° 120).
- Narcomanie (fiche n° 128).
- Névrose (fiche n° 131).
- Nostalgie (fiche n° 134).
- Oppression (fiche n° 138 bis).
- Persécution (fiche n° 148 bis).
- Possession (fiche n° 155).
- Psychasténie (fiche n° 157).
- Raptus (fiche n° 162).
- Sida (fiche n° 170).
- Solitude (fiche n° 171 bis).
- Stérilité (fiche n° 175 bis).
- Stress (fiche n° 177 bis).
- Syphilis (fiche n° 181).
- Timidité (fiche n° 183 bis).
- Tyrannie (fiche n° 187).
- Occultisme (fiche n° 139 bis).
- Fatalisme (fiche n° 83 bis).
- Castration (fiche n° 38 bis).
- Choc affectif ou émotif (fiche n° 40).
- Claustrophobie (fiche n° 41).
- Complexe (fiche n° 45).
- Conflit (fiche n° 47).
- Confusion mentale (fiche n° 47 bis).
- Conversion (fiche n° 48 bis).
- Culpabilité (fiche n° 54 bis).
- Dépressif (fiche n° 60).
- Déséquilibre psychique (fiche n° 61).
- Despotisme (fiche n° 62).
- Echec (fiche n° 68).
- Education (fiche n° 68 bis).
- Emotif (fiche n° 70).
- Epuisement (fiche n° 75 bis).
- Humiliation (fiche n° 98 bis).
- Hystérie (fiche n° 97).
- Impulsif (fiche n° 100).
- Mélancolie (fiche n° 118).
- Mysticisme (fiche n° 124).
- Neurasthénie (fiche n° 130).
- Nosophobie (fiche n° 133).
- Obsession (fiche n° 136 bis).
- Passion (fiche n° 146).
- Pessimisme (fiche n° 150).
- Peur (fiche n° 150 bis).
- Rancune (fiche n° 161).
- Reboulé (fiche n° 163).
- Schizophrène (fiche n° 166).
- Pluhisme (fiche n° 173).
- Stupeur (fiche n° 177).
- Téméraire (fiche n° 182).
- Toxicomanie (fiche n° 185).
- Tristesse (fiche n° 186).
- Vie conjugale névrose (fiche n° 191).

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Surmenage :</u>	n. masc. Travail excessif, trop intense. Ensemble des troubles provoqués par une grande fatigue.	Etat résultant d'une fatigue excessive.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Susceptibilité :</u>	n. fém. Caractère d'une personne susceptible. susceptible adj. Qui est très sensible à ce qui touche son amour-propre, qui se blesse, se vexe facilement. Essaie d'adoucir tes critiques, il est très susceptible.	Disposition à se vexer trop aisément, et toujours un symptôme de faiblesse. Elle se rencontre, entre autres, dans presque tous les sentiments d'infériorité. Le névrosé se sent blessé et froissé pour un rien. Et pour ce même « rien », il éprouve de la rancune ou même de la haine. On pourrait croire que ce défaut est une preuve de vanité humaine. Mais il montre surtout que l'homme faible a peur de se voir tel qu'il est. Il est facile de l'offenser, parce qu'il se sent en état d'insécurité et de peur.. Il est donc logique qu'il cherche à paraître parfait et sûr de lui... Il est comme un individu ne possédant que quelques sous, mais sortant un révolver dès qu'une main se tend... ne serait-ce que pour souhaiter le bonjour. La susceptibilité se montre dans toutes les formes d'autoritarisme, qui est à base d'impuissance et de faiblesse. Il va de soi qu'elle se rencontre aussi dans la vanité et le refoulement. Ces personnes ne craignent-elles pas qu'on découvre que ce qu'elles sont ne correspond nullement à ce qu'elles paraissent être? La preuve de tout ceci? Dès qu'un homme se dégage de ses faiblesses et arrive à l'équilibre lucide, toute ombre de susceptibilité disparaît...

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Syphilis :</u>	n. fém. Affection microbienne contagieuse, transmissible sexuellement, due au tréponème pâle.	Tréponème pâle : (tréponème palidum), agent de la syphilis, a été découvert en 1905 par Schaudinn dans le chancre syphilitique. C'est un spirochète cylindrique environ dix spires et mesurant de 6 à 12 microns de long pour 0,25 microns de diamètre.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Tachypsychie :</u>	n. fém. Succession rapide d'associations d'idées perturbant le langage. Elle se produit dans les états maniaques.	Succession rapide d'associations d'idées perturbant le langage. Elle se produit dans les états maniaques.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Téméraire :</u>	adj. (lat. temerarius accidentel, de temere «par hasard»). Qui est d'une hardiesse imprudente, qui prend des risques inconsidérément. Alpiniste téméraire. Par ext. Tentative, démarche téméraire. Jugement téméraire, inconsidéré.	Téméraire : Qui fait preuve de témérité : manière d'agir qui néglige le danger, hardiesse imprudente. Qui est inspiré par une audace extrême. Jugement téméraire, porté à la légère et sans preuves suffisantes (décision téméraire). Témérité : hardiesse imprudente et présomptueuse. La hardiesse est une qualité (audace, assurance, originalité dans la conception et l'exécution d'une oeuvre, mais devient un défaut si elle est imprudente et présomptueuse) voir même un danger pour la personne, ou son entourage, ou ceux ou celles qu'elle entraîne.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Tétanie :</u>	n. fém. 1. Trouble neuromusculaire caractérisé par des contractures touchant plus particulièrement les extrémités, mais susceptibles également de s'étendre aux membres et au tronc. La tétanie survient lorsque le taux de calcium sanguin baisse. 2. Tétanie d'herbage : maladie nutritionnelle de la vache, due à un déséquilibre minéral lors de la mise à l'herbe au printemps.	Etat pathologique caractérisé par des crises de contractions musculaires spasmodiques. (spasmophilie). Tétaniser : rendre quelqu'un absourdi, figé, sous l'effet de l'étonnement, de l'indignation etc...

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Tics :</u>	n. masc. 1. Mouvement anormal brusque, se répétant à intervalles plus ou moins rapprochés et résultant de la contraction involontaire, liée à des causes psychologiques, d'un ou de plusieurs muscles, le plus souvent de la face. Il a le visage déformé par des tics nerveux. 2. Geste, comportement, manie qui apparaît fréquemment chez quelqu'un et dont la répétition peut avoir un effet ridicule. Interrompre son discours par un raclement de gorge était devenu, chez lui, un tic.	(toucher légèrement) Mouvement convulsif, habituel et conscient, résultant de la contraction involontaire d'un ou de plusieurs muscles : un visage marqué de tics.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Timidité :</u>	n. fém. Caractère, comportement d'une personne timide. Par ext. La timidité d'une protestation. timide adj. (lat. timere « craindre »). 1. Qui éprouve de la gêne, qui manque d'aisance en présence d'autrui. Elle est si timide qu'elle rougit pour un rien. Subst. Les timides sont souvent en position d'infériorité. Par ext. Sourire timide. 2. Qui manque d'audace. Un critique timide. Par ext. De timides réformes.	Manque d'assurance, de hardiesse dans les rapports avec autrui. Manque d'audace dans une action, une réalisation. (Timoré) : qui n'ose pas agir par crainte du risque ou des responsabilités, craintif, pusilanime).

TIMIDITE

183 bis

Manque d'assurance, de hardiesse dans les rapports avec autrui. Manque d'audace dans une action, une réalisation.
(Timoré : qui n'ose pas agir par crainte du risque ou des responsabilités
craintif, pusillanime).

Le jeu complexe de la timidité

Ce jeu est infiniment complexe. Car un timide n'est pratiquement jamais que *timide*. Il passe, selon les circonstances, par tous les stades s'imbriquant dans la timidité. Il sera timide maintenant, perfectionniste tantôt, agressif demain. Nous savons que les plaies du timide sont : l'impuissance, l'impossibilité de « vouloir », l'impossibilité de s'adapter immédiatement à une circonstance.

En résumé :

- La timidité et l'hyperémotivité sont souvent liées.
- Chez le timide, il y a toujours repli sur soi-même, ou projection violente hors de soi.
- Le timide « rumine » ses échecs, ce qui augmente sa timidité.

- L'ambition du timide (qui est souvent intelligent) est contrecarrée par sa timidité; d'où naissance de l'orgueil (sécurité).

- La timidité déclenche toujours, suivant les circonstances, des réflexes de protection (insolence, être bourru, être cassant).

Chacun de ces jeux, tour à tour, représentera pour lui la *sécurité du moment*. Mais ce n'est pas tout!

Car sur la timidité peuvent se greffer d'autres phénomènes, partiellement ou totalement : le narcissisme, la culpabilité, l'auto-punition, l'angoisse, l'homosexualité, le refoulement. (Pour chacun de ces termes, voir index.)

Le traitement de la timidité

La timidité est-elle guérissable? Oui. Existe-t-il un traitement de la timidité? Non.

Mais il existe *tel* traitement pour *telle* timidité. Souvenons-nous qu'il y a, pratiquement, autant de timidités que de timides. Et que « timidité » est souvent une plaque qui recouvre des canalisations bien différentes...!

Dans chaque cas, devra être faite une estimation exacte des facteurs constitutionnels et acquis. Et puisque la timidité acquise est due à des facteurs psychologiques, le traitement psychologique est, évidemment, indiqué.

La psychothérapie en profondeur ou la psychanalyse sont toujours employées avec succès.

Faut-il « raisonner » le timide?

Chaque timide sait bien que le raisonnement n'a pas prise sur sa timidité. Ne passe-t-il pas son temps à faire efforts sur efforts pour se raisonner? Pour se démontrer l'absurdité *rationnelle* de cette « maladie »? Il ne demande qu'à éliminer sa déficience, bien sûr! *Il veut bien, mais ne peut pas*. Et pour tenter de rendre compatibles son *vouloir* et son *pouvoir*, il cherche en lui tous les motifs raisonnables qu'il possède.

Cet avocat, par exemple, horriblement timide, est beau, riche, très intelligent et admiré. Il se dit, à longueur de journée : « Voyons... tu es beau, tu es riche. Les gens t'admirent. Tu n'as donc aucune *raison* d'être timide!... » A quoi cela lui sert-il? A rien.

82 • LA TIMIDITE

Insécurité = timidité = souffrance = solution (être à l'aise, être supérieur) = impossible d'être à l'aise parce que timide = paraître à l'aise = perfection dans le « paraître à l'aise » afin que nul ne voie la vérité = désinvolture = perfection dans la désinvolture = perfection du maintien, de la parole, de la connaissance, du maintien psychologique = inhibition des spontanités = dessèchement = solitude...

Corrélation avec les fiches suivantes :

- Adolescence (fiche n° 2 bis)
- Perfectionnisme (fiche n° 149 bis).
- Agressif/ve (fiche n° 6).
- Impuissance (fiche n° 100 bis)
- Adaptation (fiche n° 3 bis).
- Emotif/ve (fiche n° 70).
- Echec (fiche n° 68).
- Culpabilité (fiche n° 54 bis).
- Narcissisme (fiche n° 127).
- Angoisse (fiche n° 15).
- Homosexualité (fiche n° 170 bis).
- (Sexualité)
- Refoulement (fiche n° 163).
- Caractères (fiche n° 37 bis).
- Education (fiche n° 68 bis).
- Complexe (fiche n° 45).
- Oedipe (fiche n° 137 bis).
- Peur (fiche n° 150 bis).
- Solitude (fiche n° 171 bis).
- Tristesse (fiche n° 186).
- Mélancolie (fiche n° 118).
- Affectivité (fiche n° 4).
- Jalouse (fiche n° 112 bis).
- Passion (fiche n° 146).
- Frustration (fiche n° 85).
- Arrière-formation affective (fiche n° 20).
- Aboulie (fiche n° 1).

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Thermophobie :</u>	n. fém. Crainte morbide de la chaleur, observée notamment chez les sujets hyperthyroïdiens.	Crainte morbide de la chaleur, observée notamment chez les sujets hyperthyroïdiens.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Tolérance :</u>	<p>n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> Fait de tolérer (1) quelque chose; ce qui est toléré. L'excédent de bagages est une tolérance sur certaines lignes aériennes. Tolérance grammaticale : possibilité de ne pas appliquer strictement une règle dans certains cas. Vx. Maison de tolérance, de prostitution. Attitude qui consiste à accepter des idées ou des comportements qui ne sont pas les siens, même s'ils paraissent erronés, excessifs; largeur d'esprit en matière religieuse (surtout), philosophique, etc. Un peu de tolérance, tu as été jeune, toi aussi! La tolérance religieuse. 	<p>Respect de la liberté d'autrui, de ses manières de penser, d'agir, de ses opinions politiques et religieuses. Liberté limitée accordée à quelqu'un. Un mot dangereux! Être tolérant signifie que l'on « tolère »... C'est-à-dire que l'on admet (souvent avec condescendance) les opinions des autres. Cette tolérance-là montre un sentiment de supériorité et n'a aucune valeur. La vraie tolérance est faite de sagesse et de haute intelligence. Elle vient de la certitude profonde que chacun a raison, selon l'observatoire particulier où il est placé... Un aliéné lui-même n'a-t-il pas « raison » vis-à-vis de lui-même, en proclamant une vérité qu'il est seul à croire, mais dont il est convaincu?</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Toxicomanie :</u>	n. fém. Intoxication chronique due à la consommation répétée d'une drogue: opium et dérivés, cocaïne, haschich, amphétamines, etc. V. aussi stupéfiants.	<p>Habitude de consommer une ou plusieurs substances susceptibles d'engendrer un état de dépendance psychique ou physique. La cigarette diminue les performances physiques et perturbe la mémoire. Chez la femme, elle est la cause d'hypotrophie du fœtus (enfant de faible poids à la naissance et fragile).</p>

TOXICOMANIE

185

- Habitude de consommer une ou plusieurs substances susceptibles d'engendrer un état de dépendance psychique ou physique.

Nota : La cigarette diminue les performances physiques et perturbe la mémoire. Chez la femme, elle est la cause d'hypotrophie du fœtus (enfant de faible poids à la naissance et fragile).

- Corrélation avec les fiches suivantes :

- Barbiturisme (fiche n° 29).
- Alcoolisme (fiche n° 3).
- Affectivité (fiche n° 4).
- Agressif (fiche n° 6 bis).
- Angoissé (fiche n° 15).
- ABoulie (fiche n° 1).
- Choc affectif ou émotif (fiche n° 40).
- Complexe (fiche n° 45).
- Déséquilibre psychique (fiche n° 61).
- Delirium Tremens (fiche 57 bis).
- Education (fiche n° 68 bis).
- Epileptique (fiche n° 75).
- Folie (fiche n° 83).
- Hallucination (fiche n° 90).
- Humeur (fiche n° 91 bis).
- Impulsif (fiche n° 100).
- Insomnie (fiche n° 107).
- Mysticisme (fiche n° 184).
- Nonchalance (fiche n° 132).
- Passion (fiche n° 146).
- Peur (fiche n° 150 bis).
- Rêve (fiche n° 163 bis).
- Schizophrénie (fiche n° 166).
- Sexualité (fiche n° 170 bis).
- Stérilité (fiche n° 175 bis).
- Suicide (fiche n° 179 bis).
- Occultisme (fiche n° 139 bis).
- Adolescence (fiche n° 2 bis).
- Absence (fiche n° 2).
- Agité (fiche n° 6).
- Amnésie (fiche n° 12).
- Anémie (fiche n° 24).
- Dépressif (fiche n° 60).
- Castration (fiche n° 38 bis).
- Culpabilité (fiche n° 54 bis).
- Dépersonnalisation (fiche n° 59).
- Echec (fiche n° 68).
- Épuisement (fiche n° 75 bis).
- Euphorie (fiche n° 80).
- Frustré (fiche n° 85).
- Hérité (fiche n° 90 bis).
- Coléreux (fiche n° 44).
- Inceste (fiche n° 102).
- Irritabilité (fiche n° 118).
- Narcomanie (fiche n° 188).
- Paresse (fiche n° 144).
- Perversité (fiche n° 149).
- Refoulé (fiche n° 163).
- Sado-masochiste (fiche n° 164 bis).
- Sida (fiche n° 170).
- Nuisance (fiche n° 173 bis).
- Surmenage (fiche n° 179).
- Vie conjugale névrose (fiche n° 191).

TREMBLEMENT

Les tremblements du corps et émotionnels peuvent avoir plusieurs origines :

- Peur, effroi, angoisses, inquiétude, timidité, trouble, déroute, frayeur, terreur, frisson, panique,
- Peur de l'autorité,
- Incidence des comportements de personnes autoritaires, tyranniques,
- Chocs émotionnels, spasmes,
- Froid,
- Effort musculaire intense,
- Maladie, servitude, médicaments effets secondaires.

Le refoulement de situations vécues, les comportements autoritaires de personnes subis, la peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur, l'acceptation malgré soi d'une vie qui n'est pas en accord avec notre personnalité engendre le stress, la dépression, le mal être.

Il arrive un moment où notre être ne peut plus supporter ces situations et c'est là qu'il y a une réaction de soit qui peut se traduire par le rejet, par l'isolement, la résignation la perte de l'estime de soi.

Un choc ponctuel supplémentaire peut alors enclencher un processus permanent de tremblement du corps ou de certains membres .

Que dit la Bible sur le mot tremblement ?

1 - Action de la peur :

Exode 15:15 Les chefs d'Edom s'épouvantent; Un [tremblement](#) saisit les guerriers de Moab; Tous les habitants de Canaan tombent en défaillance.

1 Samuel 28:5 A la vue du camp des Philistins, Saül fut saisi de crainte, et un violent [tremblement](#) s'empara de son coeur.

Job 21:6 Quand j'y pense, cela m'épouvante, Et un [tremblement](#) saisit mon corps.

Psaumes 48:6 (48-7) Là un [tremblement](#) les a saisis, Comme la douleur d'une femme qui accouche.

Esaïe 21:3 C'est pourquoi mes reins sont remplis d'angoisses; Des douleurs me saisissent, Comme les douleurs d'une femme en travail; Les spasmes m'empêchent d'entendre, Le [tremblement](#) m'empêche de voir.

2 – Crainte de l'Eternel :

Psaumes 2:11 Servez l'Eternel avec crainte, Et réjouissez-vous avec [tremblement](#).

Corinthiens 2:3 Moi-même j'étais auprès de vous dans un état de faiblesse, de crainte, et de grand [tremblement](#);

2 Corinthiens 7:15 Il éprouve pour vous un redoublement d'affection, au souvenir de votre obéissance à tous, et de l'accueil que vous lui avez fait avec crainte et [tremblement](#).

Ephésiens 6:5 Serviteurs, obéissez à vos maîtres selon la chair, avec crainte et [tremblement](#), dans la simplicité de votre coeur, comme à Christ,

Philippiens 2:12 Ainsi, mes bien-aimés, comme vous avez toujours obéi, travaillez à votre salut avec crainte et [tremblement](#), non seulement comme en ma présence, mais bien plus encore maintenant que je suis absent;

Etre frappé, étonné, étonnement

- 1) frapper, expulser avec un coup, mettre dehors
- 2) jeter dehors, mettre à la porte
- 2a) communément, frapper en perdant son sang-froid, frapper dans la panique, choquer, étonner

Tremblement

n. masc.

Série d'oscillations rythmiques involontaires agitant une partie du corps ou le corps tout entier. PATHOL. Tremblement d'action, survenant pendant l'exécution d'un mouvement (atteinte dento-rubro-thalamique). Tremblement d'attitude, se produisant lors du maintien volontaire d'une attitude (atteinte cérébelleuse). Tremblement de repos, se produisant au repos et disparaissant lors des mouvements volontaires (maladie de Parkinson). 2. Fig. et litt. État d'une personne profondément émue, effrayée. maladie de Parkinson

(ou paralysie agitante de Parkinson). La maladie de Parkinson, dite aussi paralysie agitante, a été décrite pour la première fois par le médecin anglais James Parkinson en 1817. Maladie neurodégénérative fréquente, elle apparaît vers la cinquantaine ou chez les personnes âgées (la prévalence atteint 2 % après l'âge de 70 ans). Elle évolue de manière progressive et prolongée.

Les causes

De cause encore en partie inconnue, la maladie de Parkinson provient d'une dégénérescence des noyaux gris centraux du cerveau et des voies extrapyramidales qui contrôlent la motricité involontaire. Des études biochimiques (Arvid Carlsson, 1950) ont mis en évidence une diminution d'un neurotransmetteur majeur du cerveau, la dopamine, dans le noyau caudé et le putamen. La maladie est donc liée à un déficit du système dopaminergique du cerveau.

Les manifestations cliniques :

Les manifestations de la maladie, akinésie, rigidité et tremblement de repos, sont expliquées par la localisation anatomique des lésions. Ces troubles sont dus à une perte neuronale qui affecte de manière préférentielle les neurones dopaminergiques de la voie nigro-striatale.

L'akinésie

L'akinésie est partielle ou globale. Elle correspond à la perte de l'automatisme des mouvements et entraîne un ralentissement des mouvements involontaires. La personne malade a un aspect «figé», particulièrement évident au niveau du visage, où toute mimique a disparu. De même, le balancement automatique des bras à la marche n'existe plus.

La rigidité La rigidité correspond à un excès du tonus musculaire d'origine extrapyramidale. Elle donne au malade une attitude soudée particulière correspondant à la flexion moyenne des membres: jambes légèrement fléchies, tronc incliné, bras à moitié pliés...

Le tremblement Le tremblement existe au repos, mais s'atténue ou disparaît dans les mouvements volontaires. S'il disparaît au cours du sommeil, le tremblement est augmenté par les émotions. Le tremblement prédomine au niveau des doigts, qui exécutent un mouvement continu d'émiettement.

Les autres signes :

Les facultés intellectuelles du malade restent habituellement intactes, bien que, de façon compréhensible, l'humeur soit perturbée par les difficultés de communication liées aux troubles moteurs de l'élocution.

La démence est néanmoins considérée comme un signe de la maladie de Parkinson évoluée, elle peut atteindre un tiers des personnes atteintes.

Le traitement Si la dégénérescence des neurones ne peut être arrêtée, certaines mesures thérapeutiques améliorent considérablement les symptômes de la maladie de Parkinson et permettent aux malades de retrouver leur autonomie. Le traitement est adapté en fonction du stade de la maladie et des manifestations prédominantes.

Le traitement médicamenteux :

Les anticholinergiques ont la capacité de bloquer les récepteurs muscariniques. Ils sont efficaces pour supprimer le tremblement au repos.

Le propranolol est un antagoniste bêta-adrénergique capable de supprimer le tremblement d'action de la maladie de Parkinson. La primidone est aussi efficace contre ce symptôme.

La lévodopa, ou L-dopa, est l'un des précurseurs de la dopamine. Elle améliore l'akinésie et le déséquilibre. La L-dopa augmente le taux de dopamine dans le striatum et restaure l'équilibre entre la dopamine et l'acétylcholine. Mais l'efficacité de ce traitement diminue au cours de l'évolution de la maladie.

Les autres mesures thérapeutiques La chirurgie stéréotaxique améliore aussi les symptômes de la maladie. Elle permet de réaliser des lésions focales dans les structures centrales du cerveau les plus atteintes.

Récemment des greffes de tissu fœtal contenant des neurones ont donné de bons résultats.

Des séances de rééducation avec l'aide d'un kinésithérapeute et le maintien d'une activité physique permettent de maintenir un bon état neuromusculaire.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<u>Tristesse :</u>	<p>n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. État d'une personne triste (1) (2) Il écoutait avec tristesse. 2. Caractère de ce qui est triste (3) (5) La tristesse d'une séparation. 3. Litt. Chose triste. (5) Que de tristesses il a connu pendant ces années! <p>triste adj.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (Après le v.) Qui éprouve un douloureux sentiment d'insatisfaction, de regret. Il est triste depuis son départ. Cette nouvelle m'a rendu triste. 2. (Après le n.) Qui est d'un tempérament sombre, morose, qui ne manifeste pas de joie. Ce sont des gens tristes. 3. Par ext. Qui dénote de la tristesse. (1) Un air, un visage triste. Faire triste mine. Fam. Avoir le vin triste. 4. Dont il se dégage une impression de tristesse, de mélancolie. Musique triste. Une histoire triste à pleurer. Qui donne une impression de grisaille, de morosité. Paysage triste. De vieilles bâtisses sombres et tristes. 5. Qui fait naître du chagrin; qui cause une douleur morale. J'ai une triste nouvelle à vous apprendre. C'est bien triste pour sa pauvre mère. Très regrettable, navrant. Il est triste de finir ainsi. Avoir une triste mine : avoir l'air d'être en mauvaise santé. 6. (Avant le n.) Qui inspire le mépris, le dégoût. Quel triste individu! Un triste sire. Une triste exhibition. 	<p>Tristesse (de tristis = funeste, sombre).</p> <p>Etat naturel ou accidentel de chagrin, de mélancolie qui éprouve du chagrin – affligé – mécontentement.</p> <p>Etat affectif provoqué par une douleur morale. La tristesse s'exprime par l'affaissement des traits du visage, un abaissement des commissures , un ralentissement des fonctions végétatives, un repli sur soi, etc... La tristesse peut être due à un choc émotif, produisant des larmes abondantes, le désarroi et l'agitation. Elle provient souvent d'une dépression : le sujet est alors incapable de « sortir de sa tristesse ». On la remarque encore dans la neurasthénie, la schizophrénie à ses débuts, etc...</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Tyrannie :</u>	<p>n. fém.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chez les Grecs anciens, gouvernement d'un tyran. Les premières tyrannies apparurent au VIIe s. av. Jésus-Christ Elles se différenciaient des monarchies par le caractère non religieux, donc illégitime, du pouvoir et constituèrent souvent une réaction contre les excès des oligarchies. Certains tyrans eurent la faveur du peuple, car ils réalisèrent d'utiles réformes, firent régner la prospérité, favorisèrent l'essor des lettres et des arts (ainsi Pisistrate à Athènes, Polycrate à Samos, Denys l'Ancien à Syracuse). 2. Pouvoir despotique d'un tyran (2). 3. Par ext. Autorité abusive d'un tyran. (3) La tyrannie d'un père. Fig. La tyrannie de la passion. <p>tyran n. masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dans la Grèce antique, celui qui gouvernait une tyrannie (1); par ext., celui qui s'emparait du pouvoir par des moyens illégaux et qui gouvernait de manière autoritaire. 2. Souverain qui exerce son pouvoir d'une manière despotique. 3. Par ext. Personne excessivement autoritaire, qui impose abusivement sa volonté. Sa grand-mère est un véritable tyran. 	<p>Personne qui abuse de son autorité – despotique. Desposte : se dit d'une personne qui exerce sur son entourage une domination.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<p><u>Urémie :</u></p> <p><u>Urologie :</u></p> <p><u>Urolagnie :</u></p>	<p>n. fém. Augmentation pathologique du taux de l'urée dans le sang. Par ext. Ensemble des phénomènes cliniques et biologiques liés à une insuffisance rénale sévère.</p> <p>n. fém. Spécialité médico-chirurgicale étudiant les affections des reins, des uretères, de la vessie de l'homme et de la femme, ainsi que celles de l'appareil génital de l'homme.</p> <p>Erotisation de la fonction urinaire</p>	<p>(urine – sang) Ensemble des symptômes traduisant l'accumulation dans le sang de principes toxiques que le rein élimine à l'état normal. La présence de l'urée en excès dans le sang est le signe de celle d'autres substances plus toxiques qu'elle. On la rencontre dans les néphrites (dont elle constitue parfois le stade terminal).</p> <p>Néphrites : infection du rein. Les néphrites ont pour cause soit une infection (angine, scarlatine, fièvre typhoïde, spirochétose etc..., soit une intoxication (mercure, plomb, cantharide, phosphore, bismuth, etc...), oedèmes, albuminurie, augmentation de l'urée sanguine, et les néphrites chroniques (mal de Bright), où les différents symptômes ne sont pas tous présents, mais dont l'évolution prolongée aboutit à l'insuffisance rénale et à l'urémie avec ou sans hypertension d'origine rénale. En cas de rétention vésicale d'urine, de tumeurs des reins.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<p><u>Vanité :</u></p>	<p>n. fém.</p> <p>1. Litt. Caractère de ce qui est vain (1), illusoire. La vanité des biens terrestres, de la gloire.. Genre de nature morte destiné à rappeler, par l'assemblage d'objets symboliques (tête de mort, sablier, horloge, objets évoquant le plaisir, etc.), que la mort met fin à toute vie, à toute puissance, à toute richesse.</p>	<p>Caractère de ce qui est vide, sans réalité, sans utilité – Orgueil futile, désir de paraître, de briller. - Se mettre en avant partout par vanité. Satisfaction de soi-même, sentiment d'orgueil, défaut de celui qui étale ce sentiment – Glorifier – S'enorgueillir. Le vaniteux essaie de se mettre en scène, de paraître, de produire de l'effet. Il se préoccupe de briller, et est avide d'admiration. Tandis que l'orgueil fait se replier sur soi</p>

<p><u>Vanité :</u> (suite)</p>	<p>2. Rare. Caractère de ce qui est vain. (3) La vanité de nos efforts.</p> <p>3. Caractère, attitude d'une personne vaine (4), vaniteuse. Faire étalage de luxe par vanité. Flatter la vanité de quelqu'un. Propos, acte vain, vaniteux. Ces petites vanités sont plus ridicules que blâmables.</p>	<p>avec hauteur et mépris, la vanité ouvre les portes à la galerie des admirateurs éblouis... Le vaniteux est capable de tout pour se grandir : il achète des décorations, usurpe des titres, porte illégalement l'uniforme, se vante d'exploits, de relations, etc... La vanité est un délire des grandeurs à petite échelle... Bien sûr, la vanité légère est une tendance humaine normale. Il suffit de songer aux innombrables « parades » sexuelles, brillantes et cherchant à « faire de l'effet ». Et cela, aussi bien chez les oiseaux des îles se parant de leurs couleurs, que chez les humains qui montrent leur meilleur cravate ou leur plus jolie robe... La vanité se remarque également dans des névroses et psychoses ; certains malades sont flattés d'avoir des maladies « pas comme les autres »... Ce défaut, si répandu, ne montre-t-il pas admirablement les sentiments d'infériorité humains?...</p>
---	--	--

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Verbigération :</u>	n. fém. Répétition indéfinie de mots ou de groupes de mots incohérents observée dans des états schizophréniques, maniaques ou démentiels	Répétition indéfinie de mots ou de groupes de mots incohérents observée dans des états schizophréniques, maniaques ou démentiels

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>La Vie est dans le sang :</u>	Voir sang et circulation du sang.	

LA VIE EST DANS LE SANG

Sang :

- Liquide rouge, visqueux, circulant dans les artères et dans les veines sous l'action de la pompe cardiaque.

Grâce à sa composition complexe et à sa circulation rapide, le sang, en irriguant tous les tissus, assure de multiples fonctions. Il permet notamment, par l'intermédiaire du réseau capillaire interposé entre la circulation artérielle et la circulation veineuse, le transport des gaz (oxygène et gaz carbonique), celui de substances nutritives (glucides, lipides, protides), celui des éléments nécessaires aux défenses de l'organisme contre les bactéries, parasites et virus (anticorps, éosinophiles, lymphocytes, monocytes, polynucléaires neutrophiles).

- La circulation sanguine est assurée par les contractions du muscle cardiaque. Celui-ci envoie à chaque contraction environ la moitié du sang vers les poumons, où le gaz carbonique est évacué dans l'air expiré, alors que l'oxygène est absorbé par les globules rouges. L'autre partie du sang est envoyée par l'aorte vers les différents tissus, d'où il revient par les veines caves.

Composition :

- Le volume sanguin est constitué par des cellules, pour près de sa moitié (érythrocytes, encore appelés hématies ou globules rouges ; leucocytes ou globules blancs ; thrombocytes ou plaquettes, et par le plasma.

- **Les érythrocytes** : contiennent essentiellement l'hémoglobine, pigment dont le rôle fondamental est de transporter l'oxygène des poumons vers les tissus.

- **Les leucocytes** : comprennent différents types cellulaires : les polynucléaires neutrophiles et les monocytes qui jouent un rôle essentiel dans la défense non spécifique comme les infections ; les polynucléaires, supports cellulaires de l'immunité spécifique ; les polynucléaires éosinophiles, dont l'augmentation témoigne d'une allergie ou d'une parasitose ; les polynucléaires basophiles, dont le rôle est encore inexpliqué.

- **Les plaquettes** : jouent un rôle essentiel avec les facteurs de coagulation, dans la formation du caillot sanguin et donc dans l'hémostase (arrêt des hémorragies).

- **Le plasma** : est un liquide jaune paille, composé à 95% d'une eau légèrement salée (9%) et de nombreux autres éléments en quantité variable, dont les éléments nutritifs, des déchets et des protéines.

Anémie :

- Diminution du taux d'hémoglobine (pigment des globules rouges assurant le transport de l'oxygène des poumons aux tissus) dans le sang. Les valeurs normales du taux d'hémoglobine varient avec l'âge et le sexe (on parle d'anémie s'il est inférieur à 13gr/dcl chez l'homme et à 12gr/dcl chez la femme). L'anémie est la cause la plus fréquente de consultation en hématologie..

- L'anémie est un symptôme qui peut être expliqué par plus de 200 causes différentes. Cependant, on peut classer les anémies en deux grands types selon le mécanisme physiologique en cause : l'excès de perte de sang ou le défaut de produire du sang.

- Symptômes et signes de l'anémie :

- Le symptôme de l'anémie, le plus visible, est la pâleur de la peau (paumes des mains) et des muqueuses (muqueuse de la bouche). L'autre symptôme majeur est la fatigue, qui survient à l'effort lorsque l'anémie est modérée, mais également au repos lorsqu'elle est plus sévère. Il peut apparaître chez les sujets âgés des signes d'insuffisance cardiaque, accompagnés d'oedèmes des chevilles et du visage.
- A ces signes spécifiques, communs aux différentes anémies, peuvent s'associer des symptômes propres à certaines anémies.
- Les anémies hémorragiques se manifestent par une émission de sang rouge (noir lorsqu'il a été digéré) et par une soif importante. Lorsque l'anémie est très sévère, des signes de choc (chute de la tension artérielle) s'y associent. Les anémies hémolytiques s'accompagnent souvent d'une augmentation de volume de la rate (en raison de la destruction importante des globules rouges dans cet organe) et d'un ictère (coloration jaune de la peau, de la sclérotique, blanc de l'oeil) et des muqueuses (en raison de l'augmentation du taux de bilirubine, pigment de la bile). Les anémies ferriptides, par carence en vitamine B12 et en acide folique, se caractérisent par une atrophie de la muqueuse linguale.

- Diagnostic et traitement de l'anémie :

- Il est fréquent qu'une anémie soit diagnostiquée sur une simple analyse de la numération formule sanguine, en l'absence de tout signe clinique évident.. cependant, le diagnostic repose sur l'hémogramme (examen cytologique du sang). Il est orienté par le volume globulaire moyen et par le taux de réticulocytes (globules rouges en début de formation), qui permet de distinguer les défauts de production médullaire des excès de pertes.
- Le traitement de l'anémie dépend de sa cause. Ainsi, l'anémie par carence en acide folique se traite par l'apport de cette vitamine par voie orale ; l'anémie par carence en vitamine B12 se traite par injection intramusculaire de vitamine B12, et l'anémie ferriptide est traitée par un apport de fer. Les transfusions sont réservées aux anémies dont la cause n'a pas de traitement.

- Anémie ferriptide :

- Diminution du taux d'hémoglobine dans le sang due au manque de fer dans l'organisme.
Synonyme : anémie par carence martiale, anémie sidéropénique.
L'anémie ferriptide est la plus fréquente des anémies. Le manque de fer retentit surtout sur la synthèse des globules rouges.

Causes :

Elles sont très nombreuses et varient selon l'âge et le sexe. Chez les nourrissons, la cause la plus fréquente est l'insuffisance d'apport alimentaire riche en fer. Chez la femme enceinte, la carence en fer est fréquente, surtout lorsque les grossesses sont rapprochées, car le foetus utilise le fer de sa mère pour fabriquer ses propres globules rouges. Toutefois, c'est chez la femme réglée que la carence en fer est la plus fréquente. En effet, les besoins en fer de la femme (de 2 à 3 mg/jour) sont tout juste couverts par une alimentation normale ; tout accroissement des pertes, si minime soit-il, aboutit à une insuffisance en fer. L'abondance du flux menstruel (avec ou sans cause organique) peut donc être responsable d'une carence en fer.

Dans toutes les autres circonstances, la cause la plus fréquente est un saignement digestif, très souvent latent, qui signifie l'exploration complète du tube digestif. La mal absorption du fer, très rare, entre généralement dans le cadre d'une mal absorption globale, (maladie coeliaque) qualifie ce qui se rapproche à la cavité.

Exposé : Christian KLOPFENSTEIN

Le sang :

De même que la graisse, il devait aussi être rendu à DIEU (LEVITIQUE 7v33). Il fallait le répandre sur le sol et le recouvrir de terre ou de cendres (DEUTERONOME 12v16).

- La première interdiction concernant l'absorption du sang fut donnée à Noé, bien avant la loi de Moïse. GENESE 9v4 : « Seulement vous ne mangerez pas la chair avec son âme, le sang. »
continuité v5 : « Mais aussi je réclamerai votre sang (c'est-à-dire votre vie (âme), je le réclamerai à tout animal.

- La loi renouvela cet ordre :
LEVITIQUE 3v17, 7v26,27, 17v10 à 14, 19v26, DEUTERONOME 12v23 à 35.
Le sang, c'est l'âme. LEVITIQUE 17v11 à 14.

- Le boire était considéré comme une abomination : 1 SAMUEL 14v32,33.

- LE NOUVEAU TESTAMENT REITERE CET ORDRE :

- ACTES 15v20,29 et 21v25 : « vous abstenir des idolothytes, du sang de la chair, des animaux étouffés, et de la fornication... »

- Le sang prend alors une signification nouvelle : il devient le symbole du sang de Jésus Christ qui seul a le pouvoir de donner la vie (HEBREUX 9v12,14,18,22 – 1 PIERRE 1v19 – 1 JEAN 1v7) .

- C'est donc en mémoire de ce sacrifice que les fidèles s'en abstiennent.. Et pourtant, Jésus nous offre Son propre sang comme nourriture spirituelle. (JEAN 6v53 à 56).

- Dans l'Antiquité (et actuellement encore en Afrique), on attachait un pouvoir magique au sang et les premiers chrétiens à qui cette interdiction était donnée n'étaient peut être pas encore totalement délivrés de l'esprit magique associé à cette pratique 1 CORINTHIENS 8 et 10.

- « Dans la santé mentale », le sang joue un rôle des plus importants dans la vie psychique des individus. C'est d'ailleurs ce fait qui est à la base de toute psychopharmacologie (étude de l'effet) des psychotropes sur le système nerveux et les fonctions psychiques... La Bible affirme ; « Le sang, c'est l'âme ; celle-ci en Hébreu « nefesh » = souffle de vie, existe en toute créature vivante.

- Il s'agit du souffle de vie qui donne à la créature sa vitalité, sans le sang, les éléments anatomiques n'existent plus... Tous les organes sont présents dans l'écorce cérébrale par l'intermédiaire du sang et de la lymphe, écrit A. Carrel.

- Pour les juifs, les aliments déterminant la qualité du sang, les lois sur la nourriture « cachère » et « trephah » revêtent une grande importance ; cependant, les autres préceptes de la Thorah doivent être observés afin que la vitalité soit assurée.

- H . Baruk déclare : « La viande est d'abord vidée de son sang, puis traitée par l'eau salée. Cette méthode prépare évidemment une viande beaucoup moins toxique, car les aliments contenant du sang sont susceptibles de s'infecter et le sang contient toutes les toxines de l'animal.

- Il semble toutefois que l'ingestion de sang ne donne que peu de risques infectieux ; la seule bactérie pouvant rester dans le sang étant le bacille du charbon (découvert en 1850 chez le mouton). Par contre le fait de recouvrir de terre le sang répandu constituait un moyen efficace pour prévenir la dissémination des infections par les insectes vecteurs.

- « Des rapports ont été faits par des médecins d'Amérique du Nord et du Sud, montrant que chez les individus, naguère honnêtes, qui ont reçu du sang de criminels et d'invertis (veillis – homosexuels (les)), les traits de la personnalité se sont modifiés au point d'en faire des dégénérés ».

- A. Carrel note encore : « Il semble probable que l'introduction du sang jeune dans l'organisme d'un vieillard produirait des modifications favorables ».

- Des transformations chimiques au niveau du sang peuvent avoir un retentissement important au niveau de la personnalité, mais, probablement pas d'une manière durable (cf. les catatonies expérimentales : syndrome de certaines formes de schizophrénie, caractérisé notamment par le négativisme, l'opposition, la catalepsie et les stéréotypes gestuelles) (santé mentale).

- Tout ceci devrait nous amener à la conclusion qu'un médecin n'a pas le droit d'imposer une transfusion sanguine à un malade si ses convictions religieuses ne lui permettent pas d'en recevoir, surtout lorsqu'on connaît l'abus des transfusions (5 millions de transfusions sanguines par an aux Etats - Unis).

- Hémolyse (destruction des globules rouges) par incompatibilité : (ABO, donneurs universels, iso – immunisation du receveur, iso- anticorps naturels...) avec possibilité de chocs et d'anuries (surtout sous anesthésie générale).

. Contamination du sang par des germes : Gram négatif, charbon,

. Embolie gazeuse,

. Anti-leucocytes, anti-plaquettes, intolérance au plasma, allergie, réaction à des pyogènes,

. Surcharge circulatoire, surcharge citratée et hyperkaliémie,

. Transmission des virus de l'hépatite et parfois de la syphilis et du paludisme, sida...

. L'antigène AU est retrouvé chez 10 à 20% des sujets vivant dans les pays tropicaux, alors qu'en Europe et aux Etats Unis ce pourcentage n'atteint pas 1%.

. Maladie rhésus,

Si l'homme avait eu ce respect du sang, il n'y aurait sans doute pas eu autant d'accidents par saignées, si fréquentes dans les siècles passés, et Washington n'en serait pas mort si jeune!...

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Vie conjugale névrose :</u>	conjugal, ale, aux adj. Relatif au mariage, à l'union entre époux. Vie conjugale. Problèmes, difficultés, souffrances vécus au sein du couple.	Relatif au mariage, à l'union entre époux. Vie conjugale. Problèmes, difficultés, souffrances vécus au sein du couple.

ENCORE LA NÉVROSE.

Après le ciel opaque des psychoses, faisons demi-tour afin de retrouver la conscience et les nuages gris des névroses.

La névrose et la puberté.

La puberté ouvre la porte à de nombreuses névroses. Cette fameuse puberté n'est-elle pas le premier grand « saut », et la première adaptation très importante demandée par la Vie? Si des névroses apparaissent après la puberté, d'où viennent-elles? D'une cause physique? D'une cause psychologique? La puberté est essentiellement caractérisée par une apparition des fonctions génitales et par diverses modifications physiologiques (apparition des poils, développement des seins et des hanches chez la fille, changement de la voix, etc.). Faut-il rattacher les névroses de l'adolescence aux changements physiologiques et aux modifications endocriniennes? Pendant longtemps, on l'a cru. On a même donné une place capitale aux facteurs hormonaux; mais actuellement le rôle endocrinien semble, en général, de plus en plus minime, sinon inexistant. Alors, que reste-t-il, sinon les éléments psychologiques?

A nouveau, la Psychanalyse entre dans l'arène... On constate fréquemment que les névroses adolescentes viennent d'*inadaptations*; inadaptations à la sexualité, inadaptation au milieu, etc. Un manque d'évolution normale, en quelque sorte. Dans ce cas, la puberté crée-t-elle une névrose? Il ne semble point. Mais la puberté « met le contact », et fait apparaître nettement un déséquilibre préexistant. Ce déséquilibre peut être constitutionnel, ou avoir été créé par le milieu...

L'adolescent névrosé éprouve de grandes difficultés à s'adapter aux tâches sociales; il fuit les responsabilités, il est faible. C'est un *arrivé affectif*¹, bloqué quelque part dans son passé... Il cherche souvent refuge auprès de sa mère... jusqu'à ce qu'il fasse de même auprès de sa femme... à moins qu'il ne devienne compensé. Tous les coups sont permis!

Ce sont alors des adolescents obsédés, scrupuleux, angoissés, hyper-timides, agressifs, cyniques, révoltés... Tous ces troubles se répercutent évidemment sur la sexualité. Celle-ci devient impulsive avec besoin immédiat de satisfaction (attentats à la pudeur, masturbations répétées, homosexualité, sadisme, etc.).

Les adolescents névrosés par blocage affectif dépendent d'un traitement psychologique.

La névrose et la vie conjugale.

L'adolescent doit donc s'adapter à sa personnalité nouvelle et à l'autre sexe; il doit se séparer « mentalement » de ses parents, afin d'envisager sa vie propre. C'est un moment décisif: il franchit la barrière... ou reste sur place. Ensuite, adapté ou non, il file en ligne droite vers le mariage. Or, on constate que de nombreuses névroses se manifestent peu après le mariage.

Quelles sont les deux grandes adaptations demandées par cette nouvelle période de vie? Ce sont: l'acte génital et l'adaptation à la vie commune.

L'acte génital.

Il ne s'agit pas d'un acte génital quelconque, mais accompli avec une personne bien déterminée: l'épouse ou l'époux. Et cela change tout... La névrose conjugale est souvent à base sexuelle: impuissance totale ou partielle du mari, fri-

gidité chez la femme. Combien d'hommes, ayant eu des relations normales avec une maîtresse (ou arrivant vierges au mariage) deviennent subitement impuissants envers leur femme!... Dans ce cas, il se passe fréquemment ce que j'ai exposé page 187. *Mécanisme inconscient, mais terriblement agissant!* La névrose adulte ne fait alors que répéter une situation névrosée de l'enfance et de l'adolescence. Je rappelle une fois de plus ce mécanisme, étant donné qu'il s'agit d'un cas très habituel:

Dans l'enfance et l'adolescence:
Mère = Femme Idéale; Amour pour la Mère = Respect absolu, avec refoulement de la sexualité.

Dans le mariage:
Amour pour l'épouse = rappel de l'amour pour la mère = impuissance sexuelle.

D'autre part, beaucoup de personnes aboutissent au mariage avec des sentiments d'infériorité, de culpabilité, de honte de soi. La peur du mépris et la honte de son corps, sont fréquentes. L'habitude intense de la masturbation peut empêcher toute relation sexuelle normale. De plus certaines petites perversions qui, durant l'adolescence, étaient liées à la masturbation empêcheront la sexualité conjugale. Pourquoi? Parce que le névrosé a besoin de cette perversion pour éprouver une jouissance normale. Mais comment pourrait-il faire part de cette perversion à son épouse (ou époux), s'il éprouve des sentiments de honte, de culpabilité et de remords?... *On a alors affaire à une personne sexuellement normale, mais bloquée mentalement...*

D'autres possibilités? Elles existent par milliers... Les inadaptations sexuelles forment un terrain de choix, permettant la poussée de nombreux troubles névrotiques. Outre les impuissances et les frigidités, ce sont alors les contractures, les spasmes, les phobies, les angoisses, les scrupules.

Et si l'acte génital est accompli malgré tout, il ne produit ni satisfaction profonde, ni détente. Il apporte cependant une sensation aussi désagréable que perpétuelle: le mécontentement de soi et des autres.

Combien de mariages sans amour véritable! L'acte génital devient alors difficile, incomplet... ou impossible. Ce sont des reproches sans fin, des soupçons, des jalousies, des ruptures, des disputes... dont l'enfant fait souvent les frais.

L'acte génital du mariage doit donc être considéré comme une adaptation très importante. La plupart des déficiences psychologiques produisent des insuffisances sexuelles qui risquent de rompre à chaque instant la vie conjugale.

Voici maintenant un cas de névrose conjugale: (très fréquent, avec des modalités diverses).

X., névrosé, arrive au mariage après une éducation qui l'a dévirilisé et féminisé. Mère autoritaire, père faible. X. est donc devenu un homme à tendances féminines, incapable de réaliser mentalement son rôle d'homme. Malgré lui, il a cherché une femme qui rétablisse la balance, et rende ses relations sexuelles possibles. Sa femme est donc masculine, comme on pouvait le prévoir. On voit de suite que X. a des tendances homosexuelles inconscientes. *Son équilibre psychologique dépend de deux facteurs:*

1) rester dans sa « féminité », puisqu'il est incapable de virilité masculine.

2) que sa femme le lui permette, en restant masculine.

X. et sa femme avaient d'ailleurs certaines pratiques sexuelles, qui montraient parfaitement ce jeu renversé de féminité et de masculinité.

Un jour, la femme de X. émit le désir d'avoir un enfant. Une angoisse intense s'installa immédiatement en X., qui fit tout pour extirper ce désir. Il était d'ailleurs incapable de donner la moindre raison plausible... ce qui renforçait l'exaspération de madame X. Des tiraillements, des disputes, des reproches s'installèrent à demeure dans le ménage. L'angoisse de X. fit qu'il cessa toute relation sexuelle avec sa femme, et sombra dans une dépression grave.

Pourquoi? *Avoir un enfant signifiait que sa femme cessait d'assumer le rôle de l'homme. Ayant un enfant, elle redevenait femme.* Donc:

a) X. devait alors assumer son rôle masculin, ce dont il était incapable;

b) son homosexualité latente pouvait se réaliser tant que sa femme jouait un rôle d'homme. Elle cessait si l'épouse reprenait son rôle de femme et de mère. Tout son équilibre psychologique se brisait. D'où angoisses et refus d'avoir un enfant, dépression, etc.

L'adaptation à la vie du ménage.

On connaît l'adage populaire et sage: *Mariage demande Ménage*. Cohabiter avec les parents d'un des époux est déjà, en soit, une cause fréquente de troubles conjugaux. Cette situation exige un équilibre psychologique parfait, de part et d'autre. Même dans ce cas, il est rare que les époux puissent « se laisser aller ». Mais il est également rare que les parents

aient pu se « décrocher » de leur enfant! C'est alors que commencent les surveillances, les remarques, les insinuations, les reproches, les conseils acerbes et mielleux. Le trouble s'agrandit encore si l'enfant est resté accroché à ses parents. L'accrochage le plus dangereux est celui de la mère et du fils. Dans ce cas, la névrose est fréquente. Le fils continuera, dans le mariage, la situation de son adolescence. Il restera le « petit garçon de sa mère ». Il refoulera son hostilité envers sa mère, et la reportera sur sa femme. Son épouse, alors, l'accusera de « prendre parti pour sa mère, contre elle ». Le fils n'admettra aucune critique venant de sa femme, *puisque ces critiques rencontrent sa propre hostilité refoulée!* Mari et femme sont alors placés entre plusieurs feux, qui aboutissent habituellement à la catastrophe conjugale.

« ... Je n'en peux plus, dit madame X., je suis épuisée moralement et physiquement... jamais mon mari ne prend ma défense quand sa mère m'attaque... il se tait, il n'ose pas, et pourtant je sais qu'il m'aime... mais je vais en arriver à le détester... il est semblable à sa mère... on dirait qu'elle a déteint sur lui... sa mère ne cesse de me critiquer, de me dire que je dois m'habiller comme ceci, que je dois cuisiner comme cela... elle est toujours derrière moi... elle me surveille... je n'ose pas répondre sinon c'est la bagarre avec elle et mon mari... si mon mari a le moindre bobo, cela semble être de ma faute... elle semble croire que je ne le soigne pas assez... ce sont sans cesse des insinuations à ce sujet... me lever le matin devient un vrai cauchemar quand je pense que je dois passer une journée avec elle, et que mon mari ne rentrera que le soir... elle fourre son nez dans tout... mon mari a peur... même ses habits sont choisis par sa mère... faire ses tartines le matin est toute une histoire comme si j'étais une incapable complète... je suis toujours dans un état de colère rentrée qui me vide... »

Et ce que dit madame X. semble stéréotypé, tellement c'est courant!

En général, la cohabitation avec les beaux-parents est à éviter. Que dire alors, si un des éléments du groupe est névrosé!...

L'intimité difficile.

L'adaptation est délicate également si les époux vivent seuls. L'intimité est chose difficile à réaliser, et demande énormément de compréhension. Or, il n'y a pas de compréhension réelle sans équilibre et disponibilité d'esprit. Le mariage exige l'amour; non pas l'amour de soi, mais de l'autre. Si l'un des conjoints est névrosé, cette névrose est (malgré lui), le centre de ses préoccupations. De même que, si un homme

souffre fortement de l'estomac, cette souffrance deviendra la plaque tournante de sa personnalité entière. La névrose d'un des conjoints fera qu'il comprendra l'autre à travers cette névrose. Ou du moins, il croira le comprendre, en toute bonne foi et avec la meilleure volonté du monde.

Beaucoup de névroses, même légères, permettent des relations sociales superficielles; *mais empêchent les relations profondes.*

Ce dont pâtit l'intimité conjugale, évidemment! Beaucoup de conjoints disent : « ...il me faut longtemps pour m'adapter à quelqu'un... passer un dimanche avec lui (ou elle) m'épuise... je me sens dans un état de tension qui me vide; je ne sais que dire, je suis crispé, je me sens coupable... il n'y a pas d'intimité... nous sommes comme deux étrangers... je me rends bien compte que c'est ma faute... j'ai été trop renfermé et trop timide à cause de mon enfance... et je ne parviens pas à m'en dégager ».

De plus, il ne faut pas oublier ceci : une névrose d'adolescence risque de se continuer dans le mariage, et même de s'amplifier.

« ...je suis de caractère faible, et j'ai peur de ma femme... elle me rappelle ma mère... mais avec ma mère, je pouvais me laisser aller, elle faisait tout à ma place, décidait pour moi. Maintenant, je ne sais plus faire autrement. Et je sens que ma femme me méprise, ce qui renforce encore ma honte et le mépris que j'ai pour moi... »

Ou bien :

« ma femme a quinze ans de plus que moi. Après notre entretien, je vois que j'ai recherché une compensation de ma faiblesse... j'ai épousé une femme maternelle au lieu d'une femme-épouse... je suis resté accroché à ma mère... au fond, j'ai épousé ma mère... je n'ai d'ailleurs jamais eu de relations sexuelles avec ma femme. »

Corrélation avec les fiches suivantes :

- Adolescence (fiche n° 2 bis). Complexe/Oedipe (fiche n° 45 et 137 bis).
- Mariage (fiche n° 116 bis) - Affection (fiche n° 4) - Education (fiche n° 68 bis).
- Sexualité (fiche n° 170). Caractères (fiche n° 37 bis). Endocrine (fiche n° 71 bis).

Névroses et conceptions du mariage.

De nombreux névrosés arrivent au mariage avec certaines notions dures comme du béton : la sexualité est une chose honteuse; la sexualité me fait peur; la femme doit combattre l'homme; la femme est toujours la proie de l'homme; la femme doit toujours se sacrifier; la femme est une martyre, etc...

On voit donc là un terrain tout préparé pour la future névrose des enfants! De plus, trop de conceptions du mariage sont basées sur des compromis. Le conjoint essaie de se compenser par l'autre. (Comme X., féminin, qui avait épousé une femme masculine.)

Prodigieuses victoires. — 10

Exemples :

Un autoritariste (donc névrosé) cherche une femme faible ou une femme enfant, qu'il puisse « protéger » et dominer.

Une autoritariste (donc névrosée) cherche un homme infantile, timide, etc.

C'est à tel point que beaucoup de mariages sont basés sur la compétition! Chacun des époux se sent en danger vis-à-vis de l'autre. Il vit en état d'alerte, avec le souci de « ne pas se laisser faire »!

Que dit madame Y.? : « ...j'ai mes droits... ce sont les droits de la femme. J'estime devoir les sauvegarder envers et contre tous; et je refuse absolument de reconnaître à mon mari les droits que lui donne la loi. Les hommes ont trop tendance à s'imaginer que nous sommes leurs servantes, etc., etc... ».

En vérité, le cortège des mariages manqués est long et triste. Car très souvent un compromis boiteux maintient la situation, basé sur les « droits réciproques », sur l'agressivité, sur des rancœurs, sur des mépris. Les névroses, fortes ou faibles, font des coupes sombres. Non seulement parce qu'un névrosé envisage le mariage d'une façon erronée; mais parce que l'union conjugale permet aux névroses d'apparaître mieux.

En outre, on croit populairement que le « mariage guérit la névrose ». *C'est une opinion complètement absurde.* Deux cas classiques : ou bien des parents poussent au mariage un névrosé, afin de le « guérir ». Cela, sans songer ni au conjoint, ni à l'enfant éventuel qui en subiront le contrecoup! Ou bien, de jeunes névrosés se réfugient dans un mariage hâtif, pour fuir leur milieu. Les conséquences peuvent en être tout aussi tristes...

Pas plus qu'on ne s'improvise éducateur, on ne s'improvise marié. Une seule chose permet l'improvisation : l'équilibre. C'est pourquoi le mariage devrait être étudié d'une façon préventive. Des connaissances psychologiques, même élémentaires, pourraient sauver bien des choses, je vous assure. Dans le mariage, l'amour est essentiel. Mais « se connaître soi-même » devrait être une règle d'or...

Conclusions.

La névrose, comme toute maladie psychologique, doit faire l'objet d'un examen absolument complet. Toutes les recherches physiologiques seront mises en jeu; recherches des intoxications, des lésions, des infections; examens endocriniens,

humoral, hépatique, gastrique. Examen minutieux du milieu, des inadaptations, etc.

Toutes les ressources de la psychothérapie seront employées. Il est rare qu'une maladie psychologique étouffe la personnalité profonde. Cette personnalité souffre parfois mille morts; et les souffrances de la « conscience morale » jouent toujours un rôle considérable. Les conflits intérieurs, souvent refoulés, se trouvent fréquemment à la base des névroses et des psychoses. Qu'il s'agisse d'une simple timidité, ou d'un délire de la persécution...

Tout traitement psychologique, léger ou grave, doit être d'une humanité absolue, le respect entier de la personne humaine en est la loi suprême. Souhaitons une chose : que l'hygiène mentale et morale progresse. Que le monde actuel apprenne à se considérer objectivement : *et que chacun souhaite « apprendre », au lieu d'avoir la certitude de « connaître ».*

Souhaitons enfin que la psychologie s'étende suffisamment pour que chacun cherche à réaliser la plénitude de son être, en constatant sainement ses insuffisances, et en découvrant ses possibilités cachées.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Viol :</u>	<p>n. masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Action de violer. (2) Le viol d'un sanctuaire. 2. Crime commis par celui qui viole (3) quelqu'un. DR. PÉN. Crime puni de quinze ans de réclusion criminelle. Il est défini comme tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur autrui par violence, contrainte, menace ou surprise. La loi précise que peu importe le sexe de l'auteur ou de la victime (article 222-23 du nouveau code pénal). En cas de viol aggravé dont les circonstances sont précisées à l'article 222-24 du code, la peine encourue est de vingt ans de réclusion criminelle. <p>violer v. trans.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Transgresser, ne pas respecter (ce qui est imposé par la loi ou la coutume). Violer un traité. Violer un interdit. 2. Profaner. Violer une sépulture. Par ext. Violer le domicile de quelqu'un. 3. Faire subir l'acte sexuel par la contrainte (à). Violer une auto-stoppeuse. Fig. Violer les consciences : les manipuler pour imposer certaines idées. Synonyme violenter. 	<p>Crime sexuel commis par l'homme qui oblige une femme à s 'abandonner à lui. (Viol de la conscience : messages subliminaux atteindre l'inconscient). Abuser d'une femme par la force ou par la ruse.</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<p>Violent / violence : (violenter, synonyme de violer)</p>	<p>Qui fait preuve de brutalité dans ses paroles ou dans ses actes. Quand il a bu, il devient violent. Tempérament violent. Usage de la force brutale, en particulier pour imposer son autorité, son point de vue. Faire violence à quelqu'un : lui imposer quelque chose par la force. Fait de nature à impressionner une personne raisonnable et à lui inspirer la crainte de s'exposer à un mal considérable et présent.(En droit civil, la violence est une cause de nullité du contrat non seulement lorsqu'elle a été exercée sur la partie contractante, mais encore lorsqu'elle l'a été sur son conjoint, sur ses descendants ou sur ses ascendants. Vices du consentement.) (Souvent au pluriel) Acte brutal. Le terme français de violence implique l'idée d'une force intense et impétueuse dont l'homme abuse facilement au détriment des faibles. Il évoque des mots comme brutalité, véhémence, fougue, excès. La violence bafoue sans scrupules les droits de l'autre, elle se traduit en général par l'usage de la force brutale.</p>	<p>Origines possibles de la violence :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'exercice du pouvoir, - L'hérédité (ascendants violents), - L'alcoolisme, - La jalousie, - La cupidité, - L'éducation violente, - Le caractère violent, - La vengeance, - La rébellion, - L'infériorisation, - L'autoritarisme, - L'autoritarisme subi, - La dictature, - La pression : physique, psychique, - Les traumatismes subis, - L'oppression sociale, - Les querelles, - Les divisions, - Les situations conflictuelles, - La guerre, - La révolte, - La colère, - La méchanceté, - L'intimidation, - La cruauté, - La frustration, - L'intolérance, - La souffrance subie : physique, verbale, psychique, - Les divergences d'opinion (politique violente), - La violence psychique, - La dévalorisation, - Les paroles violentes, - L'injustice, - Le manque de considération, - L'échec, - La discrimination : de race, religieuse, - La culture violente, les moeurs violentes, - L'insubordination,

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<u>Virus - Viral :</u>	<p>ale, aux adj. Qui concerne les virus, est produit par eux.</p> <p>virus [virys] n. masc. (mot lat. «poison»; d'abord «suc des plantes».)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Structure biologique de très petite taille (de 13 nm à 250 nm), visible seulement au microscope électronique, constituée d'un seul type d'acide nucléique (ADN ou ARN) et, de ce fait, ne pouvant se multiplier qu'à l'intérieur d'une cellule vivante aux dépens du métabolisme de cette dernière. Virus APC : synonyme d'adénovirus. 2. Fig. Ce qui se communique comme par contagion. Il lui a transmis le virus de la philatélie. 	<p>Micro-organisme invisible au microscope optique, traversant les filtres qui arrêtent habituellement les bactéries, possédant un seul type nucléaire A.R.N ou A.D.N, et parasite obligatoire des cellules eucaryotes.</p> <p>Principe de la contagion morale le virus de la contestation.</p> <p>Virose : maladie due à un virus.</p>

VIRUS - VIRAL

188

- Micro-organisme invisible au microscope optique, traversant les filtres qui arrêtent habituellement les bactéries, possédant un seul type nucléique A.R.N. ou A.D.N., et parasite obligatoire des cellules eucaryotes.

Principe de contagion morale : le virus de la contestation.

- Viriose : maladie due à un virus. Bon et mauvais.

"Communicatif"

- Adolescence (fiche n° 1 bis).
- Education (fiche n° 68 bis).
- Angoisse (fiche n° 15).
- Anxiété (fiche n° 15 bis).
- Alcoolisme (fiche n° 3).
- Autoritarisme (fiche n° 27 bis).
- Avarice (fiche n° 28).
- Cafard (fiche n° 34).
- Claustrophobie (fiche n° 41).
- Colère (fiche n° 44).
- Hystérie (fiche n° 97).
- Jalousie (fiche n° 112 bis).
- Mysticisme (fiche n° 124).
- Narcomanie (fiche n° 128).
- Neurasthénie (fiche n° 130).
- Obsession (fiche n° 136 bis).
- Oppression (fiche n° 138 bis).
- Paresse (fiche n° 144).
- Persécution (fiche n° 148 bis).
- Pessimisme (fiche n° 150).
- Plaisanterie (fiche n° 152).
- Raillerie (fiche n° 160).
- Sadisme (fiche n° 164).
- Sexualité (fiche n° 170 "déviation").
- Susceptibilité (fiche n° 180).
- Tics (fiche n° 182 bis).
- Tristesse (fiche n° 186).
- Volonté (fiche n° 192). B.
- Contradiction (fiche n° 48) "Contestation".
- Culpabilité (fiche n° 54 bis).
- Cupidité (fiche n° 54).
- Dépressif (fiche n° 60).
- Doute (fiche n° 65).
- Erotisme (fiche n° 79).
- Euphorie (fiche n° 80).
- Folie (fiche n° 83).
- Gaïté (fiche n° 86). B
- Haine (fiche n° 89).
- Inquiétude (fiche n° 106).
- Lacheté (fiche n° 114).
- Mythomanie (fiche n° 125).
- Négativisme (fiche n° 129).
- Nostalgie (fiche n° 134).
- Optimisme (fiche n° 138). B
- Paranoïa (fiche n° 142).
- Passion (fiche n° 146).
- Perversité (fiche n° 149).
- Peur (fiche n° 150 bis).
- Possession (fiche n° 155).
- Rancune (fiche n° 161).
- Sida (fiche n° 170).
- Suggestion (fiche n° 178).
- Syphilis (fiche n° 181).
- Toxicomanie (fiche n° 185).
- Vie conjugale névrose (fiche n° 191).
- Vitalité (fiche n° 190). B

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Vitalité :</u>	n. fém. Qualité d'un être doué d'une force de vie, d'une énergie remarquable. Un enfant malingre, qui manque de vitalité. Par ext. La vitalité d'une doctrine.	<p>Intensité de la vie, de l'énergie de quelqu'un, de quelque chose, dynamisme, aptitude à vivre, à durer longtemps.</p> <p>Pétulance : un enfant plein de vitalité.</p> <p>La vitalité : (de vitalis = force vitale)</p> <p>La vitalité dépend souvent du tempérament, et de l'état de l'organisme. Elle est une source d'actions fécondes et débordantes. L'adaptation aux circonstances se fait rapidement. Le degré de vitalité dépend également de l'ambiance, du climat géographique (montagne, mer, climat oxygéné, sec, humide).</p> <p>Certaines fausses vitalités traduisent un état d'agitation ou de déficience physique : neurasthénie, manie, etc...</p> <p>Certains tempéraments à bonne vitalité peuvent être « freinés » par des troubles psychiques, comme les angoisses, les refoulements, les complexes, etc...</p>

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé</u>
<u>Volonté :</u>	<p>n. fém.</p> <p>1. Faculté d'agir en se déterminant par des motifs ou des raisons, et non sous l'impulsion de forces considérées comme irrésistibles. La volonté est une cause libre, qui suppose la capacité de commencer une action sans y être déterminé par aucun antécédent. Elle est donc capacité de liberté, et sa possibilité est soumise à l'existence même d'une liberté échappant au déterminisme causal. Bonne volonté : chez Kant, volonté d'agir uniquement déterminée par l'intention de se conformer à l'impératif moral.</p>	<p>Faculté de se déterminer à certains actes et de les accomplir. Energie, fermeté avec laquelle on exerce cette faculté. Ce que veut quelqu'un, un groupe, intervention réelle de bien, de mal faire.</p>

Volonté :
(suite)

2. Volonté de puissance (Wille zur Macht) : notion créée par Nietzsche pour caractériser l'être, qui est vie et aspiration à toujours davantage de puissance. La volonté de puissance ne pousse pas, chez l'homme, à dominer, mais à donner, à créer, et à dégager la forme supérieure de ce qui est.
3. Cour. Faculté par laquelle on se détermine à agir. Acte de volonté.
4. Qualité d'une personne qui agit avec fermeté, persévérance, qui suit avec constance une ligne de conduite. Avoir de la volonté, une volonté de fer. Une femme énergique, pleine de volonté.
5. Désir de faire quelque chose, de voir quelque chose se réaliser; intention d'agir d'une certaine manière. S'opposer à la volonté de ses parents. Il veut toujours imposer ses volontés. Les dernières volontés de quelqu'un : les désirs qu'il exprime avant sa mort. À volonté : autant qu'on veut. Champagne à volonté pour tout le monde! Par ext. La volonté du peuple. Fam. Passer à quelqu'un toutes ses volontés, faire ses quatre volontés : satisfaire tous ses caprices.
6. Bonne volonté : disposition à agir de bonne grâce, à se conformer aux désirs d'autrui. Il n'est pas très intelligent, mais plein de bonne volonté. Avec la meilleure volonté du monde, il m'est impossible de vous aider. Par ext. On fit appel à toutes les bonnes volontés, à toutes les personnes de bonne volonté. Mauvaise volonté : attitude d'une personne qui rechigne à faire quelque chose, qui le fait contre son gré. Y mettre de la mauvaise volonté.

LA VOLONTE

192.

- Faculté de se déterminer à certains actes et de les accomplir. Energie, fermeté avec laquelle on exerce cette faculté. Ce que veut quelqu'un, un groupe, intention réelle de bien, de mal faire.

LA VOLONTÉ

A première vue, sa définition semble aisée. Si je suis invité à une soirée, je me pose la question : « irai-je ou n'irai-je pas » ? Je pèse ensuite le pour et le contre; puis je décide « oui » ou « non ». Cette décision constitue un acte de volonté.

La décision volontaire fut provoquée par deux facteurs principaux :

- les circonstances extérieures (ici, l'invitation).
- les circonstances intérieures (l'humeur, l'état de fatigue, l'état psychique, la façon de voir les choses, le besoin de s'amuser, la peur du monde, etc., etc.).

Autre exemple : si je dois me rendre chez le dentiste, ma façon de vouloir sera différente selon que je souffre ou non, que j'ai peur ou non, que je suis nerveux ou non, etc.

On voit déjà qu'un acte de volonté dépend de nos tendances, de nos penchants, nos humeurs, nos passions, etc. Nous « voulons », c'est entendu. Mais il y a toujours quelque chose en nous qui influence notre décision... sans demander notre avis. Ce qui ramène déjà les vanités humaines à de plus sages proportions...

De plus, dans beaucoup d'actes « volontaires », que de raisons qu'on n'oserait pas s'avouer ! Que d'esprit de compétition, de désir de surpasser les autres, ou de les dominer ! Que de besoins d'avoir raison, de se prouver à soi-même qu'on est « fort », de démontrer qu'on est capable de se mater, qu'on a de la force de caractère, etc. !

Alors, existe-t-il de vraies et de fausses volontés ? Y a-t-il un original et ses caricatures ? Oui. C'est ce que je vais envisager.

Comment conçoit-on la volonté ?

Pour beaucoup, être volontaire signifie serrer les poings et les mâchoires, froncer les sourcils, et foncer dans les obstacles. Or, rien n'est plus faux que cette conception.

Ou bien, la volonté est vue à travers une série de slogans, considérés comme valables une fois pour toutes. Quels sont-ils ?

- Vouloir ? C'est pouvoir dire non envers et contre tout.
- Quand je veux, je veux !
- Qui veut, peut ! (c'est le slogan principal... On l'assène sans cesse aux malades psychiques sans savoir ce qu'on dit. Ce slogan a déjà fait beaucoup de mal...)
- Quand j'ai décidé, c'est décidé. Les meilleures raisons du monde ne me feraient pas changer d'avis !
- La volonté ? C'est surmonter les obstacles.
- La volonté ? C'est tenir à ses idées avec une fermeté inébranlable.
- Si je dis non, c'est non.
- Il faut vouloir avec fermeté...
etc., etc.

Or, tous ces comportements sont des manifestations inférieures de volonté. Ils ressemblent aussi peu à la volonté véritable qu'une plaque de zinc à un lingot d'or...

Quand agit-on volontairement ou involontairement ?

1) Agir volontairement, c'est agir pour des raisons conscientes.

Si nous disons « je veux », il semble normal que nous sachions au moins pourquoi. Que nous sachions consciemment et au maximum pourquoi nous choisissons ou décidons ceci ou cela. Quand on dit « je veux », la moindre des choses est de pouvoir énumérer consciemment les raisons pour lesquelles on veut. Mais, sept fois sur dix, on pourrait assister au dialogue suivant :

- Je le veux !
 - Pourquoi ?
 - Parce que je le veux ; un point c'est tout.
- Ces personnes prétendent agir volontairement. Alors qu'il faut pouvoir donner les raisons conscientes d'un acte de volonté. Il s'agit donc ici d'automatisme inconscient, et non de volonté.

Prenons un homme poussé à une décision par un instinct, un besoin d'avoir raison, de dominer, etc. Agit-il volontairement, bien qu'il en donne l'apparence ? Pas le moins du monde : il agit inconsciemment. De même, il ne viendrait à l'idée de personne qu'une colère soit volontaire, ou qu'un émotif ait volontairement le trac...

2) Agir involontairement, c'est être poussé par des monstres inconscients.

Et c'est ainsi que des millions de personnes disent « je veux »... alors que leur action reste involontaire; même si elles croient le contraire ! Pourquoi ? Parce que leur inconscient est plus fort que leur conscient (dans les impulsions et les complexes, par exemple).

Ces personnes ne veulent rien du tout. C'est leur inconscient qui les pousse à vouloir.

Exemple : Voici un homme qui, depuis quelques années, a pris une grave décision. Il s'est juré : « JE VEUX devenir un grand avocat ! » Il s'est mis à étudier ferme, à faire des efforts tenaces, à travailler jusqu'à épuisement, à surmonter cet épuisement. Sans écouter quoi que ce soit, il s'est crispé vers le but.

Supposons maintenant qu'il soit atteint de puissants sentiments d'infériorité. Comme il se sent inférieur, il éprouve inconsciemment le besoin de devenir supérieur¹. En ce cas, a-t-il accompli des actions volontaires ? (Je veux dire consciemment volontaires ?) Très peu ! Ce n'est pas Lui qui a décidé de devenir un grand avocat ; mais ce sont ses sentiments d'infériorité qui l'ont dirigé vers une recherche de supériorité. Mais cela, il l'ignore probablement... Il est convaincu d'avoir accompli des milliers d'actions volontaires ; en fait, il a obéi à des poussées intérieures.

Le résultat de cette fausse volonté peut être très beau, individuellement ou socialement. De toute façon, il n'est nullement le produit d'une vraie volonté !

Dans toute action volontaire, il existe donc toujours un mélange de conscient et d'inconscient.

Et nous avons :

1) La volonté augmente quand les raisons conscientes augmentent. La personne sait alors ce qu'elle veut, et pourquoi. La connaissance profonde de soi est donc indispensable.

2) La volonté diminue quand les motifs inconscients augmentent. Notons encore que beaucoup de personnes peuvent

donner ainsi les marques extérieures d'une forte volonté... alors qu'il n'en est rien. Nous le verrons un peu plus loin.

La volonté rationnelle. — Une qualité humaine consiste à prévoir les conséquences de certains actes. L'être humain sait, par exemple, que l'usage immodéré de l'alcool le fera souffrir dans un temps plus ou moins rapproché. Le sachant, il lui est possible de faire la comparaison entre sa santé actuelle et la maladie future. Bref, l'homme digne de ce nom est capable d'établir le bilan de ses actes, de les raisonner et les analyser.

Or, je répète que nos raisons conscientes sont mélangées à des forces intérieures obscures (nos instincts, nos impulsions, notre émotivité, notre tempérament, nos besoins, etc.). Si la volonté dépend de raisons conscientes, elle est soumise à la connaissance que nous avons de nous-mêmes, et des choses extérieures. Prenons le cas suivant, et posons à quelques personnes une question on ne peut plus banale :

- Pourquoi avez-vous décidé de ne plus fumer ?
- Et nous aurons en général les réponses suivantes, tout à fait superficielles, et ne montrant nullement de la véritable volonté :
- Parce que c'est mauvais pour la santé (en fait, il n'en sait probablement rien; il répète ce qu'on lui a dit).
 - Parce que c'est une habitude vraiment trop bête (pourquoi ? il sera sans doute incapable d'analyser plus loin).
 - Parce que cela coûte beaucoup d'argent.
 - Parce que je veux éprouver ma volonté (il n'est donc pas certain d'en avoir).
 - J'ai dit non, c'est non (il ne sait pas pourquoi; il s'agit donc d'obstination, et non de volonté... même si le résultat de sa décision est intéressant).

— Parce que ma femme ne veut plus que je fume (c'est peut-être le plus lucide!...).

Supposons maintenant un médecin qui décide de ne plus fumer. Pourquoi? Parce qu'il est mieux informé, et peut analyser profondément les effets du tabac. Il compare sa santé actuelle avec les risques de maladie. Ce médecin a donc plus de raisons conscientes que les autres. On peut dire qu'il a plus de volonté.

De même, supposons un psychanalyste qui prend une décision. Ce psychanalyste se connaît lui-même au maximum. Il a réussi à analyser en détail son inconscient. Il est donc capable de décrire les raisons de sa volonté. Il a en mains

infiniment plus d'éléments qui lui permettent de décider lucidement et en connaissance de cause. Sa volonté sera évidemment beaucoup plus large et claire...

La volonté morale. — C'est la volonté qui nous dirige vers le bien. Tout homme a le sentiment que suivre sa raison vaut mieux qu'obéir à ses penchants instinctifs. Or, l'homme le plus conscient du monde garde des penchants, des instincts, etc.

Donc, pour avoir une volonté morale parfaite... il faudrait être pur esprit.

La psychologie moderne a tendance à ne considérer comme authentique que la volonté recherchant le bien et le mieux. Rechercher son plaisir, ses jouissances et ses aises ne met pas la volonté en jeu.

La volonté de puissance. — En général, cette forme de volonté pousse à la domination de ses semblables. C'est une tendance à devenir plus puissant, sans prendre garde aux moyens employés. Cette volonté de puissance est donc nocive. Elle est anormale; elle se base sur des sentiments d'infériorité et d'impuissance; sur le besoin de « faire mieux » que les autres, d'être le plus grand, le plus fort, etc...

Les éducateurs névrosés qui dominent avec autoritarisme sont dans ce cas. Ils imposent leur « volonté »... en étant convaincus d'agir « pour le bien » de l'enfant. Socialement, l'Allemagne hitlérienne fut un exemple de cette volonté de puissance.

Autre forme, mais plus élevée : quand l'individu veut avoir de plus en plus de valeur, acquérir la maîtrise de soi, réaliser de belles œuvres, etc. Cette volonté est-elle parfaite? Certes non! Elle est à base d'égoïsme. On cherche son bien, on réalise son œuvre, on tend vers sa valeur.

Exemple : un artiste se donne tout entier à son œuvre. Il l'accomplit avec une volonté « farouche ». Est-ce de la volonté réelle? Non. Cet homme tente de se réaliser, cherche sa puissance, etc.

Mais cette volonté sera meilleure s'il estime avoir un message à transmettre aux autres. Il va alors, dans une certaine mesure, vers le bien des autres.

La volonté de puissance (la mauvaise!) est très répandue. La plupart des hommes sont possédés par elle, surtout dans notre genre de société (desir de compétition, besoin de surpasser les autres, de dominer, etc...).

Au lieu de volonté, il s'agit souvent de névrose, de faiblesse ou d'impuissance.

La conception classique de la volonté. — Classiquement, un acte volontaire se divise en quatre périodes :

1) *La conception :* l'acte à exécuter se présente à l'esprit (par exemple : je conçois que je suis invité à un bal).

2) *La délibération :* pendant laquelle on examine les raisons pour et contre (irai-je à ce bal pour telle raison? n'irai-je pas pour telle autre raison?).

3) *La décision :* c'est le jugement qui termine la délibération. On accepte ou on refuse.

4) *L'exécution :* elle suit plus ou moins rapidement la décision. Parmi ces quatre points, c'est le n° 3 (décision) qui serait l'acte de volonté.

C'est théoriquement très joli... mais dans la vie courante? Charles Blondel écrivait à ce sujet : *Il prend véritablement envie de mettre une annonce dans les journaux pour inviter ceux qui ont choisi leur profession ou décidé un voyage de la sorte, à bien vouloir se faire connaître!*

En réalité, beaucoup de délibérations ont lieu à travers un fouillis intérieur, une somme invraisemblable de motifs inconscients! À travers les instincts, les humeurs, les peurs, les angoisses, les complexes, la nervosité, etc... comme nous l'avons déjà vu. La décision finale dépend avant tout de l'accueil intérieur que nous faisons à l'idée. Si un grand timide reçoit une invitation, sa première réaction sera un choc émotif. Comment peut-il décider « volontairement »? Qu'il dise oui ou non, c'est son état de timidité qui l'y poussera en grande partie. Alors?...

De plus, l'action volontaire ne se termine qu'au point 4 (exécution). Décider quelque chose n'est pas l'exécuter! Entre la décision et l'exécution interviennent souvent des hésitations, des doutes, des ruminations... qui provoquent de nouvelles délibérations et de nouvelles décisions. Très fréquemment, une décision est prise, mais la personne ne passe jamais à l'action. C'est le cas banal des fumeurs et des buveurs qui « décident » de changer de comportement. C'est également le fait de beaucoup de malades psychiques (les psychasthéniques¹ par exemple). Ils « veulent » faire des tas de choses; ils décident que « demain » ils accompliront ceci ou cela. Et cependant, jamais ils ne passent à l'exécution. L'action volontaire est bloquée en cours de route; ce qui signifie qu'elle n'a pas eu lieu.

Finalement, la volonté existe-t-elle? — Supposons que nous soyons dans la rue. Nous croisons un vieillard poussant une

charrette lourdement chargée. En le voyant, aucun passant normal ne restera indifférent; c'est une impossibilité. À la vue de ce malheureux vieillard, vont se dérouler de nombreux sentiments. Supposons qu'ils se présentent comme ceci (bien que la réalité soit infiniment plus complexe) :

— Premier sentiment : la pitié. Le spectateur réagit en disant : « Le malheureux ! A son âge ! Même pas un animal pour l'aider ! etc... ».

— Deuxième sentiment : « Je voudrais l'aider. Pourquoi? Parce que c'est mon devoir; parce que c'est normal; parce que je ne supporte pas ce spectacle; parce que je me mets à sa place, etc..., etc... ».

— Troisième sentiment : timidité; peur du qu'en-dira-t-on; crainte d'être ridicule, etc...

Ensuite :

1° ou bien :

2°

Le spectateur se fait violence, traverse la rue, aide le vieillard. Il en est content ou fier. Il a accompli une bonne action, et remporté une « victoire sur lui-même ».

Le spectateur se détourne, fuit moralement. Il ne bouge pas. Il se sent mécontent, honteux de lui et de sa « lâcheté » (qui n'est souvent que de la peur, de la timidité ou de la bêtise...).

On conclura donc que la personne n° 1 fut volontaire, et le n° 2 « lâche ». Est-ce exact? On voit que les hésitations et les décisions furent déclenchées par des états intérieurs (sentiments d'infériorité, timidité, façon de voir les choses, sens moral, pitié, solidarité, etc...).

Au fond, on pourrait prétendre que la volonté réelle n'a rien à voir dans tout cela. Mais qu'il s'agit d'une somme de réflexes compliqués, s'imbriquant les uns dans les autres. Ces réflexes se feraient malgré nous, s'agiteraient en nous, sans que nous y soyons pour rien. Qui l'emporterait?... Le réflexe le plus puissant, tout simplement. Ce serait donc la négation pure et simple de la volonté telle qu'on l'entend ordinairement.

Voici maintenant un autre spectateur observant le vieillard. Sans conflit intérieur, sans hésitation, ni impulsion émotive, ni honte, ni ostentation, il traverse et pousse la charrette. Il n'a fait aucun effort pour décider son action. *Cela s'est décidé en lui, spontanément.* Il le fait avec une simplicité et un naturel parfaits. Il est certain que cet homme a plus d'aisance mentale que les autres. A-t-il dû mettre sa volonté en branle? Non. Tout

d'abord parce qu'il n'a rien raisonné. Alors... a-t-il obéi, lui aussi, à des réflexes plus parfaits que les autres?

Alors, qu'est-ce que la volonté, sur laquelle philosophes et psychologues se sont penchés durant des siècles, sans jamais arriver à la définir? Existe-t-elle, ou prend-on l'illusion pour réalité? On dit : « Je veux », bien sûr... Mais ne le dit-on pas afin de traduire des réflexes devenus conscients? Quel est notre rôle, dans ce cas? Il s'agirait de voir lucidement ses réflexes. De pouvoir se dire : « J'ai voulu et décidé ceci; quels sont les réflexes qui m'y ont poussé? D'où viennent-ils et pourquoi? Quel est mon jeu intérieur involontaire, qui produit une action que je crois volontaire? ».

Et nous retombons, une fois de plus, dans la connaissance que nous devons avoir de nous-mêmes...

LA VOLONTE (Suite).

- 198 bis A.

LA VOLONTÉ SUPPOSE-T-ELLE UN EFFORT, UNE CRISPATION OU UNE TENSION?

Pour le sens commun, oui. On croit généralement que la volonté doit être tendue par un effort. On croit qu'il n'y a pas de volonté sans effort. Or, nous allons voir que *la volonté demandant un effort n'est pas une volonté supérieure.*

Voici l'exemple de deux élèves :

ELEVE N° 1

Très doué. Mentalement puissant. Bonne vitalité. Ne doit pas faire d'effort. Jingle avec les problèmes. Fixe son esprit avec facilité. Comprend immédiatement, sans la moindre difficulté. Arrive aisément au bout de son étude, sans fatigue exagérée.

ELEVE N° 2

Peu doué. Cérébralement faible. Vitalité déficiente. Avance péniblement. Doit accomplir de grands efforts. N'arrive pas à fixer son esprit. Malgré tout, il continue en se crispant. Il « bande toute sa volonté ». Peu à peu, il arrive au bout du problème, et réussit.

Qui possède la volonté réelle? L'élève n° 1, ou l'élève n° 2?

Pour le sens commun, c'est le n° 2. Pourquoi? Parce qu'il fait des efforts. Parce qu'il continue malgré tout. Pourquoi continue-t-il? C'est ce qu'il faut connaître en premier lieu. Ce peut être : par désir de compétition; par peur d'être moins que les autres; par crainte du mépris; par désir de terminer

honorablement ses études, afin que les sacrifices des parents ne soient pas inutiles; par peur de ses parents, etc...

Comme il fait de grands efforts pour surmonter ses difficultés, on l'admire. *Ce qui est naturel si ses raisons sont nobles et son sens moral élevé. Mais cela ne prouve nullement qu'il s'agisse de volonté réelle.* Même si le sens moral est très élevé, il s'agit d'une volonté inférieure, due au manque de puissance et à la crispation.

Et l'élève n° 1? Il atteint le but sans effort, et possède la puissance qui lui donne l'aisance naturelle. Il conserve intacte son énergie, ainsi que l'harmonie de son moi. Or, la volonté est un acte conforme à la raison consciente et à l'harmonie. *Qu'il ne doive pas accomplir d'effort prouve la perfection de son action.* C'est lui qui possède la volonté réelle; parce que la volonté est une perfection et une puissance. Elle demande donc, pour se manifester, des conditions parfaites...

Un deuxième exemple.

UN ECRIVAIN :

1°

Ecrit sans effort, puissamment, en souriant, sans aucune crispation. Il travaille rapidement, régulièrement, sans hésitation ni fatigue. Il connaît lucidement son but, et va vers lui avec toute son intelligence et toute sa vitalité.

Au bout d'un certain temps :

2°

Il devient peu à peu fatigué. Il continue d'écrire. Il va vers un épuisement de plus en plus grand. Il commence à se crispier et à « perdre le fil de ses idées ». Il se tend. Il continue encore, dominant sa fatigue et « matant » son corps. Il se concentre et s'obstine. Il lutte péniblement, afin d'arriver au bout de son travail (pour une raison quelconque).

Quand cet écrivain possède-t-il la volonté réelle?

Il la possède au point n° 1. La volonté supérieure étant un acte raisonnable et conscient, c'est alors qu'il est plein de

vitalité, d'aisance et de lucidité. Il agit volontairement avec naturel.

Quand perd-il la volonté réelle? Quand cette volonté devient-elle inférieure?

C'est au point 2° qu'il fait appel à une volonté inférieure. Son énergie diminue... et sa volonté suit le même chemin. Il se crispe et s'obstine. Il va vers le but avec un moi diminué par la fatigue. C'est alors qu'il doit faire appel à « toute sa volonté »... ce qui est la preuve qu'il en manque. Il tombe dans une forme inférieure de volonté.

Dans l'usage courant, on croit donc que volonté signifie effort. Que la volonté n'intervient que lorsqu'il faut vaincre, mater, dominer, obtenir le pouvoir sur autrui, etc... On croit que la volonté n'est destinée qu'à surmonter les difficultés.

Ces opinions se basent sur des observations partielles ou faussées. Si vous devez faire un effort, c'est une preuve de votre imperfection. Si vous devez déployer un effort colossal pour soulever cinquante kilos, c'est que vous êtes imparfaits dans ce domaine. Au contraire, si vous le faites avec aisance, c'est que vous possédez une force adaptée à votre tâche. Un effort est évidemment une marque de volonté. Mais, une fois encore, il s'agit d'une forme mineure. La volonté supérieure se base sur l'équilibre et la puissance : c'est pourquoi elle n'exige pas d'effort. *C'est lorsque la volonté devient imparfaite qu'on doit faire des « efforts volontaires ».* Bien sûr... cela modifie un peu les traditions courantes, mais je n'y puis rien. Telle est la loi biologique... et simplement logique. D'autant plus que la réalité est infiniment plus belle que l'illusion. Un homme lucide et conscient n'est-il pas plus réalisé qu'un homme soumis presque totalement à son épuisement ou à son inconscient? Même s'il accomplit des efforts qui semblent volontaires?...

Quelles sont les conditions d'une volonté parfaite?

Nous le verrons plus loin. Mais, en attendant, je répète ceci : faire un effort volontaire montre une impuissance de volonté. La volonté parfaite demande que l'homme tout entier aille vers son but, avec son sens normal, sa raison et son intelligence. Si des tendances contradictoires existent en nous, nous n'irons vers l'objectif qu'avec une partie de nous-mêmes... et nous passerons à côté. Les tendances contradictoires coupent l'union de notre personnalité, et divisent notre volonté. Nous avons alors des volontés partielles, crispées et opposées l'une à l'autre... se dirigeant vers des cibles que nous ne voyons que partiellement...

Voici par exemple une mère qui se dévoue pour ses enfants et se tue au travail. Elle fait de terribles efforts pour arriver à la fin de sa tâche. A-t-elle de la volonté? Oui, puisqu'elle « veut arriver ». Mais est-ce de la vraie volonté? Non. Ce sont des volontés fragmentaires et crispées, dues à l'épuisement. Quelle que soit la beauté morale de l'action de cette mère, sa volonté réelle consisterait donc à récupérer suffisamment de force pour n'avoir plus à faire d'effort...

La volonté doit être comme l'élégance : invisible.

A quoi vous fait songer la notion de « volonté »?

a) A la *ténacité* : l'homme est résolu à aboutir, et emploie certains moyens. Mais on confond souvent ténacité (qui est puissance équilibrée) et obstination (qui est impuissance et faiblesse).

b) A la *maîtrise de soi*. C'est une aptitude à dominer ses sentiments, ses instincts, etc... Encore faut-il savoir s'il s'agit de vraie ou de fausse maîtrise de soi! (voir ce terme à l'index).

c) A l'*esprit de décision*. Il doit être rapide, sans hésitations exagérées et sans ruminations mentales. Encore faut-il que cet esprit de décision soit authentique. L'impulsif, par exemple, semble montrer des décisions ultra-rapides. Il n'a cependant pas de volonté, ainsi que nous allons le voir.

d) A l'*esprit d'initiative*. C'est l'aptitude à entreprendre une tâche nouvelle.

Toutes ces qualités demandent donc des conditions. Quelles sont-elles? Pour le mieux comprendre, je propose de voir le jeu inverse, et d'examiner ce qui empêche la volonté.

On connaît donc la maxime « qui veut, peut! ». La plupart sont à peu près convaincus de la vérité de cette affirmation... parce qu'ils n'en ont jamais eu d'autre à leur disposition. Ils l'ont rarement vérifiée, sauf à travers de très vagues expériences en surface.

Il arrive cependant que ces personnes tombent malades d'une façon quelconque. De nombreuses difficultés se présentent, surtout dans les maladies psychologiques. Les circonstances les plus banales commencent à demander des efforts héroïques. C'est donc le moment de faire appel au « qui veut, peut! » et de le mettre en pratique.

Prenons ici le cas d'une personne qui, soudain, est atteinte de neurasthénie (voir index). Sa maladie l'oblige à douter, à ruminer mentalement, à hésiter avec angoisse, à ne pas oser, à ne pas agir. Elle songe alors : « Si je veux, je peux. C'est du moins ce qu'on m'a toujours dit ». D'ailleurs, ses amis ne se privent pas de le lui répéter! La voilà donc partie avec le proverbe en tête; elle se le répète à longueur de journée. Que se passe-t-il? *Le slogan ne répond plus...* La personne a beau se dire sincèrement : « Je veux, donc je peux »; rien ne va plus! Elle accumule les efforts, elle se crispe, elle cherche désespérément à se « mater » au moyen de sa « volonté ». Sans résultat positif, sinon un épuisement de plus en plus grand.

Alors, troublé, le malade se demande si cette maxime n'est pas une aimable plaisanterie inventée par des gens bien portants. Et c'est là qu'il touche la vérité du doigt.

Le malade constate une chose. Lorsqu'il avait la santé, il était capable de vouloir comme n'importe qui. Maintenant, le voici devenu incapable de vouloir. Cette volonté ne serait donc qu'un simple effet? Elle demanderait des conditions précises pour apparaître?

LES CONDITIONS DE LA VOLONTÉ.

Comme toute manifestation humaine, la volonté est soumise à des lois. Je vais donc envisager ce qui freine ou annule la volonté. *Nous verrons ainsi qu'il existe quantité de fausses volontés, ayant toutes les aspects de la vraie.* Un mulet, bloqué sur ses pattes, ne donne-t-il pas une apparence de volonté, parce qu'il dit « non » avec une fermeté inébranlable? Et beaucoup d'hommes n'agissent-ils pas de même, tout en croyant sincèrement être « très volontaires »?

Voyons cela sous forme de tableaux, suivis d'explications.

CE QUI EMPECHE LA VOLONTE

L'impulsivité exagérée.
L'inhibition exagérée.
Le manque d'énergie, et les fausses énergies (fatigue, agitation, nervosité, émotivité, etc...)
L'indifférence malative.
L'impulsivité exagérée.

CE QUI PERMET LA VOLONTE

L'équilibre entre l'impulsivité et l'inhibition.
La vitalité, la véritable énergie, l'équilibre et la maîtrise de soi.
L'intérêt affectif.

Qu'est l'impulsion? C'est un élan irrésistible qui pousse une personne à accomplir un acte sans le raisonner (voir le terme à l'index). L'impulsif est souvent explosif. Il fonce. Il est incapable de se freiner et de diriger sa vie de façon équilibrée. Il est guidé par ses désirs élémentaires, ses automatismes inconscients et son affectivité dérégulée. Il agit souvent de manière « forcée ». Chef, il commande fréquemment, sèchement et avec mépris. Il se considère évidemment comme un chef « meneur d'hommes » et « volontaire ». Il n'hésite jamais, va sans cesse de l'avant, et n'admet pas pouvoir se tromper (sauf quand il désire se donner une apparence de perfection). L'impulsif semble donc « vouloir ». En fait, il est incapable de contrôler ses actions, et a aussi peu de volonté qu'un faible. L'impulsif est semblable à l'agité, qui paraît énergique sans l'être le moins du monde... (l'agité a été étudié dans « la fatigue »; voir index).

L'impulsif se lance donc dans une action exagérée. Il court sans cesse. Il semble bourré de volonté et de puissance mentale. Mais il sait très bien, au fond de lui-même (si toutefois il ose y descendre...), qu'il est incapable de volonté réelle. Sous son faux esprit de décision, se cachent l'impuissance, l'inquiétude et l'émotivité.

C'est un drogué de l'action... Il fonce tout droit, souvent hargneux, et incapable de revenir sur ses pas pour changer éventuellement de route... *Ce n'est pas un volontaire : c'est un automate.*

Il existe une autre espèce d'impulsif : l'impulsif à retardement. Sa réaction extérieure n'est pas immédiate. Il rumine. Les faits s'accumulent en lui comme de dangereuses munitions. Finalement, ces circonstances grossissent démesurément, et captent toute son attention. Sa pression intérieure monte au maximum. Cet impulsif s'exaspère, s'exalte... et explose. L'explosion est d'ailleurs fréquemment cherchée par lui-même, afin de faire tomber sa compression psychique! Il peut donc, lui aussi, donner l'impression d'une volonté passant à l'action. Mais il n'en est rien... On l'observe facilement : il se trouble, devient nerveux, saccadé. Sa voix est hachée. Il n'est nullement maître, ni de lui, ni de ses gestes, ni de ses paroles.

Il n'y a donc chez les impulsifs aucune volonté, mais une obéissance pure et simple à des forces instinctives et inconscientes. Et que dire des impulsifs atteints de sentiments d'infé-

riorité, qui renforcent leur « volonté » de domination et de puissance!...

L'excès d'inhibition.

L'inhibition (voir index) consiste à freiner un mouvement ou une pensée. Elle permet de ralentir l'action projetée, afin de la raisonner et la justifier. Une personne normale reste ainsi « un pied en l'air » avant de passer à l'action volontaire. Mais cette hésitation doit être courte.

Rien de tel dans l'excès d'inhibition. L'arrêt se prolonge longtemps. La personne hésite longuement, rumine, doute, revient sans cesse sur ses décisions. L'inhibition peut même aboutir au blocage total de l'action projetée.

L'inhibé se dérobe devant l'action, parce qu'il est incapable de surmonter son appréhension. La volonté n'est pas absente, mais prisonnière. Par exemple, un timide « veut bien » montrer de la décision; mais il ne « peut » pas. Parce que ses freins intérieurs sont plus puissants que son désir de vouloir. Il est semblable à une voiture qui tenterait de rouler, alors que les freins sont serrés.

L'inhibé attend que les événements décident pour lui, ou qu'une personnalité plus forte le débloque. Ce défaut se présente fréquemment dans la timidité, la dépression, les sentiments d'infériorité, les affaiblissements psychiques, les névroses, les complexes, etc.

Au contraire. — La volonté est la faculté d'agir consciemment. Agir demande une part d'impulsion, évidemment. Mais nous venons de voir qu'un impulsif « pur » ressemble à une girouette dans le vent, même s'il semble agir avec énergie volontaire. Donc, une action demande également le freinage de ces impulsions (inhibition). Une action normale exige un équilibre entre l'impulsion et l'inhibition. Si cet équilibre se rompt pour une raison quelconque, on tombe dans l'excès d'inhibition ou d'impulsion; on aboutit automatiquement à un manque de volonté.

Le manque d'énergie.

Nous avons longuement étudié *la fatigue* (voir index), ainsi que ses deux aboutissements : *l'épuisement et l'agitation.*

On conçoit très bien qu'un épuisement produise un manque de volonté. Une personnalité affaiblie ne peut se traduire que par une volonté faible.

Prodigieuses victoires. — 14

Et dans l'agitation? On peut la comparer à l'impulsivité exagérée. L'agité accomplit de nombreuses actions, sans s'arrêter et sans même ressentir son épuisement. Il donne l'impression de posséder beaucoup d'énergie... alors qu'il n'en a presque plus! Soumis à un système nerveux détégré, l'agité déplace beaucoup d'air. Il montre donc une *fausse énergie*, qui se traduit par une *fausse volonté*. Comme chez l'impulsif, les actes de l'agité peuvent paraître extrêmement volontaires, vus superficiellement.

Le manque d'énergie produit également l'émotivité, la nervosité, etc. Les nerveux et les émotifs perdent automatiquement leur lucidité... donc leurs moyens. Ils sont soumis à de nombreuses perturbations nerveuses ainsi que nous l'avons vu dans « la médecine psychosomatique ». Leur écorce cérébrale fonctionne mal. Ils sont sujets à de véritables tempêtes intérieures, dont leur affectivité fait les frais. S'ils prennent une décision, sera-ce « volontairement »? Non. Ils seront poussés par des impulsions produites par leur émotivité...

De même, l'épuisement provoque parfois de faux miracles de volonté. On connaît ces personnes épuisées qui continuent à agir malgré tout, bousculées par des motifs intérieurs. Sans cesse, elles dépassent leur fatigue, et remettent à plus tard leur repos. En les observant, on pourrait croire à un « triomphe de la volonté »; on s'imaginerait qu'elles ont une énergie et une volonté admirables. La littérature, le cinéma et la vie quotidienne regorgent d'exemples de ce genre. J'ai cité le cas d'une mère épuisée qui se tue au travail, et noté que les résultats sont parfois sublimes moralement. Mais cela ne change rien à la question, qui est celle-ci : en surmontant sans cesse son épuisement, y a-t-il volonté réelle? La réponse est : non. Il n'y a pas de volonté, mais crispation sur une tâche donnée, à partir d'une idée qui peut aller jusqu'à l'obsession (obsession du devoir, du dévouement, du travail, de gagner de l'argent, de réussir un travail, de la peur du mépris, etc.)

Au contraire. — La valeur de l'homme réside avant tout dans sa vitalité et son équilibre. Elle réside dans la maîtrise qu'il a de lui-même. On ne conçoit pas un homme volontaire sans qu'il ait une maîtrise lui permettant d'examiner calmement et lucidement les problèmes qui se présentent à lui.

Le manque d'intérêt.

Toute décision humaine demande une certaine dose d'intérêt. Décider une action exige que nous nous y intéressions d'une façon quelconque. Or, de nombreuses personnes ne parviennent pas (malgré tout leur désir) à éprouver un intérêt envers quoi que ce soit. Les causes devront en être soigneusement recherchées. Ce manque d'intérêt provoque l'indolence, la paresse, la lenteur et l'inachèvement des actes, etc. Les causes fréquentes en sont : constitution, hérédité, mauvais fonctionnement endocrinien, affaiblissement cérébral, névroses, etc.

Au contraire. — Un intérêt profond, joint à un équilibre, produisent automatiquement le vouloir. Le « manque d'intérêt » est donc une véritable « maladie de la volonté », qui doit être envisagée et traitée comme telle.

CE QUI EMPECHE LA VOLONTE

La raideur mentale
L'entêtement
L'obstination
Les opinions ancrées
La crispation, l'agressivité
La bêtise
Quand l'inconscient travaille au détriment du conscient
Tout ce qui divise ou tiraille la personnalité
Tout ce qui empêche la synthèse mentale

CE QUI PERMET LA VOLONTE

La souplesse et l'étendue de l'esprit; la largeur de vues; la détente mentale.
L'harmonie entre le conscient et l'inconscient.
Tout ce qui unifie et équilibre la personnalité.
Tout ce qui permet la synthèse mentale.

La raideur mentale.

Dans cette catégorie, se trouvent les personnes figées et inébranlables comme un rocher. Il n'est pas rare de trouver la raideur mentale chez les personnes inhibées.

C'est donc fréquemment le cas d'individus timides ou atteints de sentiments d'infériorité. Ils hésitent longtemps avant de passer à l'action. Mais, dès que l'acte est décidé, ils s'y fixent et s'y *cramponnent* avec une force impitoyable. On dirait qu'ils s'accrochent à un crampon de sécurité... Il y a donc dans leurs décisions une fermeté qui pourrait ressembler à de la vigueur mentale. En réalité, il s'agit d'une grande faiblesse... Le faible n'est nullement dégagé de lui-même; il est prisonnier d'une décision à laquelle il se tient. Pourquoi? Parce que cette décision lui a coûté trop d'énergie. Il est incapable de revenir sur sa résolution pour aboutir à une autre... ce qui le replongerait

dans les mêmes hésitations. Il se tient donc une fois pour toutes à ce qu'il a déterminé. De plus, le faible a *besoin* de sa décision inébranlable! Celle-ci lui donne la sécurité, puisqu'elle élimine de pénibles doutes! Et c'est ainsi qu'il se fige dans une attitude rigide... Souvent, il s'en fait gloire, et déclare : « Moi? je ne reviens jamais sur ma décision, quelles que soient les bonnes raisons qu'on m'oppose... ». Il devient incapable de détendre sa raideur; il la prend pour de la volonté. Il s'appuie alors sur des « principes », afin de mieux justifier son caractère inflexible.

Beaucoup d'*autoritaristes* sont dans ce cas. Comme nous l'avons vu souvent. Ils provoquent des ravages éducatifs, en brisant le vouloir de leur enfant. (Voir « autoritarisme » à l'index.)

L'obstination, la crispation, l'entêtement, les opinions ancrées.

Ce sont des tares pires encore que la raideur! Une personne raide peut penser; elle explique son comportement, même par des principes absurdes (mais qui lui semblent logiques). Rien de tel chez l'entêté, l'obstiné et celui qui se crispe sur des opinions... Ils ne pensent rien du tout. Bien qu'ils maintiennent leurs points de vue « à travers vents et marées », il n'est nullement question de volonté. Ils ne raisonnent jamais leur comportement; ils en sont incapables. Comme je l'ai déjà dit, ils sont atteints de tétanos mental. Pour un individu de ce genre, il n'est pas question de justifier une décision. Il déclare : « ...je veux parce que je veux; je décide parce que je décide, et il est inutile de discuter! »

Son entourage lui demande parfois : « ...mais pourquoi es-tu aussi entêté? » Il ne répond rien, parce qu'il est dans l'impossibilité de fournir une explication quelconque. Alors, que voulez-vous qu'il fasse? Il se fige davantage et se crispe sur ses positions. Il se cantonne dans une attitude souverainement impériale, essayant de dominer « par sa volonté » tous ceux qu'il sent supérieurs à lui. Quant aux autres, que peuvent-ils faire devant ce mur de béton, sinon tenter de passer à côté, se révolter ou se soumettre — avec toutes les conséquences que cela suppose?

La souplesse de l'esprit.

On voit immédiatement que la souplesse d'esprit s'oppose à toutes les formes de raideur mentale. Et que l'étendue de l'esprit empêche l'apparition de tous ces comportements figés!

Il est donc nécessaire de trouver les causes de raideur, d'obstination, etc. Ces défauts proviennent parfois de la bêtise... mais le plus souvent de sentiments d'impuissance, d'infériorité et de frustration. Il peut y avoir un manque de connaissances : il est assez logique qu'une personne se raidisse sur quelques sensations qu'elle prend pour *la vérité*. La largeur de vues est indispensable à une volonté normale. Tout d'abord, parce qu'elle permet un maximum de raisonnement conscient; ensuite, parce qu'elle fait se rendre compte que toutes les vérités partielles ont pour but de trouver la vérité finale. Beaucoup de choses seraient sauvées si chacun pouvait se rendre compte qu'on peut avoir raison... sans que l'autre ait tort!

Quand l'inconscient travaille au détriment du conscient.

Une personne qui agirait uniquement d'après son inconscient ne serait pas un être humain, mais une machine. La volonté est une faculté supérieure; elle doit donc se baser sur une personnalité supérieure et purifiée. On voit que la volonté réelle est rarissime dans le courant d'une journée... ou même d'une existence! *Beaucoup de gens passent toute leur vie sans avoir accompli un seul acte de véritable volonté*, tout en ayant répété « je veux » à satiété. Il faut ici songer à nouveau aux névroses, aux complexes, aux peurs, aux angoisses, aux compensations. Ces maladies font agir l'individu à travers une affectivité complètement faussée. L'homme ne va vers le but qu'avec une petite partie de lui-même. Et cette partie qui dit « je veux » est souvent la partie malade!

Reprenons le cas d'un autoritariste. Il dit « je veux » afin de dominer les autres. Pourquoi? Pour le plaisir de dominer? Nullement. Mais afin de se cramponner à une *illusion* de puissance et de force. C'est donc sa partie malade, (sa faiblesse) qui l'obligera à vouloir. Et cela, féroce parfois pour le malheur des autres. Il est tirailé en tous sens, se trouve toujours sous tension; il sent que le moindre relâchement de sa volonté-cripation serait pour lui une chute dans sa faiblesse de base...

De plus, les conflits intérieurs empêchent la synthèse mentale, qui est la « digestion mentale » de tous les événements de la vie. Nous avons vu, en étudiant *Janet* (voir index) que certaines circonstances restent mal « digérées » par le cerveau; exactement comme un repas « reste sur l'estomac », produisant malaises et indigestion. Quels sont donc ces repas mentaux mal digérés? Tout ce qui, dans l'inconscient, tire l'individu :

donc, toutes les déviations psychologiques, et toutes les affectivités faussées.

Atteindre cette faculté supérieure qu'est la volonté demande donc que soient redressées ces affectivités faussées. C'est la tâche de la psychologie.

Et nous en arrivons à ceci :

CE QUI EST FAUX :
Qui veut, peut!

CE QUI EST VRAI :
Qui peut, veut!

Qu'est-ce à dire?

LA VOLONTÉ, CETTE ÉLÉGANCE.

La volonté n'est pas une faculté spéciale. Elle dépend de nombreux facteurs physiques et mentaux; elle provient de l'équilibre de tout un ensemble de centres cérébraux. Elle apparaît, disparaît et se modifie selon les fluctuations de notre personnalité.

Nous savons que :

La véritable énergie, équilibrée, lucide et harmonieuse produit la véritable volonté, calme, invisible, puissante, durable. La fausse énergie, le manque d'énergie, la crispation, la nervosité, la fatigue, l'agitation, l'obstination, l'impulsion, les déviations psychiques produisent la fausse volonté ou le manque de volonté.

La volonté serait donc une question de santé? Avant tout, oui! Mais « santé » doit être pris dans son sens le plus général. Je répète que la volonté demande que le maximum de notre être se porte vers le but; et cela, avec un minimum d'effort. Donc, sans contrainte ni tiraillement intérieur. Si nous devons faire des « efforts volontaires » pour briser de vieilles habitudes, nous n'envisageons l'action qu'avec une partie de nous-mêmes. Ce n'est donc pas une véritable volonté.

L'homme agit, qui possède la force calme. Il agit automatiquement, parce que agir est le propre de l'homme. Et si, en plus de cela, il est lucide et dégagé de ses tiraillements intérieurs, il possède la volonté. *Il n'a plus à la chercher en serrant les poings*. Sans difficulté, la volonté répond immédiatement à son appel. Pourquoi? Parce que « *cela se veut tout seul en lui* ». Il lui suffit d'envisager une action pour avoir la possibilité de l'accomplir sans grand effort. Si une locomotive en bon état fournit de la puissance, l'homme en parfait fonctionnement fournit de la volonté. *Cultiver sa volonté signifie* atteindre la force, l'équilibre, l'intelligence et la lucidité. Il n'est donc plus question de « volonté » telle qu'on l'entend généralement; mais de force morale souveraine, basée sur un mental calme et supérieur.

La fausse volonté est comme un arbre rabougré qui se crispe de toutes ses racines; la véritable volonté est comme un jeune chêne, puissant et souple.

On ne doit donc pas dire : « c'est une question de volonté » ; mais : « c'est une question de force et de largeur d'esprit... ».

La volonté s'éduque, se rééduque et se cultive.

La volonté suppose, comme disait Baudoin, « un faisceau bien lié de robustes tendances ». Elle demande que nos forces dégagées se dirigent ensemble dans une même direction. La volonté est une activité calme, provenant surtout de la libération de soi-même. Elle est maîtrise de soi, et emprise sur le monde extérieur. Il s'agit donc d'éliminer tout ce qui risque de disperser le « Moi ».

Éliminer ce qui trouble la vitalité.

Une vitalité normale est la condition première d'une véritable volonté. Pas de sonate de Mozart sans piano bien accordé; pas de volonté supérieure sans corps harmonisé! La thèse du Dr Gilbert Robin est bien connue : « il n'y a pas de paresseux; il n'y a que des malades. Il n'est de paresseux que les parents, les pédagogues et les médecins qui ne recherchent pas les causes des infériorités qu'ils déplorent ». Cela se comprend... On cherche à corriger les imperfections de la volonté (paresse, lenteurs, hésitations, impulsions, etc.) avant même de trouver la cause profonde de ces imperfections.

Éliminer ce qui trouble le psychisme.

La question est plus vaste encore. Comme je l'ai dit, il s'agit de développer et de grouper son énergie mentale jusqu'à un point idéal. Apparaît alors une volonté magistrale, rationnelle et tranquille. Retrouver son énergie équilibrée, signifie : se libérer des freins inconscients, qui divisent notre personnalité; se dégager des scories intérieures qui étouffent la lucidité. C'est évidemment très difficile; et pratiquement impossible à réaliser *seul*. Il faut, pratiquement, faire appel aux psychologies des profondeurs.

Exemple : Un refoulement ou un complexe empêchent l'action de volonté réelle. La plupart des décisions sont prises à cause de ces cristallisations inconscientes. L'individu ignore

leur existence; tout ce qu'il constate, c'est qu'il n'accomplit que des actions manquées qui lui éclatent dans la main. Toute sa vie, il passe à côté de la porte ouverte pour se heurter à son propre mur... Et si l'individu essaie de voir *lui-même* ses déviations psychiques, il ne pourra le faire qu'à travers ces mêmes déviations; c'est une évidence. L'exemple est valable pour la plupart des déficiences psychiques qui déchirent et faussent la personnalité.

À côté des aides puissantes apportées par la psychologie des profondeurs, quels sont les moyens plus immédiats? On peut croire, avec Masson-Oursel que « on ne naît pas volontaire; on le devient par exercice ». Et on arrive à une sorte de paradoxe : pour atteindre la volonté réelle, il faut procéder par efforts successifs, bien dirigés. Ces efforts volontaires ne sont pas *la volonté*, mais permettent d'y aboutir par entraînement. De même qu'un danseur arrive à l'aisance parfaite et à la maîtrise grâce à une série d'efforts dosés, et tendus vers un but. *Ces efforts ne sont pas de la danse*, mais l'atteignent finalement.

Il s'agit donc d'envisager des paliers. Il faut :

- a) connaître son état physique et mental.
- b) en tenir compte sans cesse.
- c) partant de là, s'exercer à des actes d'entraînement selon ses possibilités, et les répéter le plus fréquemment possible.

L'autosuggestion bien faite peut aider considérablement¹. Je rappelle que la suggestion consiste à déposer une idée dans notre esprit. Cette idée, devenue inconsciente, pousse l'individu à réaliser automatiquement certaines actions.

L'éducation dépose en nous des idées. Ces idées deviennent souvent inconscientes et nous obligent à agir. Il s'agit donc de dépister ces idées inconscientes, pour examen. Sont-elles bonnes ou mauvaises? De plus, la pratique de l'autosuggestion permet de placer en nous d'autres idées, *venant de nous*, et produisant des actions plus personnelles et plus conscientes.

L'apprentissage de l'attention est important. Au lieu d'éparpiller son esprit, il faut apprendre à « se tenir mentalement » à une tâche. Or, cette dispersion mentale est le lot de beaucoup d'hommes! Le cerveau doit pouvoir se fixer sur la chose à réaliser, sans se laisser distraire. Il s'agit donc d'une concentration consciente. Mais attention! Nous avons étudié la concentration (voir « la fatigue » à l'index). Il est certain que les exercices de concentration ne doivent jamais aller jusqu'à

Et dans l'agitation? On peut la comparer à l'impulsivité exagérée. L'agité accomplit de nombreuses actions, sans s'arrêter et sans même ressentir son épuisement. Il donne l'impression de posséder beaucoup d'énergie... alors qu'il n'en a presque plus! Soumis à un système nerveux dérégulé, l'agité déplace beaucoup d'air. Il montre donc une *fausse énergie*, qui se traduit par une *fausse volonté*. Comme chez l'impulsif, les actes de l'agité peuvent paraître extrêmement volontaires, vus superficiellement.

Le manque d'énergie produit également l'émotivité, la nervosité, etc. Les nerveux et les émotifs perdent automatiquement leur lucidité... donc leurs moyens. Ils sont soumis à de nombreuses perturbations nerveuses ainsi que nous l'avons vu dans « la médecine psychosomatique ». Leur écorce cérébrale fonctionne mal. Ils sont sujets à de véritables tempêtes intérieures, dont leur affectivité fait les frais. S'ils prennent une décision, sera-ce « volontairement »? Non. Ils seront poussés par des impulsions produites par leur émotivité...

De même, l'épuisement provoque parfois de faux miracles de volonté. On connaît ces personnes épuisées qui continuent à agir malgré tout, bousculées par des motifs intérieurs. Sans cesse, elles dépassent leur fatigue, et remettent à plus tard leur repos. En les observant, on pourrait croire à un « triomphe de la volonté »; on s'imaginerait qu'elles ont une énergie et une volonté admirables. La littérature, le cinéma et la vie quotidienne regorgent d'exemples de ce genre. J'ai cité le cas d'une mère épuisée qui se tue au travail, et noté que les résultats sont parfois sublimes moralement. Mais cela ne change rien à la question, qui est celle-ci : en surmontant sans cesse son épuisement, y a-t-il volonté réelle? La réponse est : non. Il n'y a pas de volonté, mais crispation sur une tâche donnée, à partir d'une idée qui peut aller jusqu'à l'obsession (obsession du devoir, du dévouement, du travail, de gagner de l'argent, de réussir un travail, de la peur du mépris, etc.)

Au contraire. — La valeur de l'homme réside avant tout dans sa vitalité et son équilibre. Elle réside dans la maîtrise qu'il a de lui-même. On ne conçoit pas un homme volontaire sans qu'il ait une maîtrise lui permettant d'examiner calmement et lucidement les problèmes qui se présentent à lui.

Le manque d'intérêt.

Toute décision humaine demande une certaine dose d'intérêt. Décider une action exige que nous nous y intéressions d'une façon quelconque. Or, de nombreuses personnes ne parviennent pas (malgré tout leur désir) à éprouver un intérêt envers quoi que ce soit. Les causes devront en être soigneusement recherchées. Ce manque d'intérêt provoque l'indolence, la paresse, la lenteur et l'inachèvement des actes, etc. Les causes fréquentes en sont : constitution, hérédité, mauvais fonctionnement endocrinien, affaiblissement cérébral, névroses, etc.

Au contraire. — Un intérêt profond, joint à un équilibre, produisent automatiquement le vouloir. Le « manque d'intérêt » est donc une véritable « maladie de la volonté », qui doit être envisagée et traitée comme telle.

CE QUI EMPECHE LA VOLONTE

La raideur mentale
L'entêtement
L'obstination
Les opinions ancrées
La crispation, l'agressivité
La bêtise
Quand l'inconscient travaille au détriment du conscient
Tout ce qui divise ou tiraille la personnalité
Tout ce qui empêche la synthèse mentale

CE QUI PERMET LA VOLONTE

La souplesse et l'étendue de l'esprit; la largeur de vues; la détente mentale.
L'harmonie entre le conscient et l'inconscient.
Tout ce qui unifie et équilibre la personnalité.
Tout ce qui permet la synthèse mentale.

La raideur mentale.

Dans cette catégorie, se trouvent les personnes figées et inébranlables comme un rocher. Il n'est pas rare de trouver la raideur mentale chez les personnes inhibées.

C'est donc fréquemment le cas d'individus timides ou atteints de sentiments d'infériorité. Ils hésitent longtemps avant de passer à l'action. Mais, dès que l'acte est décidé, ils s'y fixent et s'y *cramponnent* avec une force impitoyable. On dirait qu'ils s'accrochent à un crampon de sécurité... Il y a donc dans leurs décisions une fermeté qui pourrait ressembler à de la vigueur mentale. En réalité, il s'agit d'une grande faiblesse... Le faible n'est nullement dégagé de lui-même; il est prisonnier d'une décision à laquelle il se tient. Pourquoi? Parce que cette décision lui a coûté trop d'énergie. Il est incapable de revenir sur sa résolution pour aboutir à une autre... ce qui le replongerait

dans les mêmes hésitations. Il se tient donc une fois pour toutes à ce qu'il a déterminé. De plus, le faible a *besoin* de sa décision inébranlable! Celle-ci lui donne la sécurité, puisqu'elle élimine de pénibles doutes! Et c'est ainsi qu'il se fige dans une attitude rigide... Souvent, il s'en fait gloire, et déclare : « Moi? je ne reviens jamais sur ma décision, quelles que soient les bonnes raisons qu'on m'oppose... ». Il devient incapable de détendre sa raideur; il la prend pour de la volonté. Il s'appuie alors sur des « principes », afin de mieux justifier son caractère inflexible.

Beaucoup d'*autoritaristes* sont dans ce cas. Comme nous l'avons vu souvent. Ils provoquent des ravages éducatifs, en brisant le vouloir de leur enfant. (Voir « autoritarisme » à l'index.)

L'obstination, la crispation, l'entêtement, les opinions ancrées.

Ce sont des tares pires encore que la raideur! Une personne raide peut penser; elle explique son comportement, même par des principes absurdes (mais qui lui semblent logiques). Rien de tel chez l'entêté, l'obstiné et celui qui se crispe sur des opinions... Ils ne pensent rien du tout. Bien qu'ils maintiennent leurs points de vue « à travers vents et marées », il n'est nullement question de volonté. Ils ne raisonnent jamais leur comportement : ils en sont incapables. Comme je l'ai déjà dit, ils sont atteints de tétanos mental. Pour un individu de ce genre, il n'est pas question de justifier une décision. Il déclare : « ...je veux parce que je veux; je décide parce que je décide, et il est inutile de discuter! »

Son entourage lui demande parfois : « ...mais pourquoi es-tu aussi entêté? » Il ne répond rien, parce qu'il est dans l'impossibilité de fournir une explication quelconque. Alors, que voulez-vous qu'il fasse? Il se fige davantage et se crispe sur ses positions. Il se cantonne dans une attitude souverainement impériale, essayant de dominer « par sa volonté » tous ceux qu'il sent supérieurs à lui. Quant aux autres, que peuvent-ils faire devant ce mur de béton, sinon tenter de passer à côté, se révolter ou se soumettre — avec toutes les conséquences que cela suppose?

La souplesse de l'esprit.

On voit immédiatement que la souplesse d'esprit s'oppose à toutes les formes de raideur mentale. Et que l'étendue de l'esprit empêche l'apparition de tous ces comportements figés!

Il est donc nécessaire de trouver les causes de raideur, d'obstination, etc. Ces défauts proviennent parfois de la bêtise... mais le plus souvent de sentiments d'impuissance, d'infériorité et de frustration. Il peut y avoir un manque de connaissances : il est assez logique qu'une personne se raidisse sur quelques sensations qu'elle prend pour *la* vérité. La largeur de vues est indispensable à une volonté normale. Tout d'abord, parce qu'elle permet un maximum de raisonnement conscient; ensuite, parce qu'elle fait se rendre compte que toutes les vérités partielles ont pour but de trouver la vérité finale. Beaucoup de choses seraient sauvées si chacun pouvait se rendre compte qu'on peut avoir raison... sans que l'autre ait tort!

LA VOLONTE (Suite).

- 192 bis - C.

l'épuisement ou l'idée fixe. Ils ne doivent être ni trop fortement poussés, ni trop prolongés. Il faut couper ces entraînements par des repos, qui sont « les vacances de l'esprit ».

Beaucoup d'exercices de concentration ne peuvent être accomplis seul.

Etre conscient de soi. Ce doit être l'aboutissement d'une analyse psychologique en profondeur, qui fait remonter à la conscience les événements stagnant dans l'inconscient. La psychologie trouve ainsi les déviations intérieures qui emprisonnent la personnalité et empêchent la volonté.

Mais il est quantité d'autres choses qui troublent la conscience de soi. Regardons autour de nous... Combien de tics! Tics de langage, tics de gestes, tics de mimiques! Ici encore, des exercices peuvent être prodigieusement intéressants. Tous ces tics sont souvent inconscients; les exercices arrivent à les éliminer en les rendant conscients.

S'entraîner à se sentir soi-même dans toutes les manifestations de son corps est d'intérêt capital. Il est bon de commencer par sentir ses gestes. Il s'agit, non pas de se maîtriser, mais d'être conscient. Combien de gestes automatiques, fait-on pendant une journée? Des centaines ou des milliers. Ouvrir une porte, boutonner un veston, allumer une cigarette, hocher la tête pour acquiescer ou pour nier, prendre un crayon, secouer la cendre d'une cigarette, ouvrir une fenêtre, etc., etc.

Un excellent exercice consiste à se rendre compte parfaitement de ces centaines d'automatismes. Il faut s'entraîner à sentir qu'on fait ceci ou cela. Sentir qu'on ouvre une porte, avec la totalité de son bras et de sa main. Sentir au maximum qu'on prend un objet. Sentir consciemment qu'on secoue la cendre de la cigarette. Sentir qu'on accomplit tel ou tel geste dans l'espace, etc.

Je ne puis donner que des lignes très générales. Un entraînement poussé demande une direction. Mais quel résultat! De toute façon, que l'on fasse l'essai. Si vous parlez à quelqu'un, rendez-vous compte à fond que vous hochez la tête. Sentez les mimiques de votre visage, les froncements de sourcils, les tics de la bouche, les haussemments d'épaules; soyez conscients de ce que vous serrez les mâchoires; rendez-vous compte que vous faites tel ou tel geste du bras, que vous croisez les jambes, etc. Essayez de sentir tout cela jusqu'à la dernière fibre de vos membres...

S'agit-il de dominer « volontairement » ses gestes, ses tics et ses manies? Non, pas du tout. Il s'agit d'en prendre conscience le mieux possible. Et, si tout cela est bien fait, on

constate ceci : la maîtrise de soi commence à s'installer *automatiquement*. Certaines déficiences (la timidité par ex.) bénéficient hautement de la prise de conscience du corps. Ce n'est plus le corps qui dirige la personne, mais la personne qui commande au corps.

La maîtrise des impulsions découle rapidement de certains exercices. Nous savons que l'impulsif n'est nullement volontaire, bien qu'il présente une apparence extérieure de volonté. Il agit en robot, et dépense son énergie en pure perte. La prise de conscience de lui-même lui sera très utile. Il doit apprendre à sentir les mouvements « tics » de ses bras, de sa tête, de son corps. Il prendra conscience de son « échauffement » au cours des discussions, et verra qu'il s'agit souvent d'un désir d'avoir raison et de dominer l'adversaire. Il se rendra donc compte que ce comportement est produit par un sentiment d'infériorité, etc.

La maîtrise des attitudes. La « conscience des gestes » s'étend vite à la conscience de n'importe quelle attitude. Le sujet arrive à des comportements pondérés, impassibles et souples. Notons ceci : par cet entraînement, la personne *ne se mate pas*; elle ne doit pas serrer les dents pour « paraître » impassible. Au contraire : son impassibilité devient un automatisme d'aisance. Si on est hostile envers lui, son entraînement le pousse à répondre par une attitude réfléchie, sans vaine indignation ni colère. Il aboutit au flegme *vrai*, et non au flegme crispé. L'attitude devient aisée; les paroles judicieuses et lucides...

Tout ceci n'est donc qu'une vue générale. D'autres techniques existent, par exemple LE YOGA, dont je parlerai plus loin. Chaque individu présente un cas particulier. Et si un homme désire acquérir la volonté réelle sans posséder le soutien physique et mental, il s'agit avant tout de retrouver ce soutien; cela va de soi. On comprend qu'un névrosé devra, en premier lieu, se débarrasser de sa névrose. Il ne pourra le faire seul, et se verra obligé de faire appel aux psychologies spécialisées.

LA VÉRITABLE VOLONTÉ.

La volonté est une aptitude supérieure, dont on fait trop souvent une caricature. Et tout doit être mis en œuvre pour développer cette supériorité. On ne doit pas croire que la volonté soit réservée à une « élite mentale ». Elle est possible à tous ceux qui, comprenant le mécanisme, travaillent à leur « nettoyage intérieur » et à l'apprentissage de leur unification.

<u>Déficiences psychiques</u>	<u>Définition médicale</u>	<u>Points « clé »</u>
<u>Zoophilie :</u>	n. fém. 1. Attachement excessif, voire pathologique, aux animaux. 2. Synonyme de bestialité (2). Rapports sexuels avec des animaux.	C'est une sympathie à outrance envers les animaux. Les grands « zoophiles » sont, très souvent, des personnes qui ont manqué de tendresse, et éprouvent une profonde rancune contre l'humanité. Déviation sexuelle dans laquelle les animaux sont l'objet de désir.