

neurones peuvent à nouveau être submergés de toxines. Les émotions est doux et redeviennent liées aux situations actuelles, bien qu'il puisse se présenter de temps à autre une vieille émotion résiduelle, parce que, comme après toute inondation, il demeure un certain temps une «flaque de boue».

La santé physique est améliorée

La toxicose du cerveau cause une alternance de sur-stimulation / sous-stimulation de la glande hypophyse et d'autres organes de régulation, résultant en diverses affections périphériques. Quand la désintoxication est complétée, les maladies psychosomatiques, aussi appelées neurogènes, disparaissent. La santé physique se trouve grandement améliorée parce que le système nerveux est débarrassé du surplus de toxines bloquées et peut naturellement faire son travail journalier de désintoxication. Cela signifie que les états grippaux sont rares, et sauf s'il a eu des dommages organiques irréversibles, les maux physiques disparaissent. Les personnes qui ont suivi un processus de désintoxication de ce type ne tolèrent souvent pas bien les aliments morts et la prise de stimulants, et se tournent naturellement vers une nutrition saine et des aliments naturels.

La libération de désordres émotionnels et une euphorie véritable sont permanentes

Quand le processus de désintoxication est terminé, la stabilité émotionnelle et la santé physique sont restaurées. Les dépendances disparaissent. Quand la vague de toxines est éliminée il s'installe une douce euphorie très durable, qu'il est impossible de confondre avec de l'exaltation, et qui se définit le mieux comme une absence d'anxiété et de détresse. Nous sommes re-nés, avec la capacité d'aimer et d'être aimés.

« Si vous produisez le fruit qui est en vous, alors le fruit que vous produisez vous sauvera. »
Evangile apocryphe de Thomas

Note sur l'auteur

Je n'ai pas été un enfant martyr selon les normes de notre société, cependant j'étais régulièrement laissée seule dans mon berceau pour « faire mes rages » et j'ai dû longtemps écouter mon père fulminer, sinon contre moi en tous cas contre ma mère, mon frère, et ma sœur. Très tôt, j'ai appris à réprimer ma colère légitime. Je fus un enfant autiste et, dans ma vingtaine, je fus diagnostiquée schizophrène et enfermée

dans le service pour cas violents d'un hôpital psychiatrique. Je passai là le plus clair de mon temps dans la chambre capitonnée à hurler ma rage contre ma camisole de force, le reste du temps de retournais ma colère contre moi dans une fureur suicidaire. L'un des électrochocs que je reçus pendant cette période ne m'ayant pas rendu inconsciente, je sentis toute la douleur et la panique provoquées par la circulation de l'électricité dans mon corps. C'était comme d'être électrocuté, mais de rester en vie. Pendant les trente années qui ont suivi, j'ai été hospitalisée dans plus de vingt établissements psychiatriques, mon diagnostic subissant une perpétuelle révision, et j'ai absorbé à peu près tous les médicaments prescrits en psychiatrie. A l'âge de 60 ans le diagnostic était celui d'une dépression chronique très grave, puis de psychose maniaco-dépressive, et je montrais des symptômes de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson. Pendant toutes ces années d'hospitalisation, seule une infirmière eut un jour l'idée de ce dont j'avais besoin. Elle vint dans la chambre où j'étais attachée à mon lit, défait mes liens et me donna un plein plateau de vaisselle en plastique. « Lancez-les contre le mur, mon cœur » dit-elle. Si j'avais su imaginer les visages de mes parents contre ce mur, j'aurais peut-être pu à ce moment précis commencer à guérir. Je voulais être enfermée dans ces hôpitaux. Je ne savais pas pourquoi, mais c'était la mise en scène d'une sorte de fantôme – une façon de revivre la douloureuse prison de mon premier berceau – et une occasion de laisser sortir ma très ancienne et légitime colère contre mes parents. Quand je compris cet aspect et que j'utilisai les mesures d'auto-thérapie, je me mis à progresser très vite et j'atteignis rapidement l'état post-raz-de-marée. Veuillez étudier mon article attentivement avant de commencer, et écrivez-moi (en Anglais s'il-vous-plaît) pour me dire combien de temps vous a été nécessaire pour dépasser le raz-de-marée.

References

1. Van Winkle, E. The toxic mind : the biology of mental illness and violence, Med Hypotheses 2000; 55(4) :356-368. <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>
2. <http://www.geocities.com/HotsSprings/Sauna/2579>, <http://home.earthlink.net/~clearpathway/depression.html> <http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London : Sphere Books Ltd, 1971

Avertissement : Ces mesures d'auto-thérapie sont de même nature que les mesures proposées par des groupes d'entraide. Elles sont sûres si la colère est re-dirigée et si l'état de santé de la personne ne présente pas d'atteinte grave. Je décline toute responsabilité en cas de mauvaise compréhension des concepts biologiques exposés. Si vous utilisez ces mesures, vous le faites à vos risques et périls. Cet article ne suggère en aucun cas de cesser un traitement ou l'usage de médicaments prescrits par votre médecin.

9/9/99

LA BIOLOGIE DES EMOTIONS

Mesures d'auto-thérapie contre l'anxiété et la dépression

E. Van Winkle, Chargée de recherches scientifiques à la retraite, Millhauser Laboratories, Département de psychiatrie Université de New York, faculté de médecine
Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156

« Si vous ne produisez pas le fruit qui est en vous, le fruit que vous ne produisez pas vous détruira. »
Evangile apocryphe de Thomas

La colère réprimée cause l'anxiété et la dépression.

Tous les enfants viennent au monde avec une saine capacité à se mettre en colère, qui fait partie de l'instinct animal de combat ou de fuite. Quand nos parents nous maltraitent ou nous négligent émotionnellement, ils nous contraignent généralement à supprimer notre légitime colère. Même la fameuse phrase pour consoler « Chut ! Ce n'est rien, ne pleure plus ! » sert les intérêts des parents, pas ceux de l'enfant. Penser que les besoins des enfants peuvent être satisfaits par des relations avec des enfants de leur âge est une illusion chère aux cerveaux intoxiqués. Les co-dépendances sont les réactivations de relations enfantines formées dans le but inconscient de libérer des sentiments de colère ou de chagrin réprimés. Nous choisissons souvent des amours, des chefs, des amis qui évoquent nos parents et qui nous laissent malheureux et insatisfaits.

La toxicose du cerveau est la cause de la dépression et des désordres émotionnels.

Il y a une inondation de colère dans le cerveau de l'humanité. Quand la colère est réprimée, les neurotransmetteurs excédentaires et d'autres substances neurochimiques toxiques bouchent les neurones et submergent le cerveau (1). Lors de crises périodiques de désintoxication, ces substances, qui représentent la colère réprimée, sont libérées aux synapses et provoquent des symptômes d'excitation du système nerveux qui peuvent aller d'une discrète anxiété à un état maniaque, en passant par la fureur contre des innocents. La dépression suit. Parce que les

circuits neuraux où sont mémorisés les souvenirs des mauvais traitements se sont bouchés lors de la répression de la colère, la colère se trouve aujourd'hui souvent dirigée à travers les mauvais circuits neuraux – faux neurones pourrait-on dire – contre les mauvaises personnes, ou contre soi-même sous forme de sentiments de culpabilité, voire d'idées suicidaires. Quand les pensées et les émotions sont inadéquats – c'est-à-dire ne correspondent pas à la réalité d'aujourd'hui mais à celle de l'enfance – la pensée peut glisser vers l'illusion, voire la psychose. Mais ces symptômes, qui sont eux-mêmes des crises de désintoxication, sont des tentatives de guérison – l'ouverture des vannes libérant la colère réprimée – et si la colère est re-dirigée des mauvais circuits neuraux vers les circuits neuraux où sont mémorisés les situations qui avaient suscité la colère légitime, davantage de vannes peuvent s'ouvrir et venir accélérer le processus de guérison. Ce processus est une succession périodique de crises de désintoxication et quand la marée de toxines est éliminée, la récupération est quasiment totale. Le besoin incontrôlable de stimulants, qui fait le lit des toxicodépendances, ne cessera que le jour où le processus de désintoxication sera terminé, parce que, comme selon le principe utilisé en homéopathie, le corps réclame des stimulants pour déclencher des crises de désintoxication.

Les mesures d'auto-thérapie accélèrent la guérison

Dans les groupes ACA (Enfants d'alcooliques adultes) ou dans les thérapies expérimentales on libère et re-dirige la colère en partageant nos expériences avec nos parents ou éducateurs abusifs. Cette action de re-diriger la colère soutient le processus de désintoxication, qui peut être grandement accéléré si nous saisissons chaque symptôme d'excitation nerveuse comme le signe que de la colère cherche à émerger. Le symptôme nerveux est une crise de désintoxication, et une occasion de libérer et de re-diriger la colère en frappant un oreiller et en hurlant contre les parents et autres adultes abusifs tout en se les représentant mentalement ou en pensant à eux. Ce n'est PAS une attaque contre eux mais contre leur maladie. La colère doit être libérée et re-dirigée à chaque signe d'anxiété, de peur irrationnelle, d'attaques de panique, de pensées et de comportements obsessionnels,

d'exaltation, de sentiments paranoïaques ou de rancœur. Le cœur qui bat à tout rompre dans la poitrine (sans effort physique) est un signe physique que de la colère cherche à émerger, et beaucoup de courage est nécessaire pour traverser la peur et entrer en contact avec la colère. D'autres symptômes peuvent être l'envie irrésistible de stimulants, chimiques ou psychologiques. Cela peut être de la culpabilisation ou de la dévalorisation de soi ou des envies de suicide ; toutes ces formes sont de la colère tournée contre soi-même. Les colères mal appropriées, la fureur ou un comportement agressif contre quelqu'un qui n'a rien fait pour provoquer cette colère, ou en tout cas rien qui justifie son ampleur. Si la colère est intense et hors de proportion dans une situation d'aujourd'hui, il y a fort à parier qu'une grande partie d'elle est de la colère réprimée lors d'anciens traumatismes et qu'il est nécessaire de la re-diriger contre les responsables des situations abusives. Il n'est pas nécessaire de revivre les vieux traumatismes. Les caractéristiques des responsables d'abus similaires, tels que les représentants masculin ou féminin de l'autorité parentale, sont mémorisés dans ces zones neurales communes, et le processus de désintoxication est accéléré lorsque toutes les figures d'autorité abusives sont considérées comme un ensemble lors d'une décharge re-dirigée de la colère. Elle peut inclure la parenté élargie, les instituteurs, les représentants d'une Eglise qui nous ont imposé de réprimer nos émotions, les chefs, les matons, les officiers, les médecins, les partenaires ou les amis. Même la notion de Dieu assimilée à une autorité parentale est emmagasinée de manière inextricable à ceux qui nous ont fait souffrir dans l'enfance et c'est utile de pouvoir se fâcher contre Dieu également. Le vrai Dieu, et non l'image que nous en avons, nous aide à guérir. Il est important d'expérimenter cette ancienne colère comme lors d'une thérapie ou d'une thérapie de groupe et de se garder de la faire subir à des personnes innocentes. Si cela s'avère nécessaire dans les relations actuelles, la colère peut ensuite être exprimée calmement lorsqu'elle a pu être libérée en cognant sur des coussins.

Les variations d'humeur peuvent s'amplifier mais elles sont temporaires

Il y a souvent un « exaltation » après la décharge de

colère, suivi par un état dépressif et un sommeil de plomb. Décharger la colère donne un « coup-de-fouet » antidépresseur, de courte durée. On ne peut pas faire grand chose contre l'état dépressif qui suit, sinon garder à l'esprit qu'il va disparaître de lui-même. Décharger et re-diriger la colère débouche souvent sur des sentiments de chagrin, et il est important de pleurer et de ressentir ce chagrin également, qui peut devenir très intense vers la fin du processus de désintoxication. Des maux de têtes, une transpiration importante, et de la fièvre sont couramment observés.

L'après raz-de-marée peut être atteint rapidement

L'après raz-de-marée est atteint lorsque l'essentiel de la colère réprimée a été libérée. Il n'y a pas de guérison instantanée mais plutôt une libération fondamentale de l'angoisse et de l'état dépressif. Après la publication de l'article scientifique exposant cette découverte sur Internet (2), de nombreuses personnes ayant commencé à utiliser cette méthode d'autothérapie ont atteint la fin du processus de désintoxication en un court laps de temps. Les personnes ayant atteint l'état que j'appelle « après raz-de-marée » partagent les caractéristiques des personnes en bonne santé émotionnelle telles que décrites par Arthur Janov (3). Elles se sentent vivantes et contentes, sont amicales et cependant apprécient également la solitude, montrent de la patience mais ne se laissent pas marcher sur les pieds, peuvent se sentir tristes mais pas déprimées, et peuvent ressentir une véritable joie. Ils forment des relations plus saines, ne ressentent plus de compulsions, et sont incapables de violence. Elles ont une posture sans raideur, s'endorment facilement, et n'ont plus de sommeil de plomb. Elles travaillent lorsque c'est nécessaire, et recherchent le plaisir quand elles ne travaillent pas. Elles ont une excellente mémoire à court terme, une bonne capacité de concentration et leur QI s'élève parfois. Beaucoup de souvenirs d'enfance reviennent sans la douleur qui leur était attachée. L'action de pardonner ne nécessite plus d'effort mais au contraire le sentiment de compassion vient naturellement après que les toxines sont évacuées, et les relations avec les parents se normalisent souvent. Il reste important de ressentir la colère quand elle est justifiée et de l'exprimer de manière adéquate, sans quoi les