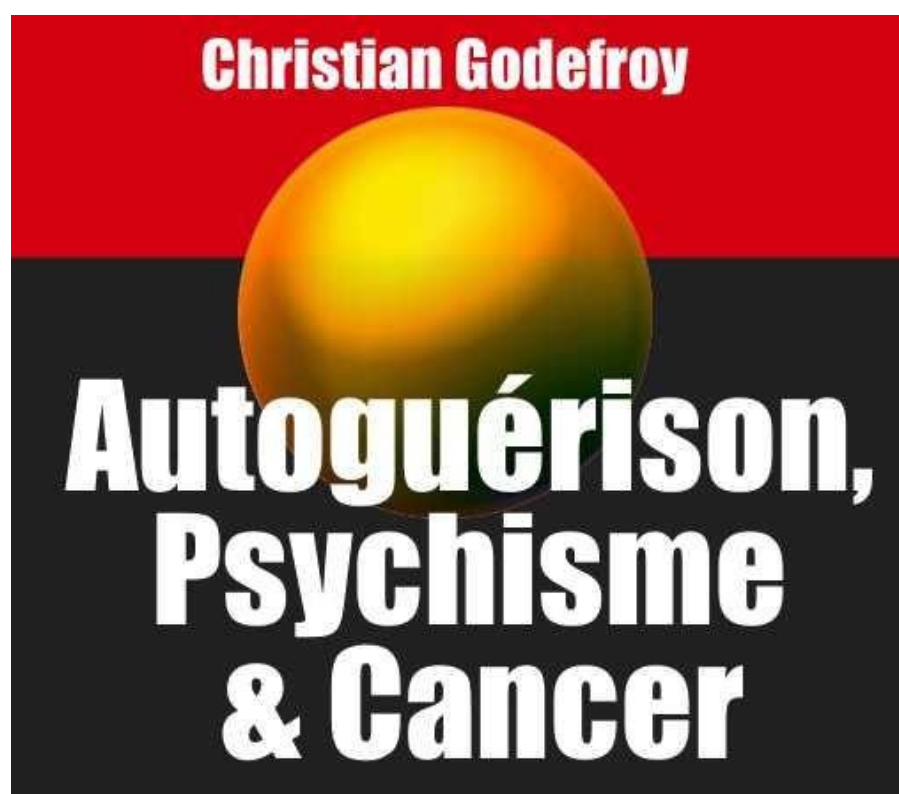


# **AutoGuérison, Psychisme et Cancer**



Tout d'abord j'aimerais vous rappeler quelques faits bruts, qui nous touchent quand même d'assez près. D'après ce qu'on appelle les épidémiologistes, les gens qui étudient le développement des maladies, une personne sur 4 est destinée à souffrir du cancer dans sa vie, ce qui n'est quand même pas très rassurant.

Une autre quasi certitude, c'est qu'il est probable que nous ayons le cancer plusieurs fois par jour.

Vous savez ce qu'est le cancer, c'est une cellule qui se met à se multiplier de façon déraisonnable et qui n'a plus ce qu'on appelle une inhibition de contact. Les cellules lorsqu'elles se développent, et touchent d'autres cellules, arrêtent de se développer bien sûr pour ne pas proliférer trop alors que ces cellules un peu folles, anormales, continuent à se développer.

Mais les défenses de notre corps, de notre système immunitaire, détruisent ces cellules mauvaises chez l'individu sain.

### **En nous il y a une force qui peut activer ou freiner la maladie**

J'aimerais vous rappeler d'ailleurs à ce propos une déclaration du président de la société américaine contre le cancer, le docteur Pintagraf, il y a quelques années, qui disait :

"J'ai personnellement observé des cas d'individus ayant réussi dans leur traitement à dépasser la maladie et à bien vivre pendant des années voire des dizaines d'années, mais qui devant une situation de choc émotionnel, par la suite, comme la mort d'un fils par exemple, une infidélité ou un chômage prolongé, ont connu une réactivation de leur cancer qui les mena à la mort.

Il y a des preuves établies de l'influence des états émotionnels sur la condition physique et la maladie. Aussi

dans notre recherche sur la multiplication des cellules je souhaite de tout cœur que nous puissions élargir notre champs de conscience pour y inclure la forte possibilité qu'à l'intérieur de notre esprit une force existe qui peut freiner ou activer l'évolution de cette maladie."

Fortement impressionné par cette déclaration et par cette idée, un radiologue américain qui traite le cancer par des rayons, le docteur Simonton, s'est intéressé à ce domaine. Il a fait pendant de nombreuses années des travaux qui ont abouti à une méthode.

Il a étudié notamment ce qu'on va appeler les personnalités à cancer. Il semble qu'il y ait une typologie de la personne qui a le cancer.

Si on part du principe que ceux qui ont le cancer ont certains traits de leur personnalité qui sont caractéristiques, il semble d'une grande logique de penser qu'en faisant bien attention à ne pas avoir ces traits caractéristiques, on a moins de chances d'être atteint par ce problème.

### **Les caractéristiques des personnalités à cancer**

Voici donc les caractéristiques des personnalités à cancer:

Première chose, elles ont une piètre image d'elles-mêmes, une piètre image de soi. Vous savez ce qui est l'image de soi, c'est une idée qu'on se fait de soi-même. Vous avez d'ailleurs un exercice sur le Cdrom du Club, qui permet d'améliorer son image de soi.

Une image de soi, c'est l'idée qu'on se fait de soi-même. Tout le monde a une image de lui au moins dans certains domaines qui peut être négative ou mauvaise.

Deuxième chose, le manque de buts, un manque de buts dans la vie, d'une façon générale.

Ce sont souvent des personnes qui n'ont pas d'objectifs dans la vie, ou pas suffisamment. Une des expériences les plus spectaculaires qu'on ait pu faire sur le cancer enfin plus exactement sur la leucémie, le cancer du sang, c'était avec des rats. On s'est aperçu que lorsqu'on mettait 2 rats mâles ensemble, il y avait une lutte entre les 2 rats pour avoir la suprématie, 2 rats atteints d'une leucémie. Ils passaient leur temps à se bagarrer et ils n'avaient plus de leucémie.

En d'autres termes, brusquement ils se trouvaient certainement un but très précis. Ils exprimaient leur agressivité, ce qui peut être une autre raison.

La troisième chose qu'il a déterminée c'est qu'il y a une tendance à l'apitoiement sur soi. L'apitoiement veut dire aussi ne pas se sentir responsable, rejeter la responsabilité de cette maladie sur les autres, sur la fatalité, sur des tas d'autres choses.

Et puis, quatrième chose : un ressentiment permanent, c'est un peu lié à ce qu'on vient de voir, une incapacité chronique d'aimer les autres, une incapacité d'aimer les autres et de leur pardonner. Là on rejoint les enseignements philosophiques et spirituels séculaires.

### **Les caractéristiques de ceux qui sont atteints par un cancer et qui s'en sortent**

Ce sont les résultats de la première étude qui a été faite, sur les personnes qui risquent plus d'être atteints par le cancer. Passons maintenant à eux qui sont atteints. Quelles sont leurs caractéristiques?

Dans les personnes qui sont atteintes par cette maladie, il y a ceux qui en guérissent, qui tiennent le coup pendant des années et des années et il y a ceux qui sont emportés très vite.

Le Dr Simonton s'est aperçu qu'il y avait aussi là des caractéristiques psychologiques.

Ceux qui tiennent le coup ont, semble-t-il, une personnalité plus forte, ils ont une résistance au stress. Vous savez ce qu'on appelle le stress, un ensemble de stimuli qui créent à l'intérieur de nous une réaction d'alarme.

Imaginez que vous soyez dans une ambiance très bruyante ou qu'un danger vous guette : vous allez être stressé c'est à dire avoir une réaction de défense qui peut être démesurée par rapport à ce que vous avez.

Ils ont une bonne confiance en eux. On l'a déjà vu tout à l'heure, une bonne confiance en soi. Ils ont aussi, quelque chose d'intéressant, une flexibilité de leur système de croyance, c'est à dire qu'ils sont ouverts à des idées nouvelles.

Ils ont plus de tolérance, ils sont plus autonomes, ils ont moins besoin de relation interpersonnelle, cela rejoint un petit peu l'autonomie.

### **Les caractéristiques de ceux qui sont atteints par un cancer et qui ne s'en sortent pas**

Alors, évidemment les autres, c'est l'inverse, c'est à dire une personnalité plus faible, une faible résistance au stress, brusque décompensation devant le stress, une confiance en soi qui décline très rapidement, un système de croyance plus rigide, une forme d'intolérance et un certain besoin des autres.

Ce qui est intéressant dans les travaux de Simonton c'est que cela s'applique à cette maladie, mais que d'une façon générale ça s'applique à toutes les maladies notamment à toutes les maladies psychosomatiques. C'est d'un intérêt général.

Alors, première conclusion donc, voilà les données et c'est en développant un certain nombre de capacités, son image de soi, en ayant des buts, en étant capable d'aimer et de pardonner, en développant sa résistance au stress, etc.,

qu'on a moins de chance d'être atteint par cette maladie ou par d'autres types maladies d'ailleurs.

Alors il a mis au point une méthode qu'on pourrait dire de psychothérapie en quelque sorte pour aider ses patients à s'en sortir et il atteint des résultats tout à fait spectaculaires.

### **La maladie et comment on la voit**

Il y a plusieurs facteurs qu'il traite avec sa méthode. C'est, première chose, la maladie et comment son malade la voit.

Le deuxième facteur, c'est le traitement et là aussi, comment le malade voit ce traitement.

Troisième facteur, c'est la capacité de guérir et comment le malade voit cette capacité de guérir

Le Dr Simonton a noté en fait que pour la plupart des malades, la maladie, le cancer tout particulièrement, la maladie, c'est quelque chose de très puissant, il n'y a rien à faire.

Ils ont souvent autour d'eux des exemples négatifs qui viennent renforcer ces croyances et surtout il y a souvent à propos de la maladie une idée d'autopunition c'est à dire qu'ils se trouvent des raisons d'avoir cette maladie qui les a punis de telle ou telle chose.

Donc, comme ils considèrent souvent que c'est une punition, le traitement doit être, c'est normal, douloureux. Une punition engendre la douleur, le traitement est conçu comme nuisible et le patient se voit comme une victime.

En ce qui concerne sa capacité de guérir, souvent il se voit incapable de guérir. Il y a un côté diabolique dans le développement de la maladie.

## **Un contre système d'idées saines**

Donc voilà le système de croyance du malade habituel. Simonton a donc développé un contre système en développant les idées saines suivantes:

La cellule cancéreuse est une cellule très faible qui est détruite normalement par des organismes sains. Vous savez que si on injecte des cellules cancéreuses dans un organisme sain, elles sont éliminées.

Donc, il faut bien comprendre que ce n'est pas quelque chose de terrible et de très fort qui va annihiler obligatoirement la personne mais qu'au contraire les cellules cancéreuses sont très faibles.

Deuxième chose, le traitement est bénéfique, les effets secondaires ne sont pas du tout nécessaires. Dans le cas du cancer ce sont des vomissements, la perte des cheveux, etc. etc.. Il y a certainement des effets secondaires qui sont normaux mais on voit dans de nombreux cas qu'il n'y en a pas.

Ce sont souvent des cas de gens qui ne s'attendent pas à des effets secondaires et la plupart des patients de Simonton n'ont pas d'effets secondaires.

Et en ce qui concerne la capacité à guérir, les systèmes de guérison des patients sont très forts et ils sont capables d'éliminer tout ce qui est défectueux.

## **Changer le système de croyance du patient**

Donc, l'idée du Dr Simonton est de changer le système de croyance du patient.

Il explique d'abord à son patient ce qu'est la maladie. Il lui demande de se poser les questions suivantes:

Ce sont des questions qui peuvent se poser à propos de toute maladie.

La première question, c'est : pourquoi est-ce cette maladie ?

La sous question c'est : à quoi me sert-elle ? C'est ainsi qu'on se rend compte que dans le cas du cancer il y a de très nombreux cas de personnes qui trouvent dans la maladie le seul moyen d'avoir de l'affection et qu'on s'occupe d'eux très fréquemment.

Mais il y a quantité d'autres raisons bien sûr. Et ces 2 questions peuvent s'appliquer aux maladies comme aux accidents.

Par exemple, moi ce sont des questions que je me suis posé souvent pour les accidents de voiture. Ma spécialité quand j'étais plus jeune c'était les accidents de voiture. Je coûtai une fortune à mon assureur. Et je me suis rendu compte que en fait je le faisais d'une certaine façon inconsciemment exprès et que ça me servait à quelque chose et que si je voulais il suffisait de faire un travail mental pour inverser le processus de l'accident de voiture.

Cette idée est très insupportable pour les malades ou pour les accidentés, car il est beaucoup plus facile de rejeter les difficultés - sur la société par exemple - que d'en prendre la responsabilité. C'est notamment un système de pensée qui est de plus en plus développé par notre société.

Si on n'a pas de travail c'est parce que la société n'en fournit pas, si on ne réussit pas, c'est la faute des autres. Si on n'est pas heureux, c'est la faute des autres aussi. C'est un système de pensée qui se développe beaucoup.

Dans un premier temps on commence, en posant la première question, par donner des tas de raisons extérieures.

Ensuite, en disant à quoi me sert-elle, on ressent ce qui est en soi.



## Visualiser les effets de la thérapie

Ensuite en ce qui concerne la thérapie, prenons le cas du cancer, Simonton fait visualiser la thérapie sous forme de rayons, il fait visualiser sous forme de petites balles d'énergie qui frappent toutes les cellules.

Les cellules saines se réparent puisqu'elles ont la capacité de se réparer alors que les cellules cancéreuses sont faibles et incapables de se réparer meurent.

Quand il s'agit de chimiothérapie, il fait visualiser le processus suivant : le poison, (on injecte un poison dans le sang qui affecte les cellules saines qui sont capables de s'en remettre alors que ça tue les cellules cancéreuses qui sont ensuite éliminées par les leucocytes) tue les mauvaises cellules.

En troisième phase, les leucocytes emportent et éliminent ce qui ne va pas. Simonton dit : "On accepte le fait que quand on se coupe ça se répare et il suffit de projeter cette idée sur tout autre processus de guérison, d'accepter aussi cette idée".

Il fait faire cela sous forme de méditation, c'est à dire sous forme d'exercice avec une petite relaxation. Vous pouvez vous procurer un CD audio avec cet exercice. 3 fois par jour, jamais plus de quinze minutes car sinon il risque d'y avoir une sorte de compensation: on est tellement bien dans cet état de relaxation qu'on peut s'y complaire.

Cela se fait 3 fois par jour, moins de 15 minutes avant le petit déjeuner, dans l'après-midi et le soir avant de se coucher et cela peut s'appliquer à toute maladie.

Pendant l'exercice, visualisez des objectifs, c'est à dire visualisez ce que vous recherchez sous une forme symbolique.

Le seul gros problème du système Simonton, c'est qu'il y a toute une gamme de gens qui ne sont pas ouverts à ces idées, qui ne veulent pas pratiquer les exercices.

Evidemment, ajoute le Dr Simonton, si on ne pratique pas les exercices, ça ne marche pas.

Le Dr Simonton surveille ses patients. Si la maladie régresse alors c'est très bien et il dit : continuez. Si la maladie s'accroît et cela peut arriver pour la raison suivante:

Quelquefois les patients au lieu de visualiser le cancer comme très faible et étant éliminé par le corps profitent de cet état de relaxation pour se laisser partir à leurs fantasmes négatifs.

Moralité: ils accélèrent le processus. Et donc lorsque la maladie au lieu de régresser se développe. Il faut être attentif et bien contrôler son imagerie mentale.

La façon dont on visualise la représentation symbolique de l'attaque de la maladie etc. est laissée libre. Par exemple, il y a des patients qui voient le cancer comme un gros animal, d'autres qui le voient comme des petites boules qui roulent, d'autres qui le voient comme un combat entre les cow-boys et les indiens, d'autres enfin qui voient de l'eau qui arrachent les mauvaises cellules ou bactéries comme de la mauvaise herbe, etc. Il suffit de se représenter symboliquement le processus de guérison sous des formes très différentes.

Vous pouvez maintenant télécharger cet exercice sur un CD audio pour l'écouter quand vous voulez:

[Cliquez ici pour commander le CD](#)

©Christian H. Godefroy. Tous Droits réservés pour tous pays.