

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

24 novembre 2008

Les « méchants » symptômes... comment s'en servir pour notre guérison

J'ai déjà entendu des gens me dire : « Je sais que tu ne veux pas que je te parle de mes symptômes, mais... » Suffisamment de gens m'en ont parlé lors des dernières semaines, alors je croyais bon apporter mon point de vue sur les symptômes et leur signification. Ce n'est pas que je ne veuille pas en entendre parler ou que vous ne pouvez pas me dire où ils sont, mais plutôt parce que je les vois différemment.

Je me sens bien, je ne suis pas malade

La vision populaire de la santé soutient que si nous avons des symptômes, alors nous sommes malades et sans symptôme, nous sommes en santé. Et à peu près toutes les approches modernes en soins de santé, spécialement ce qui est médical dans ces approches, sont orientées vers l'objectif de débarrasser l'individu de ses symptômes. Mais qu'est-ce qu'un symptôme ? Parmi les gens les plus malades, plusieurs d'entre eux n'ont aucun symptôme. Ils ne ressentent tout simplement rien. Leurs corps sont tellement chargés en toxines, stress et blessures (physiques et émotionnelles) qu'ils en sont devenus à être complètement déconnectés de celui-ci. Alors, l'absence de symptôme ne garantit pas nécessairement la santé d'une personne. Et le contraire peut être également vrai. Une personne avec des symptômes n'est pas nécessairement « malade ».

Vite vite, dehors les méchants symptômes !

À première vue, se débarrasser des symptômes peut sembler être une noble chose. À tout le moins, jusqu'à ce que nous comprenons comment le corps fonctionne. Plusieurs symptômes que les gens expérimentent sont en réalité des indicateurs de guérison du corps et le fait de les arrêter et de les contrer peut inhiber le processus de guérison. Je dois spécifier que je reconnais très bien l'utilité que certains médicaments peuvent avoir en plusieurs occasions, mais personnellement, je trouve que la grande majorité d'entre eux ne servent strictement à rien concernant la guérison du corps. Examinons quelques exemples de symptômes courant et nos différents choix possibles face à ceux-ci.

Par exemple, une fièvre normale constitue la première ligne de défense du corps contre les infections. La température augmente, ce qui augmente l'activité corporelle et stimule le système immunitaire à se mettre en marche. Quand nous prenons une médication pour enrayer la fièvre, celle-ci compromet la réponse naturelle du corps à se guérir. Il est même prouvé que le fait de donner du *Tempra* chez les enfants de moins de 2 ans augmente le risque de développer de l'asthme et des allergies plus tard vers l'âge de 10-12 ans. Pourquoi ? Parce que la fièvre, qui aurait permis de stimuler et de renforcer le système immunitaire, a toujours été supprimée. Les rhumes et les maladies infantiles ont leur utilité ! Est-ce qu'un corps peut être en manque de *Tempra* ? Ou plutôt manque-t-il de bons nutriments et de moins d'interférences à son système nerveux pour stimuler son système de défense ?

Quand nous ingérons quelque chose que notre corps considère comme étant toxique, la nausée et la diarrhée sont aussi des indicateurs de santé. Alors d'aller « mettre le bouchon » avec un anti-nauséux ou un autre qui constipe n'est pas toujours la

solution idéale... vous voulez garder vos toxines à l'intérieur ou les laisser sortir au plus vite ? Parfois, les réactions sont fulgurantes, c'est vrai, mais c'est aussi quelques fois une question de vie ou de mort. Oui, ces médicaments peuvent être utiles parfois, mais leur utilisation est souvent exagérée. Exemple : monsieur X est tout content parce qu'avec son anti-acide, il ne fait plus de reflux; il peut alors continuer à s'empiffrer de viandes rouges, de frites et de boissons gazeuses...

Le *p'tit nez qui coule* lors des changements de saisons est un signe que le corps se détache de la vieille couche de son système respiratoire, un peu comme à l'image des arbres qui se départissent de leurs feuilles et des animaux qui relâchent au printemps le surplus de fourrures accumulées pour l'hiver.



Quand une articulation ou un muscle est blessé, le corps nous envoie la douleur afin de nous avertir de faire attention, d'éviter de l'utiliser pendant un certain temps pour ne pas le blesser à nouveau. L'enflure procure une protection de la région blessée et la chaleur indique que le corps augmente la circulation afin de stimuler la réparation et la guérison des tissus blessés. Alors prendre un anti-inflammatoire, un anti-douleur et/ou un relaxant musculaire, afin de supprimer les réactions de guérison naturelle du corps et de recommencer à faire les mêmes gestes et actions qui ont créés cette situation... c'est une question de choix. Je n'écris pas ceci dans le but de vous convaincre de faire ou de ne pas faire quoique ce soit. Si le but visé est la guérison, le renforcement ou le *patchage*, les solutions ne sont pas les mêmes.

Le corps nous parle

Chaque symptôme que le corps nous envoie peut être considéré comme un message. Le corps ne peut communiquer avec nous que de deux façons : douleur ou plaisir, confort ou inconfort, aise ou malaise (mal-aise). Les mots qu'il nous dit pour nous laisser savoir qu'il fonctionne bien ou qu'il ne fonctionne pas de façon optimale sont ce que nous avons défini comme étant des symptômes. Un cœur qui souffre après des années d'abus nous le signalera par une douleur à la poitrine. Un estomac développera un ulcère pour nous signifier que nous avons une vie trop stressante, en tout cas, plus stressante que ce qu'il est prêt à supporter. Notre pouls augmentera avec notre niveau d'anxiété, ce qui nous forcera à faire face aux peurs que nous avons créés dans notre corps.

Soyons à l'écoute

Quand un symptôme survient, quand notre corps essaie de son mieux de communiquer avec nous, est-ce que nous écoutons ce qu'il essaie de nous dire ? Ou alors nous essayons simplement de le faire taire en calmant ou en stoppant les symptômes ? Est-ce que nous ignorons la seule voix de notre corps en essayant de le faire taire, comme si nous mettions la main sur la bouche d'un enfant qui crie à l'aide ? Le corps est intelligent, comme la nature, il réagit de façon intelligente à ce que nous lui imposons... soyons à l'écoute et il nous sera plus facile de mieux comprendre et d'améliorer notre qualité de vie !



En tant que chiropraticien, si mon intention était seulement de stopper les symptômes, alors là, je manque le bateau. Ce n'est pas que je ne veuille pas entendre parler des symptômes, mais plutôt que mon intention n'est pas de les traiter ou de les réduire au silence. Mon intention est de les reconnaître et d'agir d'une façon beaucoup plus grande que de parler des symptômes.

Mon but et mon intention est d'allumer à « on » le pouvoir du corps pour qu'il puisse se guérir et intégrer les expériences de la vie. Parfois, quand le corps suit le flot normal de la vie et est en harmonie avec celle-ci, il n'y a pas de symptômes et quelques fois, il peut y en avoir. Parfois, nous nous sentons en super forme, plein d'énergie; en d'autres occasions, nous ressentons le processus de guérison qui est en cours alors que quelques fois,

nous ressentons notre corps qui nous dit qu'un changement à nos habitudes s'impose.

La vie est un processus et non pas un événement précis et il en est de même pour la guérison. Lorsque que notre corps parle, écoutons ce qu'il a à nous dire, reconnaissons-le et à nous d'y répondre par la suite. Nous ne sommes pas victimes de nos symptômes, mais plutôt responsables de leur apparition avec nos habitudes de vie, notre façon de penser et de gérer nos stress et les choix de vie que nous adoptons (et aussi ceux que nous ne faisons pas). Il est plus que temps de nous éduquer par les messages de notre corps, ce que se soit les sensations, les sentiments, les émotions, pour que nous puissions l'aider à se guérir et mieux comprendre les messages qu'il nous envoie. Je crois que la sagesse de notre corps peut nous surprendre et si vous arrivez à la fois à écouter et à répondre, les conversations que vous aurez avec votre corps vous enrichiront certainement!

Je vous invite à lire la suite de cette chronique la semaine prochaine qui élaborera plus en détails la vision que nous avons de notre guérison et sur les outils à privilégier pour l'atteindre ! **Entre temps, je poursuis mon invitation à tous les gens de votre entourage qui peuvent bénéficier d'un examen complet sans frais en échange de 10 denrées non-périssables jusqu'au 15 décembre lors de notre guignolée ! Merci de partager notre mission d'éducation et de santé !**

La chiropratique ne diagnostique pas ni ne traite aucune condition ou maladie. Sa principale préoccupation est de réduire le stress au système nerveux afin de permettre au corps entier de mieux fonctionner. La santé n'est pas l'absence de symptômes, tout comme la maladie ne se définit pas comme la présence de symptômes. La santé est une condition globale à l'intérieur de laquelle tous les organes fonctionnent à 100%. Afin d'assurer un potentiel maximum de santé pour vos et votre famille, adoptez un régime de vie sain en incluant la chiropratique à vos habitudes de vie. Symptomatique ou non, les soins Au Printemps de la Vie offre à votre corps les meilleures possibilités pour une meilleure fonction et une meilleure santé!

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :

www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.

344, Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire; Tél. 450.464.9229; Téléc. 450.467-6829;
www.auprintempsdelavie.com; info@auprintempsdelavie.com