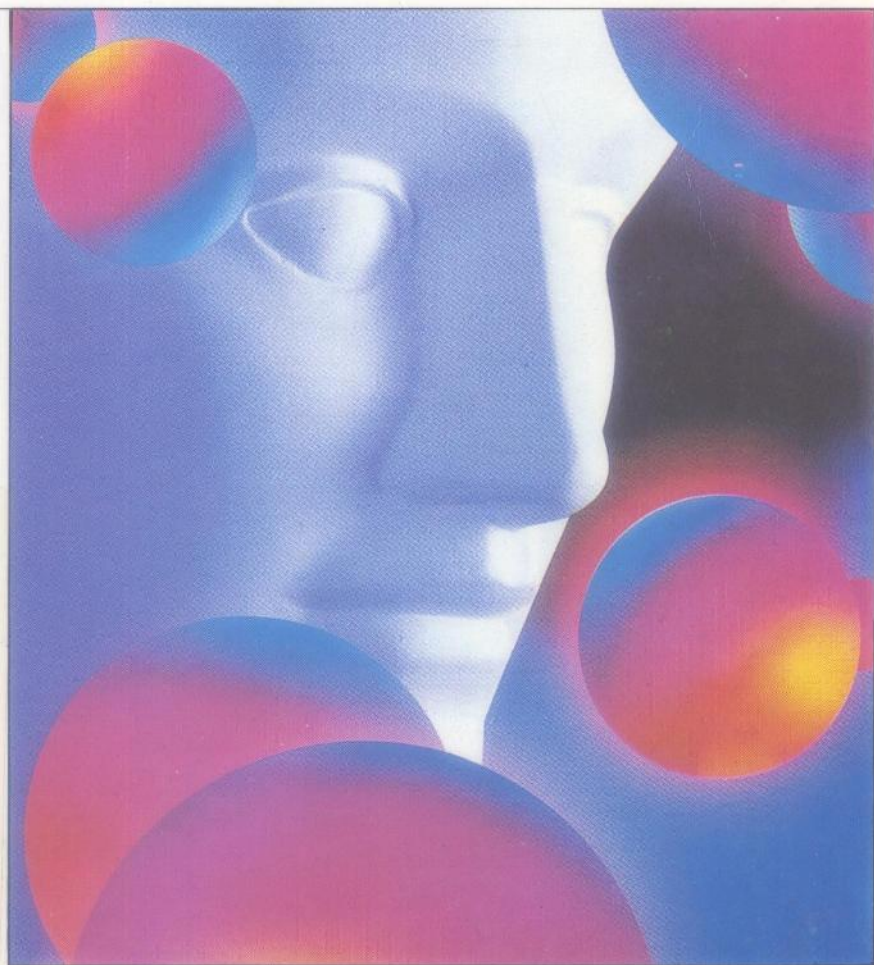


JACQUES THOMAS

LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

De la tête au corps, les chemins de la guérison



LES GUIDES SANTÉ HACHETTE

MD 1239

JACQUES THOMAS



052583
(1)

LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

De la tête au corps, les chemins de la guérison

Cette citation, extraite de *l'Insoutenable légèreté de l'être* de Milan Kundera, illustre parfaitement l'alchimie subtile qui lie le corps et l'esprit et nous démontre une fois de plus que la maladie - mortelle dans le cas présent - peut être l'écho d'un état d'angoisse ou de détresse morale. En clair, un choc psychologique (deuil, divorce mal vécu, naufrage sentimental, conflit irrésolu...) est à même d'effondrer nos défenses naturelles et de déclencher une affection. - Le psychisme boue et l'organisme trinque -, selon la fameuse expression du professeur Raymond Vilain.

C'est vrai : l'esprit est chevillé au corps et lui transmet souvent ses malaises ou ses souffrances. Des exemples : une contrariété ? c'est une dentre qui surgit sur vos pommettes. Une rage ou une colère mal résolue ? c'est une migraine qui vous vrille soudain les tempes. Un chef de service despotique ? c'est une colite chronique qui s'installe chez son subordonné (c'est bien connu). L'angoisse est la cause de résonance de l'âme/ego.

LES
GUIDES
SANTÉ
HACHETTE

Table des matières

DES MAUX POUR LE DIRE	7
1. PSYCHOSOMATIQUE ET DERMATOLOGIE.....	29
Les clignotants de la détresse	31
Les mystères du psoriasis.....	36
Verrues et suggestion.....	40
Un herpès shakespearien	44
Transpiration, couperose et aphtes.....	47
Le complexe du lépreux.....	50
Les stigmates des saints	51
2. PSYCHOSOMATIQUE ET PÉDIATRIE.....	55
Enfants à problèmes et parents psychotoxiques.....	57
L'enfant asthmatique et la « mère-oxygène ».....	62
Le spasme du sanglot	66
Eczéma : les frustrés de la caresse.....	68
Les retards de croissance par carence affective.....	71
Pipi au lit : une tempête intérieure.....	74
Le bégaiement	78
Les tics.....	80
3. PSYCHOSOMATIQUE ET SEXUALITÉ.....	83
Les court-circuités de la libido	85
L'impuissance psychologique	89
Éjaculation prématurée.....	93
Les grossesses nerveuses	98
Les stérilités psychogènes.....	101
Les aménorrhées psychogènes.....	108

4. PSYCHOSOMATIQUE ET CANCER	111
Du désespoir au cancer.....	113
Optimisme et auto-guérison.	122
5. LES DÉTRAQUÉS DE L'APPÉTIT	131
Boulimie : les délinquants de l'alimentation.....	133
Anorexie mentale : l'orgasme de la faim	141
L'aliment : une drogue déconnectante	147
6. BLEUS DE L'ÂME, MAUX DE VENTRE ET CŒUR BRISÉ.....	151
La grande rébellion du ventre	153
Colite : une crise de larmes intestinale	157
Quand l'estomac voit rouge	160
Mon foie, connais pas!	163
Constipation, l'avarice intestinale	165
Le cœur gros	167
Hypertension, « the silent killer »	174
7. LES ENRHUMÉS DE L'ÂME.....	179
Lutter contre toutes les souffrances	181
Règles douloureuses : la part du psychisme.....	186
Migraine : la rançon des intellectuels	189
Mal de dents et psychisme.....	191
Les mystères de la spasmophilie.....	193
8. TRAITEMENTS ET THÉRAPIES.....	199
Somatiser, parfois un moindre mal.....	201
Les tranquillisants et leurs pièges.....	205
Les cures : du sommeil au soleil.....	209
La magie du placebo	213
De psy en pys	217
Prendre du recul.....	220
Vitamines anti-déprime	223
Biofeedback : contrôler l'incontrôlable	226
Respirez, bâillez... souriez!	229
INDEX	235
TABLE DES MATIÈRES	237

LES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES

L'ESPRIT EST CHEVILLÉ AU CORPS et lui transmet ses malaises et ses souffrances. Une contrariété? Et ce sont des dardes soudaines qui surgissent sur le visage. Une colère réprimée? Et c'est une migraine brutale qui nous vrille les tempes. Un chef de service despotique? Et c'est une colite chronique qui finit par s'installer chez son subordonné...

LES EXEMPLES SONT INFINIS, les symptômes parfois bien plus spectaculaires... et les maladies beaucoup plus graves. Dans cet ouvrage extrêmement documenté et fourmillant de récits de cas vécus plus stupéfiants les uns que les autres, Jacques Thomas s'est attaché à décortiquer les mécanismes des maladies dites «psychosomatiques», et à nous en expliquer les causes.

VERRUES, ECZÉMA, BOULIMIE, STÉRILITÉ, CANCERS, etc., ce livre nous éclaire sur un grand nombre d'affections physiques ou morales. Il nous informe également sur le cortège des traitements et thérapies qui tentent d'apporter un soulagement, voire une guérison, à ces «*faux malades aux vraies souffrances*» que nous sommes tous, parfois sans le savoir, et souvent sans nous l'avouer.

JACQUES THOMAS: *journaliste spécialisé dans les enquêtes sociologiques, psychologiques et médicales. Est aujourd'hui Chef de Rubrique Médecine au groupe Prisma/Presse.*

CALLIGRAM. PHOTO THE IMAGE BANK/STEVEN HUNT



9 782010 120374

23 4172.5
90 IV
79.00FF TTC