

février 2017 • numéro 43

Alternative **santé**

L'expérience de la médecine naturelle



DOSSIER

Bien vivre et résister face au cancer

POLÉMIQUE

Tout savoir sur le compteur Linky et... comment le refuser

INTERVIEW

La médecine anthroposophique expliquée

TRAITEMENT

Ne versez plus de larmes de douleur à cause de la goutte

Bien vivre après un diagnostic de cancer

Véritable traumatisme, le diagnostic d'un cancer peut faire sombrer le patient dans une spirale négative de repli sur soi. Or, même malade, on peut et on doit continuer d'espérer. Cultiver en soi les pensées positives nous aide à contempler l'avenir avec sérénité et à réveiller les forces insoupçonnées qui dorment au fond de nous. Pour que la maladie n'ait pas le dernier mot...

Naïma Bauplé

au sens médical strict, guérir signifie revenir à l'état initial, au fonctionnement optimal de l'organe avant la maladie.

Appliqué au cancer, le mot prend une tout autre dimension : il ne concerne plus uniquement le plan physique, mais intègre aussi les niveaux émotionnel et intellectuel. En effet, sans la garantie d'un certain bien-être, il est impossible de tourner la page.

Or, les traitements anticancéreux actuels ne répondent pas au cahier des charges qu'implique la guérison ainsi entendue.

La chirurgie est mutilante : elle ne se procède pas simplement à l'ablation de la tumeur, mais retire également une partie voire la totalité de l'organe ainsi que les ganglions et les tissus environnants lorsque ceux-ci sont envahis. La chimiothérapie et la radiothérapie exposent à des effets indésirables irréversibles dont la sévérité est parfois invalidante. Ainsi, pas de *restitutio ad integrum*!

En outre, la rechute est toujours possible. Il est donc indispensable d'accepter sa propre finitude si

l'on veut parvenir à vivre chaque nouveau moment comme le plus précieux. Cette démarche, de plus en plus fréquemment proposée, est pourtant rarement suivie.

C'est pour toutes ces raisons que le médecin ne peut pas répondre par l'affirmative à la question classique : « Docteur, vais-je guérir ? » Ce n'est pas par manque de courage qu'il parle de survie à 5 et à 10 ans, et non de chances de guérison. Il est tout simplement réaliste car la guérison, telle qu'il la comprend, n'est pas encore possible.

Tant que le quiproquo généré par cette divergence de points de vue persiste entre malade et médecin, les deux parties ne peuvent donner le meilleur d'elles-mêmes et favoriser ainsi l'accès à un nouvel état de santé, optimal et durable.

SATISFACTION, JOIE, GRATITUDE

Il y a donc un avant le diagnostic de cancer et un après : un avant irrémédiablement révolu et un après à définir et à construire.

Pour rendre ce futur aussi radieux que possible, trois notions essentielles sont à retenir :

- **Durée n'est pas synonyme de qualité.** Seule cette dernière est susceptible de faire naître en soi satisfaction, joie et gratitude.
- **La qualité de l'instant, tout comme celle d'une recette de cuisine, dépend de la qualité des ingrédients et du savoir-faire nécessaire pour les arranger au mieux.**
- **La mort est inévitable, et la seule façon de l'aborder sereinement est d'acquiescer le sentiment d'avoir rempli sa vie en réalisant des choses belles, bonnes et justes, autant pour soi que pour son entourage.**

Autrement dit, seule la satisfaction pleine et entière des besoins et des aspirations légitimes peut assurer l'accession à une fin de vie épanouie, ayant du sens, même si le spectre du cancer ne peut être définitivement écarté.

Paradoxe

La cellule cancéreuse est plus fragile que les cellules normales. Le virus du sida est un virus des plus fragiles.

L'être humain ne devrait donc pas être longtemps affecté par ces deux agents et encore moins en mourir.

Or, il n'en est rien, et la médecine officielle ne sait pas pourquoi. Et si la réponse venait d'ailleurs ?

Sortir de la peur de... vivre

Vivre, c'est oser : oser réaliser ses aspirations (les choses qui nous intéressent plus que toutes les autres) et, à travers elles, oser devenir cet être humain unique qui, par sa différence, apporte quelque chose au monde et l'enrichit. Vivre, c'est donc affronter les peurs qui ont pour objet la satisfaction des besoins : aussi légitime soit-elle, celle-ci ne va en effet pas de soi dans certains contextes. C'est ainsi que la peur de passer à côté de sa vie se transforme en peur de mourir sans avoir réalisé ses rêves. C'est une caractéristique de toute maladie grave que de rappeler l'urgence de vivre. Encore faut-il en prendre conscience et demander de l'aide car, seul, on ne peut rien.

● Les besoins essentiels de l'être humain

La méthode Simonton

Pionnier de la psycho-oncologie, le D^r O. Carl Simonton a accompagné un grand nombre de cancéreux durant plus de trente ans. Il leur apprendait à se détendre, à identifier et à éliminer leurs pensées négatives, contraires au retour à un bon état de santé. Il les aidait aussi à retrouver la joie de vivre, notamment par des exercices de visualisation. Il est l'un des auteurs du best-seller *Guérir envers et contre tout* (Desclée de Brouwer, 2007).

dans le cadre du présent dossier, nous désignons comme un besoin, toute « exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à la vie organique ».

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

En corrélation avec la définition de la santé donnée par l'Organisation mondiale de la santé (« état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »), la liste des besoins de l'être humain comprend, entre autres, les éléments suivants :

Une alimentation suffisamment abondante pour satisfaire les besoins quotidiens en énergie et la régénération permanente des tissus, c'est-à-dire équilibrée en glucides, protéines et lipides, riche en micronutriments (minéraux, vitamines, paravitamines, acides aminés essentiels, acides gras oméga-3...) et dénuée de toute forme de pollution (chimique ou physique).

Un air de bonne qualité au domicile, sur le lieu de travail, dans la rue et dans les moyens de transport.

Des temps de repos régulièrement répartis au cours de la journée, afin de conserver le meilleur niveau d'efficacité possible.

Un sommeil naturel de bonne qualité.

Une sexualité épanouie.

Le sentiment de sécurité : avoir un toit, un salaire décent, un environnement sain sur les plans physique, émotionnel et intellectuel.

Le sentiment d'avoir sa place dans la société, quelles que soient les différences dont on est porteur. Autrement dit, recevoir suffisamment de signes positifs de reconnaissance : paroles

aimables, appréciation par autrui de ses compétences (compliments, primes, promotion), cadeaux

(même un simple sourire, un regard bienveillant).

Le respect de soi : savoir dire non quand il le faut, et savoir ne pas aller au-delà de ses capacités.

La joie de vivre, acquise en réalisant les aspirations qu'on porte au fond de soi.

En cas de difficulté, pouvoir compter sur une aide adaptée : un entourage compétent, compatissant, respectueux des croyances et des choix personnels, stimulant et capable de nous protéger contre les personnes potentiellement toxiques.

UN CYCLE VERTUEUX

À la lecture de cette énumération, chacun peut dresser pour soi-même un bilan de l'état de satisfaction de ces différents besoins légitimes. Pour certains, le décalage entre ce qui est vécu au quotidien et ce qui est décrit ci-dessus apparaîtra immense. Par voie de conséquence, accéder à une bonne qualité de vie semblera mission impossible.

Il y a heureusement une façon habile de contourner cette difficulté : se placer dans la position d'un étudiant débutant un cycle de formation dont il a saisi l'intérêt parce qu'il en a compris tous les bienfaits potentiels. On peut alors décider de commencer par la chose la plus simple, puis donner le meilleur de soi-même pour la réaliser et, lorsque c'est fait, observer les effets que cela produit en soi : détente, satisfaction, joie, entraînement, etc. Passer ensuite à la chose qui paraît désormais la plus simple, donner le meilleur de soi-même pour la réaliser et observer à nouveau les effets que cela produit en nous... Chaque changement opéré entraîne un effet immédiat et durable dans les dimensions physique, émotionnelle, intellectuelle et parfois spirituelle. Bien évidemment, comme dans tout autre apprentissage, on ne réussit pas toujours du premier coup à acquérir une nouvelle habitude : acceptation de l'échec et persévérance sont nécessaires. Aussi, pour éviter de tomber dans l'auto-dépréciation, une bonne méthode consiste à se répéter régulièrement ce mantra que le D^r O. Carl Simonton, médecin américain spécialisé dans le soutien psychologique aux malades cancéreux, préconisait régulièrement :

« Je suis un être humain faillible, je suis un étudiant de la vie ! »

Besoin de comprendre pour croire en une possible guérison

Afin de conjurer la peur générée par la maladie, l'être humain moderne a besoin de comprendre : connaître les causes permet d'élaborer des traitements et d'entrevoir la guérison. À condition, toutefois, de prendre en compte toutes les origines possibles, ce que la médecine conventionnelle ne fait pas assez, notamment en ignorant l'impact du tempérament, des émotions et des liens transgénérationnels.

● Identifier les facteurs de risque

Chacun se doit, en tenant compte de son contexte particulier, d'identifier les facteurs susceptibles de favoriser l'émergence ou la prolifération d'un cancer, afin d'œuvrer rapidement à leur éradication et, quand ce n'est pas possible, à leur moins grande prégnance.

► Les facteurs qui ne dépendent pas de nous

L'hérédité (exemple : les femmes porteuses d'une mutation sur l'un des gènes BRCA1 ou BRCA2 sont exposées à un risque de cancer du sein et/ou des ovaires nettement supérieur à la moyenne).
L'exposition accidentelle à un toxique (exemple : développer un cancer du rein du fait de la présence d'acide aristolochique, un puissant cancérigène, dans des compléments alimentaires commandés sur Internet).

► Une ou plusieurs maladies préexistantes. En particulier :

L'obésité, le diabète de type 2.
La maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique.
Les infections chroniques (*Helicobacter pylori* au niveau de l'estomac, papillomavirus au niveau du col utérin, germes « bonals » au niveau gingival.)
Les altérations profondes de la flore intestinale.
La mélancolie chronique, la dépression sévère.

► Défauts d'hygiène physique personnelle

Mauvaise alimentation : trop de glucides, trop d'acides gras de mauvaise qualité (entre autres, les acides gras trans artificiels : huiles hydrogénées), rapport oméga-6 sur oméga-3 trop élevé (préférence pour les huiles de tournesol, de maïs ou de pépins de raisin au détriment des huiles de colza, de lin ou de caméline, déficit en produits marins, notamment en poissons gras), trop de produits laitiers, trop de viande rouge et de charcuterie, aliments trop cuits (cuisson au barbecue, au four, au grill), pas assez de fruits et légumes verts frais.
Complémentation alimentaire absente, insuffisante ou mal équilibrée : carence fréquente en magnésium et vitamine D, formules proposant fer, cuivre et manganèse alors que ces minéraux facilitent l'oxydation dès qu'ils sont en excès...
Exercice physique insuffisant.
Manque d'exposition à la lumière solaire.
Troubles chroniques du sommeil.

● L'échelle de Holmes & Rahe

Afin d'évaluer le risque de tomber malade dans l'année suivante, deux chercheurs ont élaboré une échelle qui prend en compte 43 situations stressantes, attribuant à chacune un degré de gravité si elle n'est pas rapidement métabolisée. Chacun peut ainsi établir son profil de risque en passant au crible les deux dernières années qu'il vient de vivre. Si une situation se répète et qu'elle impacte l'équilibre émotionnel, elle doit être comptabilisée autant de fois qu'elle est active. Exemple : trois deuils de proches compteront pour 63x3, soit 189 points.
Ainsi, si ce qu'on a totalisé est compris entre...
- 0 et 150 points, le risque de maladie ou d'accident est très faible.
- 151 à 199 points, le risque est compris entre 30 et 35 %.
- 200 à 299 points, le risque est compris entre 50 et 55 %.
- Égal ou supérieur à 300, le risque est de 80%.

Certaines addictions : alcool, tabac, jeux vidéo.

► Défauts d'hygiène physique et environnementale

Polluants chimiques dans l'air, dans les produits de rénovation et d'entretien, dans les cosmétiques et dans l'alimentation : métaux toxiques, particules fines en suspension, perturbateurs endocriniens (pesticides, phtalates, bisphénol A).

Polluants physiques : radiations ionisantes au travail, à domicile (radon dans le sous-sol) ; ondes électromagnétiques artificielles (appareillages modernes connectables sans fil).

Métiers provoquant une perturbation de l'horloge biologique : travaux de nuit, postés ou exigeant de fréquents voyages aériens.

Bruit : au travail, dans les transports, chez soi (proximité d'une voie de circulation très fréquentée par les automobiles, les trains ou les avions).

Lumière nocturne dans la chambre à coucher : éclairage public, réveil à écran lumineux.

► Défauts d'hygiène mentale

Attirance pour les impressions négatives : informations, lectures, films, jeux vidéo focalisés sur la violence ou sur toute autre forme d'événements déprimants.

Pensées et émotions négatives récurrentes, facteurs de stress et d'anxiété chroniques.

Tempérament « oiseau de nuit » qui conduit à de graves perturbations du cycle veille/sommeil.

Pas assez de temps consacré à un véritable repos (pauses en silence, sieste, méditation).

Quel facteur déclencheur ?

S'il est rare qu'un seul facteur soit à l'origine du cancer, l'un d'entre eux apparaît souvent comme celui qui a facilité son émergence. Il s'agit souvent d'un stress psychologique survenu à la suite d'un événement (triste ou heureux) qui a bouleversé le cours de la vie. Il peut aussi s'agir d'une succession de traumatismes émotionnels non digérés.

● Une bonne hygiène tous azimuts

Gare aux polluants chimiques

Plus la dose est forte, plus l'intoxication est précoce et marquée. Si la dose quotidienne est faible, les signes sont tardifs et peu caractéristiques. La présence simultanée de toxiques a un effet plus important que la somme des effets des substances prises séparément ! Or, nous sommes exposés chaque jour à plus de 900 substances chimiques.

Le risque de voir la maladie cancéreuse se développer et s'aggraver diminue si l'on s'efforce de respecter certaines règles d'hygiène alimentaire, physique et environnementale. Prendre ces précautions est aussi une manière de prendre soin de soi et de se réapproprier son destin.

UNE ALIMENTATION SAIN

Consommer de préférence des aliments de proximité, frais et issus de l'agriculture biologique.

Utiliser seulement des huiles végétales extraites par première pression à froid. Utiliser de préférence le mélange olive/colza qui assure de bons apports en acides gras oméga de séries 9 et 3.

Éviter la cuisson à plus de 100°C qui, en plus de détruire une partie des vitamines, produit des dérivés cancérogènes. Préférer la cuisson vapeur à toute autre. Si on ne peut éviter de poêler, utiliser l'huile d'arachide.

Renoncer aux produits fumés, riches en substances cancérogènes (benzopyrène, formaldéhyde).

Ne pas manger les parties roussies par la cuisson, même si c'est meilleur au goût.

Adopter un régime sain.

Les régimes végétarien et méditerranéen diminuent significativement le risque de développer un cancer et réduisent un peu le risque de récurrence. Problème : ils ne font pas maigrir. De plus, le régime végétarien exige une complémentation micronutritionnelle quotidienne, notamment en vitamines B2, B12 et D, en fer et en zinc, en oméga 3 à longues chaînes (EPA, DHA) ainsi qu'en carnitine et taurine.

Le régime cétogène permet de maigrir de façon notable et durable. En outre, de par son action anti-inflammatoire, il possède une action anticancéreuse reconnue. Variantes possibles, les régimes Montignac, Atkins et IG.

UNE COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE ADAPTÉE

Chez le cancéreux, les déficits en vitamines et minéraux essentiels sont fréquents et prononcés, notamment en magnésium et silicium, en vitamines B9, C, D et E ainsi qu'en EPA et DHA.

L'auto-complémentation est fortement déconseillée, car elle peut induire des surcharges nuisibles (en fer, cuivre et manganèse) ou rendre la chimiothérapie inefficace. Le recours à un médecin nutrithérapeute ou naturopathe est alors des plus souhaitables.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉCRÉATIVE

Pratiquer une activité agréable et dépourvue de tout esprit de compétition. Être le plus souvent possible dans la conscience de chaque mouvement et des effets bénéfiques qu'il provoque immédiatement : sensation de bien-être, détente physique et mentale, plaisir. Pratiquer de préférence dans un cadre naturel, loin de toute source de pollution chimique, physique et sonore.

UN ENVIRONNEMENT SAIN

Faire la chasse aux polluants chimiques en les remplaçant, autant que possible, par des produits biologiques : cosmétiques, produits d'entretien ou de jardinage, etc.

Dans les régions dont le sol est riche en uranium et donc en radon (gaz radioactif, incolore et inodore, facteur de cancer du poumon), faire installer une ventilation efficace dans l'habitation comme dans le lieu de travail et veiller à procéder à des dosages réguliers.

Limiter l'impact des ondes électromagnétiques artificielles en évitant d'habiter à moins de 300 mètres de toute ligne à haute tension et en débranchant téléphones portables, ordinateurs et autres appareils connectables sans fil dès qu'on n'en a pas l'usage, notamment pendant le sommeil.

Perturbateurs endocriniens et cancers

Ces substances (bisphénols A, F et S, phtalates, parabènes, triclosan, triclocarban, atrazine, chlordécone, glyphosate, malathion...) empêchent ou miment l'action des hormones (notamment sexuelles : œstrogène, testostérone), en prenant leurs places sur les récepteurs cellulaires. Omniprésentes aujourd'hui (plastiques, pesticides, cosmétiques, pharmacie), elles contribuent à la genèse de certains cancers affectant le sein et l'utérus chez la femme, la prostate et les testicules chez l'homme et la thyroïde chez les deux sexes.

● Cultiver les émotions positives

La survenue du cancer fait naître des pensées multiples, sources à leur tour d'émotions violentes face auxquelles on est souvent désarmé. L'annonce du diagnostic sonne souvent comme le glas aux oreilles du patient. Les réactions typiques mêlent souvent peur de mourir, anxiété et colère. La production accrue de neurotransmetteurs du stress aggrave le terrain inflammatoire déjà existant, facilitant l'extension de toute maladie dégénérative.

Il faut tout faire, par conséquent, pour ne pas céder aux pensées négatives. S'il est vrai que la vie ne sera jamais plus comme avant, il est faux de penser qu'elle n'apportera plus de satisfactions.

L'être humain a en lui la capacité de faire de tout épisode difficile un tremplin vers une vie meilleure. Privilégier les pensées et émotions de qualité nous permet de réveiller les forces qui sommeillent au fond de nous. L'espoir seul ne suffit pas pour guérir, certes, mais il nous aide à mieux vivre.

SE PRÉPARER AU PIRE COMME AU MEILLEUR

► L'espoir selon le Dr O. Carl Simonton

«L'espoir est la croyance que les choses désirables sont accessibles, quelle que soit la faiblesse de la probabilité. Il est basé sur la croyance que la personne PEUT guérir et non qu'elle va guérir. C'est important de vivre avec l'espoir, de mourir avec espoir et cela est connu depuis les temps les plus anciens.»

► En d'autres termes :

«Même si je fais tout mon possible pour guérir, la guérison ne m'appartient pas. MAIS ce que je fais pour aller mieux transforme le climat dans lequel je vivais jusque-là. La peur n'est plus ma compagne, je lui ai préféré la gratitude pour chaque nouvel instant.»

MIEUX VIVRE DÈS MAINTENANT, C'EST POSSIBLE...

La qualité des pensées et des émotions détermine celle de notre univers intérieur. Ceci semble une évidence pour chacun.

Alors, pourquoi chacun de nous se laisse-t-il régulièrement enfermer dans la prison de ses pensées et de ses émotions négatives ?

Les 5 questions du Pr M. Maultsby

1. Ma pensée, ma croyance est-elle basée sur un fait objectif incontournable ?
2. Ma pensée, ma croyance m'aide-t-elle à protéger au mieux ma vie et ma santé ?
3. Ma pensée, ma croyance m'aide-t-elle à atteindre au mieux mes buts à court, moyen et long termes ?
4. Ma pensée, ma croyance m'aide-t-elle à résoudre mes conflits les plus indésirables ?
5. Ma pensée, ma croyance m'aide-t-elle à ressentir ce que je veux ressentir ?

Si la réponse est non à au moins deux des cinq questions, la croyance est malsaine et doit être transformée en une nouvelle, basée sur des faits objectifs puis passée au crible des cinq questions. Chaque fois qu'on se surprend à céder à l'ancienne croyance, on répond à nouveau aux cinq questions, on ressent son pouvoir destructeur, ce qui donne la force de lui tourner le dos en se reliant à la nouvelle. Peu à peu, viennent d'autres impressions, plus calmes, plus saines.

► À cela, au moins deux raisons :

Nous ne sommes pas assez présents à ce qui se passe en nous, de sorte que les pensées et les émotions négatives prennent la direction de notre vie... sans même que nous nous en apercevions !

Nous ne savons pas faire autrement, car, jusqu'à présent, aucune place n'a été accordée à cette problématique dans notre éducation.

Toute pensée négative stimule la production d'émotions négatives qui, à leur tour, renforcent la croyance de départ, et ainsi de suite.

Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut commencer par en prendre conscience. Parmi les outils aujourd'hui disponibles, citons le protocole des cinq questions du Pr Maudie Maultsby (lire encadré ci-dessus), la technique de liberté émotionnelle de Gary Craig, l'EMDR selon Francine Shapiro.

FAIRE TOMBER LE MUR DES HABITUDES

Changer des habitudes acquises depuis l'enfance est inconfortable, car cela revient à s'aventurer en terre inconnue : toutes les peurs sont ravivées. C'est pourquoi il est nécessaire d'être accompagné par un psychothérapeute quand la situation à laquelle on est confronté paraît insurmontable. Les thérapies cognitives et comportementales aujourd'hui disponibles, la Gestalt thérapie, l'approche centrée sur la personne et l'analyse transactionnelle sont parmi les plus répandues, et donc les plus accessibles.

● Faire du cancer notre allié ?

quels que soient les facteurs ayant participé à la genèse du cancer, cette maladie ne nous apporte pas que de la souffrance. Elle nous fournit aussi l'occasion de nous retrouver face à nous-même, en révélant certains de nos désirs profonds.

Qui, lorsqu'il était enfant n'a pas simulé un mal de tête ou de ventre pour ne pas aller à l'école ? Quand le stratagème fonctionnait, la prétendue maladie nous permettait d'éviter de passer les épreuves tant redoutées et d'être dorlotés par nos parents... Se pourrait-il donc que la maladie trouve en partie son origine dans l'inconscient ? Ce dernier aurait-il cherché et trouvé dans la maladie un moyen de s'extraire d'une situation ingérable ?

Selon le Dr Carl Simonton, la maladie permet d'obtenir cinq grands types de bénéfices.

- La permission de ne pas affronter une situation difficile.
- L'attention et l'affection des proches.
- Des conditions favorables pour repenser à un problème et lui trouver une solution convenable.
- La possibilité de pouvoir enfin développer son potentiel.
- Ne pas avoir à satisfaire ses propres attentes, car trop exigeantes, ni celles des autres.

Ces avantages sont bien sûr porteurs de messages. Chacun d'entre eux renvoie à un besoin qui n'est pas satisfait, n'a pas été identifié et, *a fortiori*, n'est pas reconnu comme légitime.

Sans cette indispensable prise de conscience, ces bénéfices peuvent se transformer en entraves

au processus de guérison. En effet :

- La maladie ne fait que reporter à plus tard la confrontation avec la situation douloureuse, qui permet seule de se libérer l'esprit.
- Les bénéfices s'effilochent au fil du temps comme peau de chagrin : les forces des proches s'épuisent et peuvent même faire place à des pensées et des émotions inavouables. Dans le même temps, le malade pense qu'il ne peut continuer à obtenir ces avantages qu'en restant malade, voire de plus en plus malade : il s'est lui-même mis dans la pince redoutable d'une alternative du diable dont il ne peut plus se dégager ! (Lire l'encadré ci-dessous.)

ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Le patient cancéreux est souvent incapable de gérer certaines situations ainsi que de renoncer aux avantages que la maladie lui procure, même s'il a intellectuellement compris qu'apprendre à se comporter différemment est nécessaire, voire indispensable.

► À cela, au moins trois raisons :

- S'il ressent en lui un manque des plus cruels, il ne sait pas lesquels de ses besoins vitaux sont insatisfaits ni comment procéder pour les identifier.
- Même s'il est au clair sur la nature de ses déficits et carences, le malade peut avoir des doutes quant à la légitimité de les combler : en effet, une telle démarche remet fréquemment en question le mode de fonctionnement de la cellule familiale ! Exemple : vouloir quitter un métier où l'on s'ennuie pour exercer une activité où l'on pourra mobiliser son potentiel peut contrarier l'entourage du fait des conséquences socio-économiques que cela risque d'entraîner.
- Le repli sur soi (autre conséquence de la maladie) conduit le malade à penser que la satisfaction de ses besoins dépend désormais de son entourage. L'enfant qui est en lui prend le pouvoir et le pousse à se comporter en victime plutôt qu'en adulte responsable.

Mais s'il comprend la nécessité de s'inscrire dans un apprentissage de la satisfaction de ses besoins légitimes, commence alors pour lui un chemin vers la libération véritable. ●

L'alternative du diable

Le malade du cancer est souvent en proie au dilemme suivant :
« Ou bien je fais tout pour guérir, mais je risque alors de perdre à jamais les avantages que la maladie m'a apportés, ou bien je conserve ces avantages, mais je risque de perdre la vie ! »

Une alternative diabolique, car chacun de nous souhaite à la fois être en bonne santé et être choyé par ceux qu'il aime ! La sagesse consiste à voir que l'alternative n'en est pas une, et qu'on peut satisfaire à la fois les deux exigences :

« Je peux tout faire pour aller mieux ET conserver les avantages que la maladie m'a apportés, car, dès maintenant, j'apprends à les satisfaire par moi-même. »