

PRÉFACE

d'Amit Goswami

Je n'oublierai jamais le témoignage qu'un médecin a donné lors d'une conférence, au sujet d'une visite à un patient qui était venu le voir parce qu'il ne se sentait pas bien.

Lorsque le médecin avait demandé :

« Quel est votre problème, comment vous sentez-vous ? »

Le patient avait répondu d'un air spirituel :

« Excusez-moi, mais ce n'est pas plutôt à vous de me dire comment je vais ? »

Le malade avait vécu en Orient durant un certain temps, et il savait qu'un médecin, avant de donner la parole à un patient, devait l'observer attentivement, se faire une idée des maux probables, puis lui poser des questions très précises sur ces derniers.

La médecine occidentale, qui par nature était observationnelle et basée sur la sémiotique, a été fortement conditionnée par le modèle du matérialisme scientifique, finissant par exagérer l'application du réductionnisme et du mécanisme

à la fois dans les processus biologiques et dans la vision de la maladie et du traitement.

Ce modèle a dominé la science, a imprégné notre culture de causalisme et a favorisé, y compris chez les patients, le développement d'une représentation exclusivement matérielle et mécanique du corps.

Il est donc devenu normal pour les patients de penser et de croire qu'ils sont des machines à réparer, soutenant ainsi définitivement l'idée que nous le sommes réellement.

En d'autres termes, la culture, les systèmes de croyances partagés et les convictions nous conditionnent : en substance, notre cerveau dicte notre mode de vie.

Malheureusement, l'évolution socioculturelle et le développement dominé par des modèles économiques centrés sur l'exploitation surchargent notre cerveau d'éléments contraires à la santé :

1. la compétitivité agressive et l'égoïsme ;
2. l'égoïsme ;
3. des circuits cérébraux émotionnels négatifs ;
4. des circuits du plaisir avec des tendances à l'addiction ;
5. le surtraitement de l'information.

Si nous vivons selon les dictats du cerveau, ces tendances produisent un mode de vie favorisant l'apparition de pathologies qui, surtout dans la

dernière partie de la vie, peuvent dans certains cas faire naître des maladies chroniques, dont le cancer pourrait également être un exemple frappant.

Comme l'oncologie l'explique bien, le cancer possède une origine multifactorielle et complexe : il y a des facteurs génétiques, des prédispositions, des facteurs environnementaux, des polluants de toutes sortes, des problèmes psychologiques et bien d'autres facteurs encore. Je me contenterai d'ajouter qu'une certaine vision rigide de la vie autour de modèles sociaux qui, bien que largement partagés, ne conviennent pas à l'être humain, peut affecter négativement notre santé.

La médecine moderne admet que le mode de vie et la façon dont nous réagissons aux facteurs de stress jouent un rôle majeur dans le cancer ; malheureusement, elle n'est pas encore en mesure de reconnaître que la principale cause de la maladie, liée au mode de vie, est le manque de conscience de soi.

Et quand je parle de conscience, je me réfère exactement à la façon dont Pagliaro la décrit dans ce livre, à travers sa vaste expérience de psychothérapeute, en nous faisant inspirer de nouveaux espoirs et des sensations bénéfiques.

La physique basée sur la matière ne peut pas admettre que la conscience joue un rôle dans la santé et la guérison, mais il y a eu des chercheurs de pointe et de renommée mondiale, tels que le cardiologue Herbert Benson, le psychologue Lawrence LeShan

et l'oncologue Oscar Carl Simonton, qui ont non seulement reconnu le rôle de la pleine conscience, mais ont aussi démontré empiriquement que la méditation – c'est-à-dire l'entraînement et le développement de la pleine conscience – peut offrir un grand soutien à la personne malade et aider à guérir des maladies (y compris, comme le montrent aujourd'hui plusieurs études scientifiques, même certains types de cancer) ou à ralentir leur évolution, ou améliorer la qualité de vie du patient.

Avec l'enthousiasme qu'il est capable de transmettre et qui le caractérise, Gioacchino Pagliaro fait, avec ce livre, un pas en avant important dans ce travail de pionnier.

Il propose une méthode de travail en groupe avec les patients : elle est divisée en trois phases et combine des informations sur le parcours de traitement qu'ils devront affronter, l'éducation à des modes de vie corrects et la méditation, avec une visualisation spécifique qui, comme le dit Pagliaro, vise à générer « un esprit harmonieux au lieu de celui sujet à la maladie ».

1. La première phase fournit au patient des informations médicales correctes sur l'évolution du parcours de traitement et des thérapies.
2. La deuxième phase lui offre des informations nutritionnelles complètes (quoi manger pendant la thérapie, avec des directives pour une alimenta-

tion saine) et des indications sur l'importance de l'activité physique.

3. La troisième phase est l'enseignement d'une technique de méditation de la médecine tibétaine, où une visualisation spécifique l'aide à retrouver la conscience et le pouvoir de gérer le stress. Ce parcours d'apprentissage de la méditation est intégré à des traitements psychologiques et de restructuration cognitive, visant à modifier les représentations négatives et à développer un esprit plus capable de faire face aux difficultés.

C'est un énorme changement, un énorme pas en avant. C'est la fin de la réification des corps.

Le corps redevient une personne.

Le réductionnisme et le mécanicisme sortent des territoires de la connaissance, qui n'étaient pas de leur ressort, pour mieux remplir leur fonction dans les processus de l'organisme dans lesquels ils sont effectivement utiles.

Et ce sera de plus en plus le cas, car nous possédons aujourd'hui ce que j'appelle la science quantique !

Et la mécanique quantique dit sans équivoque que les objets quantiques sont des possibilités de choix pour la conscience. Le choix conscient conduit à l'expérience manifeste de la conscience de la scission entre le sujet et l'objet. Les maladies ne sont pas seulement dues à l'usure du matériel (où le

comportement newtonien prévaut), mais aussi au dysfonctionnement du logiciel associé à ce matériel.

Le mythe, soutenu par les matérialistes scientifiques, selon lequel les organes de notre corps produisent le logiciel, a été brisé par la découverte de l'épigénétique : la physiologie des organes est le résultat d'un logiciel épigénétique. L'analyse de la différenciation cellulaire dans les organes montre immédiatement que le logiciel épigénétique n'est pas physique. Nous l'appelons « logiciel de vie » car, lorsque la conscience convertit ces possibilités de logiciel de vie en objets, nous ressentons ces objets comme des sensations d'énergie vitale.

De plus, en ce qui concerne le cerveau, il y a aussi le logiciel mental (l'esprit), qui donne un sens aux expériences physiques et vitales. Grâce à la connexion entre le cerveau et le corps, l'esprit donne non seulement un sens aux expériences du cerveau, mais aussi à celles de notre corps.

Mais la physique quantique peut-elle nous aider à mieux comprendre le corps et le cerveau humains, qui sont des objets macroscopiques ? Oui, bien sûr, et il existe de nombreuses théories. Ce sont ces logiciels subtils, vitaux et mentaux, qui rendent les organes du corps quantiques (voir le livre *The Quantum Brain*, que j'ai écrit avec Valentina Onisor).

Pourquoi notre réponse (cette sensation ajoutée à une signification que nous nommons émotion) à des facteurs de stress (par exemple, lorsque nous

donnons la mauvaise signification à l'expérience) affecte-t-elle notre santé ?

Parce qu'elle empêche le logiciel vital des organes de fonctionner correctement, et que le dysfonctionnement chronique du logiciel de l'organe conduit à une physiologie défectueuse.

En simplifiant, je dirais que l'apparition du cancer pourrait dépendre de deux macro-processus :

1. facteurs endogènes (prédisposition, hérédité, et dans une moindre mesure génétiques) et exogènes-environnementaux (polluants et divers types de substances toxiques), toxicomanie (drogues, alcool, tabac), modes de vie ou choix incorrects (stress, inquiétude excessive, manque d'attention aux rythmes naturels du corps, travail fatigant ou nocif, etc.) : en raison de ces facteurs, les cellules d'un organe évitent d'être tuées en dépassant la limite de Hayflick sur la division cellulaire et commencent à se diviser vers l'infini ;
2. le logiciel du système immunitaire se détraque et n'est plus en mesure d'éliminer la cellule potentiellement cancéreuse. La science quantique a ouvert une voie, car elle nous permet d'identifier le nutriment vital nécessaire au maintien de la fonctionnalité d'un organe. Et pour le système immunitaire, elle a même identifié quel était son nutriment vital nécessaire : l'amour.

De plus, comme Pagliaro l'a illustré dans son autre livre récent, *Intenzionalità di guarigione*, la science quantique montre que ce qui se passe dans la méditation nous permet d'entrer dans un état d'esprit particulier, à partir duquel nous pouvons « amender » notre expérience consciente. Dans cet état particulier, nous devenons intuitifs et créatifs, ce qui nous aide à choisir un nouveau logiciel, pour remplacer celui qui fonctionne mal.

Avec la science quantique restructurant les systèmes de croyances et reprogrammant la pensée, il devient facile de comprendre pourquoi la méthode *ArmoniosaMente* (jeu de mot sur le terme italien *armoniosamente*, signifiant « harmonieusement », constitué à partir des mots *armoniosa*, « harmonieuse », et *mente*, signifiant « esprit » ; N.d.T.) de Pagliaro produit un fonctionnement harmonieux de l'esprit en faveur de la santé.

Pour résumer :

1. apprendre des oncologues comment fonctionne le parcours de traitement aide à l'auto-rétablissement, fait des patients des sujets actifs du traitement et leur permet d'augmenter leur confiance dans le traitement ;
2. s'éduquer à des modes de vie sains donne un nouveau souffle à la vie ;

3. la méditation produit une action quantique : par la pensée et la conscience, elle développe des choix intuitifs et créatifs tout en vous permettant de restructurer le logiciel de la signification et d'éliminer les blocages énergétiques.

Pagliario présente également de nombreuses données et récits puisés dans les multiples cas rassemblés par ses collaborateurs et lui, qui démontrent l'efficacité curative de sa méthode.

Avec la théorie et les données à l'appui, je suis convaincu que la méthode de Gioacchino Pagliario est une contribution importante à intégrer dans les soins contre le cancer. Il est nécessaire de dépasser un modèle biomédical qui ne prend pas en compte l'énorme potentiel de l'action quantique de la conscience et de la méditation dans les traitements.

Ce livre était nécessaire. Le texte est facile à lire, induit de profondes réflexions et je le recommande vivement non seulement aux oncologues et aux patients atteints de cancer, mais à toutes les personnes qui souhaitent vivre une vie de qualité, dans la santé et le bien-être psychophysique.

Amit Goswami
Physicien théoricien
Président du *Center for Quantum Activism*
(États-Unis*)

*. Il vient de publier aux États-Unis *The Quantum Brain et Quantum Integrative Medicine*, tous deux écrits avec Valentina Onisor.

INTRODUCTION

Le cancer n'est pas une malédiction et ce n'est pas une faute. C'est une maladie, et la maladie survient parce que nous avons un corps.

Nous sommes destinés à tomber malades, mais un mode de vie sain peut nous protéger, nous rendre moins malades, nous aider à guérir plus tôt. Nous ne sommes pas immortels, nous ne serons jamais immunisés contre les maladies, mais en les traitant correctement, nous pouvons ralentir leur évolution et guérir.

La maladie n'est pas un ennemi, le traitement n'est pas une guerre et les médicaments ne sont pas des armes.

La maladie est la meilleure réponse du corps à ce qui l'a causée, et les symptômes sont les signaux que le corps exprime.

Nous naissons, nous grandissons, nous vivons et nous tombons malades, parce que la maladie fait partie de la vie.

Le corps est sujet à la maladie. Dans certains cas, il se guérit lui-même, dans d'autres, il ne peut pas guérir sans soins médicaux et psychologiques.

Au cours de la vie, la prédisposition génétique – dans une moindre mesure – mais surtout la façon dont l’organisation sociale nous permet de vivre, de penser, de manger, de travailler et de passer du temps libre, affecte les maladies que nous développerons ou notre état de santé.

Les informations que nous intériorisons dans les médias sur le mode de vie, dans certains cas promues par des manipulations sophistiquées visant au consumérisme et au contrôle social, sont transformées en croyances et en comportements perçus comme des choix libres.

En réalité, elles dérivent de besoins induits et de tromperies qui, en promettant santé, beauté, bonheur et succès, alimentent des comportements et des modes de vie malsains. Cela crée une image surréaliste de la vie, basée sur un sentiment illusoire de bonheur, ce qui augmente l’insatisfaction et l’inadéquation, conduisant ceux qui tombent malades à percevoir le cancer comme une faute.

Créer une vision de la vie centrée sur le respect de soi, des autres, de chaque être vivant, s’éduquer à des modes de vie sains, s’appuyer sur des professionnels de santé est la voie à suivre pour se sentir bien et contribuer à la naissance de modèles sociaux respectueux de l’environnement et de la planète.

La maladie a toujours existé et les tumeurs existaient même dans les temps anciens.

Les tumeurs ne sont pas une maladie récente.

Certains aspects, cependant, sont récents : la croissance vertigineuse que les tumeurs ont connue ces dernières années, l'abaissement de l'âge auquel elles apparaissent, et dans certains cas l'agressivité et la rapidité avec lesquelles elles évoluent, malgré le fait que les thérapies oncologiques sont aujourd'hui plus efficaces et de plus en plus ciblées. Sans la prévention et les traitements contre le cancer que nous avons aujourd'hui, nous serions confrontés à une catastrophe.

Cependant, vous n'avez pas besoin d'être un spécialiste pour comprendre qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Et ce qui ne va pas, ce n'est pas seulement la vision réductionniste et mécaniciste de la tumeur – réduite à la seule dimension des symptômes et de la partie malade et qui ne prend pas en compte la personne dans son ensemble – mais c'est aussi le concept même de personne, comprise uniquement comme une entité biologique qui vit séparée de l'environnement, alors qu'elle en fait en réalité partie.

Les cellules cancéreuses, pour survivre, détruisent le corps, mettant fin à leur propre vie, tout comme l'homme qui, pillant les ressources environnementales et polluant pour assurer sa survie, se détruit lui-même.

Il n'y a pas de séparation entre ce qui est à l'intérieur de nous et ce qui est à l'extérieur. Il n'y a

pas de séparation entre le déséquilibre interne et le déséquilibre environnemental, entre l'harmonie interne et l'harmonie de l'Univers.

L'une influence l'autre.

Le sentiment de séparation n'est qu'une construction dévastatrice qui nous est imposée et à laquelle nous adhérons.

Notre santé dépend de la santé de l'environnement et des liens de respect ou d'indifférence que nous créons avec les autres, avec la Terre et avec tous les autres êtres.

À une époque caractérisée par l'isolement, l'égoïsme, l'oppression, comment est-il possible de reconstruire ce sentiment d'unité harmonieuse ?

Les théories scientifiques les plus récentes nous disent que nous sommes une unité biologique, mentale et énergétique étendue à l'environnement qui nous entoure, à la planète entière et à l'Univers.

Le traitement du cancer, et plus généralement des maladies, ne peut l'ignorer, il faut intervenir sur la partie malade en se rappelant que tout l'organisme est constitué de cellules, qui sont composées de molécules, composées d'atomes, qui sont des vortex d'énergie et d'information, connectés à un champ mental supérieur, la conscience cosmique, que j'appelle l'esprit non-local.

Si nous croyons en la science, nous ne pouvons pas l'ignorer.

Nous ne pouvons plus nous limiter à ne puiser dans la science que ce qui correspond le mieux à la

pensée conformiste, la plupart du temps orientée vers des intérêts partisans.

Grâce à des recherches, des essais cliniques randomisés et des revues systématiques, la biologie, la médecine et la psychologie ont démontré au cours des cinquante dernières années que la méditation a la capacité d'agir sur le système énergétique du corps, en recréant l'équilibre et l'harmonie entre l'individu et l'environnement, se manifestant dans le corps en termes de bien-être ou de soutien dans les thérapies médicales.

Après presque quarante ans de travail auprès de patients dans les hôpitaux, j'ai constaté que le succès d'un traitement dépend avant tout de l'efficacité des thérapies oncologiques et de la capacité de réaction du patient. Plus le malade est pris en charge dans les trois dimensions qui le constituent – corps, esprit, énergie – meilleur sera le dénouement ou la guérison.

La méditation recrée l'équilibre et l'harmonie dans le système énergétique, mental et physique du corps. Pour cette raison, il y a cinquante ans, de brillants médecins ont étudié les avantages qu'elle produisait dans le domaine de l'oncologie pendant le traitement.

Dans la première partie de ce livre, je parlerai de la nécessité de créer une nouvelle vision de l'homme, de la personne souffrant d'une tumeur et de la façon dont la méditation agit sur le plan éner-

gétique et mental, s'intègre aux traitements contre le cancer et peut les rendre plus efficaces.

Dans la deuxième partie, j'ai résumé le travail des trois grands pionniers qui ont introduit cette révolution, en intégrant les méthodes qu'ils ont développées dans les parcours de traitement du cancer.

Les troisième et quatrième parties tiennent davantage d'un manuel pratique.

La troisième partie décrit le fonctionnement de la méditation et le type que j'utilise en oncologie depuis plus de trente ans.

La quatrième partie décrit ma méthode, *ArmoniosaMente*, qui a aidé des centaines de patients, et j'explique comment l'utiliser individuellement ou en groupe.

Le succès de cette méthode, employée non seulement dans une partie de l'oncologie en Émilie-Romagne, mais aussi dans d'autres services oncologiques italiens, m'a incité à écrire ce livre.

Je l'ai fait afin qu'il puisse se révéler un outil pour ceux qui traitent et pour ceux qui sont traités, avec le but premier de souligner que soigner ne signifie pas s'occuper uniquement de la maladie.

Nous autres professionnels de la santé avons tout particulièrement besoin de découvrir une culture holistique, transversale à tous les métiers. Une culture qui place la personne au centre de l'attention, de l'écoute, du réconfort, de la mobilisation

des ressources du patient vers la guérison et de l'activation de modes de vie orientés vers la santé.

Avec ces nouveaux comportements, la personne guérie contribue activement à sa santé et à l'amélioration de son environnement. De cette façon, l'absurdité de faire revenir les personnes guéries à des habitudes et des comportements pathogènes est surmontée, en sortant le traitement d'une dimension réductionniste pour le transformer en un parcours de traitement holistique.

Pour ce faire, nous devons surmonter le réductionnisme et le causalisme linéaire qui dominent encore la biologie, la médecine et la psychologie. Cependant, il existe également une nécessité de se libérer de l'égoïsme et du repli sur soi, de s'ouvrir par la méditation à l'éveil de l'esprit, à la redécouverte du sens de la vie et au bien-être collectif.

Gioacchino Pagliaro



LA RÉVOLUTION
DE LA CONSCIENCE
EN MÉDECINE
ET ONCOLOGIE

“

« L'homme doit harmoniser
l'esprit et le corps. »

HIPPOCRATE

”

HERBERT BENSON : LA RÉVOLUTION DES SOINS MÉDICAUX

« Une révolution corps-esprit est en cours dans le monde de la médecine. Cette révolution est régulièrement ponctuée de percées dans la recherche, y compris nos découvertes les plus récentes montrant comment les stratégies corps-esprit peuvent en fait «désactiver» ou «activer» l'activité ou l'expression génique associée à la maladie.

Au cours des quarante dernières années, ma vie professionnelle a été largement consacrée à l'élargissement de notre compréhension de la science et aux possibilités thérapeutiques passionnantes de ces phénomènes corps-esprit. [...] Depuis ce moment charnière, une grande partie de la recherche – ainsi que celle de mes collègues avec qui j'ai travaillé à la *Harvard Medical School*, dans ses hôpitaux affiliés et dans d'autres centres de re-

cherche – s’est concentrée sur la compréhension du phénomène de la réponse de relaxation. »¹

Herbert Benson a été l’un des pionniers de la médecine corps-esprit et l’un des premiers médecins occidentaux à introduire la question des processus d’autoguérison et de la spiritualité dans la médecine. Dès le début de sa carrière, il se consacre à l’étude de la méditation. Il a découvert les réactions bénéfiques de cette pratique sur le plan physique et psychologique, en étudiant cliniquement les moines tibétains en exil en Inde. Ses recherches fructueuses ont commencé par les effets bénéfiques de la méditation sur le système cardiovasculaire, puis se sont étendues au cerveau, au système nerveux, au stress et aux tumeurs.

En 1988, il a fondé le *Mind/Body Medical Institute* à la *Harvard Medical School*, dont il est devenu le directeur. À partir de là, il a commencé un programme dense de recherche et de formation pour les médecins, les psychologues et les infirmières qui l’a rendu célèbre dans le monde entier et lui a permis d’être reconnu comme l’un des fondateurs les plus renommés du modèle esprit-corps-âme.

Ce modèle innovant, qui considérait la personne comme une unité esprit-corps-âme, a été une véritable révolution, car il a démontré l’applicabilité de la vision holistique de la maladie, du traitement et de la santé en médecine et en psychologie.

Le modèle est bien décrit dans son ouvrage le plus célèbre, traduit dans de nombreuses langues : *The Relaxation Response* (voir le texte en annexe).

Par ce terme, Benson ne désigne pas tant la simple réaction de relaxation physique obtenue avec la méditation, mais la réaction bénéfique sur les processus du corps, qui active l'auto-réparation cellulaire, et même l'allongement des télomères et une action significative sur l'inflammation².

Cette nouvelle façon de considérer la personne comme une unité organique, psychologique et spirituelle, qui déplace l'attention de la maladie vers la personne malade et voit le traitement comme un ensemble comprenant les soins médicaux, psychologiques, bioénergétiques et les médecines complémentaires, s'est rapidement répandue dans les hôpitaux les plus prestigieux d'Amérique.

Par la suite, en 2006, Benson a fondé et dirigé le *Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine* au prestigieux *Massachusetts General Hospital*.

Grâce à Benson, la médecine et la psychologie se sont rapprochées d'anciennes pratiques de santé telles que le yoga, la méditation, le qi gong ou de méthodes plus récentes comme les fleurs de Bach ou les huiles essentielles. De moins en moins victimes des préjugés, les programmes esprit-corps-âme sont enseignés dans de prestigieuses écoles de médecine aux États-Unis et en Europe du Nord.

En 2006, lors de l'ouverture de notre convention de l'AUSL, il prononça ces mots mémorables :

« Aujourd'hui, il existe des preuves scientifiques que l'esprit peut aider à guérir le corps. Chaque personne a la capacité d'activer les processus de guérison, de prévenir les maladies et d'intégrer les procédures pharmacologiques et chirurgicales avec des techniques corps-esprit, qui améliorent la fonctionnalité de l'ensemble du corps, du niveau génétique au niveau physiologique, biochimique et hormonal. Ces techniques, intégrées dans les traitements pharmacologiques, réduisent les temps de traitement, accroissent leur efficacité et font du patient le protagoniste du traitement avec le soignant ».

LAWRENCE LESHAN : LA RÉVOLUTION DANS LE TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE EN ONCOLOGIE

Lawrence LeShan, brillant psychologue et autorité reconnue en matière de problèmes psychologiques en oncologie, décédé à l'âge de 100 ans en 2020, fort de ses quarante années d'expérience dans le traitement des patients atteints de cancer, était considéré par l'oncologie américaine et internationale comme une référence incontournable pour les traitements psychothérapeutiques innovants centrés sur le patient, et pour avoir introduit l'utilisation de la méditation.

En fait, l'efficacité de ses travaux de recherche et d'application clinique continue d'être démontrée davantage chaque jour en oncologie outre-Atlantique.

L'intuition de LeShan durant ses premières années de traitement des patients a été de comprendre que le modèle interprétatif classique, dont il était un adepte convaincu, centré sur la recherche des causes probables du cancer dans des situations traumatisantes vécues dans l'enfance, était inutile et improductif. Il s'est vite rendu compte que les patients

étaient plus préoccupés et attristés par leur maladie, leur sort et celui de leurs proches après leur décès.

Ces formes d'inquiétude et de souffrance l'ont incité à créer un nouveau type de traitement psychologique, capable de répondre à ces besoins et aux effets secondaires des soins.

Il a alors commencé à traiter les patients avec cette nouvelle méthode, qui n'analysait pas ce qui ne fonctionnait pas chez le patient, mais se concentrait sur ses qualités positives et sur tout ce qui pouvait être fait pour l'inciter à modifier son système cognitif de perception/représentation de son état et à réactiver, par la méditation, la charge vitale qui soutient les processus d'auto-réparation.

Son modèle de psychothérapie comprenait une restructuration cognitive, visant à modifier les croyances et les pensées considérées comme dysfonctionnelles, qui étaient complétée par d'importants changements dans les modes de vie (bonne alimentation, activité physique, gestion du temps libre, etc.).

De plus, un traitement psychothérapeutique personnalisé orientait le patient vers une forme de recherche de l'enthousiasme, qui servait à obtenir le meilleur résultat du traitement médical.

LeShan s'est également rendu compte que la recherche de l'enthousiasme aidait le patient à faire de petits ou de grands changements dans son mode de vie ou dans sa situation affective,

amicale ou professionnelle et l'éduquait à prendre soin de lui.

Cette manière non égoïste de s'aimer, qui permettait de prendre une bonne distance par rapport aux formes cachées et sournoises de limitation et d'anéantissement (l'auteur les définit comme des formes de désespoir), pourrait être décrite comme une nouvelle conviction qui conduit à la croyance que s'aimer soi-même et avoir des projets à réaliser donne un sens et de l'enthousiasme à la vie. Et avec ce nouveau sens et cet enthousiasme retrouvés, une attitude plus confiante dans le traitement a également été renforcée, ce qui a conduit les oncologues à découvrir que les thérapies étaient plus efficaces. L'étude de la méditation, ses effets sur le plan physiologique et psychologique et son application auprès des patients ont fait ressortir des bienfaits inimaginables qui l'ont amené à l'intégrer dans le nouveau type de traitement psychothérapeutique qu'il avait créé.

Malheureusement, même aujourd'hui, sa méthode, qui a exercé une influence positive sur la médecine et l'oncologie aux États-Unis, est encore assez peu utilisée en oncologie et en psychologie en Europe.

Une grande partie de ce que j'ai introduit dans le département d'oncologie de l'AUSL de Bologne est née de l'expérience menée par LeShan.

OSCAR CARL SIMONTON : LA RÉVOLUTION EN ONCOLOGIE ET LE PATIENT COMME SUJET ACTIF DES SOINS

Oscar Carl Simonton, oncologue et radio-oncologue, était directeur du *Center for Cancer Research and Counseling* à Dallas, au Texas, un centre qui s'occupait de patients atteints de cancer dont l'espérance de vie ne dépassait pas un an.

Je l'ai rencontré par l'intermédiaire d'une collègue, sa collaboratrice, lors d'un de ses stages en Italie. J'ai tout de suite été frappé par sa capacité d'empathie, son authenticité et son caractère concret. C'était une merveilleuse occasion d'avoir des conseils pratiques directement de sa part sur la façon d'aider les patients à changer leur mode de vie. Je lui ai immédiatement expliqué comment j'utilisais la méditation tibétaine avec des patients atteints de cancer et, après avoir exprimé sa curiosité et son attention, il m'a donné des suggestions qui m'ont poussé à créer la méthode que j'ai appelée *ArmoniosaMente*.

Il a été le premier oncologue à défendre fermement l'importance d'aider les patients à jouer un rôle actif dès le moment où ils ont reçu un diagnostic de cancer. Sa conviction reposait l'influence positive qu'aurait cette méthode sur le résultat du traitement.

Les patients qu'il traitait étaient considérés comme incurables et restaient piégés dans cette prophétie négative, s'abandonnant à la souffrance et à la douleur.

Comme le dira Watzlawick quelques années plus tard, se référant principalement aux diagnostics psychiatriques, mais aussi à tous les autres en général, certains diagnostics négatifs fonctionnent comme des prophéties auto-réalisatrices, car ils créent immédiatement des attentes négatives et inquiétantes, qui accélèrent l'aggravation ou font se réaliser ce que le patient voudrait éviter à tout prix.

C'était là le point de départ de l'analyse lucide et efficace de Simonton.

Si les prédictions inquiétantes augmentaient la résignation et la passivité, Simonton a immédiatement compris l'importance d'orienter les patients vers une restructuration de leurs attitudes mentales, en mobilisant leurs ressources et leur volonté en faveur d'un rôle actif qui augmenterait les prédictions de survie, dépassant ainsi l'espérance de vie qui leur était assignée et modifiant considérablement la qualité de leur vie.

Simonton a consacré une grande partie de son temps aux visites, essayant de comprendre comment influencer les croyances, les pensées et les attitudes des patients dans une direction positive.

Il a ainsi commencé à enseigner aux patients comment utiliser les capacités de l'esprit et des

émotions pour agir sur les états mentaux et les troubles psychopathologiques, obtenant de premiers résultats étonnants, documentés dans son activité de recherche. Ses études subséquentes ont confirmé qu'une participation active et proactive pouvait influencer les premiers symptômes de la maladie, l'issue du traitement et la qualité de vie.

La méthode qui porte son nom considère que les états émotionnels et mentaux jouent un rôle important à la fois dans la prédisposition au cancer et dans la guérison.

Selon Simonton, chez de nombreux patients, des problèmes ou des événements stressants, qui ne peuvent pas être résolus et qui génèrent un profond sentiment de désespoir et de résignation, pourraient activer une chaîne de réactions physiologiques qui sapent les capacités de défense naturelles de l'organisme et qui pourraient activer la production de cellules anormales.

Les résultats encourageants de l'application de sa méthode l'ont incité à démontrer que, dans certains cas, le cycle de développement de la tumeur peut être inversé et que les mêmes voies par lesquelles les pensées, les émotions, les systèmes de croyances peuvent déterminer la cancérogenèse, peuvent être utilisées au contraire pour allonger et améliorer la qualité de vie et pour ramener l'individu à la santé.

Sa méthode comprenait l'intégration d'un soutien psychologique, d'une restructuration cogni-

tive, de visualisations basées sur la méditation, d'interventions sur les habitudes de vie (nutrition, activité motrice) et le renforcement de la confiance dans les traitements contre le cancer.

Relaxation, visualisations, changements cognitifs représentent les pivots de son traitement pour renforcer la confiance dans la capacité à se rétablir.

Les principaux points forts de la méthode Simonton et ses répercussions peuvent être résumés comme suit :

1. traitements psychologiques de méditation, de relaxation et de restructuration cognitive.
2. Ces traitements visent à contenir et à combattre la peur, l'anxiété, la dépression et le stress. Stimuler la confiance des patients dans les traitements contre le cancer et dans le renforcement des défenses de l'organisme.
3. Stimuler la confiance et les attentes positives.
4. La confiance génère des états émotionnels bénéfiques qui activent des attentes positives utiles pour obtenir le meilleur résultat possible.
5. Répercussions sur le système limbique.
6. La confiance, l'espoir et les attentes positives remplacent dans le système limbique les sentiments de désespoir et d'impuissance.
7. Répercussions sur l'activité hypothalamique.
8. Depuis le système limbique, les effets bénéfiques de la confiance et des attitudes positives

enverraient de nouveaux messages émotionnels à l'hypothalamus qui incitent l'hypophyse à renforcer l'état émotionnel modifié.

9. Répercussions sur le système immunitaire.
10. L'hypothalamus, influencé par de nouveaux messages émotionnels, renforcerait l'action du système immunitaire contre les cellules anormales.
11. Activité hypophysaire/système endocrinien.
12. L'hypophyse enverrait des messages au reste du système endocrinien, favorisant l'équilibre hormonal. À la suite de l'action rééquilibrante hormonale, le corps arrêterait la production de cellules anormales.
13. Affaiblissement des tumeurs et soins oncologiques.
14. L'amélioration de l'activité des systèmes immunitaire et endocrinien contribuerait à créer les meilleures conditions pour la reprise des soins contre le cancer.

NOTES DE CHAPITRE 2

1. Benson, H., Proctor, W., *The Relaxation Response*, William Morrow, 1976.
2. Bhasin, M.K., Benson, H., *et al.*, *Relaxation response induces temporal transcript changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways*, « PLoS One », mai 2013, 1;8(5):E62817, doi : 10.1371/journal.pone.0062817