

## Disparition automatique des douleurs

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Si, comme moi, vous avez l'esprit scientifique, la méthode du Professeur Sarno contre les douleurs risque de vous secouer.

Mal de dos, douleur au cou, aux bras, aux jambes et même fibromyalgie : aussi ancrées soient-elles, le Pr Sarno prétend guérir toutes ces douleurs définitivement, en quelques heures, quelques mois au plus.

Le plus incroyable est que vous n'avez pas besoin de le consulter : sa « thérapie » fonctionne à distance, vous pouvez la pratiquer chez vous, gratuitement, sans effort ni matériel.

J'ai conscience que cela paraît peu vraisemblable. Et comme vous, j'étais sceptique quand j'ai entendu parler de cette méthode.

Mais voici pourquoi j'ai changé d'avis :

88 % de patients totalement guéris

Le Pr John Sarno n'est pas un médecin isolé, quasi-clandestin ou en marge du système de santé conventionnel. Non : John Sarno est professeur de médecine orthopédique et de rééducation à la prestigieuse Université de New York.

En plus de 40 ans de carrière, il a obtenu des résultats objectivement époustouflants auprès de ses patients, tout particulièrement dans le traitement du mal de dos.

Il y a déjà presque trente ans, en 1987, il a réalisé une étude en sélectionnant les cas les plus lourds parmi ses patients, ceux qui avaient une hernie discale avérée par un scanner. Dans beaucoup de cas, ces patients avaient déjà consulté de nombreux médecins, sans résultat. Le verdict est éloquent :

« Nous avons ainsi interrogé 109 de ces patients choisis au hasard. Un à trois ans après le traitement, 96 (soit 88 %) n'avaient plus mal et menaient une vie normale, onze allaient mieux et seuls deux n'avaient pas été soulagés » [1]

Cela signifie que 107 sur 109 de ses patients allaient mieux ou n'avaient plus mal du tout, un taux de succès inimaginable de 99 % !

Et ses patients le confirment :

« Le meilleur médecin des Etats-Unis » (Forbes)

Il suffit de passer quelques minutes sur Internet pour se rendre compte de l'ampleur du « phénomène Sarno ».

On y trouve d'innombrables témoignages de personnes qui disent avoir été totalement guéries par le Pr Sarno, après des années de souffrance et d'errance médicale.

Un site Internet entier, ThankYourDrSarno.org, regorge de lettres touchantes de patients rendant hommage au Pr Sarno. « Merci de nous avoir rendu notre vie » est placé en exergue de ce site.

Sur Amazon.com, son premier livre, Guérir le mal de dos, compte pas moins de 1 226 critiques, avec une note moyenne de 4,5/5 ! Je vous encourage à aller les parcourir si vous lisez l'anglais. Quelques titres vous donneront une idée de l'ambiance générale :

« Ce livre a changé ma vie »

« Plus de douleurs depuis 12 ans »

« Sarno est notre Galilée »

« Cette approche a marché là où toutes les autres ont échoué »

« Mon héros »

« S'il vous plaît, s'il vous plaît, lisez ce livre »

« 5 ans avec des douleurs de dos, plus de douleur depuis 6 ans »

« Guéri par un miracle »

Je pourrais continuer sur des pages et des pages : toutes les histoires sont longues, détaillées, crédibles. Et je vous rassure, il n'y a aucun phénomène sectaire dans cette histoire. Le Pr Sarno est un médecin discret, l'opposé d'un gourou.

Plusieurs personnalités du spectacle (acteurs hollywoodiens, scénaristes, présentateurs TV) ont témoigné qu'ils devaient leur guérison au Pr Sarno.

Howard Stern, qui est sans doute le présentateur radio le plus connu en Amérique, a dédié son premier livre au Pr Sarno, tant il lui était reconnaissant d'avoir mis fin à ses douleurs.

En 2012, le magazine Forbes a déclaré que le Pr Sarno était « le meilleur médecin des Etats-Unis ». L'article qui lui est dédié vaut le détour, mais voici l'extrait qui m'a le plus frappé :

« Il relève du mystère qu'un médecin qui obtienne des résultats si bénéfiques pour ses patients, à un coût nul ou quasi-nul, puisse être considéré comme « controversé » alors que ceux qui pratiquent la médecine soi-disant conventionnelle, coûteuse et inefficace, sont, d'une certaine manière, considérés comme plus légitimes. »

Pas de méthode d'évaluation scientifique, mais...

L'idéal, dans un cas comme celui-là, serait de réaliser une étude dite « randomisée, contre placebo ».

Le principe est simple : vous prenez un groupe de patient, vous les divisez en deux groupes aléatoires (au hasard), et vous donnez à l'un de ces deux groupes le « vrai » traitement, tandis que l'autre ne reçoit qu'un placebo (un faux médicament).

Puis vous observez les résultats. Si le groupe réellement traité va mieux que le groupe sous placebo, on peut être certain que c'est grâce au traitement.

Cette méthode est le graal de la rigueur scientifique. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut rester les bras croisés, sans rien faire, lorsqu'aucune étude de ce niveau n'a pu être conduite.

Car le traitement du Pr a beau ne pas avoir été validé avec ce niveau d'exigence, il présente l'immense avantage :

De ne pas avoir le moindre effet secondaire ou indésirable ;

D'être gratuit ou quasiment gratuit, pour le patient comme pour la société ;

Et de traiter des douleurs chroniques face auxquelles la médecine conventionnelle reste souvent impuissante (la plupart des médecins se contentent de donner des anti-douleurs, dont les effets secondaires à long terme sont problématiques).

En fait, la méthode du Dr Sarno est tellement simple que ceux qui souffrent depuis longtemps ont tout à gagner à l'essayer. Au pire, c'est un peu de temps perdu.

Et vous pouvez vous-même essayer maintenant ! Prêt ? Alors allons-y :

Un seul accessoire, un seul médicament : votre cerveau

Le Dr Sarno explique : dans de très nombreux cas, les douleurs chroniques ne sont pas causées par un problème corporel, elles sont produites par notre cerveau.

Attention : il ne dit pas que les douleurs ne sont pas réelles. Elles s'incarnent bien dans notre corps, dans notre chair.

Mais selon lui, elles sont produites non pas par un dysfonctionnement physique (anomalies structurelle de la colonne vertébrale, disque déformé, musculature

déficiente etc.) mais par un souci psychologique que le cerveau « répercute » sur le corps via une douleur physique.

Voici comment il formule sa thèse :

« Vers 1975, j'ai abouti à la conclusion que la majorité des syndromes douloureux au cou, à l'épaule et au dos, tout comme la douleur associée fréquente dans les jambes et les bras, étaient d'ordre psychologique. Concrètement, des facteurs émotionnels déclenchaient une réaction dans certains tissus du corps qui se manifestaient sous la forme de douleur ou d'autres symptômes neurologiques. » [2]

Et cette thèse serait valide même si vous avez une anomalie structurelle avérée. Car de nombreuses études ont en effet montré que certains patients ayant des déformations graves ne souffrent d'aucune douleur.

L'une d'entre elles, parue dans le New England Journal of Medicine, est particulièrement troublante : les chercheurs ont fait passer des IRM lombaires à 98 personnes n'ayant jamais eu mal au bas du dos ou à la jambe. Et ils ont découvert que 74 d'entre eux présentaient une déformation ou une saillie de disques lombaires [3].

Conclusion logique : ce n'est pas parce que l'on a mal qu'on a forcément une déformation, et ce n'est pas parce qu'on a déformation qu'on a forcément mal.

Pour guérir : abandonner la croyance en une cause « physique » de la douleur  
La première étape du « traitement » du Pr Sarno consiste à se persuader que votre douleur chronique a une origine psychologique :

« La douleur ne cessera pas tant que vous ne serez pas capable de vous dire : 'mon dos est normal, je sais désormais que la douleur est due à un problème somme toute anodin initié par mon cerveau (...) et que les anomalies structurelles trouvées sur une radio, un scanner ou une IRM sont des modifications normales liées à mes activités ou au vieillissement ».

Il est vrai que ce n'est pas évident, surtout lorsqu'on découvre effectivement une anomalie, révélée par un scanner ou une IRM. Difficile, dans ce cas, de se dire qu'il ne s'agit que d'une coïncidence...

Mais le jeu en vaut la chandelle.

Pour ceux qui y parviennent, la guérison est souvent à portée de main. Chez certains patients, l'effet est même immédiat : « Souvent, il suffit de reconnaître qu'un symptôme est d'origine émotionnelle pour qu'il disparaisse », nous dit le Pr Sarno.

Et il le prouve, en publiant le témoignage de nombreuses personnes ayant vu leur douleur s'arrêter, à peine avaient-ils achevé l'un de ses livres.

Mais dans la plupart des cas, cela prend un peu plus de temps, avec un travail d'introspection.

Trouver la rage refoulée

Le Dr Sarno recommande ainsi à ses patients de réfléchir aux « rages refoulées » qui pourraient causer leurs douleurs. Celles-ci peuvent être de plusieurs sortes :

Colère, blessure émotionnelle ou traumatisme pouvant remonter à l'enfance ;

Colère provenant de la pression qu'on s'impose à soi-même pour être « parfait » (le perfectionnisme exacerbé est un trait de personnalité qui revient souvent chez ses patients) ;

Colère engendré par les pressions de la vie ;

Culpabilité, honte, peur, insécurité, vulnérabilité.

En pratique, il recommande de faire une liste, très longue s'il le faut, de toutes les pressions ou contraintes que l'on a subies au cours de notre vie et qui pourraient susciter une forme de rage au fond de nous-mêmes.

Plus étonnant, le Dr Sarno conseille également de « parler à son cerveau » : « Des patients soignés avec succès disent que lorsqu'ils sentaient le signe annonciateur d'une crise, un élancement de douleur, ils se parlaient ou même se criaient dessus et la douleur disparaissait ».

Le cœur de sa stratégie est simple : penser « émotionnel » et pas « physique » ; ne plus se focaliser sur la douleur mais sur son origine potentiellement psychologique.

Et en accompagnement de ce « traitement », le Dr Sarno conseille de se préserver, chaque jour, une période de méditation. Il insiste enfin pour maintenir un bon niveau d'activité physique, en essayant d'oublier la douleur et de ne pas craindre de malmener un « dos fragile ».

Je crois avoir résumé l'essentiel de la méthode du Dr Sarno, mais si vous voulez l'essayer sérieusement, il est à mon avis indispensable de se procurer son livre, *Le meilleur anti-douleur, c'est votre cerveau* (je ne touche bien sûr aucune commission).

Seul son récit complet, les cas cliniques qu'il décrit ou les détails qu'il offre vous donneront toutes les chances de guérir – et vous permettront de surmonter des doutes bien naturels.

Et à propos de récits de guérison, j'aimerais bien que vous me disiez en commentaire de cet article si vous aussi vous avez réussi à surmonter des douleurs ou problèmes de

santé par la force de votre mental.

Je partagerai vos précieux témoignages avec toute notre belle communauté, je suis sûr qu'ils vont être utiles à beaucoup de monde. Il est grand temps de réaliser l'étonnante efficacité des soins corps-esprit !

Bonne santé,

Xavier Bazin

PS : J'ai beau recommander chaudement la méthode Sarno à tous ceux qui souffrent de douleurs chroniques, je précise que je ne le suis pas dans toutes ses affirmations pour autant.

Il est indiscutable que son « traitement » marche pour certains, là où tous les autres ont échoué.

Mais les raisons pour lesquelles il fonctionne nous sont largement inconnues. Le Pr Sarno reconnaît d'ailleurs que sa méthode lui a été dictée par son expérience uniquement.

Toutefois, après avoir vu que son approche fonctionnait, le Pr Sarno a essayé de l'expliquer.

Il pense, avec Freud, que le refoulement, par notre inconscient, de certaines émotions, conduit le cerveau à créer des douleurs, comme une forme de diversion pour éviter que notre moi conscient ne puisse accéder à ces émotions refoulées.

Mais ne vous sentez surtout pas obligé d'adhérer à cette thèse.

Certes, l'importance de l'interaction corps-esprit pour notre santé est considérable. Chaque semaine, de nouvelles études scientifiques montrent l'efficacité étonnante des techniques faisant appel à l'équilibre émotionnel comme la méditation, la cohérence cardiaque ou l'hypnose.

La méditation en pleine conscience, par exemple, aide à se débarrasser de douleurs de nature très diverses : douleurs abdominales [4], douleurs de l'arthrose [5], etc.

Mais nous sommes encore loin de comprendre le mécanisme par lequel cela fonctionne. La tentative d'explication du Pr Sarno est une hypothèse intéressante, mais seulement une hypothèse.

Plus ennuyeux, le Pr Sarno est affecté d'une forme d'intransigeance. Plutôt que de proposer sa méthode comme un complément utile des autres traitements naturels de gestion de la douleur, il les balaie tous d'un revers de la main.

Or l'apparition de douleurs chroniques justifient toujours une approche globale comportant notamment :

une alimentation saine et anti-inflammatoire (moins de sucre et de produits industriels, plus de végétaux),

des compléments alimentaires ciblés (omégas 3 et vitamine D),

des plantes (curcuma et boswellia),

des exercices physiques (yoga, pilates) et émotionnels (EFT, méditation, etc.).

Le Pr Sarno refuse même de reconnaître que notre mode de vie peut être une cause directe du mal de dos. Dans le cas de la position assise, c'est pourtant difficilement contestable. Il est clair que notre corps d'homo sapiens n'est pas bâti pour rester assis pendant 10 heures par jour.

Autrement dit, ce n'est pas parce que l'on reconnaît le rôle décisif de notre esprit qu'il faudrait s'empêcher de prendre soin de notre corps.

Un bienfaiteur de l'humanité

Malgré tout, le Dr Sarno reste un bienfaiteur de l'humanité, ne serait-ce que pour tous les patients qu'il a guéris.

La médecine conventionnelle est d'ailleurs en train de lui donner raison sur un point qu'il n'a pas cessé de marteler au fil des ans : l'inutilité de l'imagerie médicale, et plus encore de la chirurgie, dans la majorité des cas de douleurs lombaires.

Il est donc inutile de vous précipiter chez le radiologue, sauf dans deux cas : 1) un traumatisme avéré de la colonne et 2) des douleurs associées à d'autres symptômes inquiétants (qui peuvent signaler un cancer).

Gardez bien en tête que le vieillissement ou le tassement des vertèbres ne causent pas en eux-mêmes de douleurs lombaires. C'est pourquoi la chirurgie du dos est inutile et dangereuse dans la plupart des cas. Malheureusement, chaque année, des centaines de milliers de patients dans le monde subissent une opération de « soudure de leurs vertèbres » (arthrodèse) pour leurs douleurs lombaires, avec un taux d'échec de plus de 75 % [6].

Quoi que l'on pense du Pr Sarno, il est donc essentiel, en cas de douleur chronique, de se tourner en priorité vers les approches naturelles.

Xavier Bazin