



MARIO MARTINEZ

# CENTENAIRES

LES CLÉS DE LA LONGÉVITÉ



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid • Santiago de Chile

[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

# Table des matières

Avant-propos de Christiane Northrup . . . . .	5
Introduction . . . . .	13
CHAPITRE 1	
Le langage corps-esprit . . . . .	21
CHAPITRE 2	
Les blessures archétypales et leur champ de guérison . . . . .	43
CHAPITRE 3	
Le système immunitaire a-t-il une morale ? . . . . .	69
CHAPITRE 4	
Les gardiens du cœur . . . . .	97
CHAPITRE 5	
Leçons des centenaires . . . . .	127
CHAPITRE 6	
La phobie de l'abondance et comment retrouver votre droit à la richesse, à la santé et à l'amour . . . . .	157
CHAPITRE 7	
Les stigmates : comment l'esprit affecte et soigne le corps . . . . .	175
CHAPITRE 8	
Le pardon comme libération de l'emprisonnement de soi . . . . .	195
CHAPITRE 9	
Les conflits psycho-spirituels et leur résolution . . . . .	219
CHAPITRE 10	
Du vœu pieu à l'action durable . . . . .	245

## CHAPITRE 11

Les portails de synchronicité . . . . .	273
---	-----

## CHAPITRE 12

Créer des sous-cultures de bien-être . . . . .	297
--	-----

## CHAPITRE 13

Une boussole pour le voyage privé du soi . . . . .	313
--	-----

Remerciements . . . . .	332
-------------------------	-----

Glossaire . . . . .	333
---------------------	-----

Bibliographie . . . . .	349
-------------------------	-----

Index . . . . .	355
-----------------	-----

Au sujet de l'auteur . . . . .	366
--------------------------------	-----



# Les conflits psycho-spirituels et leur résolution

Dans ce chapitre, je vais vous présenter un domaine émergent de la théologie appliquée appelé *psychologie contemplative*, une nouvelle discipline qui rassemble les modèles d'enquête mystico-théologique occidentaux et orientaux pour explorer comment les croyances spirituelles affectent la santé physique et mentale. Surtout, ce chapitre traite de ce que j'appelle *les conflits psycho spirituels*, comment ils peuvent imiter des troubles psychiatriques, et comment aborder la racine de ce problème.

La contribution unique de la psychologie contemplative à notre compréhension de la théologie en tant que système de croyance est que, plutôt que d'étudier les religions avec une orientation psychologique particulière, elle étudie la psychologie dans chaque religion. Par exemple, au lieu d'examiner le bouddhisme du point de vue psychanalytique ou d'autres perspectives théoriques, elle étudie la psychologie intégrée dans les enseignements du bouddhisme lui-même. Cette méthode nous permet d'extraire la valeur psychologique d'un modèle théologique sans notions préconçues.

Dès le début, je veux être clair sur le fait que mon objectif dans ce chapitre est de montrer que nous éprouvons des croyances métaphy-

siques (que ce soit à propos de Dieu, de la nature ou de toute autre entité) avec notre corps-esprit, et par conséquent, cela affecte notre biologie. En fait, même les athées sont affectés par leurs croyances parce que croire que quelque chose n'existe pas est toujours une croyance. Alors que vous soyez religieux, spirituel ou athée, je vous invite à entrer dans cette zone d'enquête avec un esprit ouvert.

## Le pouvoir de nos croyances

Ce que nous choisissons de croire affecte la façon dont nous traitons notre monde, et nous construisons notre « monde » en fonction de ce que nous percevons avec notre cerveau culturellement formé. Alors, qu'est-ce que la réalité ? Cela dépend de votre équipement perceptuel et de votre histoire culturelle.

Quand vous regardez un tournesol, vous voyez des nuances de jaune et d'orange dans la gamme entre infrarouge et ultraviolet de votre vision humaine. Mais si une abeille regarde le même tournesol, elle voit des couleurs ultraviolettes, et un serpent voit les infrarouges. Est-ce que le tournesol a changé ? Non. Il a simplement co-écrit la « réalité » du perceuteur en fonction de ses capacités de perception. Bien que je ne sois pas réductionniste, en tant que scientifique, j'ad mets que nous sommes limités par notre enveloppe physique. *Mais* nos pensées, nos rêves et nos croyances transcendent cette enveloppe physique. Et bien que nous pensions dans les limites de notre corps biologique, nous sommes plus qu'un corps. Au moment où nous engageons une croyance, elle se transforme en quelque chose *d'autre* que le corps dans lequel elle a été co-écrite.

Paradoxalement, bien qu'une croyance ne soit pas « physique », elle peut affecter notre corps physique. Quand les entités que nous appelons croyances se rapportent à l'existence de quelque chose au-delà de notre aspect physique, elles entrent dans une dimension que j'appelle *psycho spirituelle*, qui comprend les croyances spirituelles, religieuses et théologiques ainsi que toute autre conception de l'existence au-delà de notre vie physique.



santé. Je me souviens de ce que Pascal disait : que Dieu existe ou non, il y a plus d'avantages et moins de mal à croire en lui que de ne pas y croire.

Bien que la gageure de Pascal fût assez intelligente, permettez-moi de clarifier la condition qu'il proposait. Des études montrent que les gens qui croient en Dieu et qui fréquentent régulièrement les services religieux avec leur famille ont une meilleure santé et longévité que les non-croyants. Mais allons plus loin. D'autres études démontrent que les avantages s'appliquent uniquement à ceux qui croient en un dieu d'amour, plutôt qu'en un dieu courroucé. Il y a d'autres facteurs non spirituels ici que nous devons inclure dans notre enquête. Vous pouvez éprouver des avantages psycho-neuro-immunologiques en croyant en une entité aimante, que cette entité existe ou non. Et tout rituel d'amour, religieux ou non, effectué avec la famille a des avantages pour le bien-être. La recherche en psychologie sociale ajoute un facteur de plus : les gens qui s'adonnent à l'adoration régulièrement avec leur famille sont moins susceptibles de s'engager dans un comportement risqué ou nuisible. Est-ce que cela signifie que l'un provoque l'autre ? Non. Les deux partagent la co-écriture.

## **Les quatre étapes du changement**

Depuis le début de ma carrière en neuropsychologie clinique, je suis fasciné par la complexité impliquée dans le changement individuel. Qu'est-ce qui fait que les gens mettent en œuvre des changements qui améliorent leur qualité de vie ? Surtout, qu'est-ce qui les empêche de changer ce qui ne leur rend pas service ? Dans certains cas extrêmes, même être pleinement conscient que ne pas changer peut vous tuer n'est pas suffisant pour inspirer le changement. Malheureusement, j'ai vu des patients qui choisissent de mourir lorsque leur guérison nécessite de mettre d'autres personnes en colère. Après des années de tentatives vaines pour aider les autres à changer ce qui les afflige, j'ai finalement trouvé les quatre étapes séquentielles du changement.

La plupart des conditions mineures peuvent être résolues dans les première et deuxième étapes, le plus grand changement corps-

esprit nécessite les trois premières étapes, et le changement psycho-spirituel ne peut avoir lieu que lorsque le cycle est terminé à la quatrième étape. Pour ce chapitre, je vais me concentrer sur cette quatrième étape, non seulement parce qu'elle concerne la spiritualité, mais parce qu'un conflit spirituel non résolu peut imiter une maladie psychiatrique. En d'autres termes, certaines maladies peuvent être des expressions corps-esprit d'un conflit spirituel.

## **Première étape : changement de comportement**

La plupart des changements peuvent avoir lieu à ce stade sans avoir à impliquer les trois autres : par exemple, changer la façon dont vous vous coiffez, vos préférences alimentaires, votre exercice physique quotidien et ainsi de suite. Mais je vais utiliser la dépendance à l'alcool à titre d'exemple pour illustrer ce qui se passe à chacune des quatre étapes.

Lorsque un alcoolique cesse de boire, le changement se produit au niveau comportemental (on passe de boire à ne pas boire). Mais nous savons qu'un changement de comportement, bien que nécessaire, n'est pas suffisant pour résoudre les dépendances. Pourtant malheureusement, certaines personnes s'arrêtent à ce stade et supposent que leur changement est complet.

## **Deuxième étape : changement de signification**

Ici vous identifiez la signification qui mène le comportement et sa fonction. L'alcoolique doit déterminer ce que le comportement de consommation permet et ce qu'il évite. La consommation excessive d'alcool peut faciliter la confrontation avec un partenaire en colère sans ressentir beaucoup de douleur ou éviter une conversation *significative* pendant le dîner. Rien ne change après l'arrêt de la consommation d'alcool (première étape) à moins d'être conscient que la boisson a une autre fonction que de saouler (deuxième étape). Si cette deuxième étape de changement n'est pas terminée, la consommation continuera ou sera remplacée par une autre forme d'évitement,



comme le surmenage, le jeu, ou toute autre chose qui continue à remplir le rôle de la boisson.

### **Troisième étape : confronter les co-auteurs et les environnements**

Supposons que l'alcoolique cesse de boire et reconnaisse la signification fonctionnelle du comportement alcoolique. Vient ensuite la confrontation de la personne ou de l'événement qui co-écrit l'évitement. La plupart des patients qui abandonnent la thérapie le font à ce stade pour éviter la confrontation inévitable avec leurs co-auteurs. La troisième étape nécessite de changer les réponses aux anciens modèles. Pour l'alcoolique, cela peut impliquer la confrontation de la peur et d'un partenaire sans être en état d'ébriété. La troisième étape est difficile aussi pour les co-auteurs parce que leurs anciennes manières de répondre à l'alcoolique doivent changer. Parfois les co-auteurs sabotent le changement pour éviter leurs propres problèmes. Les addictions impliquent *toujours* une co-dépendance.

Jusqu'à présent, ces trois premières étapes ne sont pas des nouvelles monumentales. La plupart des gens comprennent implicitement les raisons pour lesquelles ces étapes sont nécessaires pour changer. La quatrième étape, cependant, est la plus difficile car elle implique un conflit psycho spirituel.

### **Quatrième étape : la résolution spirituelle**

Les trois premières étapes du changement sont façonnées par des croyances culturelles. Elles impliquent ce que votre culture détermine comme comportement acceptable, la punition pour la désobéissance et comment corriger un comportement indésirable. La quatrième étape est différente. Elle concerne les croyances spirituelles ou religieuses que vous avez développées concernant vos options transcendantales, vos transgressions et votre déité. Que faire si un alcoolique est capable de traverser les trois premières étapes mais vient d'un système de croyances psycho spirituel qui enseigne que la consommation d'alcool est un péché mortel *sans rédemption* ?



Cette impasse psycho spirituelle ne se limite pas aux toxicomanes. J'ai eu un patient qui a traversé des épisodes psychotiques fréquents malgré la prise de médicaments antipsychotiques. Nous ne pouvions pas comprendre ce qui se passait jusqu'à ce que je l'interroge sur ses croyances religieuses. Il m'a dit qu'il avait abandonné sa religion et ne souhaitait pas en discuter. Il était important ici de creuser davantage : j'ai découvert par sa femme, sa troisième femme, qu'il venait d'une religion fondamentaliste qui considère que divorcer est un péché mortel punissable par la damnation éternelle. En d'autres termes, bien qu'il pensait avoir rejeté son éducation psycho spirituelle, sa psychose lui faisait comprendre que son corps-esprit-âme n'était pas d'accord.

J'ai persuadé le patient de considérer que son conflit psycho spirituel imitait une maladie psychiatrique. Que pouvions-nous faire ? Nous avons apporté à notre équipe de traitement interdisciplinaire un théologien de la religion du patient, quelqu'un qui était bien respecté (un éditeur culturel) et qui pouvait offrir une interprétation empathique de ses écritures sacrées.

Avant notre intervention, le premier divorce du patient avait été le début de sa damnation psycho spirituelle. Sa psychose a ruiné son deuxième mariage et était sur le point de détruire son troisième, quand nous l'avons traité avec un modèle différent. Le résultat ? Après une thérapie interdisciplinaire supplémentaire, il a arrêté ses médicaments et tout se passe bien avec sa troisième épouse. Ces cas de conflits psycho spirituels imitant la maladie psychiatrique ne sont pas fréquemment discutés dans la littérature médicale, pas parce qu'ils sont rares, mais parce qu'ils sont diagnostiqués à tort comme des troubles psychiatriques. La dimension psycho spirituelle n'est pas abordée.

## **La décision transcendantale**

La réalité ultime est que nous sommes conscients de notre mortalité. Que nous croyons qu'on transcende notre existence physique dans un au-delà spirituel, qu'on se réincarne ou qu'on disparaisse simplement