

# La maladie, un enseignant

**Publié le 17 mars 2005 Par Hal Stone**

## Introduction

S'il y a une chose qui est sûre dans la vie, c'est que nous serons très probablement malades au cours de notre vie et que nous mourrons tous à un moment donné. La maladie et nos sentiments envers la mort nous affectent à des degrés divers et de manière différente. Attraper un rhume n'a pas tendance à trop nous déstabiliser. Le développement du cancer est cependant un événement majeur qui affecte notre vie de manière importante.

Le modèle médical a toujours été conçu et fonctionne encore aujourd'hui pour nous aider à nous débarrasser de notre maladie. C'est ce que l'on appelle actuellement l'approche ciblée de la maladie et des symptômes, cette approche implique de trouver le médicament approprié ou la procédure de traitement correcte pour éliminer le symptôme.

Ayant été malade un certain nombre de fois dans ma vie, j'ai toujours apprécié cette approche ciblée et l'aide que j'ai reçue de médecins pour aider à éliminer les symptômes majeurs et mineurs qui se sont développés au fil des ans. J'ai cependant appris que se débarrasser des symptômes n'est pas la fin de l'histoire. La maladie nous fournit également une opportunité incroyable de regarder plus profondément en nous-mêmes. Si elle est approchée correctement, une maladie de n'importe quel type peut devenir pour nous un enseignant majeur au fur et à mesure que nous avançons dans la vie.

Initialement, il semblait que les médecines alternatives ou la médecine holistique s'éloigneraient de cette approche ciblée, mais la réalité nous montre que c'est le cas le contraire. La plupart des praticiens de médecines alternatives restent très concentrés sur l'idée de se débarrasser de la maladie. Depuis que j'ai un réseau bien établi de praticiens alternatifs qui travaillent pour moi depuis plus de 35 ans, je leur ai été très reconnaissant et ainsi qu'envers la multitude des méthodes de guérison qui se sont développées grâce à leurs efforts et j'ai utilisé à la fois des systèmes traditionnels et des systèmes alternatifs à plusieurs reprises. Toutefois, quelque chose de majeur est laissé de côté avec cette approche et c'est le sujet de cet article.

## Maladie grave

Quand il s'agit d'une maladie grave, nous vivons une expérience très différente et très bouleversante. Nous sommes confrontés à la possibilité de la mort. Nous sommes confrontés à la réalité d'une perte de contrôle de notre corps. Nous sommes confrontés à la possibilité d'être paralysé ou d'avoir à faire face à la douleur chronique.

La plupart des personnes prennent de l'aspirine lorsqu'ils ont mal à la tête. Je ne les blâme pas ! Lorsque les maux de tête deviennent chroniques, ils peuvent continuer à avoir recours à l'aspirine parce que leur attention reste bloquée sur l'idée de se débarrasser du symptôme.

D'autres commencent cependant à se poser des questions. « Pourquoi ai-je si souvent ces maux de tête ? Ils semblent toujours venir après des périodes de travail intense et d'activité qui requièrent beaucoup d'attention ! Est-ce que j'en fais trop ? Ma compagne me dit que je suis trop impliqué. »

Ces personnes commencent à prendre du recul par rapport au symptôme et envisagent la maladie comme quelque chose qui a possiblement un sens. Ils peuvent encore essayer de se débarrasser du symptôme. Les deux approches ne s'excluent pas mutuellement. Cependant, leur attention se déplace de plus en plus vers le sens de la maladie. Ils commencent à chercher l'enseignement et la signification des symptômes.

Au cours des années 1970, j'ai été le fondateur et le directeur du « Centre for the Healing Arts » de Los Angeles, un centre d'éducation et de recherche en médecine holistique.

Jeanne était une femme de 50 ans venue au centre pour demander de l'aide. Nous insistions pour que tous les clients du centre reçoivent des soins médicaux complets pour leur maladie et nous étions disponibles pour travailler avec eux de diverses façons s'ils voulaient explorer la signification de l'expérience du cancer dans leur vie. Son cancer avait la forme d'un mélanome grave dans la région de l'aîne qui s'était développé assez rapidement avant d'être enlevé chirurgicalement. Elle a commencé à explorer sa vie d'une manière très différente après l'opération et bien qu'elle ait continué tout son travail médical et alternatif pour guérir le cancer, l'idée de sa maladie en tant qu'enseignante devint de plus en plus son objectif principal.

Après trois ou quatre mois, elle a fait le rêve suivant :

*« Je grimpe une montagne très raide avec d'autres membres de mon groupe de lutte contre le cancer. Nous arrivons à un rebord étroit sur lequel pousse un arbre et l'arbre a une excroissance non naturelle à environ un tiers de son tronc. Cela me rappelle mon cancer avant la chirurgie. Je m'empare de l'excroissance non naturelle et je l'utilise pour me hisser sur la corniche afin de pouvoir recommencer à gravir jusqu'à la prochaine étape de notre voyage ensemble. »*

C'est un rêve remarquable qui illustre très bien le principe de la maladie en tant qu'enseignant. Elle est en voyage avec d'autres personnes de son groupe au Centre. Elle utilise l'"excroissance non naturelle" pour s'aider à grimper sur le rebord de pouvoir continuer son voyage. Ce fut quelques mois plus tard que Jeanne a demandé à me parler en privé. Quand nous nous sommes rencontrés, elle m'a remercié pour mes efforts pour elle. Elle m'a également dit qu'elle était contente d'avoir développé un cancer. *« Rien d'autre n'aurait pu me sortir de mon mode de vie glacé, si ce n'est une maladie de cette ampleur. Je n'ai pas peur de vivre plus longtemps et je n'ai pas peur de mourir. »* En effet, Jeanne est morte six mois plus tard, mais sa mort était une belle chose car elle est devenue une partie naturelle de son processus.

Quand nous nous tournons vers la signification de la maladie, le processus du rêve nous est souvent d'une grande aide lorsque nous commençons notre exploration psycho-spirituelle.

### Un exemple de travail avec les sous-personnalités

Le Voice Dialogue est souvent un moyen remarquable d'aborder la maladie. Au début des années soixante-dix, j'ai été approché par Sara, une femme dans la quarantaine, qui souffrait de douleurs à l'estomac depuis plus de trois ans. Elle était assez riche et elle avait reçu des diagnostics complets de nombreux groupes médicaux, hôpitaux et autres personnes, mais rien ne l'avait aidée. Elle menait une vie très occupée et je me doutais qu'elle avait une forte énergie activiste en elle. J'ai donc travaillé dans la première session avec son Activiste, fait une séparation initiale pour qu'un processus d'Ego Conscient puisse commencer et qu'elle puisse sentir ce qui la menait. Dans cette voix, ses douleurs d'estomac étaient toujours présentes et intenses.

Après avoir parlé pendant quelques minutes à partir de l'Ego Conscient, j'ai demandé à Sara de passer de l'autre côté, dans l'énergie «être». Elle s'est déplacée et s'est assise silencieusement pendant quelques minutes. Dans son souvenir, c'était la première fois de sa vie qu'elle restait juste assise avec quelqu'un sans mot ni planification ni travail. Elle a commencé à parler de ce qu'elle ressentait, ce qui était différent de tout ce qu'elle avait toujours connu. À un certain moment, je lui ai demandé comment son estomac se sentait et elle a dit qu'elle ne ressentait aucune douleur. Elle ne pouvait pas tout à fait y croire. Je l'ai ramenée à l'Activiste et la douleur est revenue. Je l'ai ensuite déplacée à nouveau dans l'énergie "être" et la douleur a disparu. Je ne sais pas qui a été le plus choqué, la cliente ou moi-même !

En quelques minutes, elle était passée d'une mentalité de victime dans laquelle « son corps la trahissait constamment » à une exploration totalement nouvelle d'un certain nombre de sous-personnalités reniées qui incluaient son introversion et son énergie « être », des façons d'être qui avaient été totalement niées dans son système familial.

## Vous avez causé votre maladie

Une des idées les plus dommageables qui a émergé du mouvement holistique des années soixante-dix et qui se poursuit aujourd'hui dans une certaine mesure est la suivante : « Tu as causé ta maladie ! Puisque tu l'as causée et que tu en es responsable, tu as le pouvoir de te rétablir ! »

Cette affirmation est généralement bien intentionnée. Nous savons que de nombreuses maladies sont causées par la négation des sous-personnalités reniées. Si vous souffrez de maux de tête et que quelqu'un vous convainc que vous causez ces maux de tête et que si vous pouvez découvrir la cause profonde, alors vous avez le pouvoir de guérir les maux de tête.

Les dégâts de cette façon de penser et de ce genre de conseil se produisent de deux manières. Tout d'abord, c'est le critique intérieur qui prend généralement cette affirmation. Les critiques intérieurs sont des géants dans la psyché de la plupart des gens. Quand le Critique intérieur s'empare de ce genre d'idée, il ne peut s'agir que de mauvaises nouvelles dans la psyché.

Ensuite, une telle pensée est également appliquée aux maladies graves telles que le cancer. Imaginez un ami vous disant : « Vous avez causé votre cancer. Puisque vous êtes responsable d'avoir développé un cancer, vous avez le pouvoir de le guérir. » Franchement, avec des amis comme ça, qui a besoin d'ennemis ? Pourtant, j'ai vu une multitude de patients mourir d'une mort des plus pénibles parce qu'ils avaient reçu ce conseil et leur critique intérieur l'avait accepté et qu'ensuite leur Activiste est devenu fou en essayant de réparer les dégâts qu'ils ont causés en se poussant de plus en plus durement afin de traiter leurs méfaits.

## La vie et la maladie, un chemin

Nous ne savons pas ce qui cause le cancer. Nous savons que des facteurs psycho-spirituels peuvent être impliqués chez certains patients, mais il y a aussi des problèmes génétiques, environnementaux et une foule de facteurs inconnus qui sont également impliqués. Il est bien plus guérissant et élégant de dire à quelqu'un. « Continuez vos efforts pour guérir votre cancer. Pendant que vous le faites, considérons le sens de cette maladie dans votre vie. Pensons votre cancer comme un enseignant. Qu'a-t-il libéré en vous ? Que disent vos rêves ? Parlons de votre vulnérabilité et de ce que vous en faites dans votre vie et dans votre famille. Nous ne pouvons pas promettre de vous guérir. Nous ne savons pas comment faire cela, mais nous pouvons nous joindre à vous dans la recherche du sens que cette maladie peut faire émerger. » Une manière bien plus élégante d'être un ami que celle qui nourrit le Critique Intérieur d'œufs, de pommes de terre, de toasts grillés avec du beurre de cacahuète et de la gelée tous les matins.

Pour Sidra et moi-même, le paradigme de la maladie en tant qu'enseignant peut s'appliquer à toutes les expériences de la vie. La vie a tant de façons de nous déstabiliser. Nous pouvons facilement être victimes de ces événements en cours ou nous pouvons reconnaître que toute déstabilisation est une opportunité pour une nouvelle découverte ou, comme Sidra l'exprime si bien, pour sortir de la mentalité étroite de notre système primaire. La maladie nous donne une chance d'élargir notre esprit gracieusement plutôt que d'essayer tout au long de notre vie de constamment tenter de réparer les fissures qui, inévitablement, grossissent avec le temps.