



CATHERINE FRAIDE,
DR EN PHARMACIE
PSYCHOLOGUE INTÉGRATIVE, CLINICIENNE DU TRAVAIL



Santé mentale dans la santé holistique ...

En quoi les neurosciences sont un des fondements pour la santé cérébrale ?

Les neurosciences étudient les relations complexes entre le cerveau, le système nerveux autonome et d'autres systèmes biologiques notamment à l'œuvre dans les troubles psychosomatiques.

Par exemple, le stress chronique nourri par des pensées récurrentes de peur peut déséquilibrer la régulation des hormones du stress, du système immunitaire et de la réponse inflammatoire, et contribuer à des symptômes physiques comme des maux de tête, des troubles gastro-intestinaux ou des douleurs chroniques. Les facteurs émotionnels et psychologiques en œuvre, spécifiques à chacun peuvent générer des maladies de degré variable; cependant, en intégrant la façon dont les émotions

influencent sur notre corps ou notre mental, nous pouvons découvrir comment améliorer notre santé globale.

Inversement, des problèmes de santé physique peuvent avoir des répercussions sur notre santé mentale ou notre bien-être psychologique et émotionnel : le champ somatopsychique étudie les interactions entre le corps («somato») et le psychisme : l'esprit, les pensées, les émotions, les croyances à la source de nos comportements.

Par exemple, une maladie chronique ou un handicap physique peut entraîner des difficultés psychologiques telles que la dépression, l'anxiété, le stress ou la perte d'estime de soi. C'est ainsi que nos neurones moteurs et sensoriels travaillent en collaboration pour permettre la transmission

de l'information entre le système nerveux et les fonctions sensorielles, cognitives et motrices du corps.

De plus, nos neurones miroirs nous permettent de faire preuve de compréhension, imitation, empathie et communication efficace avec les autres, en tant qu'être sociable. Ils éclairent nos interactions avec notre environnement social et émotionnel, chacun dans notre style; ils permettent de comprendre également le poids de l'environnement dans la santé individuelle.

C'est pourquoi une personne en santé parfaite depuis des décennies peut soudainement être dépassée dans un environnement de travail avec des modes managériaux toxiques, la force du système étant toujours supérieure à celle de l'individu.

L'épigénétique étudie la modulation de l'expression des gènes par des facteurs environnementaux et des expériences de vie : ils sont si importants dans le développement des troubles mentaux, que nous pouvons transmettre nos gènes durablement modifiés à nos descendants, et ce, même si nous sommes restés silencieux sur nos traumas.

C'est ainsi que des études ont prouvé que les enfants d'une personne qui a vécu un stress post-traumatique sont plus stressés que le parent lui-même, et les petits-enfants encore plus stressés, alors que les descendants n'ont aucune cause apparente.

C'est pourquoi les approches systémiques et transgénérationnelles sont intéressantes face à l'absence de cause tangible dans le présent.

Comment la qualité du sommeil éclaire sur la santé, la concentration, la mémoire, la créativité, l'intuition, la motivation et la résilience?

Le sommeil est un indicateur clé de notre santé émotionnelle et cérébrale. Par exemple, une insomnie à 2 heures correspond, selon la médecine traditionnelle chinoise, à l'heure du foie et de la

colère, ou vers 4 heures, à celle des poumons et de la tristesse.

Quelle est cette situation que nous essayons d'évacuer mais pour laquelle notre corps nous rappelle à l'ordre nous empêchant de nous régénérer dans le sommeil, selon la médecine ayurvédique ?

Notre cerveau reste d'autant plus actif que nous recherchons des informations inconsciemment captées pour lesquelles notre mental cherche à mettre à mots. C'est pourquoi des secrets, des non-dits nous préoccupent aussi en journée mobilisant notre mémoire au point d'amenuiser nos capacités de concentration.

« Tout ce qui résiste persiste, tout ce à quoi on fait face s'efface ». La résilience vise à équilibrer notre paix intérieure entre les obstacles à affronter avec courage et détermination et le lâcher prise avec acceptation et détachement.

Il est important de côtoyer des personnes qui nous rendent heureux, car notre qualité de vie en dépend. Nos relations nous laissent des empreintes (même si la plasticité cérébrale permet d'ancrer un autre sens aux expériences revisitées).

C'est à chacun de nous de choisir ce qui est vraiment important pour nous, de déterminer comment utiliser notre temps, avec qui le passer pour vivre nos envies en joie et en bonne santé et atteindre nos objectifs de vie. Alors nous sommes naturellement créatifs, intuitifs et motivés pour un travail qui nous correspond.

Des schémas de répétitions, des blocages, de la fatigue qui résiste puis des symptômes physiques ou psychiques aigus puis chroniques sont des signaux de désalignement progressifs avec notre raison d'être.

En conclusion, les aspects émotionnels et intellectuels étant liés dans leur impact sur la santé mentale et physique, un travail de coopération avec des praticiens complémentaires dans une approche intégrative qui tient compte des interactions entre mental, corps, émotions, énergie et environnement est essentielle pour répondre aux besoins individuels de santé et de bien-être de chacun.