



### **La clé pour guérir : le système nerveux !**

Le système nerveux est la clé pour guérir de douleur chronique et de maladies. La preuve en est que s'il n'y a pas de conduction nerveuse, il n'y a pas de douleur ou de maladie. Par exemple, vous ne retrouverez pas un cancer chez un quadraplégique en dessous de la lésion de la moelle épinière. Le système nerveux est très complexe et malgré les découvertes colossales de la médecine au cours des dernières années, nous n'en connaissons que la pointe de l'iceberg. Le système nerveux est composé d'un système nerveux central et d'un système nerveux périphérique. Le système nerveux central est sans contredit le plus important, car il contrôle tout le corps. Il comprend un système nerveux volontaire et un système nerveux involontaire, nommé autonome, lequel est totalement indépendant de notre volonté. C'est sur ce système nerveux autonome que je désire m'attarder.

Le système nerveux autonome est composé du système nerveux sympathique et du système nerveux para-sympathique. Tous les professionnels de la santé connaissent l'anatomie de ces deux systèmes mais semblent parfois négliger son importance capitale. Ce système nerveux autonome est responsable du fonctionnement de nos fonctions vitales (respiration, battement du cœur, ...), du fonctionnement du système digestif et contrôle la vascularisation de tout le corps. Le système sympathique est le système d'alerte, lequel assure notre survie et nous permet de réagir face à divers stress. Le système para-sympathique, quant à lui, exerce une fonction opposée. Il permet la guérison des tissus du corps suite à un stress physique ou émotionnel, il favorise la digestion et le sommeil. Il est essentiel qu'il y ait un équilibre entre ces deux systèmes pour être en santé.

Le problème que l'on rencontre majoritairement dans notre société occidentale, est que les gens, par leur mode de vie, fonctionnent beaucoup trop sur le système sympathique. C'est humain de réagir face à un stress ou à des préoccupations, mais il faut être capable de revenir sur le système de guérison para-sympathique, à défaut de quoi le corps en subira de lourdes conséquences à moyen et long terme. C'est exactement l'image d'un conducteur qui roule trop vite sur l'autoroute. Il faut nécessairement qu'il appuie sur le frein à un moment donné pour diminuer l'accélération constante de son véhicule afin d'éviter de prendre le champ. Si vous avez des préoccupations à tous les jours, quelles qu'elles soient, vous empêcher votre corps de guérir et de récupérer. Ce faisant, votre énergie vitale diminue. Vous deviendrez de plus en plus fatigués, vous serez sujets à développer de l'anxiété, à avoir des palpitations, à développer de la haute tension artérielle, à développer des troubles de circulation, à avoir des tremblements, à devenir dépressif, ... Si vous n'en prenez pas conscience, même si vous consommez des médicaments pour contrôler ces symptômes désagréables, vous continuerez à vous engouffrer de plus en plus profondément vers la maladie jusqu'à ce que votre corps ne puisse plus suivre et vous le laisse savoir par l'apparition de symptômes physiques importants.

Plusieurs études scientifiques à Londres, à Hong Kong, aux États-Unis et publiées dans le New England Journal of medicine ont démontré que le stress et les

émotions négatives stimulent le système sympathique et diminuent la sécrétion d'IgA. Les IgA représentent la première ligne de défense de l'organisme contre les agents infectieux (virus, bactéries, champignons). Donc, les gens stressés sont plus susceptibles de devenir malade.

Il existe plusieurs façons de freiner le système sympathique pour éviter de tomber dans un précipice et favoriser la mise en action du système para-sympathique. La visualisation, la relaxation, la prière et la méditation sont d'excellents moyens car durant cette pratique, vous vous obligez à prendre le temps de vous recentrer sur vous-mêmes en chassant toutes les préoccupations hors de votre esprit. Conséquemment, vous basculerez sur le système para-sympathique, c'est-à-dire sur le système de guérison. Évidemment, plus vous consacrerez de temps et de moment dans votre semaine à cette pratique, plus vous aurez des résultats satisfaisants.

Il existe d'autres façons d'y arriver. Les approches en biologie totale, en médecine nouvelle Germanique, en psychothérapie, en psychologie, ... ont tous un point en commun, soit celui de vous diriger vers une résolution de vos conflits. Ces approches ne font que vous donner des éléments de réflexion pour vous permettre d'identifier vos conflits mais vous seuls pouvez les solutionner. La résolution de vos conflits est essentielle pour éliminer vos préoccupations incessantes et vous permettre de basculer sur le système para-sympathique. Rappelez-vous que le système para-sympathique est le système de guérison. Il est donc normal que la bascule sur ce système engendre une phase inflammatoire car l'inflammation est nécessaire à la guérison des tissus du corps. C'est à ce moment que surviendront vos malaises mais si vous vous affolez pour rien, et laissez la peur vous envahir, vous reviendrez sur le système sympathique et empêcherez votre corps de guérir complètement. C'est ce qui explique souvent tous les petits symptômes qui surviennent et qui disparaissent d'eux-mêmes. Évidemment, plus vous avez accumulés de stress sur une période prolongée ou plus votre stress était intense, plus votre inflammation sera importante et conséquemment, plus vos symptômes seront importants. Il est donc important de consulter votre médecin lorsque vos symptômes vous inquiètent pour les contrôler mais vous devez obligatoirement solutionner vos conflits pour ne plus les revivre et prendre le temps nécessaire pour vous reposer afin de permettre au système para-sympathique de faire son travail sans être interrompu.

Vivre dans le moment présent est une autre façon d'éloigner le stress de nos vies car nous avons trop souvent tendance à nous préoccuper du passé ou du futur. Pratiquez des activités telles que le tai-chi et le yoga vous permettra également de retrouver un équilibre intérieur. L'acupuncture, l'homéopathie et l'ostéopathie sont également des professions très efficaces pour permettre la bascule vers le système para-sympathique et par le fait même, favoriser votre bien-être. Le livre « La Vérité en face » disponible dans les grandes librairies, a été écrit pour vous permettre d'avoir des outils efficaces afin de diminuer ce niveau de stress au minimum dans votre quotidien. Lorsque vous apprendrez à parler avec votre cœur, à mieux communiquer, à écouter, à réduire vos attentes face aux autres, à sortir du schéma de compétition véhiculé par notre société, à prioriser ce qui est important pour vous, à mieux gérer votre temps, à connaître l'impact de vos pensées dans votre vie, à vaincre vos peurs, ... vous parviendrez à diminuer de façon considérable votre stress et vos préoccupations et vous basculerez vers la santé. C'est aussi simple que cela ! L'application de ces principes de vie vous permettra de bien vivre au lieu de survivre.

N'oubliez jamais que la santé est disponible pour tous. Il vous suffit simplement d'en prendre conscience et d'agir car personne ne peut le faire pour vous.

Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe

[www.sebastienplante.com](http://www.sebastienplante.com)