

LES FEMMES *qui soignent*

Itinéraires de vie dans
les médecines complémentaires

Caroline Da-Chavigny

Caroline Da-Chavigny

Les Femmes qui soignent

Itinéraires de vie dans les médecines complémentaires

© Caroline Da-Chavigny, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-2461-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mes sœurs, à mon frère.

À mes enfants.

*Consens à la brisure,
C'est là que germera ton trop-plein
De crève-cœur, que passera,
Un jour, hors de l'attente, la brise.*

François Cheng
Enfin le Royaume

Introduction

Mains posées sur le rebord du fauteuil ou virevoltant avec énergie, les femmes observent, regardent, répondent aux questions, pleines d'humilité, parfois gênées de parler d'elles-mêmes. Les femmes que je suis allée rencontrer soignent, chacune à leur manière. Par leurs mains, par leurs mots, par leurs dons, par leur présence.

Devant la richesse de ces échanges, l'esprit s'agite avec bonheur, le corps reçoit. Apprendre avec humilité de celles qui côtoient des douleurs innombrables, de la plus modérée à la plus redoutable – celle qui achève de vous mettre sur le côté.

Les femmes qui soignent sont là, toujours à l'écoute. Présentes et apaisantes, prêtes à vous donner la main pour que le corps et l'âme se relèvent.

La santé est un tout, sans doute l'a-t-on oublié en ces temps où un virus fait trembler les murs de nos démocraties. La santé psychique est aussi précieuse que la santé physique. Comment peut-on imaginer aller bien sans contact humain ?

Les femmes qui soignent savent le poids des mots, des aveux, des silences, l'ombre des filiations, les blessures enfouies et les angoisses dévorantes. Au-delà des périodes, des aléas mêmes du monde, elles appréhendent chaque histoire avec leur délicatesse, et se concentrent pour donner le meilleur d'elles-mêmes. Pour que le corps et l'esprit s'allègent ne serait-ce qu'un peu, ne serait-ce que quelques heures, pour ensuite progresser vers sa propre lumière.

Elles savent que l'on peut guérir si on est entendu, respecté, soigné. Les femmes que je suis allée rencontrer se situent en marge de la médecine classique, allopathique – domaine dans lequel de nombreuses femmes excellent aussi.

Loin de moi l'idée de compartimenter les médecines. La médecine allopathique n'a pas d'équivalent pour soigner certains maux. Et de nombreuses femmes y font preuve d'un dévouement et de compétences exemplaires. Mais d'autres douleurs ont besoin d'une prise en charge globale, prenant en compte l'histoire de la personne, les événements qu'elle a vécus, son environnement et sa sensibilité. Et cette guérison-là se fait en général dans la durée, au prix d'un chemin long et souvent douloureux.

Les femmes qui ont accepté de témoigner soulagent une part de la souffrance humaine, avec une telle humilité que je souhaitais les mettre en lumière, le temps de quelques lignes, de quelques confidences. Leur offrir un espace de dialogue, de liberté, un espace où elles sont tout simplement elles-mêmes. Un espace dans lequel elles livrent leur parcours, jalonné de questions, d'obstacles, de doutes. Mais dont elles ont fait un chemin de lumière, afin d'aider les autres et d'offrir leur sensibilité au monde.

Le choix de se soigner

Les personnes qui prennent rendez-vous, qui se déplacent pour être soignées, ont toujours de bonnes motivations. Que ce soit une douleur temporaire, ou plus profonde, les aléas de la vie nous confrontent régulièrement à des chocs ou sensations que l'on souhaiterait éviter. Mais arrive l'instant où l'on sait que l'on doit se soigner, au risque autrement de s'user, de se perdre. La douleur amenuise l'énergie vitale, elle en accapare une grande partie. Si on se casse une jambe, on sait ce qu'il y a à faire. Plâtrer, et attendre. Mais pour plein d'autres blessures, la guérison n'est pas linéaire et ne se règle pas en quelques séances.

La médecine allopathique est d'un grand secours pour nombre de pathologies. Elle peut être d'une force de frappe spectaculaire face à des problèmes ciblés, mécaniques ou physiologiques. Elle est plus démunie face à d'autres maux, qui se glissent dans les petites ou grandes failles de nos vies. Avec des souffrances dont aucun médicament ne viendra à bout.

De plus en plus d'études montrent que le vécu de la personne lorsqu'elle était enfant a des conséquences majeures sur sa santé – mentale et psychique. L'étude d'Adverse Childhood Experiences¹, ACEs, l'a montré : des « *événements vécus durant l'enfance, de sévérité variable et souvent chroniques, survenant dans l'environnement familial ou social d'un enfant, causent un préjudice ou de la détresse et perturbent ainsi la santé et le développement physique ou psychologique de l'enfant* ». Les conséquences chez l'adulte vont de l'alcoolisme, au tabagisme, à l'obésité, le diabète, l'hypertension, les troubles digestifs, les accidents cardio-vasculaires... Et plus les violences ont été subies jeunes, plus les impacts seront profonds et durablement inscrits dans le corps.

On a encore du mal, en Occident, à appréhender le fait qu'une maladie « *organique* » puisse provenir d'un vécu douloureux dans son enfance. Certaines

personnes peuvent l'entendre, d'autres pas. Les prises de conscience prennent du temps.

C'est là que les femmes qui soignent trouvent des portes d'entrée pour atteindre cette souffrance de l'enfant et la soulager, ensuite. Elles le disent simplement d'ailleurs, « *c'est vrai, beaucoup de choses se construisent dans l'enfance* », « *l'adulte, en général, va bien, sauf s'il a des épreuves. C'est l'enfant qui a mal* ». Si la véritable blessure est là, il faut en prendre soin.

L'enfant s'adapte, toujours. Comme l'écrivait Alice Miller dans son ouvrage *L'avenir du drame de l'enfant doué* (Presses Universitaires de France), l'enfant a un tel besoin d'amour qu'il fera tout pour être aimé dans son milieu familial, même si ce dernier est maltraitant. L'enfant s'adaptera, à n'importe quel prix pour lui. Et là, j'évoque toute forme de maltraitements.

Les différentes pratiques auxquelles je me suis intéressée accueillent la personne dans sa globalité, que ce soit l'ostéopathie, la fasciathérapie, la kinésiologie, l'hypnose, la réflexologie, le shiatsu, les thérapies en relation d'aide, les approches psychocorporelles, les soins énergétiques... Certaines femmes combinent plusieurs approches, pour toujours rassembler, réunifier l'être dans son unicité et l'aider à reconquérir sa santé au sens global du terme.

Le chemin est long pour décrypter ce que le corps exprime. Avoir conscience de ses problèmes peut aussi prendre des années, car toutes sortes de comportements prennent place, du déni jusqu'au refoulement... Jusqu'au jour où la personne ne peut plus « *faire l'autruche* », soit parce qu'elle ne peut plus vivre avec son mal-être, soit parce que les rencontres de la vie lui font ouvrir les yeux, soit parce que ses symptômes se manifestent de plus en plus et que la médecine allopathique montre ses limites dans la prise en charge de tels maux. Chaque histoire est unique, et vécue de façon unique. Chaque être a la force de trouver en lui le moyen de se mettre en mouvement pour retrouver son intégrité. La route est ardue, et il est vraiment difficile de la faire seul. Les thérapies, brèves ou plus longues, se complètent, les mots donnent du sens et les mains apaisent.

L'être humain est complexe, et il serait illusoire de le réduire à une mécanique qu'il suffirait de réparer.

Les conséquences des violences sexuelles

Si la parole se libère, ce qui est une chose absolument nécessaire, elle reste la première étape d'un très long processus. La société ne semble pas encore capable de regarder en face un phénomène qui existe malheureusement depuis des siècles ni de mesurer l'impact physique et émotionnel qu'il provoque sur les victimes. Ces dernières doivent se faire accompagner pour ne pas souffrir toute leur vie des conséquences de ces actes d'une violence « meurtrière ».

Les personnes qui subissent des violences sexuelles, très souvent lorsqu'elles sont enfants, vivent des phénomènes désormais mieux cernés : la sidération, la dissociation traumatique, l'anesthésie émotionnelle. Elles adoptent par la suite des comportements qui peuvent paraître étranges à ceux qui ne peuvent imaginer l'impact d'un tel traumatisme, comme une hypervigilance, une conduite d'évitement, etc. Sans compter les comportements à risque, les désordres alimentaires, les addictions diverses (alcool, drogue...), les symptômes psychosomatiques... Elles portent également très souvent un vif sentiment de culpabilité et de honte, alors que ce sont elles, les victimes.

La sidération psychique est le premier réflexe de protection. Face à des violences incompréhensibles, impensables, la personne – et d'autant plus l'enfant – se trouve paralysée dans ses fonctions supérieures. C'est-à-dire que les capacités de réaction, de fuite, sont stoppées, la personne ne peut plus parler, crier, se défendre – que ce soit sur le plan psychique ou moteur. Elle n'est plus capable de bouger.

C'est à partir de cette sidération, comme l'explique Muriel Salmona, autrice de l'ouvrage de référence *Le livre noir des violences sexuelles* (édition Dunod, dernière édition 2022), que va se mettre en place une cascade de réactions impactant la santé physique, mentale et émotionnelle de la personne, et ce à long terme. C'est le cas de la dissociation. Puisque la personne est paralysée et ne réagit pas, la partie du cerveau qui produit de l'adrénaline et du cortisol à haute dose pour alerter du danger continue à les synthétiser. Cette situation de stress extrême est délétère pour le cerveau – elle peut être mortelle. Alors le cerveau disjoncte, comme dans un circuit électrique. Il produit des drogues dures qui anesthésient la personne, qui ne ressent plus rien. Elle devient spectatrice de la scène, dépersonnalisée, dans un autre état de conscience, c'est ce qu'on nomme la dissociation traumatique. Une sorte de mort intérieure.

C'est aussi à ce moment-là qu'apparaît la mémoire traumatique, qui n'est pas contextualisée dans le cerveau et intégrée comme l'est la mémoire

autobiographique normale. Elle reste bloquée, en dehors du temps. La personne, très souvent, souffre d'amnésie traumatique. Le témoignage de Stéphane Alix, dans son livre *Nos âmes oubliées* (Albin Michel, 2021), en est un exemple poignant. Mais à chaque fois qu'un lien va rappeler ce trauma, la personne va revivre le traumatisme et être envahie d'angoisse, de terreur, de douleurs, à l'identique, sans en comprendre la cause. Petit à petit, les flash-backs du trauma vont prendre sens – cela peut prendre des années.

Ces conséquences doivent être traitées, prises en charge aussi longtemps que nécessaire, autrement la personne restera prisonnière toute sa vie de ce traumatisme et de ses impacts. Edouard Durand, magistrat, co-président de la Civise (Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants) : *« la violence sexuelle subie dans l'enfance, le viol, l'agression sexuelle, incestueux parfois, ce n'est pas un souvenir d'un passé lointain, c'est du présent, toujours du présent, une souffrance qui s'immisce dans toutes les sphères de l'existence, des plus sociales aux plus intimes, jusqu'à la vie affective et sexuelle, du toujours présent de l'agresseur, qui est venu attaquer la personne dans son intégrité et sa liberté. Pour s'en sortir, il existe des soins spécialisés en psychotrauma. Les enfants victimes, les adultes qu'ils sont devenus, doivent en bénéficier le plus tôt possible pour que les symptômes ne s'enracinent pas dans l'existence ».*

Peter Levine, docteur américain en biophysique médicale et psychologie, est un spécialiste du trauma. Son livre *Réveillez le tigre : guérir le traumatisme* (InterEditions), est un ouvrage de référence pour qui veut comprendre le trauma et la façon de s'en sortir. Mila Rivault, dans son livre *Stress post-traumatique : les solutions naturelles* aux éditions Leduc, donne des pistes concrètes pour se relever de traumatismes. Ces ouvrages donnent infiniment d'espoir.

La complémentarité des médecines

Si certains ne vont pas consulter dans le domaine des médecines « complémentaires », cela peut être pour des raisons d'argent. Et c'est un fait qu'en France, ces pratiques ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale, partiellement par certaines mutuelles.² Il y a aussi les freins psychologiques. Cela m'a toujours frappée de voir avec quelle évidence les personnes dépensent pour leur voiture par exemple, alors que dépenser pour leur propre santé (au sens