

Gabor Mate – Im Not Good Enough

<https://www.youtube.com/watch?v=2xQRGu3e3Pg&t=1216s>

Après un exposé du Dr Joe Dispenza, voici une conférence du Dr Gabor Maté, la suite de la guérison de l'épisode précédent. Pour lui, toutes les maladies trouvent leurs racines dans les traumatismes de l'enfance. J'avoue être assez en accord avec lui mais j'y ajouterai deux petites nuances. Premièrement, je pense que nous venons au monde déjà porteurs de certains mécanismes d'adaptations ou de schémas nocifs, créateurs des sillons neuronaux qui conditionnent nos réactions face aux événements. Car face à une situation similaire, chaque enfant va développer une réponse différente, l'expression de cette adaptation peut se manifester de bien des manières, bien qu'elle soit toujours présente pour combler la même chose : le manque d'amour. Deuxièmement, certains de ces mécanismes d'adaptations se développent plus tard, à l'adolescence ou à l'âge adulte, ils finissent par former un mille-feuille semblable à une spirale infernale, le fameux hurlement à l'intérieur de lui-même que personne ne souhaite réellement écouter. Tout dépend du niveau de conscience de la personne, de son évolution, de son chemin. Ce sur quoi je rejoins complètement le Dr Gabor Maté, est que nos maladies sont conditionnées par nos traumatismes. On entend souvent l'expression, « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ». En soi, cette phrase est vraie, mais encore faut-il avoir la capacité de surmonter ce qui ne nous a pas tué, ce que certains sont loin d'être en capacité de faire.

Tout ça me rappelle une conversation que j'ai eu l'autre jour. Je vais au garage changer mes pneus et dans la salle d'attente, une vieille dame vient s'asseoir à côté de moi. Décidée à parler, elle commence à me raconter ses histoires et ce que je remarque directement chez elle est à la fois son besoin de remplir le vide et le vide dans ses yeux. Très remontée, elle me parle de ses arrières petits enfants, qui sont mal élevés car l'une de ses petites filles fait n'importe quoi, elle me dit que de son temps, ça filait droit et que les enfants disaient bonjour et merci. Elle rajoute même qu'elle a reçu des coups de nerfs de bœuf quand elle était petite et que visiblement, elle n'en est pas morte et ça ne l'a pas traumatisé. Ah bon ? Ce n'était pas l'impression que j'avais, c'était plutôt tout le contraire. J'essaye de lui poser des questions, pour comprendre sa logique et son déni, en lui demandant à son avis pourquoi les enfants d'aujourd'hui étaient si mal élevés. Elle me répond du tac au tac que c'est évidemment la faute des parents, ce à quoi je lui demande « Mais qui a élevé les parents des ces enfants ? Et qui a élevé ces enfants qui sont à leur tour devenus parents ? » et elle a fait ce que toute personne qui est mise face à ses contradictions fait : après quelques fractions de secondes de vide dans ses yeux, elle a remis le disque rayé pour me répéter que de toute façon, c'était la faute de la mauvaise éducation si la société d'aujourd'hui était catastrophique. Là dessus est arrivé un homme d'une cinquantaine d'années, totalement d'accord avec elle, qui disait même qu'il fallait remettre le service militaire pour apprendre l'ordre et la discipline à la jeunesse qui était visiblement égarée. Inutile de dire qu'il était devenu impossible pour moi d'en placer une et que je me suis contentée de les laisser se rassurer eux-mêmes que eux étaient des gens biens et que si la société allait mal, c'était évidemment de la faute des autres. Je pense que le plus spectaculaire, c'est quand après en avoir parlé pendant 15 minutes avec vigueur et hargne, elle a fini par me lâcher « non mais moi je m'en fiche, c'est pour eux ».

Petite anecdote de mon quotidien, car j'avoue être souvent témoin de ce genre de scène. Dans le déni le plus total de ce qu'il y a à l'intérieur d'eux-mêmes, la grande majorité des gens brandiront un « oui, mais bon, je n'en suis pas mort ». Non, tu n'en es pas mort, peut-être pas encore, mais si tu n'as pas fait le travail pour guérir et changer, peut-être un jour le seras-tu, en attendant, nos corps et nos esprits nous disent clairement que nous n'allons pas dans la bonne direction et que nous sommes complètement à côté de la plaque. Du voisin à Emmanuel Macron, en passant par Stephen Harper, le vide que l'on perçoit tous dans leur regard est bien réel, la différence est malheureusement que certains sont au pouvoir et attirent les autres dans leur néant. Les plus traumatisés d'entre nous occupent les plus hauts postes, abusés et désabusés, leur seule échappatoire est d'abuser leurs congénères pour se sentir vivants.

N'allons donc pas trop vite en besogne quand nous jugeons nos semblables, et même si les traumatismes ne justifient en rien les mauvais comportements des uns et des autres, ils nous donnent une clef de compréhension, qui nous permet de passer de la colère à la compassion.

0:30 COUPER 1:28

C'est un honneur d'être ici, et je vais paraphraser Almaas ce matin, Hameed Ali que beaucoup d'entre vous ont vu hier, il est assurément mon plus grand professeur, bien que je ne l'aie jamais rencontré et que je ne l'aie jamais vu en vrai. Mais ses enseignements m'ont beaucoup éclairé. Le sujet que j'aborde ce matin est la maladie et ce qui la crée. En tant que médecin occidental, j'ai été programmé pour considérer la maladie comme une catégorie à part, distincte de la santé et à la voir en termes purement physiques. Si quelqu'un est atteint d'un cancer, d'une polyarthrite rhumatoïde, d'une sclérose en plaques, d'une SLA, de la maladie de Crohn, de fatigue chronique, de fibromyalgie, d'asthme chronique, de psoriasis chronique, peu importe, il s'agit simplement d'un événement physique dans le corps, sans aucune relation avec nos émotions. En outre, la maladie individuelle d'une personne est considérée comme distincte de la vie de cette personne dans un certain environnement. En médecine occidentale, nous séparons donc l'esprit du corps, et nous séparons

l'individu de l'environnement. Outre le fait que cette approche n'est pas valable, elle n'est même pas scientifique au sens où l'entendent les scientifiques d'aujourd'hui, puisque les recherches qui montrent que ces séparations ne sont pas valables ont été effectuées et publiées, et qu'elles sont de plus en plus approfondies, prolifiques et qu'elles percolent de plus en plus régulièrement et pourtant, les connaissances scientifiques ne pénètrent pas la pratique médicale.

Il y a 25 ans, le Bouddha l'a bien mieux dit, comme beaucoup d'autres choses. Il a parlé de ce qu'il a appelé le « noyau interconnecté des phénomènes ». Il a dit en substance que rien n'existe en soi. Il disait que lorsque vous regardez une feuille ou une goutte de pluie, méditez sur les conditions proches et lointaines qui ont contribué à la présence de cette feuille ou de cette goutte de pluie. Et évidemment, dans la feuille ou la goutte de pluie, il y a le ciel, il y a l'irrigation des nuages, il y a le soleil, sans la vie duquel il n'y aurait pas de vie, il y a la Terre, les minéraux, la nutrition, qui entrent dans la fabrication de cette feuille. Il dit donc que lorsque vous regardez la feuille, vous voyez le monde entier. Et il dit, c'est parce que ceci est que cela n'est pas, ceci est né parce que cela est né, ceci meurt parce que cela meurt. La naissance et la mort de tout phénomène sont liées à la naissance et à la mort de tous les autres phénomènes. L'un contient la multitude, la multitude contient l'un. En termes scientifiques modernes, on pourrait appeler cela une approche biopsychosociale. Et pour lui donner son nom complet, on pourrait l'appeler l'approche *bio psycho spirituelle*. Qu'est-ce que cela signifie ? Selon la médecine autochtone nord-américaine, les êtres humains ont des dimensions spirituelles, physiques, émotionnelles et intellectuelles et en séparant ces dimensions les unes des autres, nous ne pouvons pas comprendre ce qui arrive aux êtres humains.

Permettez-moi donc de vous donner trois exemples, en termes de santé, de ce que l'on pourrait appeler l'approche biopsychosociale. Nous savons par exemple, grâce à de nombreuses études, que les enfants dont les parents sont stressés sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'asthme. Dans les zones polluées où les voies respiratoires sont fortement irritées et où l'asthme est plus fréquent, ce sont les enfants dont les parents sont les plus stressés qui sont les plus susceptibles de souffrir d'asthme. Vous vous demandez quel est le lien entre le stress des parents et le fonctionnement des poumons des enfants ? En fait, le lien est direct et physiologiquement très simple mais il est très rare qu'un patient asthmatique se rende chez le médecin et qu'on lui pose des questions sur son enfance, sur ses relations avec ses parents ou sur la manière dont il se perçoit lui-même. Pour traiter l'asthme, nous utilisons essentiellement deux médicaments combinés dans un inhalateur ou dans des inhalateurs séparés, ou nous les injectons aux personnes gravement asthmatiques. L'un des médicaments est conçu pour ouvrir les voies respiratoires rétrécies, l'autre pour supprimer l'inflammation des voies respiratoires. Le médicament qui ouvre les voies respiratoires, le dilatateur des bronches, est en fait une copie de l'adrénaline ou directement de l'adrénaline. Le médicament qui supprime l'inflammation, est soit une copie du cortisol, soit du cortisol directement. En d'autres termes, nous donnons du cortisol et de l'adrénaline pour que les poumons de l'enfant fonctionnent normalement. Qu'est-ce que l'adrénaline et le cortisol ? Quelqu'un ici sait ce que c'est ? Ce sont les hormones du stress. Ce sont les hormones fabriquées par notre glande surrénale, surrénale, rénal, le surrénale, au sommet du rein. Je sais que je parle vite, parce que je n'ai que 40 minutes et j'ai beaucoup à vous dire, j'espère avoir le temps. La glande surrénale produit deux hormones. L'une porte son nom, l'adrénaline. Et la glande surrénale, comme le cerveau, est un cortex, cortex signifie écorce, comme l'écorce d'un arbre, elle produit donc une hormone qui porte son nom, le cortisol. L'adrénaline, si vous êtes menacé et stressé, augmentera votre rythme cardiaque, enverra plus d'oxygène à votre cerveau et à vos muscles et rendra vos muscles plus forts. Le cortisol, quant à lui, augmente le taux de sucre dans le sang, ce qui donne plus d'énergie pour la réaction de combat fuite. C'est la réponse au stress. C'est leur effet à court terme.

Quel est le lien ? Le lien, c'est que lorsque les parents sont stressés, les enfants le sont aussi, car le stress émotionnel des parents se répercute inévitablement sur l'enfant. Une citation d'Almaas illustre très bien ce phénomène. Il dit « *L'enfant est très ouvert et peut ressentir la douleur et la souffrance dans son environnement immédiat. L'enfant est conscient de son propre corps et peut également ressentir la tension, la rigidité et la douleur dans le corps de sa mère ou de toute autre personne avec laquelle il se trouve. Si la mère souffre, le bébé souffre, la douleur n'est jamais évacuée, l'organisme ne développe pas la confiance qu'il peut s'autoréguler, que les choses se passeront comme elles le devraient.* » Ainsi, lorsque les parents sont chroniquement stressés, les enfants le sont aussi, en particulier les enfants très sensibles. Cela signifie que leurs glandes surrénales font des d'heures supplémentaires. Elles libèrent du cortisol et de l'adrénaline en quantités supérieures à la normale ou aux quantités saines, leur système surrénalien s'épuise. Nous devons maintenant leur donner des hormones de stress supplémentaires pour garder leurs poumons ouverts et non enflammés. Bio psychosocial, les relations psychologiques et sociales avec les parents ont programmé la biologie de l'enfant. Et bien sûr, si vous demandez pourquoi les parents sont stressés, c'est une question sociale. Les parents sont stressés à cause de l'insécurité économique, de la guerre, du racisme ou des problèmes non résolus de leur propre enfance, mais toutes sortes de choses peuvent stresser les parents, ce qui a ensuite un effet sur l'enfant.

Un autre exemple de ce que l'on pourrait appeler une perspective biopsychosociale, illustrant l'impossibilité totale de séparer l'esprit du corps et l'individu de l'environnement. 500 femmes ayant des nodules mammaires dans une étude en Australie, elles ont été biopsiées parce qu'ils étaient suspectés d'être cancéreux. Avant que les résultats ne soient connus, les femmes ont été soumises à un entretien psychologique. Quand les résultats ont été corrélés, il s'est avéré que l'isolement émotionnel d'une femme n'augmentait pas en soi le risque d'apparition d'un cancer. De même, si une femme

était stressée, cela n'avait aucun effet sur le fait que la grosseur soit cancéreuse ou non. Mais si une femme était émotionnellement isolée et stressée, le risque que cette tumeur soit cancéreuse était 9 fois plus élevé que la moyenne. Les chercheurs, qui sont des scientifiques et des médecins de formation occidentale, n'ont pas réussi à comprendre ce phénomène. Parce qu'ils ont dit : comment 0 + 0 font 9 ? . Mais si vous comprenez la nature biopsychosociale des êtres humains, c'est tout à fait évident.

En effet, si vous êtes stressé, si vous avez subi une contrariété ou une menace, vos niveaux d'adrénaline et de cortisol vont être élevés pour vous aider à gérer le stress. A court terme, c'est positif, mais laissez-moi vous lire une citation tirée d'un article publié dans la revue *Pediatrics*, qui est la revue officielle de l'Association américaine de pédiatrie. Il provient du Centre de Harvard sur le développement de l'enfant. Cet article a été publié il y a deux ans. Si seulement le corps médical comprenait les implications de cet article publié dans une grande revue médicale, la pratique médicale serait totalement différente. Et voici ce qu'ils disent.

10:29 COUPER 11:41

« Des preuves scientifiques de plus en plus nombreuses démontrent que les environnements sociaux et physiques qui menacent le développement humain en raison des pénuries, du stress ou de l'instabilité, peuvent conduire à des ajustements physiologiques et psychologiques à court terme, nécessaires à la survie et à l'adaptation immédiates, mais qui peuvent avoir un impact important sur les résultats à long terme et le comportement d'apprentissage, la santé et la longévité. » En d'autres termes, les adaptations qu'un enfant met en place pour supporter le stress à court terme l'aident à survivre et, à long terme, le rendent malade. Si l'on regarde comment cela fonctionne en termes d'hormones de stress, elles ont de la valeur dans une situation de menace aiguë, de fuite ou de combat, mais à long terme, que font-elles ? Elles augmentent la tension artérielle, rétrécissent les vaisseaux sanguins, rendent nerveux, anxieux et augmentent le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Adaptation à court terme, maladie à long terme. À court terme, le cortisol vous donne plus de sucre, ce qui vous permet de vous défendre ou de fuir. À long terme, il amincit vos os et vous fait souffrir d'ostéoporose, vous rend dépressif, vous fait prendre du poids sur le ventre, ce qui augmente votre risque de maladie cardiaque, ulcère vos intestins et supprime votre système immunitaire.

Revenons à l'étude australienne. Supposons qu'une femme soit stressée par un événement, que quelqu'un l'ait blessée, qu'elle ait perdu son emploi ou que quelque chose se soit produit. Mais elle n'est pas isolée émotionnellement. Elle est donc assise là, bouleversée et stressée. Son taux d'hormones est élevé. Mais un ami, un compagnon de confiance vient la voir et lui dit : « Je vois que tu es bouleversée, tu veux en parler ? ». Que se passe-t-il dans la physiologie en une fraction de seconde ? Les niveaux de stress chutent, le corps change en une minute, le rythme cardiaque diminue, elle respire plus profondément parce qu'il y a plus d'oxygène et les niveaux de cortisol diminuent. Mais la femme stressée et isolée reste longtemps sous l'emprise de ses hormones de stress, y compris la suppression du système immunitaire. Il n'est donc pas étonnant que les femmes isolées et stressées soient plus susceptibles de voir leur grosseur se transformer en tumeur maligne, ce qui revient à dire que le cancer n'est pas une maladie individuelle mais le reflet d'un ensemble de relations psychologiques et sociales tout au long de sa vie. Ce n'est que le point final de quelque chose qui se passe depuis très longtemps. C'est la raison pour laquelle nous ne trouvons pas de remède au cancer, parce que nous ne cherchons pas là où il faut. C'est ce qu'a dit un chercheur britannique, qu'essayer de trouver la cause du cancer en étudiant la cellule individuelle, c'est comme essayer de comprendre les embouteillages en étudiant le moteur à combustion interne.

Encore un exemple. A la fin de la vie, nous savons que les couples qui sont ensemble depuis longtemps, si l'un a été hospitalisé, l'autre a un risque important de mourir. L'étude britannique qui vient d'être réalisée il y a trois semaines a montré que lorsqu'une personne âgée est persuadée que son partenaire meurt, on peut constater des changements mesurables et délétères au niveau de l'appareil hormonal et du système immunitaire. En d'autres termes, le système immunitaire, le système nerveux et le système cardiovasculaire sont modulés par la relation psychologique. 15:14 Pour comprendre la maladie, il faut donc tenir compte de l'unité corps-esprit et de la relation de l'individu avec son environnement psychologique et social. 15:24 Ainsi, au cours de mes années de médecine familiale, puis pendant 7 ans, j'ai été coordinateur médical de l'unité de soins palliatifs de l'hôpital de Vancouver, c'est-à-dire que nous nous occupions des personnes en phase terminale, j'ai découvert que ceux qui tombaient malade et qui ne tombaient pas malade du tout, n'était pas du tout le fruit du hasard. Qu'il y avait certains schémas dont je devais inévitablement être conscient. Toutes les personnes que je voyais atteintes d'une maladie chronique, qu'il s'agisse d'un cancer, d'une maladie auto-immune, de troubles neurologiques comme la SLA, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, etc. Cela peut sembler dogmatique, mais je suis sur le terrain depuis assez longtemps pour en être convaincu qu'il n'y a pas d'exception.

Je vais vous lire quelques coupures de presse qui dépeignent les personnes sujettes aux maladies et je vais vous expliquer pourquoi. Ce sont tous des articles du *Globe and Mail*, le journal national du Canada, pour lequel j'ai écrit une rubrique médicale pendant quelques années. Le premier article est écrit par une femme à qui l'on a diagnostiqué un cancer du sein. Elle s'appelle Donna. Son docteur s'appelle Harold, et son mari s'appelle Hay . La première femme de Hay est morte d'un cancer du sein. Et Donna, la seconde femme, a été diagnostiquée avec la même maladie. Donna écrit à la première personne après avoir consulté son médecin. « Harold me dit que le nodule est petit et qu'il n'est certainement pas dans

mes ganglions lymphatiques. Contrairement à la première femme de Hay, dont le cancer s'est propagé partout, mais il ne l'ont trouvé qu'ici. Vous n'allez pas mourir, il me rassure, mais je m'inquiète pour Hay, je n'aurai pas la force de le soutenir. » Qu'est-ce que vous remarquez ? C'est elle à qui on a diagnostiqué une maladie potentiellement mortelle, qui devra subir une chimio-radiothérapie, éventuellement une intervention chirurgicale et sa première préoccupation est de savoir comment je vais soutenir mon mari sur le plan émotionnel. La prise en compte automatique et compulsive des besoins émotionnels des autres, tout en ignorant les siens, est un facteur de risque majeur de maladie. Un facteur de risque majeur.

Les autres articles que je vais vous lire sont en fait des notices nécrologiques tirées du même journal. Les notices nécrologiques sont fascinantes parce qu'elles nous renseignent non seulement sur la personne décédée, mais aussi sur ce que nous apprécions chez les autres et sans savoir que c'est exactement ce qui nous tue. Vous avez entendu l'expression « les meilleurs partent les premiers ». La moitié d'entre vous, respirez, pas d'inquiétude. Cette nécrologie parle d'un médecin qui, à l'âge de 55 ans, a été emporté par un cancer, sans jamais envisagé d'abandonner son travail tant il aimait l'hôpital pour enfants de Toronto. Il a continué son devoir tout au long des ses années de combat contre le cancer, il n'a arrêté que quelques jours avant sa mort. Que diriez-vous à un ami à qui l'on aurait diagnostiqué un cancer ? Reprends le travail demain ? Et pendant que tu suis ton traitement, ignores tes besoins, ne penses pas du tout à ta vie et continues à travailler jusqu'à ce que tu tombes. Cette identification automatique et rigide au devoir, au rôle et à la responsabilité plutôt qu'aux besoins de l'individu est le deuxième grand facteur de risque de maladie chronique.

La suivante a été écrite par un mari qui exprime sa gratitude à l'égard de sa femme décédée à l'âge de 55 ans d'un cancer du sein. De toute sa vie, elle ne s'est jamais battue avec qui que ce soit. Le pire qu'elle puisse faire était de souffler, ou quelque chose de ce genre. Elle n'avait pas d'ego, elle se fondait dans l'environnement d'une manière discrète. Je suis sûr que, comme moi, beaucoup d'entre vous ont des conjoints partenaires et que vous aimeriez parfois qu'ils se fondent dans l'environnement et se montrent discrets. Mais ils ne le feront pas s'ils veulent rester en bonne santé. Car la suppression des émotions dites négatives, en particulier la colère, supprime en fait le système immunitaire.

Enfin, cette notice nécrologique, qui dépasse l'entendement, est pourtant bien réelle. Il s'agit d'un médecin qui est mort d'un cancer à 72. Sydney et sa mère avaient une relation incroyablement spéciale, un lien qui était apparent dans tous les aspects de leur vie jusqu'à sa mort. En tant qu'homme marié avec de jeunes enfants, Sydney se faisait un devoir de dîner avec ses parents tous les jours, alors que sa femme, Rosalyn, et leurs quatre jeunes enfants l'attendaient à la maison. Ne voulant jamais décevoir l'une ou l'autre des femmes de sa vie, Sydney entrait, accueilli par un deuxième dîner, jusqu'à ce que la prise de poids progressive commence à éveiller les soupçons. Cet homme souffrait de deux croyances erronées. La première est qu'il est responsable des sentiments des autres. Et deuxièmement, qu'il ne doit jamais décevoir personne.

20:33 Il y a donc ces quatre facteurs, cette préoccupation automatique pour les besoins émotionnels des autres en ignorant les vôtres. L'identification compulsive et rigide au devoir, au rôle et à la responsabilité plutôt qu'au moi authentique. La suppression des émotions dites négatives, leur répression, et enfin la croyance que vous êtes responsable des sentiments des autres, et que vous ne devez jamais décevoir quelqu'un, il ne faut donc jamais dire non. Ce sont les facteurs de risque significatifs qui sont présents dans l'augmentation des maladies chroniques, et ils sont tout à fait capables de vous tuer pour des raisons que j'expliquerai bientôt. 21:09 Mais avant cela, expliquons pourquoi les gens se comportent ainsi. Blâmons-nous le patient pour la maladie ? Non, nous ne blâmons pas le patient pour la maladie, parce qu'il ne s'agit pas de comportements délibérés, choisis consciemment. Rappelez-vous que dans l'article de Harvard que j'ai cité, les adaptations, qui vous aident à survivre au stress immédiat de l'enfance deviennent une source de pathologie plus tard. Ce sont toutes des adaptations, personne ne choisit de se comporter de cette façon.

Je peux vous donner un exemple personnel. A l'âge de 54 ans, j'ai subi une chirurgie arthroscopique sur l'un de mes genoux, j'avais une petite déchirure du cartilage. Cet après-midi-là, je boitais un peu. Je rends visite à ma mère, dans notre famille, il y a une maladie génétique appelée dystrophie musculaire, ce qui signifie que si vous possédez le gène, vous serez atteint de la maladie -mais d'ailleurs, la plupart des maladies ne sont pas comme ça, il y a très peu de maladies génétiquement déterminées. C'est même le cas du cancer du sein. Il existe le gène du cancer ou plusieurs gènes du cancer, mais sur 100 femmes atteintes d'un cancer du sein, seules 7 possèdent ce gène. Le gène n'est pas la cause principale du cancer du sein. La dystrophie musculaire, oui, si vous avez le gène, c'est rare, mais vous êtes susceptible d'avoir la maladie. Ma mère l'a à l'âge de 78 ans, elle ne pouvait plus se lever du lit, elle pouvait à peine se nourrir alors que mentalement, était très forte.

22:28 COUPER 23:30

Comment cela devient-il une source de pathologie physique ? Eh bien, parce que nous avons un autre besoin, vous avez un besoin d'attachement, c'est clair, mais nous avons un autre besoin, et c'est le besoin d'authenticité. L'authenticité, c'est le sentiment d'être soi-même, de savoir qui l'on est et ce que l'on ressent. Il ne s'agit pas d'un besoin new age, abstrait, psychologique, spirituel, mais d'un besoin de survie. Parce qu'être authentique, c'est être en contact avec son corps et ses sentiments instinctifs. Et au cours de la longue période de l'évolution, en vivant dans un milieu naturel, il y a toutes

sortes de dangers. Comment un être humain peut-il survivre s'il n'est pas en contact avec ses sentiments instinctifs ? Il ne survivrait pas. L'authenticité est aussi puissante que le besoin d'attachement à long terme. Mais qu'arrive-t-il à un enfant lorsque l'authenticité menace l'attachement ? Qu'est-ce que j'entends par là ? Disons que l'enfant d'un an et demi ou de deux ans est en colère contre vous... D'ailleurs, si vous avez un enfant d'un an et demi ou de deux ans et qu'il n'est jamais en colère contre vous, vous ne faites pas votre travail, parce qu'il ne peut pas manger cinq biscuits avant le dîner. Et ils ne peuvent pas grimper sur la table pour jouer avec un couteau tranchant. Alors ils vont être frustrés, ils vont piquer une crise. Mais qu'en est-il si vous avez grandi dans un foyer où le père était fou de rage, et que le moindre soupçon de colère vous menace inconsciemment ? On fait donc comprendre à l'enfant que les bons petits enfants ne se mettent pas en colère. En d'autres termes, les petits enfants qui se mettent en colère ne sont pas biens, ils ne sont pas acceptables pour les parents. Et bien devinez quoi, si ce message est suffisamment fort, l'enfant réprime la colère afin de maintenir la relation d'attachement, une pure adaptation. Mais à long terme, cette répression du moi authentique, comme dans le cas que j'ai mentionné, est à l'origine de la maladie. C'est le syndrome de « aime-moi à tout prix », l'enfant n'a absolument pas le choix lorsqu'il s'agit d'opposer l'attachement à l'authenticité. Parce que sans attachement, il ne peut pas survivre.

Tu peux me traiter comme un imbécile, être méchant, mais aime-moi. Ce n'est pas de l'amour. Laisse-moi attaché à toi à tout prix. Le problème, c'est qu'une fois que l'on a fait le choix, bien qu'il n'y ait pas de choix du tout, de l'attachement, on passe le reste de sa vie à vivre cela. **Et nous passons le reste de notre vie à réprimer notre authenticité.**

26:11 Comment cela peut-il mener à la maladie ? La raison la plus simple est que l'on ne peut pas séparer l'esprit du corps. Or, nous savons aujourd'hui scientifiquement que ces séparations n'ont aucun fondement. Ce n'est donc pas qu'il existe un système nerveux, un système immunitaire, un appareil hormonal, un système cardiovasculaire et un système émotionnel. Tout cela fait partie intégrante du même système. La science qui est, je dirais, nouvelle, mais elle n'est que relativement nouvelle, elle existe depuis quelques décennies maintenant, est la psycho-neuro-immunologie, qui étudie les liens et l'unité du système émotionnel, du système immunitaire, de l'appareil hormonal et du système nerveux. Et il s'avère qu'il n'y a pas de systèmes séparés, ils ne font qu'un, même dire qu'ils sont connectés est un peu faux, parce que vous connectez des choses distinctes, mais ce ne sont pas des systèmes distincts. Il s'agit simplement du fonctionnement différencié d'un même super système. 27:14 Il s'avère donc que le système nerveux les relie tous ensemble, comme un réseau électrique géant, qui connecte la moelle osseuse au cerveau, envoie des messages de la moelle osseuse au cerveau, du cerveau à la moelle osseuse, là où les cellules immunitaires et les cellules rouges sont fabriquées, du thymus dans le cou où les cellules blanches sont stockées au cerveau et vice versa, de l'intestin au cerveau, du cœur au cerveau, du cerveau au cœur, le cœur lui-même est un système nerveux. C'est comme un deuxième cerveau, dans un sens, il a certaines capacités de prédiction, en particulier pour les choses négatives, nous disons « je le savais au fond de mon cœur que tu l'avais fait », et c'est relié au cerveau.

Tous ces systèmes sécrètent des substances messagères dans la circulation. Elles communiquent entre elles sur le plan biochimique. Ainsi, les cellules immunitaires, les globules blancs dans la circulation, ont la capacité de fabriquer toutes les hormones que le cerveau fabrique. Le système immunitaire parle au cerveau et le cerveau parle au système immunitaire. Le système immunitaire a été appelé le cerveau flottant, il a une capacité d'apprentissage, une capacité de réaction et une mémoire, tout comme le cerveau. Ensuite, il y a le lien entre les intestins et le cerveau. Je vous pose cette question et je vous demande de lever la main. Si vous avez eu l'expérience suivante, levez la main. Vous avez eu une forte intuition à propos de quelque chose, vous l'avez ignorée et que vous l'avez regrettée par la suite. Maintenant, permettez-moi de demander l'inverse, ceux d'entre vous qui ont eu une forte intuition, qui l'ont ignorée et qui ont été reconnaissants après coup. Vous voyez à quel point la majorité confirme l'intuition. Et je dirais même, si j'avais eu le temps, avec ceux d'entre vous qui ont levé la main, que ce qu'ils ont ressenti n'était pas du tout une intuition, c'était juste une forte émotion et il est parfois difficile de faire la différence. Mais il y a une différence. Dans notre intuition, il y a quelque chose de calme et de connu. Il n'y a pas d'agitation. Néanmoins, même si je vous crois sur parole, c'est toujours 30 contre 1. Alors pourquoi les tripes sont-elles plus intelligentes que vous ne le pensiez ? En d'autres termes, lorsque vous avez suivi vos pensées, vous avez eu tort. Si vous vous fiez à votre intuition, vous avez raison.

L'intestin envoie beaucoup plus de messages au cerveau que le cerveau n'en envoie dans l'autre sens. Si vous avez déjà été traité pour une dépression, comme je l'ai été, disons avec le Prozac, qui élève les niveaux de sérotonine, l'intestin a plus de sérotonine que le cerveau. La substance chimique de l'humeur. L'intestin reçoit les messages de l'ensemble du cerveau, les amplifie et les renvoie vers le haut. Lorsque vous écoutez vos instincts profonds, vous percevez tout le tableau. Votre intellect, vos pensées ne sont qu'une toute petite partie de votre appareil d'évaluation. Et les émotions apparaissent bien avant les pensées, parce que sans de fortes intuitions, nous ne survivrions pas.

Il existe un groupe de personnes appelées aphasiques, qui ne peuvent pas traiter les mots parce qu'elles ont subi un AVC dans cette partie du cerveau. Il a été démontré dans un certain nombre d'études que les aphasiques sont beaucoup plus aptes à reconnaître un menteur que les personnes qui comprennent le langage. Pourquoi, à votre avis ? Parce qu'ils considèrent tout le tableau : le langage corporel, le ton de la voix, l'expression faciale, la congruence du langage corporel, du ton et de l'expression faciale. Et c'est un marqueur de vérité bien plus significatif que les mots : si les aphasiques votaient, aucun politicien ne sera jamais élu. Cela semble être une sorte d'attaque contre les politiciens, mais laissez-moi

vous dire qu'il y a eu un phénomène très intéressant avec le président George Bush Jr. Je ne sais pas si vous avez déjà éteint le son de la télé quand il parlait. Qu'auriez-vous observé ? Un petit enfant très nerveux et effrayé. Et ce type était l'homme le plus puissant du monde, d'après ce qu'on dit. Un petit enfant effrayé.

Il existe un autre groupe important d'êtres humains qui sont parfaitement capables de lire et de réagir de manière infaillible aux sentiments instinctifs et comment appelez-vous ces personnes ? Les enfants ! Nous les appelons des bébés. Aucun bébé d'un jour est déconnecté de son intuition. Quand je vous ai demandé combien d'entre vous avaient fait l'expérience d'ignorer puis de regretter de ne pas avoir prêté attention à leur intuition, vous me racontiez l'histoire de votre enfance. L'histoire de votre enfance était que vous êtes né immaculé et authentique, complètement en contact avec vous-même et puis vous avez appris en vous attachant à votre environnement, que vous deviez réprimer cette partie de vous-même. La suppression elle-même a été associée à la survie. Pas étonnant que vous ayez peur d'être authentique. Parce qu'il y a quelque chose en nous qui dit que si je suis authentique, je ne serai plus aimé et si je ne suis pas aimé, je ne survivrai pas. Alors nous continuons à choisir l'attachement plutôt que l'authenticité et nous tombons malades.

32:41 COUPER 34:07

Je vais vous donner un exemple. J'ai besoin d'un volontaire. J'ai mentionné que la suppression de la colère supprime le système immunitaire. Quel est votre nom ? Judith, très bien. Il n'y a qu'une règle ici, Judith, c'est que la chaise sur laquelle vous êtes assise est votre vie, vous ne pouvez donc pas la quitter, pour cette expérience, après la conférence, vous pouvez partir ou même avant la fin, mais pas pendant cette expérience. La question que je vais vous poser est la suivante : êtes-vous d'accord avec la distance qui nous sépare en ce moment ? Si je parlais d'ici pour le reste de la matinée, cela vous conviendrait-il ? Je vais me tenir ici et vous poser la même question. Cela vous convient-il toujours ? Et maintenant ? Et maintenant ? **Je me sens un peu à l'étroit...** Je vais mettre un genou sur votre genou, et maintenant ? **Ça va.** Ah ! Je vais m'asseoir sur vos genoux. Que ressentiriez-vous ? Vous n'aimeriez pas ça, que feriez-vous ? **Je devrais vous repousser.** Et pendant que vous me repoussez, quelle émotion pensez-vous générer ? **La peur et la colère.** La colère. La peur viendrait en premier, et ensuite la colère. En d'autres termes, la colère n'est pas une émotion négative, c'est une défense saine de ses limites. La colère saine dit simplement : « Vous êtes dans mon espace, sortez s'il vous plaît ». C'est une colère saine. Il existe une colère malsaine, mais c'est différent. La colère saine est dans le présent. Elle ne concerne pas le passé, ni l'avenir. Je défends mon espace, dégagez. C'est tout.

Maintenant, si vous regardez le rôle des émotions en général, quel est leur rôle ? Dans une autre situation avec une autre personne, vous pourriez les inviter à se rapprocher. Certaines personnes dans votre vie, dans certaines situations, vous les inviteriez à se rapprocher. Toutes les émotions sont là pour vous dire ce que vous voulez permettre d'entrer dans votre espace, et pour éloigner les indésirables et les potentiellement dangereux. C'est l'émotion, inviter ce qui nous nourrit, ce qui est sain et accueillant, et éloigner les indésirables, dangereux et menaçants. Quel est le rôle du système immunitaire ? C'est exactement la même chose. Le système immunitaire et le système émotionnel font exactement la même chose. En raison de l'unité que je vous ai mentionnée. Lorsque vous réprimez l'un, vous réprimez l'autre. C'est pourquoi la répression d'une colère saine est un facteur de risque important pour le cancer, car le système immunitaire est supprimé.

D'un autre côté, que peut-il se passer d'autre ? Si, par exemple, vous réprimez votre colère, vous êtes une personne très gentille, vous aidez toujours les gens, vous ne dites jamais non. Le livre sur lequel se base cette conférence s'intitule «*Quand le corps dit non*», mon argument étant que si vous ne le faites pas, le corps le dira à votre place. J'ai peut-être déjà dit cela auparavant. Qu'arrive-t-il donc à la colère que vous n'exprimez pas ? S'évapore-t-elle, s'envole-t-elle sur la lune ? Où se retourne-t-elle ? Elle se retourne contre vous sous forme de dépression. Que signifie le mot dépression ? Cela signifie pousser quelque chose vers le bas. C'est aussi simple que cela. C'était une adaptation. La dépression est d'abord une adaptation, vous avez dû repousser vos sentiments pour rester attaché, 30 ans plus tard, vous prenez du Prozac. Et on vous dit que vous êtes atteint d'une maladie génétique. C'est absurde. **37:42 De la même manière que la colère peut se retourner contre vous sous forme de dépression ou de dégoût de soi, de reproches, de la même manière le système immunitaire peut se retourner contre vous, de sorte que vos cellules et organes immunitaires, qui sont censés vous défendre, vont à présent vous attaquer. Et c'est une maladie auto-immune, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérodémie, la maladie de Crohn, la colite, la fibromyalgie, la sclérose en plaques...** **38:11**

38:10 COUPER 38:23

Je vais terminer par une citation de mon professeur de médecine, Hameed Ali, qui dit : « *La chose fondamentale qui s'est produite dans la plus grande calamité n'est pas qu'il n'y ait pas eu d'amour ou de soutien. -Il parle de l'enfance- La plus grande calamité qui a été causée par cette première calamité est que vous avez perdu la connexion avec votre essence. C'est bien plus important que de savoir si votre père ou votre mère vous aimait ou non.* » **38:52 C'est la bonne nouvelle.** Car si le problème était que vous n'étiez pas aimé, soutenu, reconnu, honoré, ou si vous étiez maltraité, 15, 30, 50 ans plus tôt, si c'était le problème, nous serions coincés parce que nous ne pourrions pas défaire le passé. Mais si le problème est qu'à la suite de ces événements, nous nous sommes déconnectés de nous-mêmes afin de rester attachés, nous-mêmes, notre essence est toujours là et nous pouvons nous y reconnecter. C'est la bonne nouvelle. **39:21** Et en ce sens, bien que

nous avons tendance à considérer les symptômes et la maladie comme des ennemis dont il faut se débarrasser, nous avons parlé de la guerre contre le cancer, de la bataille contre le cancer, nous pouvons voir les choses tout à fait différemment. Oui, recevez le traitement médical qui vous semble le plus judicieux, je suis médecin, je ne suis pas contre les traitements médicaux ou les progrès de la médecine. Mais posez-vous aussi la question : qu'est-ce que mon corps refuse et que je n'ai pas refusé ? Quelle est la signification de cette rechute de ma polyarthrite rhumatoïde ? Quel stress me suis-je imposé ? Où n'ai-je pas dit non ? Les maladies peuvent alors devenir vos professeurs. Pour apprendre quoi ? L'authenticité.

Permettez-moi de vous poser une dernière question. Combien d'entre vous connaissent des personnes qui se sont remises d'une addiction ou d'une maladie grave, et même des personnes qui ne se remettent pas d'une maladie grave, mais qui diront quand même, et je l'ai entendu à maintes reprises, que cette addiction, cette maladie est la meilleure chose qui me soit arrivée, combien d'entre vous ont entendu de telles déclarations ? Beaucoup d'entre vous, je l'ai évidemment entendu au cours de ma carrière de médecin. De quoi les gens parlent-ils ? Ils disent que la maladie les a forcés à devenir authentique, qu'elle leur a permis de se retrouver eux-mêmes, ce qu'Almaas appelle la pierre précieuse.

40:40 COUPER 42:36

Ceux qui ont de graves dépendances, à la cocaïne, aux amphétamines, aux opiacés comme l'héroïne, à l'alcool, bien sûr, les personnes qui meurent du VIH, de l'hépatite C et toutes les autres maladies causées par les dépendances -dans mon cabinet, je m'occupais de jeunes familles et de personnes de tous âges et je vais vous dire ce que j'ai appris, j'ai appris beaucoup de choses, mais la seule chose à laquelle je l'ai réduite ou simplifiée, c'est que pratiquement tout ce que j'ai vu, qu'il s'agisse de cancer, de sclérose en plaques, de dépression, de toxicomanie, de TDAH, de colite, d'arthrite rhumatoïde, tout se résume à ce qui s'est passé dans l'enfance de ces gens. En d'autres termes, le principal facteur contribuant à l'apparition d'une maladie, qu'il s'agisse d'une maladie mentale, d'une maladie physique d'une dépendance, ou de problèmes de comportements, est le résultat de ce qui arrive aux gens au cours des premières années de leur vie. Et cela semble être une déclaration étonnante. Comment ce type va-t-il le prouver dans les 16 minutes qui lui restent ? Eh bien, essayons.

Dans le Downtown Eastside, qui est le quartier de la drogue de Vancouver, non seulement le quartier de la drogue de Vancouver, mais aussi la zone de consommation de drogue la plus concentrée d'Amérique du Nord, nous avons plus de personnes qui utilisent des substances injectables que dans n'importe quel autre endroit en Amérique du Nord. Dans un rayon de quelques pâtés de maisons, je peux vous dire que sur une période de 12 ans, je n'ai pas rencontré une seule femme qui n'ait pas été abusée sexuellement dans son enfance, pas un seul homme qui n'ait pas été victime d'abus physiques ou sexuels, ou qui n'ait pas été négligé ou abandonné de manière significative. En Amérique du Nord, nous considérons la toxicomanie comme un choix que les gens font, et s'ils font ce choix, nous les punissons pour cela, nous construisons donc des prisons où nous enfermons les personnes qui consomment des drogues. Ou bien nous considérons qu'il s'agit d'une maladie mentale héritée génétiquement. Le triste fait est qu'au Canada, 30 % des personnes incarcérées sont d'origine indigène, alors qu'elles ne représentent que 4 à 5 % de la population. Nous expliquons cela en disant que ces pauvres gens sont génétiquement prédisposés à la toxicomanie. Donc, soit nous en faisons une maladie, soit nous en faisons un choix. Ni l'un ni l'autre n'est vrai. Ce n'est pas un choix. Personne ne choisit jamais d'être dépendant. Ce n'est pas non plus quelque chose d'héréditaire.

Nous savons, par exemple, que même les personnes qui héritent de certains gènes qui les prédisposent à la toxicomanie, si elles sont élevées dans un environnement approprié, elles n'ont pas plus de risque de devenir dépendantes que n'importe qui d'autre. Ce ne sont donc jamais les gènes qui sont à l'origine des dépendances et personne ne choisit jamais la dépendance. Ce qui se passe en réalité, c'est que les traumatismes augmentent le risque de dépendance et si vous voulez savoir pourquoi la population indigène dans ce pays y est sujette, c'est parce que c'est la population la plus traumatisée de la population canadienne, historiquement, je ne pense pas avoir besoin de vous en parler. Le fait que dans les provinces des Prairies, je ne sais pas quel est le pourcentage en Alberta, mais je sais qu'en Saskatchewan et au Manitoba, le pourcentage est élevé, je ne sais pas quel est le pourcentage en Alberta, mais la plupart des enfants pris en charge sont indigènes. On sait que ces populations s'occupent magnifiquement de leurs enfants. Si l'on examine les pratiques parentales des peuples indigènes à travers le monde, on constate qu'elles sont en fait supérieures à celles des sociétés industrielles, comme le montrent toutes les recherches, sauf s'ils sont traumatisés.

46:37 COUPER 47:57

Dans ce cas, le traumatisme est transmis d'une génération à l'autre. En matière de toxicomanie, nous nous intéressons donc à l'impact des traumatismes subis pendant l'enfance. Pourquoi ? Parce que, premièrement, si l'on définit la dépendance, il s'agit de tout comportement, lié ou non à une substance, qu'un individu adopte parce qu'il y trouve un soulagement, du plaisir ou qu'il en a temporairement envie. Il l'adopte donc pour le plaisir et le soulagement, malgré les conséquences négatives et il ne l'abandonne pas, face aux conséquences négatives. J'ai parlé de n'importe quel comportement, qu'il s'agisse de sexe, de jeu, d'alimentation, de shopping, de travail, de relations ou de substances. Et si

vous vous posez la question de savoir si, d'après cette définition, vous avez déjà eu un schéma addictif dans votre vie, si vous êtes comme la plupart de mes interlocuteurs, beaucoup d'entre vous lèveraient la main. Puis, si vous vous demandez pourquoi vous appréciez ce comportement, vous vous direz que c'est parce qu'il soulage un stress. Lorsque je suis très stressé, je rentre chez moi et je mange beaucoup ou j'allume la télévision et je veille. Ou je me drogue, ou je fais du shopping et je dépense beaucoup d'argent que je ne peux pas me permettre de dépenser. En d'autres termes, l'addiction sert à soulager temporairement le stress, à vous distraire de la douleur émotionnelle que vous ressentez ou à vous procurer un plaisir auquel vous n'auriez pas accès autrement. Ce que je veux dire, c'est que la dépendance n'est jamais le problème principal. La dépendance est toujours une tentative de l'individu pour résoudre le problème. Le problème est de savoir pourquoi j'ai tant de douleur émotionnelle et pourquoi je ne sais pas comment gérer la douleur émotionnelle.

Pourquoi y a-t-il tant de stress dans ma vie et comment se fait-il que je ne puisse pas réguler mon stress sans l'expression d'une dépendance ? Pourquoi est-ce que je manque de plaisir ? Si vous vous sentez timide et isolé, et qu'il vous faut quelques verres pour vous délier la langue, que vous est-il arrivé pour avoir si peur des gens ? En d'autres termes, la dépendance n'est pas le problème, elle est en fait une tentative de solution. Le problème est apparu parce que, très tôt dans l'enfance, vous avez été blessé d'une manière ou d'une autre. Lorsque les gens sont traumatisés, il se produit un certain nombre de choses. L'une d'elles est qu'ils commencent à se sentir déficients, car les enfants sont narcissiques. Et je ne dis pas cela dans le sens d'une implication péjorative. Ce que je veux dire par là, c'est qu'ils pensent que tout tourne autour d'eux. Ainsi, lorsqu'il arrive de bonnes choses à un enfant, il se dit qu'il doit être génial parce qu'il a toutes ces bonnes choses qui lui arrivent. Mais si de mauvaises choses arrivent à un enfant, s'il se fait crier dessus, s'il est battu, s'il est victime d'abus sexuels ou si on lui dit d'aller dans sa chambre si ses parents n'aiment pas son comportement ou s'ils sont simplement déprimés, malheureux ou stressés, traumatisés par leur propre vie, l'enfant pense que ces mauvaises choses arrivent parce qu'il est une mauvaise personne. S'installe alors une mauvaise estime de soi.

51:22 COUPER 52:25

C'est la première chose qui arrive. La deuxième chose qui arrive, c'est que ce que nous savons maintenant, et c'est une conférence sur le cerveau, ce que nous savons maintenant, c'est que les circuits du cerveau sont en fait façonnés par les expériences précoces, de sorte que le cerveau n'est pas seulement déterminé génétiquement, déjà dans l'utérus, ce qui arrive à la mère affecte déjà les circuits cérébraux de l'enfant. Ainsi, lorsque la mère est stressée, le cerveau du bébé est affecté. Les personnes traumatisées pendant l'enfance ne bénéficient pas des conditions nécessaires au bon développement de leur cerveau, elles auront donc des problèmes de santé mentale et elles auront des moyens de compenser ces problèmes de santé mentale par des comportements addictifs. Qu'il s'agisse du manque d'estime de soi, de la physiologie du cerveau, de l'isolement spirituel ou du sentiment de solitude de la personne dépendante, tout remonte à ce qui s'est passé dans la petite enfance. Ce n'est qu'une compensation. Ce n'est pas une compensation saine, elle crée plus de problèmes. Mais où cela a-t-il commencé ? Cela a commencé par la souffrance du jeune enfant.

Comme je l'ai dit, tout ce que j'ai vu, qu'il s'agisse de cancer, de sclérose en plaques, de maladie mentale ou de toxicomanie, commence par des problèmes d'enfance. Comment un cancer peut-il commencer avec un problème dans l'enfance ? Une étude canadienne a montré que lorsque les enfants sont maltraités, lorsqu'ils deviennent adultes, le risque de cancer augmente de près de 50 %. Pourquoi ? Parce que les abus ou les traumatismes créent des mécanismes d'adaptation. Lorsque les enfants sont traumatisés, l'une des façons dont ils s'en sortent est de s'apaiser, et c'est là qu'interviennent les dépendances. Mais une autre façon de faire face à la situation est que si l'on reçoit le message que l'on n'est pas assez bien, que l'on n'est pas assez digne, on passe le reste de sa vie à essayer de se prouver qu'on l'est, et comment fait-on cela ? En étant très gentil avec tout le monde. En ne disant jamais ce qu'on ressent parce que les autres pourraient ne pas aimer ce que vous ressentez. En n'exprimant jamais une colère saine lorsque quelqu'un franchit vos limites. En travaillant trop dur pour prouver que vous en valez la peine. C'est la raison pour laquelle j'ai été un médecin qui passait son temps à travailler, car j'ai reçu ce message dès mon enfance. J'étais un enfant juif sous le joug des nazis pendant la Seconde Guerre mondiale, j'ai reçu le message que le monde ne voulait pas de moi, que je n'étais pas assez bien. Vous passez alors le reste de votre vie à compenser en acceptant trop de choses. Vous vous stressiez et ce stress a un impact sur votre physiologie, sur votre système immunitaire, sur votre système cardiovasculaire, sur votre cœur, sur votre système nerveux, et il peut provoquer des maladies. Ainsi, la plupart des maladies que la plupart de mes collègues, les médecins, pensent être des maladies aléatoires et arbitraires, ne le sont pas du tout. Elles sont le résultat de stress importants dans la vie qui résultent de la tentative de compensation de l'enfant.

55:34 COUPER 1:00:37

Plus les parents sont stressés et déprimés, plus l'enfant peut avoir besoin de médicaments pour son asthme. Pourquoi ? Parce que les émotions de l'enfant ont un impact sur sa physiologie, et les états émotionnels des parents ont un impact sur les émotions de l'enfant. Et si l'on examine la question de manière plus générale, de quoi parle-t-on ? Si l'on considère l'augmentation du taux d'asthme en Amérique du Nord de nos jours, des allergies, ou l'augmentation du taux de TDAH et de dépression et tout le reste chez les enfants, qu'observe-t-on ? Que les parents sont de plus en plus stressés et donc que les enfants sont de plus en plus stressés, et donc de plus en plus malades. Et ce n'est pas parce que les parents n'aiment pas leurs enfants, il ne s'agit pas de blâmer les parents. Ce n'est pas une question de parents qui ne font pas de leur mieux.

La question est qu'en raison des circonstances économiques et d'un plus grand isolement, de l'éclatement des familles élargies, de l'éclatement des communautés, de toutes les incertitudes de la vie industrielle moderne, les parents sont plus stressés et plus les parents sont stressés, plus les enfants le sont aussi. Et lorsqu'ils sont émotionnellement stressés, cela se répercute également sur leur physiologie.

L'isolement. En fin de vie, un certain nombre d'études ont montré que les personnes isolées sur le plan émotionnel sont plus susceptibles de tomber malades. Et si elles tombent malades, elles risquent davantage de mourir. Ainsi, par exemple, chez les couples âgés, lorsque l'un d'entre eux est hospitalisé, le risque de décès de l'autre augmente considérablement. Pourquoi ? Parce que notre physiologie ne peut être séparée de nos émotions, et que nos émotions ne peuvent être séparées de nos relations. Les relations humaines sont donc nécessaires au maintien d'une vie humaine saine. Nous sommes des créatures sociales. Cela signifie également que dans une société où les enfants grandissent de plus en plus sans leurs parents, parce que ces derniers sont trop occupés à travailler, ils sont obligés. Quand les enfants sont de plus en plus nombreux à être sans le soutien de leurs parents, de la famille élargie et de la communauté, de plus en plus de personnes grandissent dans l'isolement. Et nous essayons de compenser cela avec nos téléphones portables et internet. Ce qui n'est pas vraiment approprié. Car pour une véritable intimité, pour un contact sincère, il faut des connexions humaines, pas des connexions mécaniques. Nous assistons donc à toute une série de dynamiques qui font que les enfants sont plus dans la souffrance et plus isolés. En conséquence, il y a beaucoup plus de problèmes qu'ils essaient de compenser par différents types de comportements, et les comportements qui conduisent à la maladie physique, comme essayer d'être super gentil et essayer toujours de se réprimer et de prendre trop de stress, les comportements qui compensent en se calmant par des addictions, sont tous liés à ce qui s'est passé plus tôt dans la vie.

Je suis en train de lire un article du Toronto Star sur les dernières élections. Permettez-moi de terminer par un dernier commentaire. 1:04:08 Je me fiche de ce que vous pensez de la politique de Stephen Harper. Il ne s'agit pas d'un discours politique. Mais ce que je peux vous dire, c'est que tant de gens se sont sentis mal à l'aise avec lui sur le plan émotionnel. Pourquoi se sentent-ils mal à l'aise avec lui ? Parce qu'ils l'ont regardé dans les yeux, et qu'ont-ils vu ? Rien. Les gens parlaient de ses yeux morts. Vous savez ce que cela m'indique ? Que c'était une personne traumatisée. Les yeux d'un enfant s'éteignent lorsque ce qu'il voit est trop douloureux. Le cerveau protège l'enfant en se fermant émotionnellement. Et quand on est blessé émotionnellement, l'une des façons de compenser est de vouloir contrôler, d'être en colère et d'être puissant. 1:04:53 Vous voulez fermer les yeux sur la souffrance et la vulnérabilité humaines, et les yeux s'éteignent. Et ce n'est pas une décision délibérée. Voici donc ce que je vous dis. Que vous vous intéressiez à la politique, à la santé ou au comportement humain, que vous vous intéressiez à l'éducation, que vous vous intéressiez aux relations, la façon dont nous programmons nos enfants se répercute dans nos relations d'adultes. Ainsi, lorsque j'arrive d'un voyage de conférences et que ma femme n'est pas là pour venir me chercher à l'aéroport, et que j'ai mal et que je suis en colère, vous savez de quoi il s'agit ? Il s'agit du fait que ma mère m'a abandonné à l'âge d'un an. Pour me sauver la vie, elle l'a confiée à un étranger. C'est comme ça que ça s'est passé. Et cette mémoire émotionnelle de l'abandon est toujours là et elle se manifeste par un déclencheur banal : l'absence de ma femme à l'aéroport pour venir me chercher. Tout cela peut donc être résolu. Mais si je peux résumer tout ce que j'ai essayé de vous dire, les premières années sont très importantes. Si vous avez des enfants, faites de ces trois, quatre ou cinq premières années, les années les plus importantes de votre vie, et consacrez-les à vos enfants. Et si, en tant qu'adulte, vous souffrez de dépression, d'anxiété, d'addiction, de maladie ou autre, retournez dans votre enfance et découvrez comment vous avez été blessé et guérissez cette blessure. Ensuite, vous pourrez vous guérir vous-même. Je vous remercie de votre attention.