

Le lavage de cerveau collectif

Dépendamment de l'endroit où l'on naît, la culture est différente. Les mœurs, les valeurs, les comportements ne sont pas les mêmes pour une personne née au Pakistan qu'une personne née au Gabon. Nous développons notre système de croyances et les comportements qui vont de paire en fonction de la culture au sein de laquelle nous grandissons. Dit différemment, ça veut dire que la vérité (ce à quoi nous croyons) correspond à l'histoire que notre société détermine. Par exemple, il fut un temps où on croyait que le monde était plat. Ça paraît ridicule à la lumière des connaissances modernes, mais c'était ce que la société nous apprenait et on y croyait à l'époque dur comme fer.

Les croyances de notre société par rapport à la santé et aux symptômes sont dominées par une histoire culturelle qu'on appelle le modèle médical. Dans ce modèle, on juge que tous les symptômes que notre corps démontre sont mauvais, et on fait de grands efforts afin de les nommer (en latin) et ensuite de les traiter.

La plupart des gens en lisant ça vont penser « mais évidemment, qui veut avoir des symptômes, et qu'est-ce qu'il y a de mal à vouloir les traiter ?! »

Quand vous avez eu comme nous la chance de parler avec des centaines de personnes de leur histoire de vie, votre perspective change. Voici un exemple abrégé.

Jeanne (ce n'est pas son vrai nom) tombe en amour avec l'homme de sa vie à 17 ans. Elle tombe enceinte jeune, et se marie parce que c'est la bonne chose à faire d'après l'histoire culturelle de l'époque. Les années lui font cadeau de 6 enfants. Avec le temps, le climat à la maison devient difficile et son mari finit par la laisser pour une autre. Jeanne se retrouve donc seule à 41 ans, partageant son temps entre un travail qu'elle n'aime pas et les le taxi nécessaire pour que ses enfants fassent toutes leurs activités. Il reste très peu de temps pour ses propres besoins, incluant ces choses toutes personnelles à elle qui lui donnent des ailes.

À la fin de ses journées, elle a la plupart du temps mal à la tête, ce qu'elle peut diminuer ou éliminer habituellement avec une Advil. À l'occasion, quand le stress de la journée est vraiment grand, ses maux de tête deviennent de véritables migraines. Elle a une prescription de son médecin pour ses migraines. Mais ça ne fonctionne pas trop bien par contre. La seule bonne chose à propos de ses maux de tête est qu'ils gardent ses pensées loin du mécontentement et de la déprime que lui inspire sa vie. Son médecin lui a donné une prescription d'antidépresseur qui l'engourdit et l'empêche de ressentir à peu près n'importe quoi. Avec le stress qui se poursuit, elle commence à avoir de la tension et de la douleur dans ses épaules et son cou. Elle va voir un chiro, qui la « craque » comme elle dit, et se sent presque instantanément mieux. Après quelques mois, les manipulations ne semblent plus vraiment fonctionner. Ironiquement, ses examens de santé annuels chez le médecin lui apprennent qu'elle est en parfaite santé. Elle a seulement un peu de haute pression, mais au pire ça se contrôle avec un médicament.

Il y a davantage à l'histoire de Jeanne, mais je crois que vous comprenez bien ce qui se passe. Malheureusement, pour la plupart des gens, cette histoire se poursuit avec aucun

changement de direction. Pourquoi ? Parce que sans le savoir, la plupart des gens ont acheté l'histoire culturelle qui domine actuellement dans notre société. Cette histoire nous dit que nous sommes des victimes de symptômes qui sont mauvais et qui résultent de malchance (« J'ai attrapé la grippe ») ou des autres (« c'est génétique »). On va voir le médecin, qui est le grand manitou dans cette histoire. Il nous diagnostique le symptôme, nous prescrit un traitement et nous aide à engourdir ce que nous ressentons par rapport à notre vie. Et nous vivons l'illusion que si nous ne sentons pas ce qu'on n'aime pas sentir, nous sommes mieux. Le seul problème : les symptômes continuent de revenir, mais ils parlent de plus en plus fort et sont de plus en plus difficile à faire taire. Pendant ce temps, nous vivons une vie enracinée dans la peur des réactions de notre corps face à un environnement qui est là pour nous rendre malade. Nous sommes une société qui a peur, qui est anxieuse et qui vit dans un état constant de protection. Pour une personne qui a le pouvoir, il est beaucoup plus facile de contrôler les gens quand ils ont peur, que lorsqu'ils sont informés et conscients.

En quelque part, on nous a lavé le cerveau. D'après le *Partnership for a Drug Free America*, c'est un ado sur 5 qui a abusé de médicaments sous prescription. Est-ce parce que nous avons de mauvais enfants, ou est-ce parce que le message culturel avec lequel ils ont grandi leur a appris à utiliser les médicaments pour s'engourdir lorsqu'ils ressentent des choses qu'ils n'aiment pas ?

Il existe une autre histoire culturelle de la santé, quoique moins populaire, qui commence à ressortir. Dans ce modèle, on voit les symptômes d'une autre façon. Ils ne sont pas simplement quelque chose de mauvais qui doit être éliminé pour qu'on continue à vivre la vie médiocre qu'on vit. Ils sont plutôt l'expression de l'extraordinaire intelligence qu'on appelle la vie. Il y a de nombreuses façons pour notre corps de nous avertir que nous avons besoin de changer. Peut-être que nous devons changer notre diète, peut-être nos relations avec notre conjoint, nos employés, notre patron, peut-être la façon avec laquelle nous réagissons au stress, ou peut-être même notre mission dans la vie.

En tant que chiropraticiens Network, c'est cette histoire culturelle que nous vous présentons. Nous vous présentons l'histoire et vous donnons les outils nécessaires à la concrétiser. Dans cette histoire, nous n'avons pas peur de notre corps et de nos symptômes; plutôt, nous utilisons leur sagesse pour nous guider dans les choix de notre vie. Nous devenons maître de notre vie. En tant que docteurs, nous sommes des éducateurs et des facilitateurs de changement, pas des mécaniciens. Docteur signifie d'ailleurs « celui qui enseigne ». L'histoire que nous proposons permet d'évoluer en tant qu'individu et en tant que société à quelque chose de mieux. L'histoire que nous proposons permet d'être en contrôle de sa destinée, plutôt qu'à la merci des autres qui nous manipulent à travers la peur. À nos yeux, c'est une très bonne histoire. Il reste à la faire connaître.