



HIVER 1999

Volume 13, numéro 1

## Dans ce numéro

Une mise en ECHO pour un abord de la guérison	1
Chronique du directeur	2
• Équilibre en Tête	
• 20 ans de promotion-prévention à Montréal	
• Renouvellement de votre statut de membre	
Vieillir en santé mentale	3
Lecture	4
Tribune des lecteurs	4
Recherche	5
<i>La dépression saisonnière</i>	
Droits et santé mentale	11
• <i>Le Projet de loi 39 et l'intervention policière</i>	
• <i>Rencontre d'information sur la Loi 39</i>	
Au programme	13
À l'agenda	15
Ressource	16
<i>La Maison Vivre</i>	

## Une mise en ECHO pour un abord de la guérison

par le Dr Jean-Charles Crombez  
psychiatre, C.H.U.M.  
professeur titulaire, U. de M.

L'approche ECHO s'adresse aux personnes qui désirent conserver ou retrouver une liberté intérieure alors qu'elles endurent des maladies, souffrent de traumatismes, sont asservies par des dépendances, ressentent des symptômes ou ont été victimes d'agressions. Comme l'ont montré diverses études biologiques et psycho-dynamiques, ces différents événements ont effectivement des effets pathogènes non seulement par leur impact direct, mais aussi par les conséquences émotionnelles et mentales qu'ils entraînent avec leurs effets psycho-physiologiques. Et ces événements sont d'autant plus ébranlants qu'ils sont soudains, considérés comme graves et vécus comme globaux: ainsi l'annonce d'un cancer.

On parle de miracles, on parle de guérisons, on parle de rémissions et les gens ne savent plus s'il faut

les prendre comme une révélation exceptionnelle ou réagir avec une circonspection soupçonneuse. Or, les processus de guérison sont naturels, constants, limités, globaux, dynamiques et invisibles. En médecine on déclare généralement que, si quelqu'un guérit, cela est la conséquence du traitement. Du coup cela vient gommer toute une autre réalité: celle de la guérison. Les miracles eux aussi indiquent cette réalité, mais leur allure exceptionnelle atténue l'aspect constant de la guérison: l'arbre cache la forêt.

**On parle de miracles, on parle de guérisons, on parle de rémissions et les gens ne savent s'il faut les prendre comme une révélation exceptionnelle ou réagir avec une circonspection soupçonneuse.**

Dans notre propos, la guérison se situe au centre d'une réflexion sur la place de la personne. La guérison y est un concept particulier, un paradigme spécifique. Il se différencie du phénomène spectaculaire du miracle et de l'effet banal d'un traite-

ment.

Nous mettons aussi en relief la guérison comme étant un champ particulier d'intervention par rapport à d'autres champs du domaine de la santé, une certaine manière de percevoir la réalité et, plus humblement, une observation inévitablement limitée de cette réalité.

Suite à la page 6

**L'ACSM-Montréal, 20 ans de promotion-prévention en santé mentale**

À partir de la reconnaissance de ce champ particulier de la réalité, nous tentons ainsi de proposer une approche spécifique pour l'aborder en ECHO. Ce travail de recherche qui a débuté il y a 20 ans est né d'un intérêt et d'une pratique de la psychosomatique et de la psychothérapie.

Il faut d'abord considérer la guérison comme un élément de l'ensemble complexe et dynamique de la santé. Ainsi, dans cette conception globale, les guérisons y sont considérées comme incluses plutôt que phénomènes isolés et extraordinaires. Il faut ensuite remarquer que les rémissions spontanées posent la question de l'inexpliqué. Enfin, il est important d'analyser la guérison du point de vue de son fonctionnement. En différenciant plusieurs niveaux de maux, on peut envisager plusieurs approches de la personne souffrante, approches à caractéristiques autant spécifiques que complémentaires.

Ce qui se passe de temps à autre dans cet univers, c'est que l'histoire personnelle a des ratés ou que des coups durs arrivent. Et, lorsqu'on est attiré par ces catastrophes ou ces bouleversements et qu'on commence à tourner autour de l'un d'eux, au lieu de garder les distances avec les événements et de s'y mouvoir, alors on est piégé. On est pris dans un comportement, on est pris dans une pensée, on est pris dans une théorie, on est pris dans des habitudes. Et on est pris, parfois aussi, dans une maladie. Si

bien qu'au lieu de cheminer à travers les différents espaces de la vie, tout d'un coup un seul objet nous attire, et on commence à tourner autour de lui.

Au lieu d'être une personne autour de laquelle tourne un ensemble de choses, subitement on est attaché à une seule chose: la maladie. Parce que

c'est énorme. Et c'est énorme, parce que c'est grave, parce que c'est chronique. Et c'est grave, et c'est chronique, parce que c'est énorme. C'est ainsi que toute votre existence devient vouée à la maladie. Et ce n'est pas une question de chercher un responsable, de critiquer ou de juger. C'est, simplement, une question de s'en rendre compte.

Si bien qu'il y a deux façons de travailler sur ce problème. La première façon est médicale: elle vise à lutter contre la maladie, à la faire disparaître afin

qu'on s'en échappe et qu'on reprenne notre liberté. Et il y a une deuxième façon: c'est de reprendre le sens de sa vie, de redevenir une personne et d'inverser le rapport dont je viens de parler. On redevient le centre d'un ensemble de choses, de la maladie aussi, qui commence, recommence comme les autres objets à graviter autour de soi. Mais nous, à ce moment, on redevient stable, centré, personnel, existant. Dans certains cas, quand les maladies n'ont pas ou peu de traitement, la méconnaissance de cette autre intervention de guérison, devient dramatique parce que la seule issue, qui n'est en fait qu'une impasse, c'est de buter contre la maladie. C'est alors que l'intervention de type guérison, retrouver l'être, devient essentielle.

La guérison est un phénomène naturel. C'est là, c'est en nous tous; ce n'est pas en dehors. Et c'est absolument quotidien, c'est absolument permanent. Donc, la guérison, ce n'est pas des miracles qui arrivent de temps en temps à certaines personnes, en certains lieux et dans des temps privilégiés. C'est tout le contraire. C'est un phénomène qui arrive tout le temps, chez tout le

monde, dans tous les endroits. Cela veut dire que c'est à la fois très élémentaire et très présent en nous. Et ce n'est pas compliqué de s'en rendre compte, car chaque fois qu'on se coupe, il y a un tas de mécanismes de guérison qui se manifestent. Même s'il n'y a pas de coupure, il y a un tas de mécanismes en chacun de nous, dans chaque individu qui, constamment, permettent les rééquilibrations de nos différents métabolismes, détruisent constamment des cellules qui sont plus ou moins anormales, luttent continuellement contre des microbes et des agents qui peuvent nous envahir.

Les processus de guérison sont dynamiques. On peut considérer qu'il y a constamment une sorte d'équilibre, d'interaction entre les événements qui sont plus ou moins morbides et des processus de guérison qui viennent les contrebalancer. Donc, c'est un équilibre, exactement comme lorsqu'on se ballade en vélo, sur deux roues donc, et que l'on reste en équilibre en oscillant continuellement vers la droite ou vers la gauche. Grâce à cette action sans interruption, on va rester en équilibre. Mais c'est un équilibre qui ne persiste que si on est en mouvement: c'est un équilibre actif.

La guérison est un phénomène complexe. Quand une coupure se produit, des mécanismes extrêmement

**Au lieu d'être une personne autour de laquelle tourne un ensemble de choses, subitement on est attaché à une seule chose : la maladie.**



complexes se mettent en action dans l'organisme, notamment la coagulation avec de nombreuses phases. Les phénomènes de cicatrisation sont aussi complexes, ainsi que les phénomènes de lutte contre l'infection. Ce qu'on a décrit dans les livres vis-à-vis de la guérison d'une petite coupure prend déjà un volume considérable et, en fait, on ne connaît qu'une partie de l'ensemble de cette complexité.

C'est un phénomène extrêmement subtil, résultat d'une intelligence acquise au fur et à mesure depuis des millénaires, depuis des millions d'années et qui existe évidemment aussi chez les animaux faisant intervenir les mêmes mécanismes. Il y a une conséquence à cette complexité qui va nous poser des problèmes et qui va mener à certaines façons d'aborder ces processus de guérison. Ils sont tellement complexes que, paradoxalement au vu de leur importance et de leur permanence, nous n'avons guère conscience de leur activité. Heureusement, il n'est pas indispensable d'avoir conscience de ces processus pour qu'ils existent! Du fait même qu'on les connaît et qu'on est conscient que d'une infime partie d'entre eux, on ne peut les connaître globalement et on ne peut donc considérer être capables de les contrôler, de savoir quoi faire à quel moment pour stimuler tel ou tel d'entre eux. Ceci va avoir des conséquences sur les outils de travail qu'on va pouvoir utiliser.

La guérison n'est pas un phénomène local: c'est un phénomène global. L'ensemble de l'organisme va *savoir* que la coupure est à cet endroit et pas à un autre, et y envoyer les cellules nécessaires à sa réparation dans un certain ordre. Tandis que d'autres vont être créées à partir de ce moment en quantité plus importante dans des endroits spécifiques de l'organisme et s'y déplacer ultérieurement. Il y a une conséquence majeure à cette globalité chez l'être humain: elle inclut donc le psychisme. D'ailleurs, on commence tout juste à le confirmer ces dernières années par des preuves expérimentales, rejoignant ainsi ce que les penseurs et les sages savent depuis des millénaires: le psychique a une influence sur la guérison. *ECHO* va utiliser la dimension psychique pour aborder les processus de guérison.

Le psychique, c'est quelque chose qui est extrêmement dynamique, extrêmement vivant; mais qui, dans

certaines circonstances, peut devenir moins vivant et moins dynamique. Le psychique, nous le définirons ici simplement comme tout ce qu'on vit à l'intérieur de soi, comme toutes ces créations qui apparaissent en nous, comme cette sensation personnelle d'être. Or, notre psychisme est à la fois une richesse et une vulnérabilité, vulnérabilité parce que, dans certains cas, ce psychique ralentit et se paralyse. Cette capacité psychique ralentit dans deux circonstances majeures: l'impasse et le doute. C'est déjà vrai chez les animaux: lorsqu'un animal est pris dans une impasse, dans un piège, ses processus d'action intérieure sont inhibés. Et lorsqu'un animal est en état de doute, d'un danger potentiel permanent, ses capacités d'adaptation diminuent. C'est aussi le cas chez l'humain.

**Le psychique, nous le définirons ici simplement comme tout ce qu'on vit à l'intérieur de soi, comme toutes ces créations qui apparaissent en nous, comme cette sensation personnelle d'être.**

Mais chez nous, c'est encore plus facile, car les impasses et les doutes peuvent être provoqués non seulement par les situations extérieures, mais aussi par des événements intérieurs, tels que des pensées ou des impressions. Le corps ne fait aucune différence entre ce qui existe et ce que l'on pense. Il réagit de la même manière à un événement extérieur qu'à un événement intérieur. Il réagit de la même manière à une impasse extérieure ou à une impasse qui est pensée à l'intérieur. Il réagit de la même manière à un doute qui est dû à une situation extérieure ou un doute qu'on vit soi-même. Le corps ne fait aucune différence entre ce qui est pensé et ce qui est observable.

Ainsi, quand on tombe malade, il y a deux problèmes. Le premier problème, c'est qu'on a une maladie, parce qu'éventuellement les processus de guérison ont été dans certaines circonstances pas assez intenses pour pouvoir lutter contre les causes de son apparition. Le deuxième problème, c'est qu'on court le risque d'être submergé par cette maladie, de devenir globalement malade. Donc, non seulement on a une maladie, mais en plus on glisse dans un mal-être. Et on entre dans un cercle vicieux: plus on a la maladie et plus on devient malade, plus on devient malade et plus on a la maladie.



Les processus de guérison sont spécifiques. Quand on analyse les cas de guérison, on s'aperçoit que chaque cas de guérison est particulier. Chaque per-

sonne qui a guéri, dit qu'elle a guéri pour telle ou telle raison, et cette raison est toujours différente de celles d'autres personnes qui ont guéri de la même maladie. De plus certaines personnes accentuent leur processus de guérison avec des moyens qui ne sont vraiment pas orthodoxes. Certains intervenants ont pu déclarer que la guérison était question d'amour et d'ouverture; quelques personnes en effet disent avoir guéri en vivant d'amour. Cependant, d'autres la relient plutôt à leur capacité naissante à s'engueuler avec tout le monde, à exprimer leurs insatisfactions. Certains intervenants peuvent aussi dénoncer des formes médiocres d'alimentation et prôner des régimes alimentaires très équilibrés. Mais on s'aperçoit que des personnes guérissent en défiant toutes les lois reconnues de la diététique. On s'aperçoit ainsi que les moyens de guérir sont différents chez chacun, mais que chacun d'entre eux y a cru.

Les conseils des autres peuvent être acceptés ou refusés, mais uniquement en fonction de ce que la personne pense elle-même être valable pour elle-même à tel moment donné. Autant, dans le domaine médical, on doit laborieusement tenter de construire des protocoles, des plans de traitement vis-à-vis de d'une maladie, pour agir dessus avec discernement, autant, dans le champ de la guérison, les processus, les démarches et les parcours qui sont faits par les gens, sont tout à fait personnels. Tout à fait personnels dans les moyens et la chronologie qu'ils utilisent, tout à fait personnels dans l'intensité qu'ils y mettent. Autant en médecine, il faut difficilement trouver des traitements qui peuvent servir à telle maladie dont souffre une personne, autant, en guérison, aucun moyen ne peut être considéré avoir une portée généralisable à tous. Chacun doit trouver son propre chemin.

Cela nous amène à préciser certaines caractéristiques propres à l'approche *ECHO*. Comme la guérison est naturelle, une intervention de cet ordre doit, si possible et le mieux possible, laisser faire. Il n'y a pas de raison que les intervenants obligent d'aller dans une direction plutôt qu'une autre et ordonnent les étapes d'un parcours prévu. Il faut laisser faire, laisser se faire; ce n'est ni abandonner, ni attendre. C'est un travail où l'on va se mettre en présence de tout ce qui est présent en nous, puis où l'on va laisser faire le reste sans imposer de direction.

Comme il s'agit d'un phénomène complexe, il faut permettre à ces complexités de se manifester, d'être

actives. On va donc permettre à tous les différents éléments subjectifs, personnels, de se manifester que ce soit des émotions, des sensations, des perceptions, des idées, des mouvements. Tout est correct. Une liberté intérieure consiste en une liberté de chaque événement subjectif qui peut ainsi exister, se mouvoir, interagir.

Et puisqu'il s'agit d'un mécanisme global, de globalité, il faut ouvrir un champ intérieur global incluant le psychique, le corps, ce qu'on sent, ce qu'on pense. Lorsqu'on aborde les champs de guérison, cela amène à devoir être présent à tout ce qui survient, à laisser monter tout ce qui se passe sans faire de choix, en autant que c'est supportable. Plus de choses il y a, plus de globalité il y a, plus de chances il y a de venir soutenir l'ensemble des processus de l'organisme. On induit un phénomène d'émulation qui stimule un nombre infini de tacteurs dont on n'est pas conscient.

La guérison est une affaire personnelle. C'est une affaire de personne, au sens où chacun de nous a son originalité et son propre parcours à effectuer. Une conséquence importante, c'est que les techniques, quelles qu'elles soient, qu'on veut utiliser pour travailler dans le champ de guérison devront être mises à notre main. À ce moment, on met la méthode au service de notre parcours particulier.



En suivant cette approche ouverte, globale, personnelle, on soutient des processus infiniment subtils de notre organisme. Tandis que contrôler, sélectionner, restreindre, diriger, c'est introduire un énorme bâton dans un rouage extrêmement délicat et complexe, c'est détruire toute intelligence intrinsèque. On fait ainsi injure à l'organisme et à sa complexité, on empêche l'intelligence du corps.

L'approche *ECHO* n'est pas un traitement, au sens où elle ne consiste pas en une intervention focalisée sur une maladie. Elle n'est pas non plus une intervention de support, au sens où la personne concernée serait à la charge d'une autre. Elle n'est pas non plus une thérapie, au sens où elle ne cherche pas à induire une démarche de croissance ou une exploration de sens. Elle est cependant complémentaire à ces domaines de soins que sont les traitements (y compris ceux dénommés thérapies dans des expressions telles que chimiothérapie, radiothérapie, pharmacothérapie, etc.), les thérapies (comprises ici comme psychothérapies et incluant des disciplines telles que la

psychanalyse) et les supports (notion sous laquelle sont regroupés aussi les prises en charge et les groupes d'entraide).

L'approche *ECHO* est un apprentissage, se situant donc dans le domaine d'un enseignement pratique. Elle s'adresse ainsi à une personne qui se prendra en charge elle-même. Elle s'adresse aux capacités restantes et potentielles de cette personne pour que celle-ci s'y appuie et les utilise. Elle dresse les conditions pour que la personne se mette à l'oeuvre de façon active. Cet apprentissage est cependant particulier et c'est ce qui fait sa nouveauté et son originalité. Il s'appuie sur un travail intérieur, subjectif plutôt que de viser la poursuite et la réalisation de résultats objectifs. Il consiste en un développement

**Nous a avons noté l'importance de la capacité de maîtrise des individus vis-à-vis de situations auxquelles ils sont confrontés et celle de l'existence d'un champ subjectif personnel pour l'atteinte de cette maîtrise.**

de systèmes singuliers à chaque personne et non pas en l'obtention de comportements prédéterminés et semblables pour tous.

L'approche *ECHO* est donc transmise sous la forme d'un enseignement. Cet enseignement est dispensé d'une façon méthodique, c'est-à-dire articulé autour de

concepts clefs, organisé en dimensions hiérarchisées, délivré sous une forme pratique. Les concepts qui la sous-tendent, les dimensions qui la composent et les formes qui la rendent utilisable sont le fruit d'une recherche conceptuelle, empirique et pragmatique. Cette méthode permet à la personne d'acquérir des outils et de les utiliser d'emblée. En d'autres termes, cette méthode vise à être tout de suite concrète, nonobstant le champ subjectif et personnel qu'elle aborde.

Cette méthode est exposée dans un livre<sup>2</sup> qui peut être utilisé comme manuel d'apprentissage. Elle est aussi enseignée par des moniteurs lors de rencontres où elle est décrite, expérimentée, partagée et évaluée. Ces rencontres se font sous une forme individuelle ou groupale. Dans l'un ou l'autre cas, les personnes impliquées travaillent à partir de leurs objectifs, des indications données et des résultats notés. Elles utilisent les moniteurs comme des enseignants donnant des informations, proposant des outils et protégeant le cadre de travail.

Toutes les personnes doivent d'abord en faire la demande. Elles sont alors contactées pour préciser leurs intérêts et objectifs; l'approche leur est présentée pour qu'elles puissent vérifier la pertinence de leurs attentes. Elles doivent être référées par un médecin qui assure le suivi et les traitements nécessaires. Ces références peuvent émaner de spécialistes du CHUM (oncologie, dermatologie, rhumatologie, neurologie, médecine familiale), de médecins d'autres institutions (CLSC, hôpitaux, pratique privée) ou d'autres organismes (CSST, IVAC). Chaque personne est alors rencontrée individuellement par le responsable du programme pour faire l'évaluation de la demande, lever les malentendus et orienter vers la forme d'apprentissage choisie.

L'apprentissage se déroule généralement suivant des sessions de quinze rencontres. Durant tout le déroulement, la personne évalue l'effet de son travail, le considère par rapport à ses objectifs, fait les corrections opportunes. À la fin de la session, une rencontre supplémentaire rassemble le responsable du projet, le ou les clients et le ou les moniteurs pour faire le bilan de l'expérience. Les personnes peuvent poser une demande pour faire une autre session si elles le désirent, en précisant à nouveau leurs intérêts et en se fixant à nouveau des objectifs.

Nous avons ainsi noté l'importance de la capacité de maîtrise des individus vis-à-vis de situations auxquelles ils sont confrontés et celle de l'existence d'un champ subjectif personnel pour l'atteinte de cette maîtrise. Cela a abouti à la création de cette approche en *ECHO* visant à redonner aux gens cette maîtrise intérieure sur les événements extérieurs. En plus que de se concevoir comme intégrée à d'autres interventions médicales et sociales, et non point comme alternative, cette approche est sous-tendue par plusieurs considérations.

D'une part, au-delà de son étayage théorique complexe, elle se veut simple et concrète. Nous avons dépouillé la technique de nombreux artifices culturels ou ésotériques pour en garder quatre notions principales et quatre expériences fondamentales. Nous avons construit une structure très malléable, ce qui permet à cette méthode d'être très adaptable selon les besoins de chacun et d'être très intégrable dans la vie quotidienne. Nous avons désiré qu'elle se communique sous la forme d'un enseignement, comme un apprentissage, pour démystifier et pour objectiver l'univers subjectif.

D'autre part, conformément à sa dénomination de méthode, elle se veut un outil au service de la personne, et non point un système que l'individu devrait honorer et auquel il devrait se soumettre. Les consignes visent et leur finesse tient à ce que la personne ne soit pas esclave de ces consignes, à ce que ne soit pas privilégiée l'imagerie mentale plutôt que d'autres moyens d'expression, à ce que les objectifs désirés puissent être modifiés au fur et à mesure du processus selon son désir, à ce qu'aucun scénario imaginaire ou assertion cognitive ne soit privilégié selon des vérités arbitraires et conséquemment forcé par les intervenants.

Pour obtenir plus d'information, vous pouvez communiquer avec le bureau de l'approche ECHO au CHUM, campus Notre-Dame au (514) 281-6030 poste 5657. ❖

## **Bibliographie**

<sup>1</sup>Crombez, J.C., La personne en ECHO, Publications M.N.H., Beauport, 1998.

<sup>2</sup>Crombez, J.C., La guérison en ECHO (partie III), Publications M.N.H., Beauport, 1994.