

L'effet placebo et les croyances.

Ce n'est pas le placebo qui agit, mais l'effet obtenu par l'administration du produit qui par ailleurs est parfaitement neutre.

L'effet **placebo** est celui qui induit un effet positif sur le patient.

Le médicament soigne, mais il a aussi des effets secondaires indésirables.

L'effet **nocébo** concerne, par exemple, les effets indésirables du médicament.

Quelques observations :

- **Plus les symptômes d'une maladie sont forts, plus l'effet placebo est fort.**
- **Le placebo ne réduit pas seulement la douleur, mais est capable de reconstitutions organiques.**
- **Les facteurs d'efficacité du placebo :**
 - Le patient a une **attente consciente** quand il prend un médicament.
 - **La confiance** dans le praticien prescripteur.
 - **L'effet de contexte** : l'attention, les explications, le cérémonial de la prescription.
 - **La couleur, la taille ou la forme** des médicaments administrés peuvent aussi avoir un effet.
 - **Le prix** : les médicaments chers fonctionnent mieux que ceux qui sont bon marché. (Comme les tests à l'aveugle de vins chers ou bon marché).
 - Dans toutes les cultures, on parle de **guérisons miraculeuses**. Les êtres humains sont effectivement dotés d'un fabuleux potentiel d'auto guérison qui défie la science, simplement en raison d'une **croyance ou d'une foi**.
 - **L'inverse est parfois vrai** : on ne guérit pas si on est convaincu qu'il n'y a aucun espoir. Certains médicaments réputés actifs et efficaces restent même sans effet si on n'y croit pas. (Homéopathie par exemple).
 - **Les médias sont également capables d'altérer notre santé**. Les journaux, Internet, la télévision, par le flux d'informations catastrophes qu'ils diffusent, ont le pouvoir de nous rendre physiquement malades, sans parler de la dépression, de l'insomnie, de l'angoisse, du mal-être qu'ils peuvent engendrer.
- L'effet placebo, étant localisé dans un espace spécifique du cerveau, il existerait une disposition génétique variable selon les individus à la réponse placebo.
- Les mécanismes principaux de l'effet placebo sont des réflexes conditionnés aux attentes des patients. C'est-à-dire que des phénomènes conscients et inconscients sont à l'œuvre. Voir aussi les réflexes de Pavlov.

L'effet Placebo est de nature psychologique. Il démontre avec certitude le lien qui existe entre notre pensée, nos croyances et la réponse physique que nous observons.

Nous n'entrerons pas dans la polémique autour de la médecine qui administre un placebo, pas plus dans celle entretenue autour des médecines alternatives.

J'ai choisi de vous parler placebo parce que c'est l'image la plus parlante du lien entre le psychologique et le corps. Mais c'est loin d'être aussi simple.

Livre du Dr Bernie Siegel : "L'amour la médecine et les miracles", dont je vous recommande la lecture, parle les effets de la croyance et de l'espoir (de guérison ou autre).

Les croyances sont à l'œuvre dans tous les domaines de la vie. On peut y ajouter l'espoir : l'espoir fait vivre, c'est une croyance de réussite) .

Dans notre quotidien, mais aussi dans notre façon de regarder le monde.

Exercice : Nous avons tous été confrontés à la croyance des autres.

Nous avons aussi des croyances personnelles que nous avons identifiées et qui nous desservent.

- **Les croyances** se caractérisent par un sentiment de certitude qui nous fait agir et réagir de telle ou telle façon face à des événements ou à des personnes. Elles **ne sont pas la réalité, mais nous agissons comme si elles l'étaient**. Elles déterminent très largement notre perception de la réalité et nos comportements.

Les Croyances Adaptées. Ces **croyances** vont nous permettre de progresser, d'aller de l'avant, de construire des relations sociales équilibrées etc... (**Si je crois que l'homme est naturellement bon... Rousseau**)

Les Croyances Inadaptées. Elles ne nous permettent pas de progresser, nous mènent à l'échec, provoquent des relations conflictuelles etc... (**Si je crois que l'homme est fondamentalement mauvais...**)

Observations :

- L'**effet Pygmalion** (enseignants ayant obtenu de meilleurs résultats avec des élèves réputés meilleurs)
- L'**effet Hawthorne** (productivité améliorée lorsqu'on changeais les conditions de travail)
- **Rosenthal et Jacobson** (Expérience pygmalion sur l'intelligence des rats)
- La **méthode Coué**. (Auto suggestion consciente).
- **Les croyances religieuses** induisent des modes de vie spécifiques en fonction de la religion concernée. Ce n'est pas notre projet dans cette réflexion.
 - La prière est toujours pertinente et susceptible d'être exaucée quelle que soit la religion, en raison de leur crédo particulier.
 - Les croyances d'une vraie religion ne sont jamais en contradiction avec les lois de la nature.
 - Il faut distinguer croyance et foi.
 - La croyance est ce que nous tenons pour vrai avec certitude,
 - La foi est une croyance qui, par principe est soumise au doute.
- **Les croyances culturelles, ethniques, sociales...** (Tous les roux sont des judas...)

La pensée est magique

Tous les êtres humains sont, à différents degrés, **des penseurs magiques**. C'est-à-dire que ce qui nous arrive est conditionné au moins partiellement par ce que nous croyons ou par ce que nous croyons savoir. (si je me donne du mal, je vais réussir...).

- **Les croyances sont souvent des prédictions auto réalisatrices : Ce que je crois, je le crée. Ce que je crains** risque bien de se produire. (Je n'ai jamais de chance dans la vie... ; Tu n'arriveras jamais à rien ; allergies aux navets... ; insomnies les jours de pleine lune...).
- « *Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.* » **Bouddha**

- **Nos pensées s'inscrivent dans le corps et le corps se souvient...**
- **Les gestes symboliques** ont une authentique répercussion dans nos vies. (Écrire une lettre à un parent qui a été maltraitant, et la déposer sur sa tombe... ou la brûler en signe de pardon).
- **Ce ne sont pas les événements qui nous arrivent qui modèlent notre vie, mais le sens que nous leur attribuons.** (On donne raison à nos parents parce que nous avons besoin de croire qu'ils nous ont aimé).
- **La question n'est pas tant de savoir si nos croyances sont vraies ou fausses, mais bien plutôt de déterminer si elles nous servent ou nous nuisent, si elles sont paralysantes ou si elles nous aident à nous épanouir, à atteindre nos objectifs et à vivre. D'où l'importance d'en faire l'inventaire et d'identifier leurs effets sur nous.** (Tu n'arriveras jamais à rien... ; tu finiras en prison...).

Remèdes aux croyances inadaptées :

L'analyse transactionnelle distingue **5 messages contraignants** liés à des croyances récurrentes dont nous sommes tous victimes. Nous en parlerons une prochaine fois ainsi que les remèdes qu'elle recommande.

Plus généralement,

- **Il faut distinguer croyance ou connaissance.**
 - **La connaissance conduit à la certitude qui élimine la croyance.**
 - **La Zététique est la science du doute.** Vérifier avant de croire que ce qui est décrit n'est pas faux. Nous savons que nous avons raison quand nous avons d'abord vérifié que nous n'avons pas tort.
 - **Contre les croyances paralysantes et développer des croyances aidantes.** (exemple : acquérir la confiance en soi en cherchant à mieux se connaître)
 - **Les croyances à propos de nous-mêmes :**
 - **La culpabilité est toujours inutile.** Examiner ses fondements.
 - **Repérer nos "réactions disproportionnées répétitives"** et vérifier à quoi elles sont liées.
 - **Choisir un des éléments difficiles et récurrents de notre vie.** Analyser quel est le moteur de la situation, quelle croyance y est sous-tendue.
 - **Les croyances à propos d'autrui :**
 - **Éliminer les croyances inutiles, les jugements de valeur, les généralisations.** (pour que les gens travaillent bien il faut les contrôler... ; pour obtenir quelque chose il faut obliger et/ou interdire au lieu de faire confiance ; inculquer ou éveiller...)
 - **Préférer le pardon.** (chaque fois que je pardonne, je me soulage d'un poids équivalent).
 - **Éliminer tout ce qui n'est pas respectueux de la nature humaine.** (Croyances induisant des pratiques barbares : l'excision... ; croire que les traditions sont naturelles, donc immuables ; que le "premier amendement" protège les américains...)
- **Pour nous, les premières croyances aidantes sont les pensées positives, la quête de sens, de paix, d'unité et d'amour.** (croire que ce qui sauvera le monde c'est le désir de pratiquer la vertu et non les lois et les interdits)
- **Pour nos relations avec les autres, choisissons toujours le non-jugement, le respect et la bienveillance, inconditionnellement.**

Conclusions :

- Une **croyance** n'est, en soi, ni bonne ni mauvaise, mais **adaptée** ou **inadaptée** au contexte dans lequel elle est utilisée.
- Une croyance peut changer. **C'est l'évolution des croyances qui nous permet d'évoluer dans la vie.**
- **La remise en cause de nos croyances est le point de départ de tout changement de croyance.**
« Rien n'est cru si fermement que ce que l'on connaît le moins. » Montaigne
- **Il faut donc arrêter de prendre nos certitudes pour des réalités et continuer à chercher et à vérifier, ce que l'on croit savoir de tout, du monde, des autres et surtout de soi.**

Les croyances peuvent être conscientes ou non.

Des liens inconscients peuvent nous être imposés par la publicité, la manipulation mentale, les messages subliminaux etc... (**croyance qu'un produit plus cher est nécessairement meilleur**).

Des croyances inconscientes peuvent aussi être liées à des secrets de familles, héritées des générations antérieures et produire des répétitions d'évènements, des effets cycliques. C'est l'objet de la **psycho-généalogie** qui analyse les "boucles de vie".

La guérison des secrets de familles, fait l'objet de thérapies appropriées : la méthode des **constellations familiales** (qui a été parfois critiquées en raison de **fausses croyances induites** , viols, incestes, meurtres, etc... généralement observées dans les dérives sectaires).