

# 4ème partie, Vers l'infini et au-delà !

## D'autres leviers d'action

### I Antibiotiques, anti-fongiques, anti-vie ?

**Stratégie de domination ou de coopération?** Une des prises en charge « biomédicales » de l'autisme à la fois très controversée par certains et très prisée par d'autres : la prescription par des médecins de cures d'antibiotiques (vancomycine, amoxiciline...) et/ou d'antifongiques.

Des témoignages de parents indiquent que la prise d'antibiotiques pour traiter les troubles autistiques de leurs enfants, en cas de dysbioses sévères, voir en cas d'infections (dites « froides », c'est à dire ne provoquant pas de symptômes infectieux typiques), en diminuant la toxicité intestinale, ont des effets merveilleux sur leurs enfants.

Personnellement, je ne suis guère partisane de ce type de traitement, surtout lorsqu'il est prescrit à l'exclusion de toute autre méthode. Commencer par passer la flore au « carsher » peut, peut-être, s'avérer déterminant dans un premier temps, lorsque cette flore est devenue extrêmement délétère et toxique, lorsque le système immunitaire est dépassé par des infections lourdes et par la charge toxémique microbienne, par contre ne rien faire d'autre, se contenter de cures antibiotiques longues et répétées me semble faire preuve d'une vision purement « pasteurienne » de la vie et de la santé et pourrait bien finir par être contre-productif sur le long terme.

Cette bonne vieille vision pasteurienne qui nous laisse croire que le microbe est notre ennemi et qu'il suffit de le chasser pour que tout rentre dans l'ordre... Vision quelque peu naïve.

Un microbiote ne se retrouve pas déséquilibré faute à pas de chance, un système immunitaire non plus. Si l'on souhaite protéger un individu des infections, il est nécessaire de renforcer son organisme, de renforcer la diversité et l'équilibre de sa flore, de renforcer son système immunitaire. Comment est-ce que des antibiotiques sont sensés avoir un effet positif sur la flore lorsque les micro-organismes bénéfiques sont absents ou rares ? Il se pourrait que, de façon ponctuelle et ciblée, un antibiotique puisse réduire les populations des bactéries les plus pathogènes et, de fait, permettre aux populations les plus « bénéfiques » de reprendre le dessus, spontanément. Mais il se pourrait aussi qu'un autiste ait un corps qui soit naturellement propice à la dysbiose. Il se pourrait que des antibiotiques ratissent trop large et nuisent autant aux « bonnes » qu'aux « mauvaises » bactéries. Et puisque le microbiote fait partie du système immunitaire, comment l'affaiblissement de microbiote pourrait-il mener à une meilleure immunité ? C'est impossible.

Dans la vision coopérative, non-pasteurienne de la vie, en cas de déséquilibre il s'agit de soutenir le corps et chacun de ses « systèmes », par tous les moyens les plus pro-vie possible : nutrition riche en micro-nutriments, antioxydante et anti-inflammatoire, rythme et mode de vie adapté aux capacités et difficultés de chacun, environnement hypo-toxique, etc... C'est le principe de la permaculture : enrichir le terrain et non pas l'arroser de pesticides qui ruinent l'équilibre nourricier de la biodiversité et qui résultent en l'apparition de « nuisibles » de plus en plus résistants.

Se contenter des antibiotiques peut avoir un côté extrêmement pratique : cela permet de ne rien remettre en question, cela ne nécessite aucun changement de la part de l'individu, de la famille, ni même de la société. Tout peut continuer ainsi, on peut continuer à se nourrir de pâtes au blé raffiné et au fromage pasteurisé, tout va bien, les antibiotiques sont là pour rétablir l'ordre en cas de soucis !

Et pendant ce temps, rien ne vient nourrir le microbiote, rien ne vient soutenir le système immunitaire, rien ne vient renforcer le système nerveux... Alors régulièrement, les « troubles » reviennent... Et les antibiotiques... Puis à nouveau des troubles... Et les antibiotiques... Je doute qu'il s'agisse là d'un cercle vertueux, pro-vie.

Et pendant ce temps, les résistances aux antibiotiques se multiplient, les microbes deviennent « curieusement » de plus en plus résistants, pendant que notre état de santé décline... Le microbe existait avant l'homme, et il lui survivra très certainement.

Soit on apprend à coopérer avec lui, à le servir autant qu'il nous sert, soit il peut nous rendre la vie très, très désagréable.

**Les alternatives :** Notre système immunitaire est en grande partie bactérien:le microbiote fait parti de notre « police », lorsqu'il est en état de jouer ce rôle. L'efficacité de notre système de défense (système immunitaire humain + microbiote) dépend étroitement de la richesse et de l'équilibre de ce microbiote.

Pour améliorer la résistance aux infections, on renforce le microbiote, on l'enrichit, on le nourrit, ce qui renforce aussi l'immunité.

– **Plantes et champignons médicinaux** immuno-stimulants, immuno-modulants, antibactériens, antifongiques... Une plante antibactérienne aura souvent aussi des vertus immunostimulantes, contrairement aux molécules antibiotiques de synthèse.

Plantes : griffe du chat, lapacho, ail, échinacée, thym, éléuthérocoque, cannelle, clou de girofle...

Champignons : reichi, maitake, cordiceps, shiitake (voir par exemple le site de Paul Stamets: <http://www.fungi.com>).

– **Compléments alimentaires** qui renforcent le système immunitaire : tous les micro-nutriments déjà cités dans le chapitre « compléments » et en annexe de la 3ème partie de ce document (Nutrition, notions de base).

– **Nutrition** : basée sur les fruits et légumes, sur les aliments « vivants », antioxydants, anti-inflammatoires, aussi peu transformés/raffinés que possible... Ce type de nutrition est pro-vie, propice à une bonne diversité du microbiote, à son bon équilibre. Les aliments fermentés, s'ils sont bien tolérés, peuvent être aussi un soutien.

– **Huiles essentielles**, les « armes lourdes » de la naturopathie, à ne pas mettre entre toutes les mains car certaines personnes semblent incapables de comprendre qu'une si petite bouteille puisse contenir une si puissante substance (les accidents pour non respect des recommandations d'utilisation existent et ils sont parfois graves). Les flacons d'huiles essentielles ont beau être en vente libre, s'ils sont petits, ce n'est pas pour rien : il ne s'agit pas de sirop à la fraise ! Donc attention ! Ce sont des substances extrêmement concentrées et potentiellement dermocaustiques, hépatotoxiques, voir pour certaines neurotoxiques, abortives ou encore convulsantes. Les précautions d'usage ne sont pas des coquetteries de fillettes, en particulier sur les terrains allergiques et les huiles essentielles sont à éviter chez les épileptiques.

Elles devront toujours être de qualité 100% pure et naturelle, bio ou issue de plantes sauvages, ou bien on optera pour des produits d'aromathérapie à base d'huiles essentielles pré-diluées, plus sécurisants et plus faciles à manier à partir du moment où l'on respecte les directives du fabricant.

**Livre** à recommander à ceux qui souhaiteraient explorer cette voie :

L'aromathérapie exactement, de Franchomme et Penoël. On pourra le trouver dans certaines bibliothèques publiques (si votre bibliothèque ne l'a pas, suggérez-le lui!).

**Site web** : Aroma-Zone, aussi à recommander, surtout pour ceux qui n'auraient pas les moyens d'investir dans un livre.

**Stages, formations...** : que ce soit des magasins bio, des associations, des écoles de naturopathie..., de nombreuses structures proposent des cours d'aromathérapie qui permettent d'acquérir quelques notions de bases, le temps d'un après-midi, d'une soirée ou d'un weekend.

**Responsabilité individuelle** : si internet, ou les bibliothèques publiques permettent d'économiser de l'argent en fournissant de l'information gratuite, toute personne souhaitant faire usage des huiles essentielles garde la responsabilité d'investir un minimum de temps dans la lecture de cette information, c'est non négociable ! D'autant plus lorsqu'on prévoit d'en faire usage sur un enfant !!! Attention, certains livres sur le sujet sont de qualité discutable : il conviendra de toujours chercher à recouper les informations récoltées, à vérifier la fiabilité de cette information au près de plusieurs sources différentes.

Des huiles essentielles peuvent avoir les mêmes indications que les antibiotiques. Après avoir fait ses propres recherches, un adulte peut prendre la responsabilité de « tester » la prise d'huile essentielle : **Par voie interne**, diluées dans de l'huile végétale, pour les adultes (à raison de 2 à 4 gouttes/jour environ).

**Par voie cutanée**, diluées dans de l'huile végétale, en massage, par exemple sur la plante des pieds pour les enfants, puisque les huiles essentielles sont absorbées par la peau (à raison de 2 gouttes/jour environ).

**Conseil** : Il est très recommandé de demander conseil à un aromathérapeute diplômé, à un pharmacien spécialisé, mais en ce qui me concerne, je ne me sens pas en capacité de faire des recommandations détaillées en la matière.

Des livres existent, qu'on s'en serve !

**Produits d'aromathérapie** : il en existe de différentes marques, ceux dont j'ai le plus entendu parler sont les Oléocaps (de Pranarôm) et l'Oreganol (de North American Herb & Spice Co.). On trouve des produits similaires en boutique en ligne. Les Oléocaps sont des capsules contenant un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles, à prendre par voie orale ; l'oreganol peut être utilisé pour application cutanée sous la plante des pieds pour une voie d'absorption douce (pour les enfants) ou par voie interne pour une voie d'absorption plus directe (pour les adultes) et en respectant tous les conseils d'utilisation du fabricant et les précautions d'usage !

**La réaction de Jarisch-Herxheimer** : Lorsqu'il y a une dysbiose sévère, le risque d'une prise d'antibiotiques ou d'antifongiques est de déclencher ce qu'on appelle communément une « herx », réaction dite également de « die-off » : des micro-organismes sont éradiqués en masse (c'est bien le but des armes « lourdes »), mais le corps est trop affaibli pour faire face à l'amas de « cadavres » microbiens et aux toxines qu'ils relarguent en étant détruits. La charge toxémique dépasse les capacités d'élimination du corps, et les symptômes peuvent être similaires à ceux d'une infection, ou d'une inflammation massive (symptômes de type « grippaux »), y compris d'une neuroinflammation avec des symptômes « psy » tels que l'anxiété, l'hyperémotivité (crise de larmes ou de rire) ou les pensées morbides et suicidaires (à prendre très au sérieux!!).

Les symptômes pourraient aussi s'expliquer autrement : si les micro-organismes pathogènes se sont sur-développés, c'est parce qu'ils trouvent en nous un terreau propice. Certains postulent que ces micro-organismes peuvent être considérés comme des sortes d'éboueurs qui se nourrissent de déchets en stagnation, stagnation ou congestion causée par une faiblesse éliminative d'une part (les autistes semblent avoir des capacités de détoxination diminuées) et par un excès d'apports toxiques d'autre part (alimentation, médicaments, pollution...). En cas de prise d'antibiotiques/antifongiques, ces « éboueurs » se retrouvent supprimés et le corps se retrouve envahi de toxines qui d'habitude sont métabolisées par nos éboueurs. Ces éboueurs se nourrissent de nos déchets en produisant eux-même des métabolites néfastes, mais peut-être moins néfastes que les déchets dont ils proviennent ? Une herx pourrait donc aussi, au moins en partie, être la révélation de notre état de santé « réel », de l'état dans lequel nous serions sans nos soit-disant « mauvaises » bactéries.

Avant de donner des traitements antiquelquechose à un enfant, l'adulte (y compris le médecin) devrait tester le traitement sur lui pour goûter un aperçu de ses conséquences. Les chiens ne faisant pas des chats, les parents d'enfants autistes sont logiquement plus à risque que la moyenne d'être eux-même en état de forte dysbiose. Une herx peut être violente, ce n'est pas un risque à prendre à la légère.

**Calmer une herx** : Dans un premier temps il s'agirait, si possible, de diminuer les doses du traitement en cours (voir de l'arrêter? À voir avec le médecin). Il s'agit aussi d'aider le corps à neutraliser, à évacuer la surcharge toxémique.

- Prendre des plantes pour le foie, en particulier desmodium et/ou chardon marie.
- Boire beaucoup.
- Prendre des anti-oxydants : vitamine C, E, gingembre...
- Prendre des bains au sels d'Epsom.

– Manger des aliments riches en antioxydants : avocat, baies de goji, canneberge, grenade...

**Conclusion :** Les traitements antibiotiques, antifongiques devraient à mon sens être ponctuels et/ou limités à des doses très modérées, introduits progressivement, uniquement pour réduire les populations de micro-organisme les plus pathogènes en cas d'infection/danger avéré, soulager le système immunitaire, mais sans chercher à « tout passer au karcher ». Il s'agirait de trouver un équilibre entre le trop et le trop peu, en fonction de l'état de chacun.

Ils ne devraient jamais être considérés comme des panacées, comme des solutions miracles mais comme des solutions de derniers recours et toujours accompagnés par d'autres prise en charge, au minimum au niveau nutritionnel, de façon à ce que l'alimentation ne soit pas elle-même une source de dysbiose !! Pour rappel, une alimentation basée sur les céréales, les légumineuses et les aliments industriels aura tendance à être pro-dysbiose.

## **II Phytothérapie**

**Pourquoi faire ?** Les plantes médicinales sont en quelque sorte des super-aliments, des concentrés de vitamines, minéraux, anti-oxydants, oligo-éléments..., qui peuvent être de formidables alliés de santé, quand elles sont utilisées correctement, à bon escient.

Leur usage, après s'être beaucoup perdu est en train de connaître un renouveau enthousiasmant.

Dans un environnement de plus en plus pollué, de plus en plus lourd de conséquences pour le corps, elles sont à considérer comme des soutiens précieux. Je ne suis pas loin de penser qu'elles devraient figurer à notre table au quotidien, au minimum en herbes aromatiques (thym, romarin, marjolaine, origan...) et/ou en épices dans les plats (cannelle, gingembre, cumin, curcuma...), et/ou en tisanes (les précédentes + lavande, réglisse, mélisse, menthe, tilleul, anis vert ou étoilé...).

Elles peuvent soutenir, stimuler les fonctions éliminatives, apporter des nutriments essentiels au système nerveux, avoir des propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes ou encore anxiolytiques, autant de propriétés très intéressantes pour les autistes.

Je ne vais pas chercher ici à dresser la liste des « remèdes » de phytothérapie préconisés pour tel ou tel troubles, pour tel ou tel diagnostic. Je vais plutôt m'attacher à donner quelques clés de compréhension de la phytothérapie, quelques clés d'orientations dans le monde des produits de phytothérapie, quelques recommandations d'ordre général. Je préférerais ici transmettre le goût de la recherche, de la compréhension, de l'expérimentation plutôt qu'une liste de préceptes et de directives à respecter à la lettre.

**Le psychiatre et les plantes :** En juin 2015, je suis allée à la rencontre d'une neuropsychologue chambérienne qui connaît bien l'autisme et c'est grâce à elle que j'ai pu entrer en contact avec un psychiatre grenoblois formé non seulement à l'autisme (évaluation et diagnostic), aux TCC mais aussi à la phytothérapie.

La phytothérapie ne fait absolument pas partie du cursus actuel d'un psychiatre. Pour l'associer à sa pratique, un médecin doit faire une démarche de formation à titre personnel, rajouter des lectures, des stages..., à ses années d'études « classiques ». Dans le cas de ce médecin, que je surnommerai le Dr Green : « *Formations par le Dr Lorrain (Groupe Pileje), à Paris sur la phytothérapie et le SNC (Pileje), livres, articles, réseau personnel de phytothérapeutes et personnes sensibilisées.* ». Il s'agit d'un effort de recherche motivé par une ouverture d'esprit particulière, une bonne capacité d'adaptation et de remise en question continue, une sensibilité « écologique » : « *je suis de plus en plus sensible aux questions environnementales, et cela a influencé ma pratique médicale avec des formations et des prescriptions phytothérapeutiques.*

(...) *C'est un peu par conviction personnelle et évolution personnelle. J'ai toujours fait confiance aux autorités en place, j'ai même cru que le nuage de Tchernobyl s'était arrêté à notre belle frontière ! Puis, progressivement, j'ai d'abord constaté que ce que disaient les écologistes et mes*

*amis finissait par se révéler véridique (l'intérêt des oméga 3 dans les pathologies du Système Nerveux Central, l'impact du lait de vache dans les allergies, la dangerosité des perturbateurs endocriniens, du diesel,...). Dans mon jardin les produits chimiques ont progressivement été remplacés par des produits naturels ou de la lutte biologique. Avec cette évolution personnelle, je me suis progressivement intéressé à la phytothérapie, à la nutrithérapie et à l'aromathérapie. J'ai essayé de me former auprès des personnes compétentes de la région, d'avoir de leur part des conseils bibliographiques et parfois des avis sur mes patients. J'utilise l'allopathie et ces médecines complémentaires ensemble, elles ont chacune leurs avantages et leurs inconvénients, ce qu'on appelle « l'art médical » est d'utiliser les différents outils à notre disposition dans un but thérapeutique, sans nuire à la santé de ceux qui nous consultent. »*

Ce psychiatre n'a pas renoncé pour autant aux « outils » de l'allopathie, mais il s'efforce de les combiner avec des « compléments » au sens large du terme, qu'il s'agisse d'oméga 3 ou de plantes stimulantes : *« Je suis formé et je prescris les médicaments synthétiques, je me suis par la suite formé à la phytothérapie. Le paradigme en phytothérapie est que plus on associe les molécules, plus elles sont efficaces à des doses moindre. Je ne sais pas me classer ; je vais prescrire en fonction de ce que je connais, en fonction des pathologies. Rien n'est prédéfini, je prescris en fonction de l'avancée de la science, de ce que je peux apprendre sur les médicaments, la phytothérapie et les maladies. »*

**La qualité des produits :** Lorsque l'on souhaite améliorer notre santé grâce aux plantes, il est indispensable de porter une attention particulière à la qualité des produits qu'on achète. Il sera normal qu'une plante ou qu'un produit soit inefficace s'ils sont de mauvaise qualité !

**Les plantes à tisanes** doivent être bio, ou « sauvage », ramassées dans des endroits préservés de toute pollution (pas au bord des routes ni près des champs cultivés).

La récolte, le séchage et la conservation des plantes étant tout un art en soi, le plus simple et le plus sûr est de les acheter en magasin bio ou en herboristerie.

Elles doivent être conservées à l'abri de l'air et de la lumière et consommées rapidement : leurs principes actifs se dégradent avec le temps.

**Les gélules :** les ingrédients des produits plus élaborés doivent être passés au peigne fin : tous les additifs sont à éviter. On peut trouver des gélules contenant uniquement de la poudre de plante cryobroyée. C'est la formule que je préfère (j'ai une préférence pour le laboratoire « ABC de la Nature » : <http://www.abcdelanature.com>).

Les « comprimés », de type Euphytose sont à éviter, trop transformés, trop bourrés d'additifs.

**Les solutions liquides** peuvent être des extraits hydro-alcooliques, qui contiennent donc de l'alcool, ce qui sera contre-indiqué pour les enfants et pour toute personne ayant le foie fragile.

Il existe des extraits de plantes sans alcool, sous forme d'ampoules buvables (à diluer dans un peu d'eau ou de jus de fruits), ce sont les formules qui remportent le plus de succès au près des parents d'enfants qui ont du mal à avaler des gélules. Mais là encore attention à la qualité : en général, il vaut mieux éviter les produits bons marchés. Les marques Dietaroma ou Santarome me semblent être de qualité.

**Posologie :** Je vais prendre un risque : celui de vous dire que les posologie indiquées sur les produits de phytothérapie sont parfois inférieures à la dose efficace. Attention, j'ai bien écrit « parfois » !

Exemple de la valériane, plante sédative, antispasmodique, antiépileptique, anticonvulsante bien connue : en pharmacie ou magasin bio, on trouve facilement des tisanes en sachets qui contiennent de la valériane. Ces sachets contiennent d'autres plantes sédatives et pèsent environ 2,5g. Les mélanges de plantes ont beau être potentiellement plus puissants qu'une plante seule, si on se contente de faire infuser un seul sachet dans 25cl d'eau, cela a de bonnes chances d'être inefficace, d'autant plus si on le laisse infuser seulement 5 minutes dans une eau moyennement chaude.

L'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales préconise, pour une tisane de valériane, 20 à 60g de racines séchée par litre d'eau, ce qui fait au minimum 5g de valériane pour 25cl. Et il convient de la

faire infuser « plusieurs heures » !!

En cas de prise de valériane sous forme de poudre de racine de valériane, l'École Lyonnaise préconise 2 à 30g de poudre par jour, en augmentant graduellement la dose, ce qui fait beaucoup de gélules par jour !

Par contre, certaines plantes sont très puissantes à faible dose, comme la rhodiola ou le mulungu. « Monter en dose » aveuglément pour s'assurer de l'efficacité du traitement peut alors être franchement dangereux.

D'autres produits qu'on pourrait juger à première vue complètement inoffensif – comme un sirop de coquelicot (infusion de pétale sucrée), réputé pectoral, adoucissant (pour les maux de gorge) et sédatif « léger », particulièrement recommandé pour les enfants, peuvent s'avérer très puissants s'ils ont été bien préparés. Le coquelicot peut avoir l'air très innocent dans un champ mais une fois ses pétales correctement infusés à bonne dose (200g de pétales séchés pour 1 litre d'eau + 1kg de sucre), on réalise qu'on se trouve face à un membre de la famille des pavots, comme avec l'escholtzia (pavot de Californie), autre somnifère et calmant notoire, à manier avec précaution !

**Conditions d'utilisation :** Les conditions d'utilisations peuvent influencer sur l'efficacité d'une plante. Si on prend une plante anxiolytique tout en buvant plusieurs cafés par jour, il sera normal d'en ressentir peu d'effets !

De même, une plante hépatique, bénéfique pour le foie, aura du mal à faire son œuvre si pendant qu'on la prend on a une alimentation riche en graisses cuites, en viandes grasses, en fromage, produits laitiers industriels (glaces...), en aliments industriels, en alcool...

A dose égale, une personne ayant une alimentation « hypo-toxique », globalement anti-inflammatoire, riche en fruits et légumes aura tendance à ressentir plus facilement les effets bénéfiques d'une plante, qu'une personne ayant une alimentation « moderno-normale ».

**Expérimenter :** Lorsqu'on commence à prendre une plante, des gélules ou des ampoules de ceci cela, la solution la plus sûre pour un « débutant » dans l'utilisation de la phytothérapie, après s'être soigneusement renseigné sur la plante ou le produit, est de commencer par prendre un peu moins que la posologie journalière recommandée (ou une seule gélule, une seule ampoule), puis de monter progressivement en dose jusqu'à la posologie recommandée (pour les ampoules, passer de une pendant 2-3 jours à 2 pendant 2-3 jours) et si au bout de quelques jours, aucun effet ne semble se manifester, on peut alors si on le souhaite, monter encore un peu en dose. Et si vraiment rien ne se passe, alors soit on a acheté un produit de mauvaise qualité, soit un produit qui ne nous est pas adapté (soit on n'y est peu réceptif, soit on n'en a pas besoin...), soit on en prend encore trop peu, soit il agit bien mais sans qu'on le perçoive et il faudra continuer à le prendre à dose recommandée encore quelques temps pour en ressentir les effets.

Une fois qu'on a testé un produit de cette façon, on peut s'épargner de répéter le même protocole à chaque cure et l'on peut commencer directement par la dose qui est efficace pour nous.

**Contre-indications :** Les plantes sont des produits actifs. Comme les médicaments, elles ont des contre-indications, elles peuvent avoir des effets adverses, elles peuvent décupler ou au contraire contrecarrer l'efficacité d'un médicament.

En règle général, on déconseillera l'usage de plantes aux personnes qui prennent des médicaments, ainsi qu'aux femmes enceintes/allaitantes (quoi que certaines plantes sont bien indiquées pour l'allaitement : les plantes « galactogènes », qui stimulent la production de lait), à moins d'être un pharmacien ou un médecin compétent en phytothérapie.

Elles auront aussi des effets différents selon la personne qui les prend : une tisane de lavande bien dosée (20 à 40g de plante sèche/litre d'eau), via ses propriétés cholérétique et cholagogue (qui stimule la production et la sécrétion de bile), pourra stimuler le transit d'une personne constipée juste assez pour la soulager (la bile peut être considérée comme laxative), ou bien provoquer des diarrhées chez une autre.

Une personne très fatiguée et très stressée trouvera la rhodiola merveilleusement revigorante et

apaisante (c'est une de mes plantes adaptogènes « chouchou »), par contre on ne la prendra pas après 12-13h pour ne pas risquer de perturber le sommeil et même prise seulement le matin par une personne très tonique, elle pourra gêner le sommeil et provoquer de l'agitation ; la rhodiola est déconseillée aux personnes souffrant de troubles bipolaires.

Les plantes stimulantes peuvent être dangereuses pour les personnes souffrant de pathologies cardio-vasculaire, comme la réglisse, hypertensive, qui sera à déconseiller aux personnes souffrant d'hypertension. A l'inverse, les plantes hypotensives seront à déconseiller aux personnes hypotendues !

**Sensibilité personnelle :** A dose égale, produit identique, tout le monde ne réagit pas de la même façon aux plantes et certains personnes peuvent y être plus sensibles que d'autres, comme pour les médicaments.

Certains autistes réagissent de façon atypique aux médicaments : pour certains, une mini dose de sédatif leur suffira à dormir lourdement, ou bien au contraire, des doses normales d'anesthésiant échoueront à faire effet ou provoqueront des « régressions » soudaines.

Les plantes étant des substances actives, elles seront donc à manier avec autant de prudence en cas d'autisme : toujours commencer par de petites doses !

On évitera aussi de faire une généralité de notre façon de réagir à une plante : si le curcuma soutient le transit des uns, il peut donner la diarrhée à d'autres ! La curcumine (extraite de curcuma) sera à préférer au curcuma entier si l'on est à la recherche d'un anti-inflammatoire (intestinal, articulaire...), ou bien on pourra aussi se tourner vers d'autres plantes, comme le *Boswellia serrata*.

**Accoutumance, durée des traitements :** Attention : le phénomène d'accoutumance est différent de celui de dépendance ! Le corps est naturellement doué pour s'adapter et il a tendance à s'adapter aux plantes et à leurs effets, ce qui va avoir tendance à provoquer une diminution de l'efficacité de la plante au fil du temps, par contre on pourra arrêter de la prendre sans peine, sans craindre un effet de « manque ». C'est ce qui peut se produire avec la passiflore, une grande sédatrice très réputée : à dose égale, son efficacité va avoir tendance à décroître au bout de quelques jours de consommation. Cela peut aussi arriver avec des somnifères allopathiques. La plante sera très efficace le premier soir, et pourra cesser de l'être dès le 4ème ou 5ème. Cela dépendra bien sûr de la sensibilité de chacun. Pour contrer l'accoutumance, on peut alterner la prise de passiflore avec celle de valériane par exemple, ou bien ne la prendre qu'un jour sur deux, ou une semaine sur deux.

Certaines plantes qui ont un effet stimulant sur l'une ou l'autre des fonctions du corps, que ce soit la fonction hépato-biliaire (plantes cholérétiques et cholagogues) ou rénale (plantes diurétiques), etc., doivent être consommées en principe sur des périodes courtes, en cures ponctuelles, maximum pendant 2 ou 3 semaines. A force de stimuler quelque chose, ou quelqu'un, on peut le fatiguer plus que l'aider, ce qui sera très contre-productif sur le long terme, avec risque d'épuisement (spéciale dédicace aux adeptes de la « stimulation » des enfants autistes 40 heures/semaines!).

**Points de vente :** on ne trouve guère de produit de phytothérapie en super-marché, du moins ceux qu'on y trouve sont de qualité, disons, discutable ! Pour trouver des produits de qualité, il faut soit aller dans des pharmacies spécialisées (pour les produits de type « Extraits de Plantes Standardisés »), soit en magasin bio, soit en herboristerie (mais elles sont rares en France), soit sur le net. Toujours faire attention à la liste des ingrédients d'un produit avant de l'acheter : même en pharmacie, on trouve des produits contenant des additifs problématiques, comme le gluten ou le lactose ou des nanoparticules, etc.

Par exemple, à Grenoble, on se dirigera de préférence vers les herboristerie Corjon, Des racines et des herbes. A Crolles : la boutique Aux Herbes d'Antan, à Annecy : Brin d'Herbe, à Chambéry : A l'Herboristerie. Tous les magasins bio ont un rayon « complément alimentaire », dont les produits sont de qualité variable : parfois excellente (marques Dietaroma, Guayapi...), parfois très discutable.

**Les sources d'information :** Les livres autant qu'internet sont de bonnes sources d'information, à

condition qu'on s'efforce toujours de recouper ces informations, de vérifier qu'elles figurent bien ailleurs que dans la tête d'un seul auteur.

**Web:** <http://wikiphyto.org> pour une information généraliste de bonne qualité et Pubmed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) pour les anglophones en quête d'information pointue : on y trouvera des publications d'études cliniques sur de nombreuses plantes, mais on fera toujours attention à la qualité de leurs protocoles avant de leur accorder du crédit : certaines études utilisent des « extraits », dont la qualité peut être douteuse, d'autres des doses qui semblent si faibles qu'il n'est guère étonnant qu'elles échouent à démontrer quoi que ce soit !

**Livres :** Petit Larousse des plantes médicinales, de Debuigne et Couplan.

Traité pratique de phytothérapie, de Morel.

Le guide complet de la phytothérapie, de McIntyre et Leibovici.

**Formations:** Pour les plus motivés, l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales (<http://www.ecoledeplantesmedicinales.com/>) organise des formations courtes accessibles à tous, un peu partout en France. Il existe aussi des associations locales, des phytothérapeutes/herbalistes, des magasins bio ou des producteurs de plantes médicinales qui organisent des stages, des mini-formations, des initiations, des conférences...

**Magazine :** Plante & Santé, mensuel.

**Plantes multi-tâches :** Contrairement à un médicament allopathique qui n'est souvent constitué que d'une seule molécule, une plante est toujours composée d'une multitude de composés actifs, ce qui en fait une synergie à elle-seule. Cela contribue d'ailleurs à complexifier l'étude des plantes médicinales puisque les scientifiques cherchent en général à comprendre quelle molécule agit sur quoi et comment. Avec une plante entière, on a des dizaines de molécules qui interagissent entre elles et avec le corps de différentes façons.

Cela donne certains atouts aux plantes entières (totum de la plante) par rapport aux « extraits » (concentré d'un composant): les plantes entières peuvent par exemple contenir des substances hépato-protectrices que l'extrait aura perdu, comme par exemple l'hyperforine, extraite du millepertuis, aux propriétés antidépressives, qui n'aura pas les effets également hépatoprotecteurs de la plante entière.

**Remplacer l'allopathie par les plantes ?** Exemple du TDA/H : « *le TDA/H est consécutif à une baisse de la vigilance, et ce sont les stimulants qui améliorent ces personnes. Les alternatives à la ritaline : ritaline + oméga 3, ou ritaline + oméga 3 + vitamines du groupe B, ou ritaline + ... + psychostimulants naturels, ou rhodiola, ou L-Théanine, ou éléuthérocoque, etc...; ou associations.* » (Dr. Green)

J'ajouterai qu'il m'est arrivé de lire des témoignages de parents indiquant que la prise de compléments alimentaires (comme le Neuroprotek) pourrait aussi avoir un effet très positif sur les TDAH. A titre de prévention, avant d'en arriver à la prescription de ritaline, j'aurais tendance à inciter à une expérimentation prudente d'autres alternatives phytothérapeutiques : pour les adultes, le guarana ou la maca ou la rhodiola + éventuellement un antioxydant puissant comme le Neuroprotek pourrait être à tester au moins sur quelques jours/semaines (en testant différents dosages). Si de simples « compléments alimentaires » ne générant aucune dépendance, aucune toxicité, pouvaient suffire à traiter/gérer le problème, il serait dommage de s'en priver.

Le seul « hic » est que les alternatives non-allopathiques (et non toxiques!) ne sont pas remboursées, ce qui peut être un problème de taille lorsque le budget est serré.

**Les adaptogènes, les sédatives, les anxiolytiques, les hépatiques...** : Quand on se retrouve face au rayon des plantes médicinales dans un magasin bio, on peut se sentir légèrement perdu, comme en pleine jungle, sans même une machette ni le moindre sécateur pour se frayer un chemin dans la végétation. Apprendre les plantes une par une peut être quelque peu fastidieux, d'autant plus que chaque plante est dotée de plusieurs types de propriétés. Par exemple le radis noir est un stimulant du système hépatique (cholérétique et cholagogue, il stimule la production et la sécrétion de la bile)



mais il a aussi des propriétés expectorantes qui pourront être intéressantes en cas de bronchites, par exemple, voir même en cas d'asthme, un peu comme le desmodium, grand protecteur du foie qui est aussi utilisée comme anti-asthmatique en Afrique.

Orienter des recherches en fonction des besoins du moment peut être plus facile.

**Vision holistique : On gardera à l'esprit qu'aider à l'élimination des toxines en soutenant les reins, le foie, les intestins, pourra avoir un effet déstressant global, ainsi il n'est pas rare qu'une cure de plante hépatoprotectrice et/ou cholérétique et cholagogue et/ou diurétique puisse avoir un effet très bénéfique sur le sommeil ! Mieux reposé, nous avons plus d'énergie, nous sommes plus joyeux, nous sommes plus concentrés, etc.**

**Quelques grandes familles :**

**Les adaptogènes** améliorent globalement la résistance au stress, elles nous aident à mieux nous adapter aux exigences du moment, elles nous apportent du tonus, elles peuvent être légèrement anxiolytiques, elles améliorent le fonctionnement de notre système nerveux et endocrinien, certaines sont aussi immuno-stimulantes. Elles ne sont pas à prendre en continue, car elles peuvent avoir un effet stimulant qui, à la longue, peut gêner le repos.

Quelques adaptogènes plus ou moins connues : la maca, le ginseng, la rhodiola, l'éleuthérocoque, l'ashwaganda, la centella asiatica, la shisandra, le basilic sacré (*Ocimum sanctum*, ou tulsi), l'astragale, la réglisse, le bacopa monierri.

**Les hépatoprotectrices, dont certaines sont aussi cholérétiques et cholagogues** sont de grandes amies du foie : radis noir, desmodium, chardon marie, chrysanthellum, artichaut, curcuma, romarin, pissenlit, lavande...

**Les diurétiques** : une étude de l'Inserm a démontré que certains autistes ont un taux de chlore intracellulaire trop élevé et qu'un diurétique (le bumétanide) peut réduire leurs troubles. Des plantes ont cette propriété de faciliter l'élimination – entre autre, du chlore, comme la barbe de maïs, l'orthosiphon, l'ortie (feuille), le bouleau (sève et feuille), la piloselle (également antibiotique vis à vis des bactéries *Staphylococcus* et *Brucella*), le sureau noir (seconde écorce).

**Les anti-inflammatoires** : la reine des prés et le saule contiennent de l'acide salicylique, qu'on retrouve dans l'aspirine ; le *Boswellia serrata*, le cassis (feuille), le curcuma et plus particulièrement la curcumine (à prendre avec un repas contenant des lipides pour une meilleure assimilation), dont on fait un produit très prisé dans le milieu du « biomed » : l'Enhansa (curcumine « activée »).

**Les sédatives, et/ou calmantes et/ou anxiolytiques** : passiflore, tilleul, millepertuis, valériane, coquelicot, escholtzia, aubépine, fleur d'oranger, aspérule odorante, lavande, marjolaine, matricaire, mélisse...

### **III Activité physique, soin du corps, sexualité**

**Le sport, à quoi ça sert ?** C'est l'un des piliers de la santé : nos corps ne sont pas des meubles. Le mouvement, l'activité physique ne sont pas seulement « livrés en option » avec la machine que serait le corps, ils font partie des besoins physiologiques du corps-animal que nous sommes/avons, selon la terminologie qui conviendra à chacun.

L'activité physique ne sert pas seulement à fabriquer du muscle, le muscle ne sert pas seulement à frimer. La musculature a un effet protecteur global et renforçateur sur les os. Avoir régulièrement une activité relativement intense améliore notre capacité respiratoire, tonifie le muscle cardiaque, améliore l'oxygénation du cerveau, la circulation sanguine et lymphatique, et donc la respiration cellulaire et stimule les fonctions d'élimination.

Transpirer et « souffler » permettent d'évacuer des toxines (via la peau et la respiration), bouger soutient le transit.

**Sport et troubles sensori-moteurs :** Les autistes ont parfois du mal à sentir leur corps, à s'y sentir connecté. Ils sont susceptibles de percevoir leur corps comme difficile à manier, lourd, ballot. Ils ont des troubles sensori-moteurs et de proprioception d'intensité variable, des problèmes de coordination qui peut les rendre très maladroit avec une balle ou un ballon.

Certains vont développer des intérêts particuliers pour des activités qui impliquent le mouvement et l'effort physique, comme la danse ou l'équitation, mais pour d'autres, le mot « sport » est synonyme d'ennui et de peine, ce qui aura tendance à entretenir leur difficultés relationnelle avec leur corps, leur manque de contact avec lui, et nuira à leur santé.

Certaines activités peuvent être plus recommandables que d'autres pour un autiste, en gardant toujours à l'esprit que les autistes forment une population extrêmement hétérogène et que si beaucoup ont une aversion pour les jeux de ballons, certains peuvent avoir des talents dans ce domaine, surtout s'ils développent un intérêt particulier pour tel ou tel sport de balle, mais en général, ils pourront avoir plus de facilités à jouer au tennis seul face à un mur, ou au basket en poste de défenseurs.

Les problèmes de proprioception pourront être améliorés grâce à l'activité physique, puisque les récepteurs proprioceptifs sont situés au niveau des articulations (ligaments).

La marche et le vélo (ou tricycle pour les plus jeunes) sont deux activités de base qui ne nécessitent pas nécessairement de gros investissements (on peut acheter un vélo d'occasion). L'équitation, pour ceux qui en ont les moyens, voir l'équithérapie, peut aussi être à tester. Il se pourrait que le léger mouvement de balancement que l'on ressent lorsqu'on est à cheval ait un effet stimulant sur l'encéphale, propice à l'apprentissage autant qu'à la détente (voir le livre « Le garçon cheval »). Et le travail avec un animal permet aussi de développer le lien, l'attention et le soin à l'autre, d'avoir des expériences sensorielles nouvelles et stimulantes.

Personnellement, l'environnement sensoriel des clubs d'équitation, avec ses odeurs fortes d'écurie, de sellerie, le bruit des sabots, le contact du pelage du cheval, du cuir de la selle, etc., m'ont toujours attirée et bien que n'ayant pratiqué que très peu l'équitation, je garde des souvenirs sensoriels très vifs et agréable de cet univers (les profs d'équitation au tempérament souvent très brusque, par contre, c'est une autre histoire!).

**Pratiques orientales :** le yoga, le tai-chi, le chi-gong peuvent être considérés comme de simples formes de gymnastique qui permettent d'entretenir et de développer la musculature, d'améliorer l'oxygénation via un soin particulier porté à la respiration, tout en améliorant la souplesse du corps. Mais elles vont aussi bien au-delà: elles sont en grande partie basées sur l'art de la détente, la recherche de la détente dans le mouvement, ainsi que sur l'attention portée aux sensations.

Elles nous apprennent qu'un mouvement, quand bien même complexe, ou une position demandant une certaine force, se réalisent au mieux dans un état de détente, de laisser faire, de lâcher prise.

La force vient de l'absence de résistance, une forme de « relâchement » actif, ainsi que d'un « ancrage », d'un équilibre intérieur qui s'acquiert et se cultive par une attention constante portée à nos sensations.

Ces disciplines nous apprennent que lorsque quelque chose nous résiste, que lorsqu'on cherche à « forcer », on se fatigue vite pour un résultat parfois médiocre, alors que de « lâcher », se détendre, laisser les choses se passer en les observant nous rend de l'énergie. Plutôt que de chercher à arrêter un mammoth qui nous fonce dessus, ces disciplines nous apprennent à faire la pas de côté qui nous permettra d'éviter la collision. Elles nous apprennent qu'une « prise » (ou clé) bien placée, qui nécessite peu de force, peut neutraliser très efficacement un adversaire de taille. Elles apprennent à délier nos articulations, à coupler le souffle avec le mouvement.

Ces pratiques peuvent être grandement bénéfiques à des personnes qui ont tendance à bloquer leur respiration, à se crispier, à être en stress chronique.

Le chi-gong pourra être le plus facile d'accès. La pratique de mouvement lents peut être particulièrement indiquées pour les autistes ayant une vitesse de traitement qui laisse à désirer.

Certaines formes de yoga peuvent être particulièrement tonique et dynamique. Pour un débutant, il

conviendra de rechercher les formes les plus douces, les plus lentes, en se renseignant au près des professeurs.

Le fait que ces activités se pratiquent en groupe peut être un frein pour un autiste souffrant de phobie sociale mais l'ambiance des cours est en général calme, posée, lente, détendue et si l'autiste est motivé, par exemple par l'idée de pratiquer un art martial (comme le tai-chi), sa motivation pourra l'aider à dépasser sa peur. Une activité en groupe, particulièrement une activité douce, calme, en petits groupes peut-être un bon lieu de « rééducation » pour traiter une phobie sociale.

Bien sûr certains pourraient préférer des arts martiaux plus dynamiques. Quoi qu'il en soit, à mon sens, ces pratiques peuvent aider un autiste à prendre ou reprendre confiance en lui, à condition que le professeur sache s'adapter un minimum à la sensibilité et aux compétences de son élève.

L'association Autisme Paca a récemment (janvier 2016) organisé une journée « bien être et développement personnel » avec, entre autre, initiation au yoga, tai-chi et chi-gong.

**Massage-soin et proprioception :** pour les autistes qui le tolèrent, le massage sera une voie royale pour renouer avec le corps, apporter un délasserment et travailler au niveau articulaire pour améliorer la proprioception. C'est un travail que pourra faire un ostéopathe.

Des problématiques ostéo-articulaires peuvent entraîner des soucis divers : par exemple, des problèmes d'otites récurrentes peuvent être en partie liées à des problèmes au niveau des os du crâne, des douleurs de dos peuvent être liées à des problèmes au niveau des genoux ou des chevilles... Trouver un bon ostéopathe (qui ne se contente pas de « faire tout craquer ») peut être compliqué mais faire appel à un bon professionnel en cas de troubles chroniques est très recommandé !

La micro-kiné peut aussi avoir diverses applications, comme en cas d'énurésie.

Allier le massage à des produits d'aromathérapie de qualité (bio) pourra aussi contribuer à la détente, à la relaxation. Des huiles essentielles comme le ylang ylang, la lavande, le petit grain bigaradier, la marjolaine à coquille... ont des propriétés relaxantes, anti-stress qui, si leur odeur est bien tolérée et appréciée pourront faire de bons assistants à la détente (on peut les diluer plus ou moins fortement dans de l'huile végétale de sésame, d'huile de coco, de pépin de raisin, de jojoba...). Le massage peut aussi être un auto-massage (des pieds, des mains, du bas du dos, de la nuque...), un moment où l'on apprend à prendre soin de soi, à écouter et renouer avec nos sensations, sans le stress du contact avec un autre être humain !

Des séances de réflexologie plantaire peuvent aussi être envisagées.

**Hydrothérapie, soin par l'eau :** Beaucoup d'autistes semblent avoir une sorte de fascination pour l'eau, les rivières, les marécages, les lacs... Il est même recommandé, en cas de fugue, de toujours commencer les recherches à ces endroits.

Que ce soit à la maison avec les bains et les douches, ou en milieu naturel, toute activité aquatique pourra être testée, à la hauteur des capacités de chacun. Les piscines (publiques ou privées) sont malheureusement trop souvent beaucoup trop chlorées. Les propriétés antibiotiques du chlore ne sont pas recommandées du tout pour une population dont la flore intestinale est déjà souvent problématique (que ce soit avec l'eau des piscines ou celle du robinet!).

De plus en plus de maisons et d'appartements perdent leur baignoire et je trouve cela fort regrettable ! Le moment du bain peut être un moment de délasserment particulièrement privilégié. L'eau chaude détend les muscles, et si la température de la pièce et de l'eau est suffisamment chaude, cela peut créer un effet sauna qui aide à l'élimination des toxines via la peau et si on ajoute en plus des sels d'Epsom à l'eau du bain, on obtiendra alors un bain détox particulièrement bénéfique et calmant, idéal pour aider à l'endormissement (les minéraux de ces « sels » – sulfate et magnésium, étant absorbés via la peau).

Attention cependant 1° en cas de problèmes cardiovasculaires, veineux, de grand épuisement, d'hypotension... : ce type d'atmosphère surchauffée ne convient pas à tous !

2°, les bains aux sels d'Epsom peuvent parfois provoquer des réactions de détox justement un peu trop fortes lorsqu'il y a une problématique au niveau de la sulfation, il conviendra de toujours

donner un premier bain avec une toute petite quantité de ce sel (une cuillère à café), et de monter en dose progressivement au fil des semaines. C'est un produit qu'on trouve dans certains magasins bio et qu'on peut acheter « en gros » (10, 20kg) sur internet.

On pourra aussi opter pour des bains aux huiles essentielles (HE), pour ceux qui apprécient les stimulations olfactives, toujours en testant préalablement la sensibilité à telle ou telle HE via un test cutané (une trace d'HE au pli du coude). Certaines huiles essentielles sont déconseillées et pour les enfants et pour les bains : par exemple, pas d'HE phénolée, pas de menthe, etc... On optera pour des HE douces (lavande vraie, ylang, patchouli...), à doses très modérée, car ce sont des produits très concentrés. On mélangera toujours soigneusement l'HE à un dispersant avant de l'ajouter à l'eau, que ce soit un dispersant acheté en magasin bio ou un simple gel lavant neutre bio.

Compter environ 10-15 gouttes d'huile essentielle pour un bain. Les propriétés des HE diffuseront et par voie olfactive et via la peau.

**Sexualité, accompagnement sexuel** : un sujet particulièrement délicat à aborder. Il commence à y avoir un débat en France sur la problématique de l'accès à la sexualité pour les personnes handicapées.

Il existe des livres sur le sujet « sexualité et autisme », comme « L'apprentissage de la sexualité pour les personnes avec autisme et déficience intellectuelle », de Patrick Elouard.

Il existe aussi une association : l'APPAS, Association Pour la Promotion de l'Accompagnement Sexuel (des personnes handicapées), qui a commencé à proposer des formations (théoriques!) dans ce domaine (je me prépare à suivre une de ces formations en mars 2016).

Dans d'autres pays, l'accompagnement sexuel fait l'objet d'un statut à part entière, mais il est encore assimilé à la prostitution en France, ce qui laisse les personnes handicapées les moins autonomes dans une sorte de no man's land : elles ont beau avoir droit à une sexualité épanouie, et des besoins dans ce domaine, « officiellement » personne ne fait rien pour elles en ce sens. C'est tabou et par conséquence, source de détresse, voir de blessures parfois graves lorsque la personne handicapée (en particulier avec déficience intellectuelle) tente de se satisfaire de façon inappropriée, faute d'éducation appropriée.

Pour les autistes les plus autonomes, de type « Asperger », l'accès à la sexualité peut aussi être problématique, soit à cause d'anxiété ou de phobie sociale, et/ou pour cause d'hyperesthésies diverses.

Les femmes Asperger en particulier, de part leur naïveté, leur difficulté à décrypter les intentions d'autrui, sont plus à risque que la moyenne de vivre des situations d'abus.

Reste que la sexualité fait parti des besoins humains, et qu'elle peut être source d'épanouissement, voir indispensable au bien-être. Elle devrait être approchée sans tabou, sans préjugés, avec respect et délicatesse, ce à quoi peuvent aider des professionnels comme les sexologues ou psychologues-sexothérapeutes (pour en parler), ou les accompagnants sexuels (pour une approche plus pratique!).

La sexualité est une forme de communication à part entière, la forme de communication la plus puissante qui soit selon moi. Au même titre que le yoga ou la méditation, elle peut être considérée soit comme une simple « gymnastique » essentielle à la santé, soit comme une pratique spirituelle.

## **IV La neuropsychologue et la méditation pleine conscience**

C'est une neuropsychologue chambérienne, Madame Reille, interviewée pour ce mémoire en juin 2015, qui m'a mise sur la piste de la Méditation Pleine Conscience... Ou plus exactement remise sur la piste, car le Dr Gepner, dans son ouvrage « Autismes, ralentir le monde extérieur, calmer le monde intérieur » mentionne lui aussi les pistes du yoga et des exercices basés sur la respiration, exercice de respiration qu'il fait pratiquer à certains de ses patients en cabinet.

La neuropsychologue chambérienne en question, en juin 2015, prévoyait de se former pour pouvoir

devenir elle-même formatrice en Pleine Conscience.

**Pourquoi ?** Pour les autistes dont l'âge le permet (et on peut commencer très jeune!), toutes les techniques de gestion du stress « alternatives », non médicamenteuses devraient être explorées, tout simplement parce qu'elles sont bénéfiques à la santé globale de l'individu, contrairement aux neuroleptiques. Même certains jeunes enfants et des adolescents, sont capables d'apprendre à méditer ou du moins à pratiquer quelques exercices de relaxation de base, ne serait-ce que des exercices de respiration et de visualisation (sophrologie, imagination active). Fermer les yeux (ou pas) et se contenter d'observer quelque chose sans rien faire d'autre peut avoir un effet apaisant. Pour citer un thérapeute en médecine chinoise, « faire la vache », avoir une activité purement contemplative quelques minutes par jour peut nous aider à nous reconnecter à nous même, au moment présent, plutôt que d'être englouti sous des masses de passé douloureux ou d'avenir angoissant, passé et avenir qui n'existent même pas ! Débrancher notre mental ou en tout cas observer son verbiage sans s'y identifier, pour se concentrer sur nos sens, nos perceptions, notre respiration ou la contemplation d'une image ou d'un paysage est un exercice relativement simple, qui ne nécessite aucun investissement particulier pour les plus dégourdis d'entre nous : tout au plus, quelques lectures sur le net, éventuellement en bibliothèque ou le visionnage de quelques méditations guidées sur youtube...

**Dixit Matthieu Riccard :** le monsieur méditation français, docteur en génétique cellulaire et traducteur du Dalai Lama, explique :

*« C'est un entraînement de l'esprit quotidien, un travail auquel le méditant doit s'astreindre avec la même assiduité qu'un sportif ou un musicien. Le but n'est pas d'anesthésier toute sensation en vue d'obtenir une pseudo-béatitude baba cool. Bien au contraire, méditer est une science vieille de 2 500 ans qui rend l'esprit **libre, clair et actif**, à force d'exercices précis.*

*(...) Avec d'autres pratiquants, femmes et hommes, moines et laïques dont le nombre d'heures de méditation va de 10.000 à 50.000, j'ai participé aux programmes de recherche de nombreux laboratoires de neurosciences, dont celui de l'université de Wisconsin-Madison aux Etats-Unis. Ils étaient menés par Richard Davidson, expert en imagerie des émotions et des effets de la méditation - qu'il pratique lui-même depuis trente ans -, et Antoine Lutz, aujourd'hui chercheur au centre de neurosciences de l'Inserm à Lyon. J'ai aussi beaucoup travaillé avec Tania Singer, directrice du département de neurosciences sociales de l'Institut Max-Planck de Leipzig, et spécialiste mondiale de l'empathie.*

*A la longue, on se débarrasse de la rumination morbide générée par nos affects les plus négatifs comme le ressentiment, l'auto-dévalorisation, l'envie, la haine de soi et des autres. La méditation, notamment celle sur l'amour altruiste, ne produit que de bonnes émotions dans le cerveau.*

*Les résultats de leurs recherches sont impressionnants. Ils prouvent, entre autres, que, lorsque l'on médite, plusieurs aires du cerveau liées à la bienveillance, au sentiment d'affiliation avec autrui et à l'empathie, dont l'insula et le cortex cingulaire, sont activées, provoquant des émotions positives, tandis que d'autres, comme l'amygdale, liées notamment à l'agressivité, sont désactivées.*

*(...) L'équipe de Barbara Fredrickson, professeure émérite de psychologie et chercheuse en émotions positives à l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill, a également montré que la méditation sur l'amour altruiste augmente le tonus vagal, ce qui permet de garder son calme en toutes circonstances.*

*On devrait introduire la méditation dans toutes les écoles, comme cela commence à se faire aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne, et favoriser l'apprentissage coopératif au lieu de la compétition. »* (Propos recueillis par Colette Mainguy, interview parue dans Le Nouvel Observateur, 16 janvier 2104, <http://tempsreel.nouvelobs.com/bien-bien/20150402.OBS6304/la-meditation-produit-des-emotions-positives.html>)

**Faisabilité :** On pourra trouver farfelu de proposer des techniques de médiation à des enfants autistes, dont certains souffrent de TDA/H, pourtant il a été fait jusqu'à des études cliniques sur le

sujet. La méditation n'a pas de pré-requis : il n'est pas nécessaire d'avoir une attention irréprochable pour méditer, puisque la méditation est justement une méthode de développement de l'attention, pour acquérir une meilleure attention au moment présent, à soi, aux autres.

Des universités, des chercheurs étudient l'impact de la méditation sur le fonctionnement de l'encéphale, sur l'amélioration des fonctions cognitives, de la concentration, sur la réduction du stress..., non seulement sur les adultes mais aussi sur les enfants autistes ou ayant un TDA/H. Il est logique que des parents, pour certains « pratiquants » ces méthodes et qui en constatent l'efficacité, en arrivent à souhaiter les transmettre à leur enfant quand ils le voient souffrir du stress et de difficultés de concentration.

L'apprentissage de la méditation peut demander du temps, quelques cours, mais c'est ensuite un « outil » qu'on peut emmener partout avec soi, toute sa vie, gratuitement.

**Un médecin holistique formatrice en Pleine Conscience explique :** *« On commence par faire attention à la respiration, dit-elle. La sensation d'expansion de l'inspiration, l'immobilité entre l'inspire et l'expire. Je les invite à se reposer dans l'espace entre deux respirations. Ensuite j'explique que cet espace d'immobilité paisible est toujours en nous – quand nous sommes tristes, en colère, excités, heureux, frustrés. Ils peuvent le sentir dans leur corps. Et cela devient une expérience sensorielle de la conscience. Ils peuvent apprendre à observer leurs pensées et leurs sentiments, et le plus important pour moi c'est qu'ils peuvent commencer à choisir leurs comportements. »* (Dr. Amy Saltzman, médecin holistique et formatrice Pleine Conscience, Menlo Park, California, USA).

**Agressivité, méditation :** *« Nous avons évalué l'efficacité d'une procédure basée sur la pleine conscience : La méditation sur la Plante des Pieds, pour aider trois adolescents à gérer leur agressivité physique. Cette procédure requiert des adolescents qu'ils déplacent rapidement leur attention de l'événement déclencheur de l'agressivité à un espace neutre sur leur corps, la plante de leurs pieds. (...) Nos résultats suggèrent que des adolescents avec autisme peuvent apprendre et utiliser efficacement une procédure basée sur la pleine conscience pour auto-gérer leur agressivité physique pendant plusieurs années. »* (« A mindfulness-based strategy for self-management of aggressive behavior in adolescents with autism », par Nirbhay N. Singha, Giulio E.

Lancioni, Ramasamy Manikama, Alan S.W. Winton, Ashvind N.A. Singha, Judy Singha, Angela D.A. Singha ; dans *Research in Autism Spectrum Disorders*, Volume 5, Issue 3, July–September 2011, Pages 1153–1158).

**Relaxation, amélioration de l'expression, qualité de vie de famille...** : *« Bien qu'il soit crucial de traiter les symptômes physiques [de l'autisme], il est tout aussi vital d'offrir une solution holistique basée sur les preuves qui puisse harmoniser à la fois le bien-être émotionnel et physique alors [que ces enfants] passent de l'enfance à l'âge adulte. Ici, nous résumons des preuves tirées d'études cliniques et de recherches en neurosciences qui suggèrent qu'une approche basée sur des principes yogi et sur des techniques de méditation vaut d'être adoptée. Les résultats possibles sont le soulagement des symptômes cliniques de la maladie, une meilleure relaxation et une expression facilitée des sentiments et des compétences, ainsi qu'une meilleure qualité de vie familiale et sociale. »* (Sonia Sequeira and Mahiuddin Ahmed, "Meditation as a Potential Therapy for Autism: A Review," *Autism Research and Treatment*, vol. 2012, Article ID 835847, 11 pages, 2012. doi:10.1155/2012/835847 – texte entier gratuit en ligne)

**Pour les enfants et... Aussi pour les parents !** Une étude a même été faite sur les résultats de telles pratiques (ici la Méditation de Sahaja Yoga : MSY) quand elles sont enseignées à toute la famille : *« Les résultats ont montré une amélioration des comportements de type TDAH, de l'estime de soi, et de la qualité des relations. Les enfants ont décrits des améliorations à la maison (meilleur sommeil, moins d'anxiété) et à l'école (meilleure concentration, moins de conflits). Les parents ont rapportés se sentir plus heureux, moins stressés et plus capables de gérer les comportements de leurs enfants.*

*Les indications de cette investigation préliminaire sont que la MSY peut offrir aux familles un outil de gestion efficace pour des traitements à orientation familiale des troubles TDAH. » (Adolescents With Conduct Disorder Can Be Mindful of Their Aggressive Behavior », par Harrison, Manocha, Rubia, Journal of Emotional and Behavioral Disorders, January 1, 2007 15: 56-63)  
<http://ccp.sagepub.com/content/9/4/479.short#cited-by>*

## **V Lieu de vie, mode de vie, environnement relationnel**

Les autistes pouvant avoir des capacités de détoxination diminuée, et étant particulièrement sensibles à toutes formes de stress (stress chronique = surconsommation de micro-nutriments, accentuation du stress oxydatif, effet pro-inflammatoire), c'est tout l'environnement au sens très large du terme qui peut peser lourdement en tant que source de toxicité, de perturbations physiologique et psychologique.

**Le lieu de vie, l'hygiène :** les produits d'entretien et les produits d'hygiène devraient être bio (on en trouve en supermarché), contenir le moins d'ingrédients possible ou être fait maison. Exemple : une eau bien chaude avec un peu de vinaigre blanc peut suffire à nettoyer les sols et les vitres (pour les vitres, utiliser en + un chiffon micro-fibre!).

Dans certains magasins bio, ou boutiques en ligne, on trouve des gels lavants neutres (sans savon), hypoallergéniques, bio, en flacon d'1L à prix très intéressant (environ 11 euro/L), par exemple de marque Aroma-Zone ou Centifolia. Ce type de gel lavant peut servir pour la douche autant que pour le bain ou le shampoing, pour toute la famille !

Les savons bio 100% végétal sont préférables à tout autre savon du commerce.

On portera aussi une attention particulière aux peintures, aux baignoires en plomb, à la qualité de l'eau du robinet (qui peut être très chlorée), aux matériaux d'ameublement douteux (contre-plaqué ou agglomérée)... Pour une femme, la dernière chose à faire lorsqu'on est enceinte est de refaire la chambre prévue pour le bébé à venir : attention aux peintures, aux poussières, aux colles et vernis et aux toxiques qu'ils dégagent.

**L'environnement électro-magnétique :** le wi-fi a été interdit dans les crèches, si une telle loi a pu voir le jour, en toute logique, c'est que le « niveau de preuve » démontrant les risques des ondes doit être élevé. On devrait s'inspirer de cette mesure aussi à domicile : mettre les « box » en mode filaire, ou au minimum les éteindre la nuit, garder les téléphones portables et les tablettes en mode hors-ligne/avion autant que possible et les éteindre complètement la nuit.

**L'environnement sensoriel :** les non-autistes, ou bien les personnes qui vivent depuis longtemps dans un environnement sensoriel particulier ne se rendent pas toujours compte de l'impact que cet environnement peut avoir sur une personne souffrant d'hyperesthésies.

Les bruits de voisinage peuvent être extrêmement anxiogènes et épuisants pour un autiste, parfois sans même qu'il en ait conscience : que ce soit en immeuble ou en « cœur de village », les bruits de circulation, les bruits venant des appartements voisins (machine à laver, bruits de pas, cris...), les allées-venues sur un parking, les avions qui passent à basse altitude, etc... sont autant de nuisances qui peuvent paraître négligeables pour les uns et cauchemardesques pour les autres.

A l'intérieur des lieux de vie, idem : les parquets ou escaliers qui craquent, les frigidaire qui bourdonnent, les canalisations qui bloblotent... Même si certains de ces bruits peuvent aussi avoir leur intérêt pour les autistes : chaque porte de la maison peut grincer d'une façon spécifique, ce qui permet de repérer les mouvements des occupants des lieux, de savoir quand il y a quelqu'un aux WC, quand quelqu'un s'est levé la nuit, pour aller où, etc., ou bien certains bruits peuvent être tout simplement agréables, comme celui d'une rivière ou d'un merle qui chante (pour moi le chant du merle est tout simplement la plus belle musique du monde, magique !).

En cas de troubles du sommeil, crise de colère, etc... On devra toujours s'interroger, entre autre, sur l'impact potentiel de l'environnement sensoriel, auditif, olfactif, visuel, etc..

**L'environnement relationnel** : A quoi bon chercher à maintenir à tout prix des relations qui nous nuisent ou du moins qui ne servent en rien à notre épanouissement ? Il peut être convenable d'inviter les voisins à dîner une fois de temps en temps, mais si on ne les apprécie pas vraiment, est-ce bien indispensable ?

Il peut être convenable d'entretenir des relations avec les membres de notre famille, mais si certaines de ces relations sont sources constantes de reproches, de critiques, de disputes, que toutes tentatives d'apaisement échoue systématiquement, est-ce raisonnable de s'entêter ?

Je prends soin de bien parler des relations, pas des personnes.

Je ne suis pas très fan du terme « personne toxique ». Pour moi, une personne, comme une plante, peut être néfaste à l'un, bénéfique à l'autre, que ce soit en fonction de la « dose » ou bien de la situation, des « conditions d'utilisation ». Une relation est comme une réaction chimique entre deux éléments différents. Si vous mettez un atome d'oxygène avec deux atomes d'hydrogène, vous obtenez de l'eau. Si vous mettez ce même atome d'oxygène avec un autre atome d'oxygène et un de carbone, vous obtenez du gaz carbonique. Les êtres humains sont autant d'atomes différents qui interagissent différemment entre eux. Certaines relations sont explosives, d'autres douces, exaltantes, ou encore aversives, etc. Les relations sont aussi à l'image des êtres qui les entretiennent : évolutives, elles peuvent être propices à l'épanouissement à un moment donné et devenir une entrave, une source de « toxicité », de stress (et donc d'inflammation!) au bout d'un certain temps, un peu comme lorsqu'une casserole d'eau est laissée trop longtemps à bouillir, que l'eau finit par s'évaporer entièrement et la casserole par cramer !

Il convient de prêter attention à la qualité de ces relations que nous entretenons avec nos proches, d'en prendre soin dans la mesure du possible, sans s'acharner à les préserver à tout prix au nom des convenances ou de l'habitude ou d'un éventuel contrat qu'on aurait signé à un moment donné. Les contrats peuvent faire l'objet de modifications ou être rompus lorsqu'ils cessent d'être bénéfiques à l'une et/ou l'autre partie engagée.

Il nous revient de prendre soin de la relation, mais pas au détriment de notre santé, de notre épanouissement. Les autistes étant souvent particulièrement « brut de décoffrage » et épris de justice, ils pourront souffrir de l'hypocrisie et de la fausseté plus que la moyenne, et/ou s'en trouver perturbés plus que la moyenne, avec tous les troubles de l'humeur et du comportement que cela peut induire. Et l'on notera que la « fausseté » n'est pas toujours mal intentionnée : une personne peut être « fausse » parce qu'elle cherche avant tout à respecter des convenances, ou ce qu'elle croit convenable, plus que ses propres valeurs ou que sa sensibilité.

Et attention ! L'être humain est un animal grégaire, nous avons besoin des autres, besoin d'entretenir des relations « nourrissantes », épanouissantes avec d'autres êtres humains. Nous en avons besoin pour grandir, pour apprendre, pour progresser, pour être aimé, réconforté, et parce qu'aimer fait parti non seulement de nos capacités à tous mais aussi de nos besoins. Nous avons besoin de fonctionner en réseau, en communauté, pour notre bien autant que pour le bien commun.

Si les autistes ont besoin de solitude pour recharger leurs AQ pour se ressourcer, et s'ils peuvent avoir un développement psycho-émotionnel plus lent que la moyenne (avec une vie affective qui peut se développer plus tardivement que la moyenne), ils sont humains et ont aussi besoin des autres, même lorsqu'ils souffrent de phobie sociale, et peut-être même surtout lorsqu'ils souffrent de phobie sociale. Comme on dit, « y a des cons partout », mais il y a aussi des gens bien partout !! A nous de les chercher, de les trouver et de nous mettre en lien avec eux, et pas seulement de façon virtuelle. Le « virtuel » peut nous permettre de faire le premier pas, mais il échoue à être suffisant. Il peut même donner lieu à des quiproquos, des imboglios relationnels lorsque les « habiletés » sociales laissent à désirer. Certains autistes ont tendance à s'enflammer à l'écrit, parfois un peu trop ! En cas de difficultés relationnelles sérieuses, on aura intérêt à demander de l'aide à des psychologues ou psychothérapeutes, de préférence formés ou un minimum sensibilisés à l'autisme afin de tenter de démêler, de ré-harmoniser la situation.



**Le mode de vie :** C'est un gros morceau compliqué. Pour faire court, l'autisme est incompatible avec le mode de vie « normalo-moderne ». Tirer du lit un enfant à 6h du matin pour l'emmener chez la nounou ou à la crèche, le récupérer à 18h, et aller se coucher à 23h après avoir « bullé » devant la télé, pour recommencer le lendemain, et faire la fête ou bien toutes sortes de sorties excitantes le week-end, c'est impossible avec un enfant autiste et c'est encore plus impossible quand on est un parent autiste.

On considère ce mode de vie « normal », et qu'il est donc anormal d'échouer à le « tenir » mais c'est une grosse illusion des temps modernes. Ce mode de vie est tout simplement anti-physiologique et source d'épuisement (dépression, burn-out, maladie infectieuses...) pour tout le monde, autistes et non-autistes réunis.

L'autisme, qu'il touche l'enfant en bas-âge ou l'adulte à peu près autonome, implique nécessairement des adaptations du mode de vie.

Je suppose que cela peut être en partie la cause de nombreux divorces de parents d'enfants autistes. Renoncer au mode de vie « moderne » considéré comme « normal » peut être un crève-cœur pour certains, d'autant plus si l'on reste persuadé que c'est la norme à respecter pour paraître respectable.

**Ce qui est respectable à mon sens, c'est de prendre soin de soi et de ses proches, en cherchant à faire toutes les adaptations possibles et imaginables à son quotidien de façon à ce que chacun puisse s'épanouir au mieux.** Mais les chiens ne font pas des chats et aller parler d'adaptations, de refonte du mode de vie à un adulte qui présente de nombreux traits autistiques, qui a pu mettre 20 ans à se construire un quotidien bien à lui, stable, routinier et sécurisant, souvent au prix d'efforts considérables... Cela peut être pour le moins « compliqué ».

Cela peut impliquer de réduire son temps de travail et donc ses revenus, de changer de métier ou d'arrêter complètement de travailler, de quitter la ville pour s'installer à la campagne... Dans notre société actuelle, cela rend la vie « compliquée », en particulier sur le plan financier (quand les prise en charge adaptées sont déjà hors de prix).

Pour que tout cela soit faisable, c'est une réforme en profondeur qu'il s'agit d'opérer.

Quand on réalise que l'appartement dans lequel on vit est susceptible d'être nocif à notre enfant hyperesthésique, que la carrière pour laquelle on a travaillé si dur est intenable avec les exigences de notre nouvel emploi du temps de parent d'enfant aux besoins spéciaux, etc... Que tout cela est à remettre en question, voir à « lâcher » pour le bien-être de son enfant, cela peut être une pilule très dure à avaler. Mais on l'a vu dans le chapitre consacré à l'activité physique, avec les pratiques orientales comme le yoga ou le taï-chi : le « lâcher prise », lorsqu'il consiste à lâcher quelque chose d'intenable et d'épuisant, peut nous permettre de retrouver notre énergie, notre axe, notre chemin, un meilleur ancrage, un meilleur enracinement.

Les modes de vie alternatifs fleurissent. Des gens parviennent à faire cette remise en question et se « jettent à l'eau », partent, quittent tout, réduisent drastiquement leur train de vie (acheter des vêtements d'occasion, des jeux d'occasion, renoncer aux sorties, au ciné, aux vacances à l'étranger, etc...) pour gagner en qualité de vie, en temps libre, etc... Par exemple, certains prennent le parti de faire l'école à la maison, et s'organisent en réseau pour se soutenir mutuellement.

Les associations, et pas seulement celles qui s'occupent d'autisme mais toutes les associations de citoyens cherchant à œuvrer à un mode de vie différent, à la création d'un système différent, alternatif, devrait être considérées comme autant de ressources potentielles d'aide et d'inspiration pour « changer la vie ». Je pense aux AMAP, aux « Incroyables Comestibles », aux « Colibris », aux « décroissants », etc.

Pour illustration, en ce qui me concerne, je viens de m'inscrire (fin janvier 2016) à une formation gratuite organisée par les Colibris (<http://lp.360learning.com/colibris-concevoir-une-oasis/>) sur le thème de la création d'un oasis (écolieu). J'ignore si cette formation me servira un jour concrètement, j'ignore si, un jour prochain, je partirai vivre dans une ferme à rénover au fin fond de la Drôme, ou si je tenterai de trouver un projet de création d'écolieu auquel me joindre mais peut-être que cette formation me permettra d'acquérir quelques connaissances pratiques adaptables à mon mode de vie actuel, ou bien me permettra de rencontrer des personnes qui de fil en aiguille

m'orienteront vers d'autres pistes de changement... Toujours est-il que je constate que je ne peux m'adapter au mode de vie « normal », qu'il convient donc que j'adapte, que je crée mon propre mode de vie personnalisé, et il est impossible que j'y parvienne seule, en restant isolée, coupée des autres acteurs « alternatifs ».

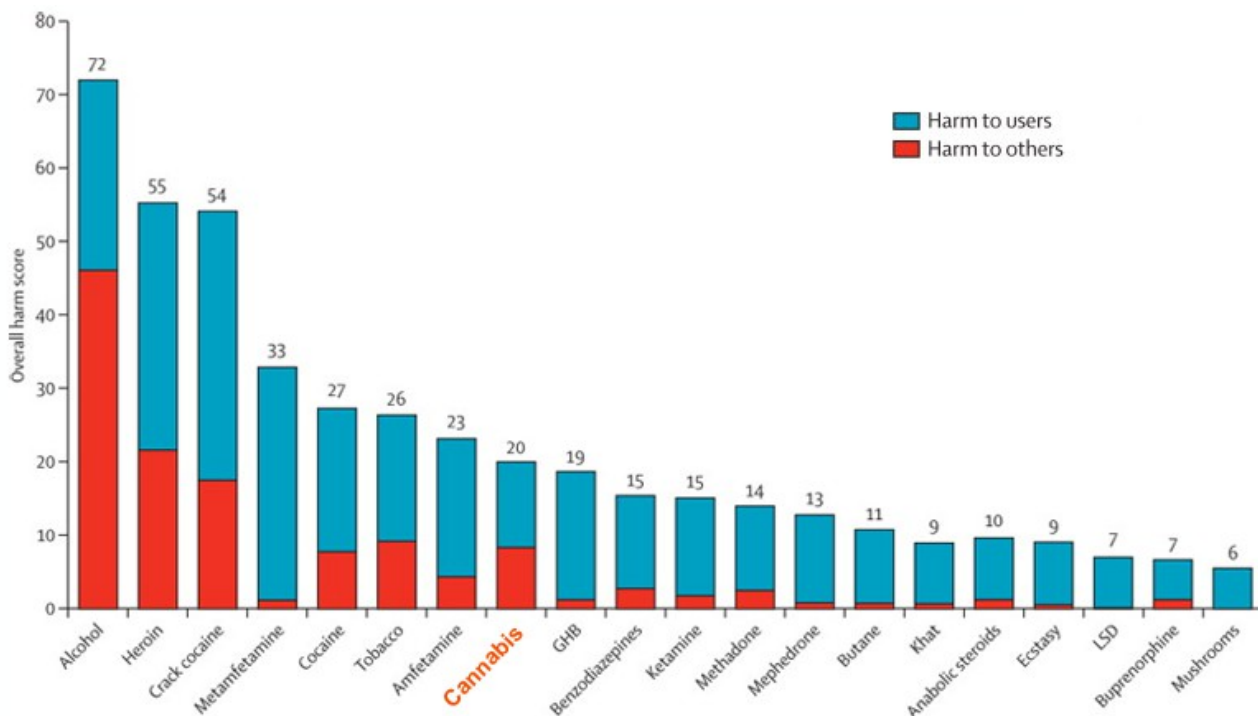
## VI Chapitre psychédélique et chamanique

### 1 – Psychédéliques

**La petite histoire :** Il n'y a pas si longtemps que cela, le mot « psychédélique » était pour moi synonyme de « drogue » et drogue synonyme de « mal ». Une drogue est une substance qui a des propriétés psychoactive : qui a des effets sur l'humeur, le comportement, les perceptions, autrement dit sur l'état de conscience.

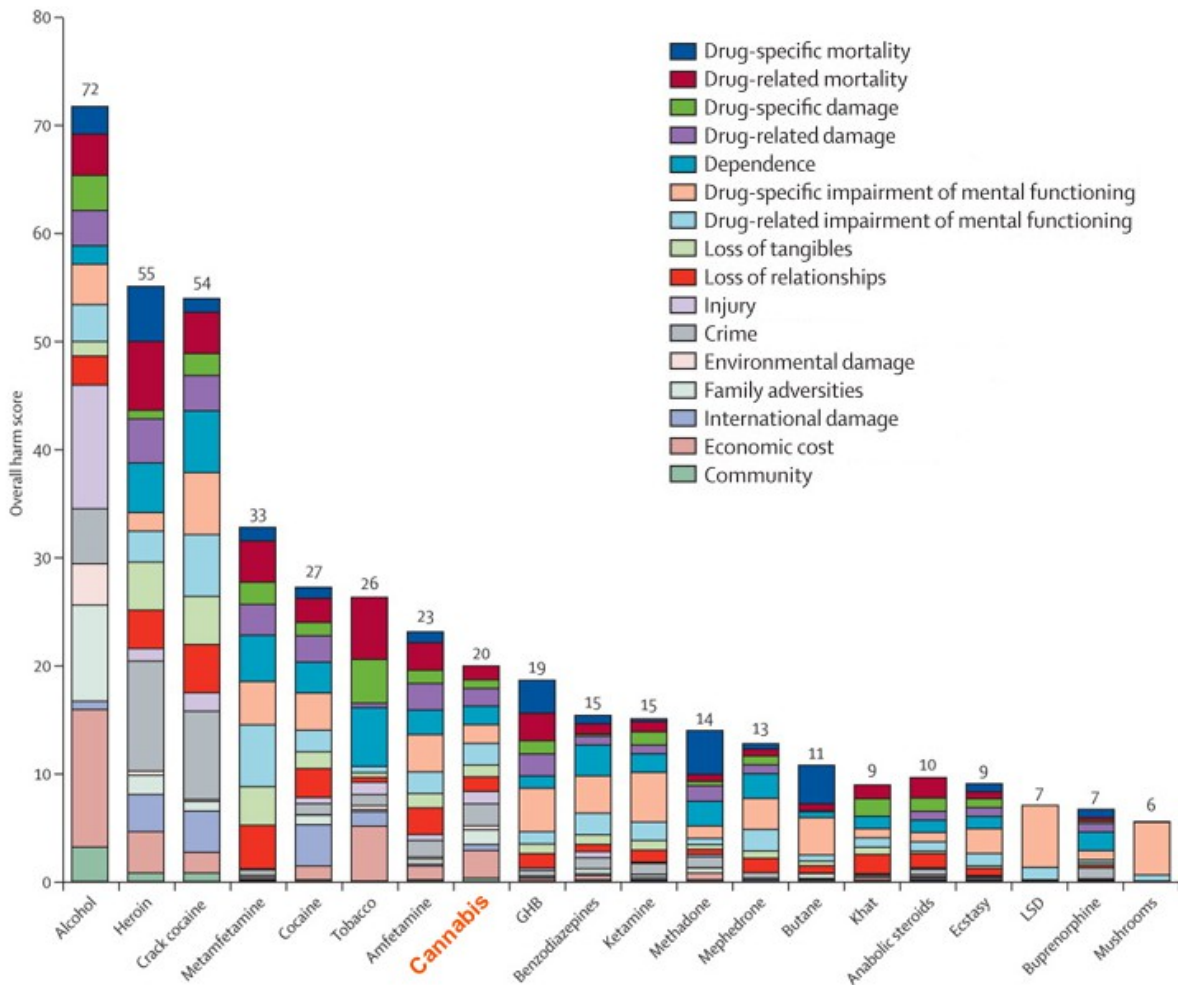
L'alcool c'est de la drogue, le tabac, les neuroleptiques, l'héroïne, la cocaïne, le café, le chocolat, les champignons hallucinogènes..., c'est de la drogue, la drogue c'est mal, c'est toxique, ça nous transforme en autre chose que « nous », ça nous fait perdre le contrôle, vaut mieux s'en tenir éloigné autant que possible, ou du moins en limiter la consommation autant que possible. Une personne qui se drogue, c'est mal. L'alcool, c'est ok, du moins pas trop grave, puisque c'est légal, par contre les champignons hallucinogènes, c'est illégal, ça doit donc vouloir dire que c'est très dangereux. C'était ce que je pensais, et beaucoup de gens le pensent aussi, c'est la norme.

Mais il existe un sens « ancien » au mot « drogue » : celui de « médecine, substance thérapeutique » et toutes les « drogues » ne se valent pas, certaines sont très addictives, comme l'alcool, le tabac, l'héroïne..., d'autres ne le sont quasiment pas, comme les champignons hallucinogènes.



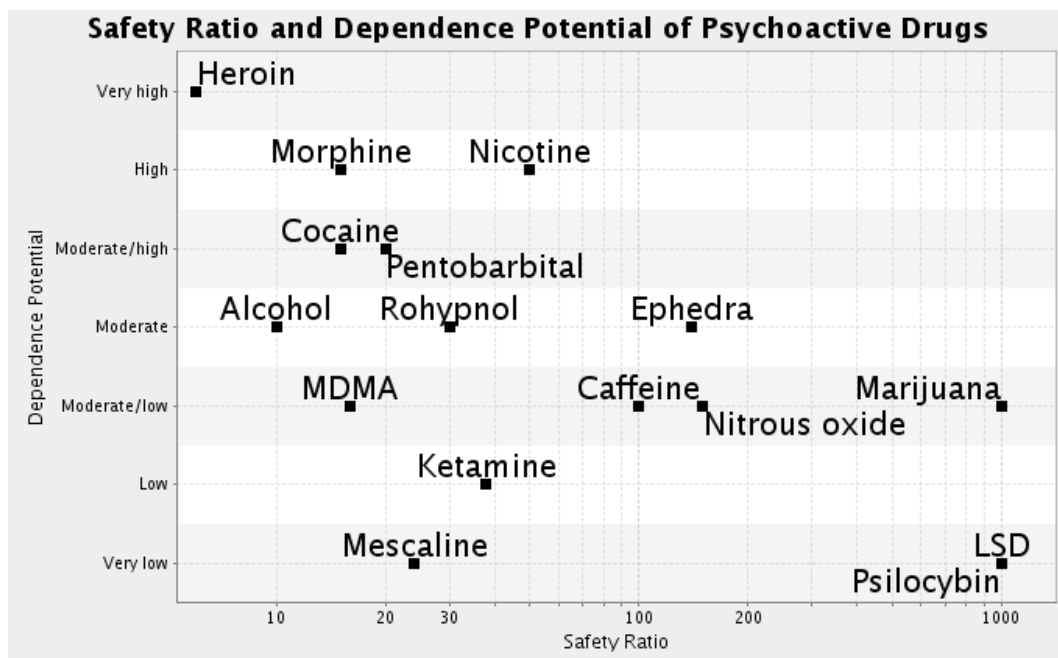
Des drogues classées en fonction de leur nocivité/dangerosité pour autrui (en rouge, harm to others) et nocivité pour l'utilisateur (en bleu, harm to users).

Source: David Nutt, Leslie King, Lawrence Phillips, "Drug Harms in the UK: A Multicriteria Decision Analysis," The Lancet, Nov. 1, 2010



Source: David Nutt, Leslie King, Lawrence Phillips, "Drug Harms in the UK: A Multicriteria Decision Analysis," The Lancet, Nov. 1, 2010

Via <http://medicalmarijuana.procon.org/view.resource.php?resourceID=004477>



Plus une substance est située « haut » dans le tableau, plus elle est entraînée une forte dépendance, plus elle est située à droite, moins elle est dangereuse.

Source : Professor R.S. Gable of Claremont Graduate University in 2004. "Comparison of acute

lethal toxicity of commonly abused psychoactive substances", in *Addiction*, Issue 99, pp. 686–696  
Via : <http://www.sgcannabis.org/drug-types.html>

Lorsqu'on fait usage d'une drogue, ce n'est pas forcément sa nature qui est problématique, c'est plus l'addiction qu'elle est susceptible de provoquer, couplée à son degré de toxicité. Le chocolat, comme le café, est addictif, mais si on consomme un chocolat noir de bonne qualité, de préférence bio et cru, à petite dose, on pourra bénéficier de ses bienfaits (antioxydants, minéraux, anxiolytique, stimulant...), sans souffrir d'effets adverses (à moins qu'on soit sensibles aux phénols, aux histamines...). Si on consomme un très bon vin rouge bio, en petite quantité, une fois de temps en temps, avec modération, on pourra se faire plaisir, bénéficier des propriétés antioxydantes et « conviviales » du vin sans « trop » impacter négativement notre corps.

Ce type de drogue, utilisée à bon escient, avec modération, lorsqu'elles sont de qualité, peuvent faire office de substance thérapeutique : avoir des propriétés anxiolytiques, antalgiques, tonifiantes, propice à la convivialité ou à la créativité.

Par contre, on peut devenir alcoolique même en ne buvant que du vin rouge bio sans sulfites.

Et il peut suffire d'une prise d'héroïne pour devenir « accro », avec des conséquences rapidement très lourdes sur la santé.

Enfin, certaines choses, qui ne sont absolument pas des « drogues » à la base, comme le sexe, le sport ou les jeux d'argent, peuvent le devenir chez certaines personnes sujettes aux comportements addictifs, aux troubles obsessionnels compulsifs. L'addiction, comme les TOC, sont une sorte de comportement qui tourne en boucle, comme un disque rayé, qui peut se transformer en cercle vicieux et destructeur.

Il y a donc « drogue » et « drogue ».

**Psychédéliques et études cliniques :** on pourra se demander ce que de telles considérations viennent faire dans un mémoire sur l'autisme. D'une part, le naturopathe se doit de faire un travail de prévention, et les tableaux ci-dessus montrent bien à quel point des drogues de consommation courante en vente libre, comme l'alcool et la tabac ainsi que certaines familles de médicaments communément prescrits par les médecins (et d'autres qui ne figurent pas dans ces tableaux), ont un potentiel de nuisance élevé. D'autre part, durant l'année écoulée (2015), mon opinion sur les psychédéliques (PDL) a profondément évolué : j'ai découvert que la recherche scientifique sur le potentiel thérapeutique de ces substances avait non seulement existé dans les années 1960-70 (même en France), mais avait repris récemment, après un long hiatus, et ce dans des universités dont le sérieux ne peut être contesté.

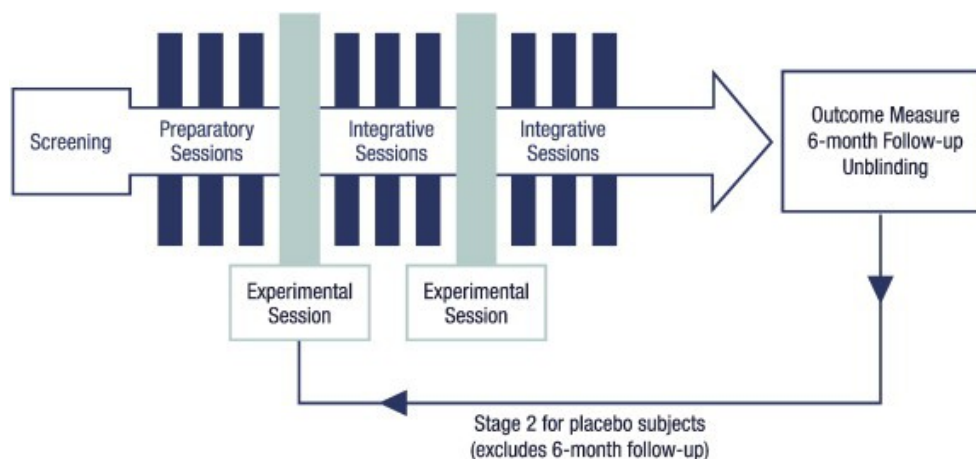
L'association américaine MAPS (<http://maps.org>) est une des structures œuvrant pour la recherche sur les PDL et leur utilisation à des fins thérapeutiques. Un psychiatre français, le Docteur Olivier Chambon a publié un livre très complet qui répertorie certaines de ces études : « *Médecine Psychédélique* ». Des études cliniques sont en cours pour étudier l'efficacité des psychothérapies assistées par des PDL (MDMA, LSD, psilocybine...) et les résultats sont prometteurs. Il ne s'agit pas de se faire prescrire quelques boîtes de pilules pour aller « s'envoyer en l'air » chez soi ou en concert mais de suivre une psychothérapie courte, au protocole prédéfini et de consommer un PDL dans le cadre d'une session, en cabinet, sous la supervision d'un thérapeute, parfois même de deux thérapeutes. Les sessions « assistées » sont toujours précédées de sessions d'évaluation de l'état psycho-physiologique du participant et suivies de sessions d'intégration, de débriefing.

**Thérapie boostée :** De nombreux témoignages indiquent que quelques séances de thérapie de ce type sont au moins aussi efficaces que plusieurs années d'une thérapie « classique » (aux USA, les psychothérapies sont d'avantage d'orientation TCC, jungienne, et/ou transpersonnelle qu'en France, autant que je puisse en juger à l'heure actuelle). Cela peut avoir un intérêt tout particulier pour les personnes en fin de vie, en phase terminale, dont la maladie et le pronostic entraîne de lourdes répercussions sur le plan psycho-émotionnel et qui n'ont tout simplement plus le temps de passer des mois, voir des années en thérapie. Des études sont en cours pour étudier l'efficacité de ce type de

psychothérapie assistée pour le traitement du stress post-traumatique (en particulier chez les vétérans ou les victimes de viol), des addictions et – j'y viens, pour le traitement de l'anxiété sociale chez les autistes (à Los Angeles, USA). Il s'agit bien sûr d'études faisant appel à des volontaires adultes autonomes, pas des enfants !

Ces recherches ne consistent pas en la mise sur le marché de nouvelles molécules à prescrire sur le long terme, mais de la mise au point de protocoles de psychothérapie courts (quelques séances). D'ailleurs, les substances psychédéliques de synthèse (MDMA, LSD, psilocybine), sont « libres de droit ». Ce ne sont pas des molécules brevetées dont on pourrait tirer de grands profits, d'autant plus qu'elles sont efficaces à faible dose, et que quelques séances de psychothérapies assistées par un PDL suffisent à améliorer en profondeur, sur le long terme, l'état psycho-émotionnel des volontaires qui participent aux études.

Certains pensent que ces substances ont été sciemment évincées du champ de la médecine par les industries pharmaceutiques, justement parce qu'elles pourraient nuire à leurs profits : « *(La MDMA), comme elle ne pouvait être brevetée, fut considérée par les multinationales pharmaceutiques comme un médicament dangereux pour les médicaments psychotropes qu'elles vendent. En payant quelques experts pour en donner des quantités énormes à des rats afin de provoquer leur mort, en faisant pression sur les organismes officiels voir en soudoyant leur personnel (c'est monnaie courante!), en montant en épingle, dans les médias, un ou deux cas de jeunes s'étant suicidés après en avoir consommé ou en payant des journalistes pour inventer de toute pièces des histoires de ce genre (c'est aussi monnaie courante dans ce milieu!), les multinationales réussirent à faire interdire la MDMA, un produit pourtant bien moins toxique que bien des neuroleptiques vendus par milliers de tonnes dans le monde entier.* » (Tal Schaller, cité dans Médecine Psychédélque, Chambon, p. 148).



Protocole d'une étude en cours sur l'efficacité d'une psychothérapie assistée par la MDMA pour le traitement de l'anxiété sociale chez les adultes autistes : sélection des participants (screening), sessions préparatoires (preparatory), session « assistée » (experimental), sessions d'intégration (integrative), suivi des participants pendant 6 mois, le tout suivi par le 2<sup>nd</sup> stade de l'étude : même protocole avec le groupe contrôle (placebo).

<http://www.maps.org/mdma-autism/mdma-auxiliary/163-mdma-assisted-therapy-for-the-treatment-of-social-anxiety-in-autistic-adults/5720-mdma-assisted-therapy-for-the-treatment-of-social-anxiety-in-autistic-adults>

**Extrait de publication :** « *Maintenant que les paramètres de sécurité pour l'usage contrôlé de la MDMA dans un contexte clinique ont été établis, il peut être fait cas du développement de thérapies assistées par la MDMA dans un cadre clinique pour aider des adultes autistes à accroître leur adaptabilité sociale au sein de la population ayant un développement typique. Comme dans les cas des hallucinogènes classiques et autres psychédéliques, la MDMA catalyse un changement favorable à l'ouverture [à l'autre] et à l'introspection qui ne nécessite pas une prise continue pour provoquer des effets bénéfiques à long terme.*

*Cette prise non-fréquente modère la fréquence des effets adverses et améliore le ratio risque/bénéfices de la MDMA, ce qui peut être un avantage significatif sur les médications qui nécessitent une prise quotidienne.*

*En conséquence, les cliniciens pourraient utiliser de nouveaux modèles de traitement pour l'anxiété sociale, ou des types de détresse similaire, en administrant de la MDMA une ou quelques fois, dans le contexte d'un protocole de psychothérapie de soutien et d'intégration. » (MDMA-assisted therapy: A new treatment model for social anxiety in autistic adults; Alicia L. Danforth, Christopher M. Struble, Berra Yazar-Klosinski, Charles S. Grob; dans Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry; <http://www.maps.org/research-archive/mdma/danforth-et-al-2015-mdma-autism.pdf>)*

**PDL et conditions d'utilisation, attention !** MDMA et ecstasy sont potentiellement très différentes : la MDMA utilisée dans ces protocoles est pure, très soigneusement et modérément dosée. L'ecstasy qui se vend illégalement dans la rue, dans les clubs..., contient souvent d'autres substances, parfois dangereuses, et parfois pas du tout de MDMA ; qui plus est, même s'il elle en contient, il sera impossible d'évaluer à quelle dose exacte. Le risque de neurotoxicité et de dépendance existe bien avec l'ecstasy et sa prise à dose massive et répétée, dans des environnements qui plus est « *trop chaud, surpeuplé et bruyant* » (Médecine psychédélique, Chambon, p. 146). Les conditions d'utilisation des PDL jouent en effet aussi sur les effets qu'ils provoquent. **De la même façon qu'un environnement bruyant et surpeuplé entraîne des troubles de l'humeur et du comportement chez un autiste**, l'environnement sensoriel, par son potentiel stressant (peut-être via la surstimulation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien), peut décupler les effets des PDL et rendre l'expérience psychédélique traumatisante ou source de comportements dangereux. L'environnement clinique dans lequel ont lieu les études sur les PDL est donc particulièrement soigné : en cabinet, au calme, avec une musique douce ou des bouchons d'oreilles, avec une lumière tamisée voir un masque sur les yeux, très peu de personnes présentes et le patient est installé confortablement, souvent allongé, et reste confortablement allongé ou assis tout le temps de la session.

**Soigner l'autisme avec de la drogue ?** Comme avec les prises en charges nutritionnelles, ou comportementales, il ne s'agit pas de « traiter » l'autisme, il ne s'agit pas d'essayer de transformer les autistes en non-autistes mais de réduire les troubles autistiques, de permettre à des adultes autistes d'améliorer leur qualité de vie et la qualité des interactions qu'ils ont besoin d'avoir pour s'épanouir au mieux de leur capacités, de la façon la plus autonome possible.

L'anxiété sociale n'est pas une fatalité pour les autistes. On peut être autiste et ne pas souffrir d'anxiété sociale, ni de phobie sociale, ou bien on peut en souffrir et en guérir, tout en restant autiste. Il n'y a aucune fierté à souffrir d'anxiété et de dépression. Souffrir et endurer stoïquement la souffrance n'a aucune valeur en soi, d'autant plus lorsqu'il existe des traitements à cette souffrance : ces pathologies sont des entraves majeures à l'apprentissage, à l'autonomie, à la vie sociale, à la vie amoureuse... Le développement de traitements sûrs et efficaces rapidement me semble hautement préférable à l'entretien de prescriptions longues-durées de neuroleptiques toxiques et abrutissants.

**Extrait d'un témoignage** d'un autiste adulte ayant consommé de la MDMA (sous forme d'ecstasy) : « *Je ne pense pas du tout que la MDMA change votre nature. Elle la place simplement sur le devant de la scène* » (Findings from a Collective Case Study of the MDMA/Ecstasy Experiences of Adults on the Autism Spectrum: Transcript from Psychedelic Science 2013 Alicia Danforth, Ph.D.).

**PDL et perceptions :** Les PDL en modifiant temporairement les perceptions, donc l'état de conscience – **perceptions qui sont au cœur de la problématique de l'autisme**, sont d'avantage à voir comme des outils d'exploration de la conscience permettant de se découvrir soi-même et de découvrir ou redécouvrir le monde d'un œil nouveau, à utiliser de façon très sporadique, plutôt que comme des béquilles au quotidien, béquilles dans le genre des anxiolytiques, des antidépresseurs, de

l'alcool..., qui ne « traitent » absolument pas le problème de fond et tendent à en créer de nouveau (dépendance, intoxication...).

**Redondance ?** On pourra rétorquer qu'en matière d'anxiété, de phobie sociale, de dépression..., les TCC ont démontré leur efficacité et que les anxiolytiques sont déjà bien pratiques. Les médicaments sont pratiques, mais toujours plus ou moins toxiques sur le long terme et les consultations TCC ne sont pas forcément entièrement remboursées (dépassements d'honoraire, médecins non conventionnés...). Le traitement de certaines problématiques peut être long (surtout s'il s'agit d'un accompagnement exclusivement psychologique, non-holistique, qui néglige l'aspect physiologique de la problématique...) et coûteux, et le fait qu'il soit coûteux et long peut tout simplement entraver l'accès à ces soins et la motivation à les mettre en place. Certains troubles de la personnalité, dont peuvent souffrir les autistes, sont même franchement propice à l'évitement de ces soins.

**Cannabis :** D'autres études portent sur l'efficacité de certains types de produits à base de cannabis, entre autre l'huile de cannabis dans le traitement de l'épilepsie. Il ne s'agit bien entendu pas de faire « fumer de l'herbe » à des enfants ! Il s'agit de produits non-psychoactifs ayant des propriétés anti-inflammatoires et pouvant donc agir sur des problématiques de neuroinflammation.

## 2 – Chamanisme

Aborder le sujet des psychédéliques a déjà pu en faire hurler plus d'un, aborder celui du chamanisme risque de provoquer quelques cyclones dans certains esprits, mais je sais aussi pertinemment que beaucoup d'autistes, de parents d'enfants autistes, de professionnels de la santé..., sont autant que moi passionnés par ce genre de sujet et plus qu'interpellés par la spiritualité. J'estime qu'il est nécessaire de faire de la « prévention » aussi dans ce domaine, en pointant vers des sources d'information fiables, ne serait-ce qu'afin que chacun puisse devenir capable d'évaluer le sérieux des personnes qui se réclament du chamanisme, et afin que chacun puisse aller s'informer à des sources « sérieuses » sur le sujet, parce que oui, il en existe.

**Et l'on verra que l'intelligence perceptive des autistes, leur capacité à se mettre dans leur « bulle/monde », à penser en images, à ritualiser leur quotidien..., n'est pas sans rapport avec certains « traits chamaniques ».**

**La conscience, indépendante du cerveau :** Le 26 février prochain (2016), 19h30, se tiendra une conférence du Dr Olivier Chambon, psychiatre français, au théâtre de la Madeleine, à Genève, organisée par l'Institut Suisse des Sciences Noétiques.

Voici le texte qui accompagne l'annonce de la conférence :

**« "L'âme au centre du changement de conscience dans notre monde actuel"**

*Un changement de conscience est en train d'opérer, centré sur l'importance de la compassion, qui touche tous les secteurs : économie, écologie, médecine, éducation, etc. Il est accompagné d'un changement de paradigme scientifique, qui place la conscience au centre de tout, même au cœur de la matière elle-même. Le Dr Chambon, psychiatre et psychothérapeute, propose de reconnaître l'existence de l'âme (une conscience individuelle indépendante du cerveau), en s'appuyant sur les recherches scientifiques de ces 40 dernières années portant sur les expériences pérिमortelles (dont les EMI [Etat de Mort Imminentes]) et présente tout l'intérêt de ces conceptions, notamment dans l'éducation de nos enfants, pour trouver un sens à nos vies. »*

Le Dr Chambon a non seulement écrit un livre d'excellente facture sur les psychédéliques (La Médecine Psychédélique), mais il a aussi commis des ouvrages tels que « Psychothérapie et chamanisme » ou « Le chamane et le psy ».

**Chamanisme et neuroscience :** Corine Sombrun était journaliste à la BBC World (radio), compositrice, et puis un jour, au détour d'un reportage en Mongolie, pendant une cérémonie menée

par un chamane au son du tambour, elle est entrée en transe : son âme « partie », son corps « possédé » par l'esprit du loup, et le chamane dut user de tout son art pour la « ramener ». Puis elle est devenue chamane à son tour, elle a appris à maîtriser la transe au tambour au près d'une chamane mongole. Plus tard, elle a commencé à collaborer avec des neuroscientifiques pour comprendre ce qu'est la transe. Pour pouvoir satisfaire aux exigences des conditions expérimentales d'un laboratoire de neurosciences, elle a appris à induire la transe non plus au son du tambour mais par la simple volonté. Elle s'est entendu dire que ce qui lui était arrivé pendant cette cérémonie en Mongolie, cela s'appelle une « décompensation psychotique » (dont le chamane, avec son art, a été capable de la ramener). Elle s'est entendue dire, par un scientifique qui avait étudié le LSD dans les années 1970, que son cerveau pendant la transe ressemble au cerveau d'un lapin sous LSD. On lui a aussi dit que ce cerveau qui fonctionne « normalement » en temps « ordinaire » semble soudain souffrir de plusieurs pathologies psychiatriques lourdes lorsqu'elle est en transe (schizophrénie + manie + dépression) et qu'il vaudrait mieux qu'elle arrête les trances, au risque d'y rester un jour « coincée », bloquée dans un état de « psychose généralisée »... Et que des gens ne reviennent pas ou pas tout à fait, cela peut d'ailleurs arriver : par exemple, des gens participent à des stages de chamanisme, une transe est induite, leur âme « part » et ne revient pas tout à fait, faute d'un chamane suffisamment compétent pour la « ramener ».

Inversement, la transe, l'art du chamane pourraient-ils permettre de « ramener » des personnes « perdues », considérées comme psychotiques par les psychiatres?

Pour d'autres chercheurs, l'état de transe pourrait être un état « nouveau » du cerveau, c'est à dire encore inconnu de la médecine occidentale, un état permettant au cerveau de devenir plus perceptif qu'en temps normal (sur-activation des zones « limbiques », zones de la perception).

L'encéphale est un filtre à perceptions, un filtre modulable. La transe permettrait d'augmenter la « bande passante » nous permettant de capter l'information sensorielle environnante. Ce ne serait pas un « trouble » de la perception mais une modulation de la perception, comme lorsqu'on règle un poste de radio pour passer d'une station à une autre.

#### **Perceptions différentes = environnement différent = accès à des informations différentes**

Pour Corine Sombrun, la transe lui permet d'accéder au monde des esprits et de converser avec eux, pas toujours très pacifiquement, car certains semblent loin d'être de petits anges. En transe, elle perçoit son environnement d'une façon différente, augmentée, ses sens et ses perceptions sont à la fois différents et plus aiguisés, elle devient capable de sentir et de voir les dissonances et de chanter, de produire des sons qui ré-harmonisent les corps et les esprits des personnes qui l'entourent.

Corine Sombrun raconte son histoire dans de nombreuses conférences et interviews disponibles gratuitement sur youtube, elle a aussi écrit quelques livres :

*« Au-delà des mots, j'ai appris à percevoir. J'ai appris qu'une certaine connaissance ne pouvait pas s'atteindre par la pensée. Qu'il fallait l'écouter par les sens. S'y glisser par la perception. Intuitions. Sensations. Petites touches de ce monde des esprits qui envoie des messages. Comme de tous petits ponts tendus entre lui et nous. Qui peut les traverser ? Celui qui pense ? Celui qui perçoit ? Peut-être les deux. Il faut les unir. Les équilibrer. Les développer. Celui qui pense ET celui qui perçoit. Alors diète. Isolement. Discipline. Juste pour savoir où est l'illusion quand on voit un reflet de vie sur un lac transparent. »* (Journal d'une apprentie chamane, Ed. Albin Michel, p. 167/168, 2002).

Corine Sombrun parle souvent de l'intelligence perceptive. Selon elle, c'est non seulement l'intelligence du chamane mais l'intelligence que tout un chacun peut et doit apprendre à développer pour renouer avec notre environnement, avec la nature, avec soi, pour comprendre à quel point nous sommes liés en interdépendants et pour regagner en même temps en autonomie, cette autonomie qui nous vient de notre capacité à sentir, à percevoir ce qui est bon pour nous, sans avoir à attendre que la télévision ou le médecin nous le dise.

**« L'intelligence perceptive, c'est le nom scientifique de l'intuition.**

*(...) Le jour où l'on sera aussi fier d'être des perceptuels que des intellectuels, on aura gagné une grande bataille sur notre qualité d'humain et c'est là, la véritable augmentation de l'humain, l'humain augmenté pas seulement par ses technologies mais parce qu'on a en nous un potentiel qu'on ignore, que la société occidentale nous a empêché d'utiliser parce que c'est [soit-disant] « pas*



*utile ». Et puis quand on est très intuitif, on sait ce qui est bon pour soi. On nous a enlevé cette capacité à nous interroger sur ce qui est bon pour soi. On est devenu des assistés. On a fait de nous des consommateurs, dont on crée les besoins... (...) dépendant de produits de consommation. (...) Aujourd'hui, si on nous met dans une forêt, on est mort en deux jours. (...) C'est grave. (...) Ce qui se passe aujourd'hui dans le monde, (...), [c'est qu']on reprend possession de nos capacités et s'il y a un tel engouement aujourd'hui pour le chamanisme, et même s'il y a des dissonances, c'est que les gens ont envie de croire, de recroire et de ré-avoir confiance en ces capacités qu'on a en nous, qui nous permettent de savoir ce qui est bon pour nous. C'est très réjouissant ! Les gens reprennent le contrôle !» (Interview sur youtube : « Corine Sombrun : chamanisme et neuroscience – Nice Future 5 »).*

**Chamanisme et autisme :** Le livre « le Garçon Cheval », raconte l'histoire d'un enfant autiste, Rowan, qui à passé 5 ans est toujours incontinent, tant sur le plan physiologique qu'émotionnel : il défèque systématiquement ailleurs qu'au WC (souvent dans ses pantalons) et la moindre contrariété est susceptible de le plonger dans des crises violentes et incontrôlables dont il souffre autant que ses parents, qui ont tout essayé pour améliorer les choses (psychothérapie, méthodes comportementales, nutrition...), en vain. Un jour, le garçon se lie d'amitié avec un cheval, son père qui connaît bien les chevaux réalise que son fils a une connexion particulière avec lui. Le livre raconte cette connexion particulière au cheval, qui d'instinct semble reconnaître en l'enfant autiste comme un maître, et l'effet à la fois apaisant et stimulant que l'équitation a sur l'enfant. Puis il y a le voyage en Mongolie, pour aller voir les chamanes, sorte de derniers recours pour, peut-être, permettre à cet enfant d'être libéré de ses crises. Plus que tout le reste, les parents rêvent que leur enfant puisse devenir continent ! Il est bien clair qu'il ne souhaite pas le rendre « non-autiste », ils ont bien compris que l'autisme est une composante de leur fils, qu'enlever l'autisme est non seulement impossible mais que cela reviendrait à changer d'enfant et ils aiment leur fils, tout autiste qu'il est, mais sa souffrance est pour eux devenue intolérable, car ses crises le font souffrir, son incontinence aussi, en le plongeant à chaque fois dans une grande détresse. Alors il y a une chevauchée jusqu'au au fin fond de la Mongolie et des cérémonies avec des chamanes.

Pendant le voyage, l'enfant évolue. C'est loin d'être un voyage facile mais pour la première fois de sa vie, il se fait un ami de son âge, avec qui il joue. Et puis à la fin du séjour, enfin, il a un déclic, comprend dans quelle position il convient de se mettre pour déféquer et parvient enfin à utiliser des toilettes.

Il est possible de disséquer quelque peu le pourquoi du comment une telle aventure a pu avoir un effet sur la physiologie autistique, sans parler une seconde des prières ni du « commerce » avec les esprits. Le voyage induit de nombreuses modifications du mode de vie, de l'alimentation, une multitude de stimulations variées, et même un des remèdes donné par un chamane, contenant de la bouse de rennes bouillie (!) pourrait être considérée comme quelque chose qui s'approche étrangement de la transplantation fécale employée pour traiter les infections à *Clostridia difficile*... Mais le père s'interroge : « *Est-ce que les chamanes étaient parfois des adultes autistes ? Je pensais au point de vue de Temple Grandin, pour qui les autistes pourraient être des connecteurs entre le monde humain « normal » et le monde animal, ou le monde de la science ou de la musique. Est-ce que les autistes, dans les sociétés traditionnelles, étaient aussi parfois des connecteurs au monde des esprits ? Je pensais à Besa [un guérisseur africain] et quelques uns des autres guérisseurs que j'avais rencontré, qui étaient tous bizarres, parlaient en charades, qui étaient « partis avec les fées », comme disent les britanniques. Ce n'était pas si éloigné de Rowan. Quoi qu'il était intéressant de voir que tous avaient un rôle à part entière dans leur communauté, plutôt que d'être marginalisés.*

*(...) Ghoste [un chamane mongole] dit qu'un enfant comme ça, comme Rowan, est fait pour devenir un chamane. Une part de lui est déjà dans le monde des esprits. » (The Horse Boy, traduction personnelle).*

**Qu'est-ce qu'un chamane ?** Un chamane est un guérisseur, on peut le voir comme l'ancêtre des

prêtres, des médecins, des pharmaciens et même des psychiatres et des... naturopathes ! Selon les cultures au sein desquelles il officie, il est susceptible d'utiliser différents outils, différentes méthodes pour rétablir l'équilibre et l'harmonie dans les corps, dans les âmes, et au sein des communautés. Il peut être fin connaisseur des plantes médicinales, toujours grand observateur de la nature et des animaux qui sont tous des esprits et donc sources d'informations, et il communique toujours d'une façon ou d'une autre avec le monde des esprits invisibles afin de trouver des réponses aux problématiques qu'on lui soumet. Certains chamanes se servent exclusivement du tambour pour entrer en transe et contacter ce monde des esprits, sans consommer la moindre substance hallucinogène, d'autres utilisent le tabac ou des substances plus puissantes comme l'ayahuasca. Le mot « chamane » est en général impropre, puisqu'il ne s'applique en principe qu'aux guérisseurs d'un peuple bien particulier (les Toungouses), mais il est entré dans le langage courant comme synonyme de « guérisseur d'une société traditionnelle, individu qui commerce avec les esprits ». A une époque, les premiers explorateurs du « Nouveau Monde » voyaient ces guérisseurs comme des possédés, des sorciers, des adorateurs du « malin ». Plus tard, on les déclara « charlatan », magiciens abusant la crédulité des gens (et certains le sont parfois), puis, au 20ème siècle, on se mit à s'interroger sur leur santé mentale, jusqu'à ce qu'un anthropologue, Claude Lévi-Strauss suggère qu'ils avaient plus en commun avec les psychiatres-psychanalystes qu'avec leurs malades : « *il fit remarquer l'interface entre le chamanisme et la psychanalyse dans un petit article intitulé "L'efficacité symbolique". Il cristallise la différence entre le praticien symboliste et le psychanalyste: ce dernier écoute, tandis que le chamane parle.* » (Anthropologie du Chamanisme, Narby & Huxley, chapitre 27).

Ou selon Elwin Verrier : « *Ainsi, la chamanine [femme chamane] est tout à la fois l'infirmière, l'amie, la guide et l'analyste des personnes esseulées et malades.* » (ibid. chapitre 29).

Les chamanes ont en effet cela en commun avec les « analystes » qu'ils estiment que des problèmes physiologiques ont leurs racines dans des dysharmonies dans la vie du malade : dysharmonie du mode de vie, des relations, des comportements, des pensées... Le malade a rompu un équilibre par ses actions, il a contrarié les « esprits » et cela a entraîné des conséquences néfastes pour lui.

Mais à la différence de l'analyste, le chamane ne dispose pas d'une grille d'interprétations prédéfinies de chaque trouble. Le chamane doit aller demander aux esprits quelle est la cause de la dysharmonie, il admet qu'il ne peut être seul en capacité de la déterminer. Il ne dira jamais « tu t'es cassé la jambe droite, c'est que tu as un conflit avec ton père ! Fais-la paix avec ton père, et tu seras guéri ! ». L'analyste impose sa grille d'interprétation prédéfinies et psychorigide (biodécodage, etc), là où le chamane s'adapte et cherche à écouter ce qui est, sans préjugés.

**Isolement, tabous alimentaires :** Quelque soit le lieu où vivent les chamanes à travers le monde, ils doivent toujours traverser une période d'initiation, initiation qui consiste toujours en une période d'isolement et de respect de certaines règles alimentaires, avec des diètes parfois sévères, voir des jeûnes. La solitude est un des éléments clés de la formation du chamane, ainsi que le respect de certains « tabous » alimentaires.

En lisant l'anthologie du chamanisme, de Narby et Huxley, j'ai été saisie par ce motif qui revient sans cesse, dans toutes les cultures : l'initiation du chamane est faite de diètes, d'isolement, d'introspection, d'une grande discipline et de rigueur. Ce motif est propre à la période d'initiation du chamane, souvent à la fin de l'adolescence, mais revient souvent au cours de sa vie. Ce sont des éléments qui tendent plus ou moins à composer son quotidien.

En Occident, les psychiatres seraient probablement tentés de « pathologiser » ce type de comportements en les diagnostiquant comme des « troubles du comportement alimentaires », anorexie, orthorexie, et « troubles de l'humeur », dépression, phobie sociale, etc..

D'ailleurs... « *Les Mohave croient que tout chaman en puissance qui refuse l'appel surnaturel devient fou. J'ai eu un entretien avec un Mohave qui avait fait un séjour en hôpital psychiatrique public sous le coup d'un diagnostic - selon moi contestable - de psychose maniaco-dépressive. Il s'accordait avec les membres de sa tribu pour considérer, quant à lui, son épisode psychotique comme une conséquence de son refus d'exercer en qualité de chaman.* » (ibid, George Devreux,

chapitre 30).

Corine Sombrun parle aussi des « maladies chamaniques », qui semble souvent liée à l'épilepsie, qui sont considérées par les Mongols comme un signe que l'individu doit devenir chamane, alors qu'en France, à une époque pas si lointaine on aurait traité cette personne de « ravi du village » (ou d'idiot du village, etc.). Et maintenant, ici, comment considère-t-on ce type de personne ?

La fonction de chamane, ce « connecteur », à cheval entre deux mondes, « gone with the fairy » (parti avec les fées), qui commerce avec les esprits, pourrait faire partie de la nature humaine, être encryptée dans la génétique de certains individus, dans leur neurologie, dans leur corps, peu importe le lieu ou l'époque. Le chamane, en usant des outils propre à sa fonction – les rituels, les plantes, les trances, les diètes..., par l'acceptation de cette fonction et l'adoption du mode de vie qui lui est propre, le chamane en puissance trouverait tous les outils (les « prises en charge ») qui lui permettraient de maîtriser par lui-même sa nature, nature qui, sans ces outils, générerait les troubles du comportement, les troubles neuropsychologiques, voir psychiatriques qu'on peut voir chez les autistes, ainsi d'ailleurs que chez d'autres personnes souffrant de troubles développementaux et « neuropsy ».

Extrait d'un article qui revient souvent sur les « réseaux sociaux », surtout parmi les membres de la « neurodiversité » : « *Dans la vision chamanique, la maladie mentale signale la « naissance d'un guérisseur », explique Malidoma Patrice Somé. De ce fait, les troubles mentaux sont des situations spirituelles critiques, des crises spirituelles, et doivent être considérés comme tels pour aider le guérisseur à naître.*

*Ce que l'Occident voit comme une maladie mentale, le peuple Dagara (en Afrique de l'Ouest, Dagaaba en anglais) le voit comme « des bonnes nouvelles de l'autre monde. » La personne traversant la crise a été choisie comme médium pour porter un message à la communauté, devant être communiqué du monde spirituel. « Les troubles mentaux, les troubles comportementaux de toutes sortes, signalent le fait que deux énergies incompatibles ont fusionné dans le même champ, » dit le Dr. Somé. Ces perturbations se produisent quand la personne n'est pas aidée pour faire face à la présence d'une énergie du monde spirituel.*

*(..) Alors qu'il regardait les patients dans la salle austère, certains dans des camisolés de force, d'autres shootés aux médicaments, d'autres criants, il se disait, « C'est comme ça qu'on traite les guérisseurs naissants dans cette culture. Quelle perte ! Quel dommage qu'une personne finalement alignée avec une puissance de l'autre monde est ainsi gaspillée.*

*(...) Dans le service psychiatrique, le Dr Somé a vu beaucoup « d'êtres » qui traînaient autour des patients, des « entités » que la plupart des gens ne voient pas mais que les chamans et les médiums peuvent voir. « Elles provoquaient les crises chez ces personnes, » dit-il. Il lui apparut que ces êtres essayaient d'extraire les médicaments et leurs effets des corps des personnes avec qui les êtres voulaient fusionner, et ce faisant ils renforçaient la douleur des patients. « Les êtres agissaient presque comme une sorte d'excavateur dans le champ énergétique des personnes. Ils faisaient cela avec acharnement. Les personnes concernées se mettaient à crier et à hurler, » dit-il. Il ne pouvait pas rester dans cet endroit et dut partir. » (« La vision chamanique de la maladie mentale : ce qu'un chamane voit dans un hôpital psychiatrique » ; juin 2014 ; Source : SpiritScience, extrait de The Natural Medicine Guide to Schizophrenia, par Stephanie Marohn (incluant Malidoma Patrice Somé), pages 178-189, ou dans The Natural Medicine Guide to Bi-polar Disorder.*

<http://newsftomorrow.org/abductions/therapies/la-vision-chamanique-de-la-maladie-mentale-ce-quun-chaman-voit-dans-un-hopital-psychiatrique> ; Texte original :

<http://thespiritscience.net/2014/06/16/what-a-shaman-sees-in-a-mental-hospital/>

**Le monde des esprits, qué-saco ?** Il est facile pour un matérialiste athée de balayer cette question du revers de la main : « c'est juste n'importe quoi, du délire de malade mental, ça n'a aucune réalité, c'est une ineptie, blablabla ».

Pourtant, si je parle à cette personne matérialiste et athée de Sherlock Holmes, elle va tout de suite « voir » de qui je parle. Pourtant Sherlock est sensé ne pas exister ! Cette personne serait-elle donc victime de visions?!

Si cette personne rêve pendant la nuit, de quoi s'agit-il ? D'hallucinations ?

Si je lui demande de me raconter ce qu'elle a fait hier et où elle va passer ses prochaines vacances, elle va autant puiser dans ses souvenirs que se « projeter » dans l'avenir pour pouvoir me répondre. Et passé comme avenir ne sont pourtant pas sensés exister!

Et si je rencontre JK Rowling et que je lui demande ce que devient Harry Potter depuis qu'il a obtenu son diplôme, je ne doute pas qu'elle soit en capacité de m'informer. Je ne la traiterais pas de « malade mentale » pour autant !

Mémoire, imagination, capacité de visualisation, d'anticipation... Le monde des esprits, des visions, peut être aussi à rapprocher de ce que C.G. Jung (psychiatre suisse qui fut contemporain et contradicteur de Freud) appelle l'inconscient collectif. Jung a donné une méthode pour accéder à ce monde : l'imagination active, qui est l'outil majeur dont se servent les sophrologues.

Dans un de ses livres, intitulé « Introduction aux vrais philosophes », Jean-Yves Leloup (prêtre orthodoxe français qui est aussi psychothérapeute et fin connaisseur des religions et philosophies orientales), fait un parallèle entre l'inconscient collectif et l'imagination active de C.G. Jung et ce que Henry Corbin (philosophe, traducteur et orientaliste français) appelle l'imaginal, un monde ni matériel ni imaginaire (au sens « vulgaire » du terme) mais qui, sans être « réel » où on l'entend habituellement, dans le sens « matériel » du terme, existe bel et bien, et – j'ajouterais, un monde ayant différents « étages », auquel on peut accéder par divers moyens, que ce soit le rêve nocturne ou le rêve éveillé, l'imagination, la transe ou le voyage chamanique induit par le battement du tambour, par certains exercices de respiration et/ou physique (marche consciente, yoga...) ou par certaines substances psychoactives (tabac, ayahuasca, champignons hallucinogènes...), et pour certains, sans aucune « méthode » particulière, juste au gré de la volonté, en orientant la conscience, l'attention dans une certaine direction, si je puis dire, comme on peut diriger le regard de ci, de là. Une « vision » ou « hallucination » pourrait être un phénomène de superposition de deux mondes, le monde « normal » et celui des « esprits »/des visions, phénomène à rapprocher de celui de la double exposition en photographie (argentique), qui se produit lorsqu'on expose deux fois de suite le même morceau de pellicule : deux images différentes apparaissent ensuite sur la même photo au moment du développement. C'est aussi un peu comme si on diffusait deux films différents sur le même écran de cinéma. Pendant un instant, notre conscience « voit double » et se trouve plus ou moins incapable de faire le distinguo entre ce qui est matériellement réel et ce qui n'est pas matériel. Dans le cas des « psychotiques », la confusion pourrait être plus ou moins permanente.

Ce monde ne serait pas différent du notre, il serait tout ce que nous ne percevons pas du monde en temps « normal », lorsque nous sommes dans un état de conscience « normal » (comme on ne voit pas certaines couleurs, on ne sent pas certaines odeurs, etc..., alors que ces couleurs, odeurs.. existent bien).

Ce monde des visions pourrait aussi être comparé à un océan, avoir différents degrés de « profondeurs » : une côte, des plages, où tout un chacun est en capacité de s'ébattre, de se promener les pieds dans l'eau, en « rêvassant », en rêvant la nuit, en se « faisant des films », en s'imaginant ce que les autres pensent de lui, en faisant des projets pour l'avenir... Et puis il y aurait le large et les grands fonds, où seuls quelques nageurs avertis pourraient s'aventurer, ainsi que des explorateurs audacieux, avec ou sans équipement de plongée ou bien à bords de sous-marins. Le chamane, un peu comme certains auteurs de romans, seraient cet explorateur des grands fonds, peuplé de créatures étranges, non humaines. Et ce monde serait non seulement un espace à explorer mais aussi un espace à créer et à modeler, un espace changeant, mouvant, interactif, qui serait comme un canevas dont les fils seraient ni plus ni moins que nos idées, pensées, sentiments, souvenirs, prières, émotions... Et aussi souvenirs et pensées et rêves de nos ancêtres, peut-être, et d'autres êtres encore...

**Diète chamanique :** Dans plusieurs documentaires disponibles gratuitement sur youtube, et dans certains livres comme celui de Corine Sombrun (ibid), on se rend compte que les chamanes amazoniens sont loin de se contenter de prescrire une cérémonie, quelques prières et un peu d'ayahuasca pour traiter les problèmes des gens qui vont les voir.

Les prises en charge qu'ils proposent (pour ceux d'entre eux qui semblent les plus sérieux), sont des prises en charge holistiques, globales, qui prennent en considération tous les paramètres du mode de vie : le plan physiologique, psychologique, relationnel, spirituel, etc.

Ainsi, passer quelques semaines dans une « clinique » au fin fond de la jungle implique la prise de plantes médicinales (non-psychoactives, de type diurétique, anti-inflammatoire, digestive, sédative, etc...), une vie au calme, au contact de la nature. Dans les centres les plus isolés au fond de la jungle, chacun dispose d'une petite cabane indépendante, littéralement au milieu de la jungle. Les repas sont « chiches », basés sur les fruits et légumes, avec éventuellement un peu de riz, un peu de poisson, mais pas de sucre, pas d'épices, pas de sel, pas de graisse, rien d'industriel, autrement dit une « diète » de type paléo, anti-inflammatoire, sans gluten, sans laitages.

Le chamane et ses assistants veillent aussi au bien-être psycho-émotionnel de chacun. C'est un moment de « retraite », pendant lequel chacun est encouragé à l'introspection, à une remise en question, remise en question fortement stimulée par la prise de plantes psychoactives, consommées de façon extrêmement ritualisée, non-récréative, sous la surveillance de guérisseurs expérimentés (mais attention cependant : toutes les « cliniques » et tous les chamanes ne se valent pas!).

L'environnement est des plus « naturels », préservé des pollutions atmosphériques et électromagnétiques. Tous ces éléments sont à prendre en considération si l'on cherche à comprendre le potentiel thérapeutique de ces cures.

Il ne s'agit pas seulement d'aller explorer notre conscience, notre inconscient, d'aller soigner nos névroses, de découvrir le sens de la vie, se réconcilier avec les ancêtres, etc... Il s'agit d'un mode de vie foncièrement différent, sous tous ces aspects, même les plus « terre à terre » comme celui de la nutrition et tous ces aspects jouent en cœur sur l'issue de la « cure ».

**Foi ou sentiment océanique ?** Je terminerai ce chapitre « psychédélique » par une citation qui pourra paraître particulièrement psychédélique dans ce contexte : celle d'un athée fier de l'être, Michel Onfray.

*« Le sentiment de la nature, mais également la pleine et entière ouverture au cosmos, activent une sensation que, depuis Longin, on nomme le sublime. L'expérimenter atteste de la vérité de l'ontologie pratique. Le spectacle de la vastitude de la mer, des montagnes, de l'océan, de l'orage, de la foudre, de l'éclair, du torrent, des glaciers, du naufrage, déclenche le sentiment de soi comme conscience finie, étroite, limitée, dérisoire. Ce « sentiment océanique », pour utiliser l'expression de Romain Rolland, n'est pas le nucléus d'une religion, mais l'expérience du lien qui nous unit avec le cosmos et la nature dont nous sommes un fragment. »* (Manifeste hédoniste, Michel Onfray).

Cette sensation du soi minuscule, infinitésimal, palpitant au cœur d'un cosmos aussi infini que majestueux, c'est en ce qui me concerne ce que j'appelle la foi. Aussi étrangère à toute religion qu'elle est familière de tous les dieux, elle appartient, pour moi, au domaine de la perception, de l'intelligence perceptive, de l'intuition, et non de la croyance en quoi que ce soit et, semble-t-il, même des athées sont en capacité de la ressentir, bien qu'ils pensent devoir l'appeler autrement!

## **VII Politique**

**L'Etat et la psychanalyse :** L'état doit-il continuer à financer la schizophrénie de son système éducatif et médical, partagé entre l'enseignement et la pratique des neurosciences et celui de la « psycha-fiction », ou bien ne devrait-il pas « prendre en charge » cette problématique et apprendre aux futurs et actuels professionnels de la santé à faire le distinguo entre réalité et fiction ? De façon à ce que les diplômés d'Etat gagnent en valeur, de façon à améliorer le « retour sur investissement » en terme de santé publique et de façon à ce que la France, en matière d'autisme et de psychiatrie en général, cesse d'être la honte de la communauté scientifique internationale, et surtout cesse de violer au quotidien les droits de centaines de milliers de citoyens français (autistes ou non-autistes souffrant de troubles « psy ») en leur imposant des prises en charge psychanalytiques nocives.

La dépsychanalyse de l'Etat, de la justice, des services sociaux, de l'éducation nationale et des médias est nécessaire. Il revient à chaque élu, à chaque journaliste, à chaque juriste, etc... de faire son examen de conscience, de s'informer, de remettre en question ses pseudo-connaissances en matière de psychologie. Il revient à la charge de l'Etat de jouer un rôle pro-actif – et pas seulement incitatif (vœux pieux), dans ce processus. Si l'on trouve que j'exagère, qu'on lise le discours d'ouverture de la Présidente d'Autisme France au congrès Autisme France, en janvier 2016 ([http://www.autisme-france.fr/offres/doc\\_inline\\_src/577/Ouverture%2BcongrE8s%2B2015%2Bversion%2Bfinale.pdf](http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/Ouverture%2BcongrE8s%2B2015%2Bversion%2Bfinale.pdf)).

La liberté d'opinion des uns s'arrête là où commence le droit et la santé des autres.

La lecture du Livre Noir de la Psychanalyse et/ou d'ouvrages de « dépsychanalyse » et de TCC devrait être mises au programme des classes de Philosophie de Terminale et de tout cursus médical, para-médical, de journalisme, de droit, etc., et ce dans les plus brefs délais.

Que Freud – qui se révèle être ni plus ni moins qu'un imposteur, un « charlatan » dans toute sa splendeur, figure encore au programme de philosophie des classes de Terminale est un problème. A moins que cela puisse servir à démontrer que confier à un freudien (à un lacanien, à un adepte de Bethelheim, etc..) l'accompagnement d'un autiste (ou de toute personne ayant des difficultés d'ordre neuropsychique) revient à l'envoyer étudier Nietzsche.

Suggestion pour remplacer Freud en classe de philo : Carl Gustav Jung, Michel Onfray... Ou bien demander conseil à Josef Schovanec !

**Dépsychanalyse de l'administration** : les logiciels de l'administration (comme par exemple ceux de Cap Emploi) devraient être mis à jour de façon à ce que l'autisme n'y apparaisse plus comme un « handicap mental » mais au minimum comme un « handicap neurologique ».

**Nominations des thérapeutes en TCC, des autistes, pairémulation** : plutôt que de confier des « missions » à des psychanalystes lacanien ([http://www.autisme-france.fr/offres/doc\\_inline\\_src/577/Ouverture%2BcongrE8s%2B2015%2Bversion%2Bfinale.pdf](http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/Ouverture%2BcongrE8s%2B2015%2Bversion%2Bfinale.pdf)), les ministères devraient plutôt faire appel à des professionnels dont les méthodes ont prouvé leur efficacité, comme les thérapeutes en TCC.

Certains autistes ont aussi acquis certaines compétences non-négligeables dans divers domaines, par la force des choses, à force de devoir se débrouiller seuls sans l'aide des services publics, que ce soit en matière de nutrition, de psychologie ou de droit administratif. Que ce soit dans les CRA ou les ministères, les autistes ont leur place. Que les pouvoirs publics fassent publiquement appel à eux ne manquerait pas de faire office de campagne d'information au près de la population, qui aurait alors l'occasion de constater que les autistes ont bel et bien leur place dans la société.

**L'Etat et les autres lobbys** : Que ce soit en matière d'autisme ou d'autres conditions développementales, et même en matière de pathologies dites « de civilisation » (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, maladie auto-immunes...), la recherche médicale pointe – entre autre, vers des problèmes liés au microbiote, à l'inflammation, au stress oxydatif, aux pesticides, aux métaux lourds, aux médicaments (vaccins, antibiotiques, contraception, neuroleptiques, anti-acides, etc...) et à l'alimentation occidentale moderne (basée sur les céréales, les laitages, l'agriculture conventionnelle et ses pesticides). On notera aussi que l'état français subventionne la production céréalière, la production laitière et l'agriculture conventionnelle et ses pesticides, et donc d'une certaine façon les fabricants de ces pesticides et qu'il ne manque pas non plus de rembourser, donc de cautionner, des médicaments aux effets adverses non négligeables et des vaccins chargés d'adjuvants toxiques (et toute l'éducation qu'il fera au près du public réticent n'enlèvera rien à la toxicité avérée de ces produits). Comment dans ces conditions pourrait-il décider de subventionner des recherches dont les résultats pourraient nuire à d'autres secteurs d'activités qu'il choisit de subventionner et de cautionner depuis des dizaines d'années?!

Il me semble que cela ressemble fort à ce qu'on appelle un « conflit d'intérêt » et le citoyen se devrait d'en avoir conscience, de même qu'il devrait avoir conscience de l'état déplorable de la

recherche en France, par manque de financements publics (avec un phénomène de « fuite des cerveaux », c'est dire d'expatriation des chercheurs). Ces facteurs « politiques » et financiers ne sont pas étrangers au fait que la recherche médicale se retrouve au final principalement financée par l'industrie pharmaceutique, qui ne vise pas particulièrement à trouver des traitements efficaces, efficaces rapidement, ni à développer la prévention des maladies, puisque son intérêt est de développer des produits de consommation longue-durée, les plus rentables possible. L'industrie pharmaceutique trouve son intérêt dans la dégradation de l'état de santé des français, pas dans son amélioration.

Par exemple, la promotion d'une alimentation basée sur les fruits, les légumes et autres produits frais et biologiques – cultivés, produits et vendus localement, ne peut plaire ni aux céréaliers, ni aux marchés financiers qui aiment à « jouer » sur le cours des céréales, ni à l'industrie agro-alimentaire cotée en bourse, ni aux fabricants d'engrais, de pesticides, aux fabricants de médicaments..., tout autant cotés en bourse. Pensez-y la prochaine fois que vous vous direz qu'il est étrange qu'il y ait si peu d'études en France qui prouvent l'importance du rôle de la nutrition et d'un mode de vie « hypotoxique » sur la santé neuropsychologique !

Une loi vient d'être votée (janvier 2016) obligeant à inclure une certaine proportion d'aliments bio et d'origine locale dans les menus des cantines scolaires. C'est un bon début, mais c'est encore loin d'être suffisant. Les cantines scolaires devraient être considérées comme des lieux de prévention et d'éducation de premier plan en matière de santé publique et ne devraient laisser aucune place aux aliments de moindre qualité. L'enseignement de la nutrition moderne basée sur des études récentes – et pas sur des livres des 50 ans d'âge et encore moins sur les études financées par l'industrie agro-alimentaires ou les lobbys laitiers, devrait être mise au programme des écoles primaires et des collèges, et pas seulement 2 ou 3 heures par an.

**Prise en charge des autistes :** en matière d'autisme, les recommandations de la HAS devraient être opposables, et non plus de simples « vœux pieux » (quoi qu'il semble qu'il existe une jurisprudence de 2011 qui va déjà dans ce sens? <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1471830-scolarisation-des-enfants-autistes-les-reponses-de-la-france-ont-de-quoi-inquieter.html>).

Les recommandations de la HAS devraient être tenues à jour « en temps réel » et non pas tous les 4 ou 5 ans: la science avance vite, et pas juste un petit peu tous les 4 ou 5 ans !

La méthode de sélection des prises en charges recommandables en fonction du « niveau de preuve » devrait être réévaluée et devrait aussi intégrer les notions de « pur bon sens » et de principe de précaution. Ainsi, par exemple, une prise en charge nutritionnelle ne dispose pas d'un « niveau de preuve » élevé, cependant elle peut être bénéfique pour la santé humaine, contrairement aux neuroleptiques. Elle est donc recommandable sur la base 1° du bon sens, 2° sur la base des preuves scientifiques démontrant l'importance de la nutrition sur la santé humaine – inclus la santé neuropsychologique, 3° préférable à la prescription exclusive de neuroleptiques.

**Evaluation et diagnostic :** actuellement en France un autiste est susceptible de devoir attendre 6 mois, un an, voir 18 mois avant de pouvoir accéder à une évaluation et à un diagnostic dans un centre public gratuit. Les psychiatres en libéral compétents en la matière tendent aussi à être débordés par les demandes. Et en attendant le diagnostic ? Rien. Du moins rien de la part du service public. Les parents d'enfants autistes et adultes autistes sont livrés à eux-même et, même une fois diagnostiqués, s'ils trouvent des prises en charge adaptées, doivent les payer largement de leur poche.

Cette situation est le résultat non seulement des fameux « quarante ans de retard » de la France en matière d'autisme (beaucoup d'autistes adultes non diagnostiqués jusque là se découvrent autistes et cherchent une prise en charge adaptée), mais c'est aussi le résultat d'un manque de financement, d'un manque de réactivité et d'adaptabilité du service public (voir d'un mépris?) qui n'a pas encore pris conscience de l'ampleur de la situation (ou refuse de le faire ?). Dans certains départements, il n'existe aucune structure publique pour l'évaluation et le diagnostic de l'autisme. On doit alors s'adresser à des centres régionaux débordés et, pire : les professionnels de ces centres sont loin

d'être tous parfaitement compétents en matière d'autisme. Il est encore fréquent de lire des témoignages de personnes à qui un psychiatre a affirmé que « *Vous savez parler, vous savez regarder dans les yeux, vous ne pouvez pas être autiste !* ». Des professionnels ayant un diplôme d'Etat en bonne et due forme, travaillant dans des centres publics soit-disant spécialisés et faisant preuve d'autant d'ignorance est franchement inadmissible.

Doit-on en conclure que l'Etat refuse de diagnostiquer tous les autistes français ?

**Etudes cliniques, financement de la recherche :** Les institutions médicales accueillant des autistes et autres personnes souffrant de troubles « neuropsychiques » et leur fournissant des repas au quotidien seraient des lieux parfaits pour y organiser des études cliniques à grandes échelles sur l'impact d'une alimentation anti-inflammatoire, hypo-toxique (100% bio, sans céréales à gluten, sans laitages...), ainsi que sur les effets d'une supplémentation en micro-nutriments de base, tels que les oméga 3, le magnésium, le zinc, la vitamine D, la vitamine B12, etc... Et des compléments de qualité! Pas des suppléments de synthèse bon marché mais ceux « testés et approuvés » par des parents d'autistes et des professionnels de la santé qui pratiquent le « biomed » depuis plusieurs années.

Certains parents d'enfants autistes, à force d'années de recherches et de lectures, d'essai-erreurs, ont acquis des compétences assez phénoménales en la matière, il serait bon qu'ils soient consultés par les CRA, la HAS...

**Rembourser, détaxer le « biomed » :** La médecine devrait s'appliquer à dépister les carences et autres déséquilibres nutritionnels et métaboliques de façon systématique, les outils d'analyse devraient être améliorés, et l'Etat devrait prévoir le remboursement ou au minimum la détaxation des compléments alimentaires de qualité en cas de déséquilibres avérés.

Il est invraisemblable que l'alimentation moderne (résultant en partie de l'orientation des subventions de l'Etat) soit devenue source de carences pour beaucoup, et que les prises en charges améliorant la santé neuropsychologique via la complémentation (micro-nutrition) ne soient pas remboursées, alors que des prises en charges psychanalytiques ineptes le sont toujours.

Pour rappel, une complémentation micro-nutritionnelle peut apporter au système nerveux ce qui lui manque pour fonctionner et se développer au mieux, ce qui peut permettre aux autistes les plus touchés par les troubles autistiques de devenir capable de répondre aux méthodes comportementales, et aux autres autistes d'y répondre encore mieux, de suivre mieux en classe, etc. Ce type de prise en charge permet aussi aux autistes d'être plus calme, plus attentif, et donc de pouvoir être scolarisés plus facilement, sans causer des perturbations lourdes pour la classe (il ne faut pas nier qu'un enfant qui crie ou cours sans cesse partout et qui tend à fuguer est une perturbation pour la classe, qu'une telle agitation peut être un frein compréhensible à la scolarisation, lorsque les classes sont déjà surchargées et bien agitées même sans élève autiste !!). La qualité, la formulation et le dosage des quelques vitamines actuellement remboursables devraient être remises en question et réévaluées en fonction des recherches récentes. Exemple : beaucoup d'autistes n'assimilent pas la cyanocobalamine, seule forme de vitamine B12 actuellement remboursable et disponible en pharmacie en France.

Les plantes médicinales de qualité bio devrait être purement et simplement détaxée et déclarées d'utilité publique.

**Dépénalisation des tabous (psychédéliques et accompagnement sexuel) :** Œuvrer à l'évolution de la législation en vigueur dans ces deux domaines relève purement et simplement du respect des droits de l'homme.

Pour la dépénalisation de l'accompagnement sexuel, voir le travail de l'association française APPAS, <http://www.appas-asso.fr/>, qui œuvre pour que tout citoyen handicapé ait la possibilité d'accéder à la sexualité dans des conditions respectueuses et adaptées à son handicap, grâce à l'intervention de professionnels formés au handicap.

Pour la dépénalisation des psychédéliques, le financement d'études sur leur potentiel thérapeutique, voir l'association américaine MAPS ou l'association norvégienne EmmaSofia: « *En 2016 les*



*Nations Unies tiendront une réunion spéciale à New York pour préparer une politique internationale des drogues. L'ancien Secrétaire Général des Nations Unies Kofi Anana et la Commission Globale sur la politique des drogues déclare que nous devons « assurer que les conventions internationales sont interprétées et/ou révisées pour permettre la dépénalisation et des politiques de régulation ». Les politiques nationales et internationales devraient respecter les droits de ceux qui choisissent d'utiliser les psychédéliques à des fins spirituelles, de développement personnel, ou culturel. », dans « Protecting the human rights of people who use psychedelics », par Tery Suzanne Kreps, de l'association <http://www.emmasofia.org/> ; article publié dans The Lancet Psychiatry, texte entier gratuit en ligne : <http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366%2815%2900084-X/fulltext>*

**Transversalité :** La santé des français est entre les mains de nombreux secteurs d'activité, que ce soit le milieu médical, éducatif, industriel ou agricole. L'Etat, par le biais de ce qu'il choisit de financer ou de subventionner, ou pas, dispose d'un levier d'action phénoménal pour améliorer la situation relativement rapidement et en profondeur.

Il serait temps que ce soit les élus qui se (re)mettent à écrire les lois, plutôt que les lobbys.

**Éducation, formation, agriculture, bâtiment, écologie... :** Que l'Etat opte pour le soutien financier de la culture des fruits, des légumes, du sarrasin et de l'agriculture bio en général – plutôt que le soutien de l'élevage intensif et de la culture céréalière intensive, serait une mesure favorable à l'emploi, avec un « retour sur investissement » fort en terme de santé publique et de protection de l'environnement.

La démocratisation de l'accès aux fruits et légumes de qualité, encore trop souvent beaucoup trop chers, devrait figurer au programme de tous les « politiques » soucieux du bien-être, de la santé et de la productivité de leurs concitoyens.

Plutôt que de planter des arbres et parterres de fleurs purement décoratifs, parfois pour des sommes pharaoniques chaque années, les mairies devraient plutôt s'attacher à planter des arbres fruitiers, des parterres de fruits et légumes laissés à la disposition du public.

L'autonomie d'un pays ne se mesure pas seulement en terme d'autonomie énergétique mais peut-être surtout en terme d'autonomie alimentaire. Si l'on envisage réellement la fin prochaine de l'ère pétrolière, alors il convient de prévoir quelle sera notre alimentation le jour où les bateaux, les camions et les avions cesseront de nous fournir en céréales, en légumineuses, ou en fruits exotiques, le jour où nos énormes moissonneuses-batteuses n'auront plus d'essences pour moissonner les champs.

Les autistes forment une population hétérogène aux capacités diverses, allant d'un niveau élémentaire au Bac +12 : aux ordinateurs et aux mathématiques, certains préfèrent les jardins, les animaux, l'horticulture... Et beaucoup sont capable d'apprendre un métier, à la hauteur de leur capacités, à partir du moment où les méthodes éducatives et la pédagogie sont adaptées à leurs difficultés, autant qu'à leurs compétences et à leurs intérêts. Comme on dit, « *il n'y a pas de sot métier* » et travailler la terre, pour quelqu'un à qui cela plaît, est aussi valorisant que de savoir reprogrammer un ordinateur.

Transformer au moins une partie des établissements médicalisés qui accueillent les autistes les moins autonomes en fermes maraîchères bio et lieux de vente directe auto-gérés pourrait être une façon de « *Faire d'une pierre plein de coups* » : permettre aux autistes de s'intégrer à la société, d'apprendre un métier, leur permettre d'avoir un rôle à part entière, positif et valorisant dans la vie de la « Cité », et leur permettre d'évoluer dans un environnement adapté à leurs particularités sensorielles : au calme et au grand air, plutôt que confinés dans des établissements, non seulement vide de « sens existentiel » et donc fortement anxiogènes et « aliénant », mais où règnent la promiscuité et le bruit. Les fermes et hameaux abandonnés par les agriculteurs pourraient être convertis en structures d'accueil pour personnes handicapées.

Une ferme-éducative de ce genre existe déjà entre Chambéry et Grenoble : la ferme de Belle Chambre, gérée par l'association Sésame Autisme.

A Bron, près de Lyon, les champs de l'hôpital du Vinatier pourraient sans doute facilement être transformés en potagers et en vergers.

En Normandie, la ferme du Bec Hellouin, fonctionnant selon les principes de la permaculture (bio), a fait l'objet d'une étude poussée ayant démontré sa forte productivité, sa viabilité économique autant qu'écologique (étude réalisée par l'institut Sylva et l'INRA-AgroTech Paris).

Dans le Larzac, un élevage de porcs en liberté allie « agrosylvopastoralisme » avec rentabilité et éthique (<http://www.terres-libres.fr/>).

La création de fermes médico-éducatives sur ce type de modèle bien éprouvé pourrait entrer dans le cadre du projet de loi pour la reconquête de la biodiversité, de la nature et des paysages, et faire office de point de rencontre de nombreux acteurs locaux, comme les lycées agricoles et les associations de défense de l'environnement, de promotion de l'agriculture bio, de la permaculture... Et par là, rejoindre les mouvements citoyens de type « Incroyables Comestibles » ou « Colibris » qui ne cessent de gagner en popularité.

Au minimum chaque agglomération, chaque canton français se devrait de créer une structure de ce type, un véritable lieu de vie pour personnes handicapées non-autonomes qui pourrait aussi être un lieu de formation ou de « répits » pour les plus autonomes et pour les familles (qui vivent parfois dans des conditions très précaires), un lieu ouvert à la communauté et en lien avec elle (coopération, artisanat, commerce, apprentissage...). Les établissements accueillant des personnes âgées pourraient aussi être repensés sur ce type de modèle.

Sur le plan architectural, ces lieux de vie pourrait s'inspirer des écolieux qui fleurissent un peu partout, des « tiny house » et des « earthships », ces maisons écologiques autonomes « zéro émission, zéro déchet ». Par exemple, un bâtiment central où logeraient les personnes les moins autonomes et où seraient regroupées les commodités (réfectoire, cuisines, blanchisserie, bibliothèque, salon TV...) pourrait être entouré de mini-logements individuels pour les personnes les plus autonomes.

Le bâtiment écologique est un secteur d'activité à promouvoir autant que l'agriculture bio et, comme l'agriculture, peut faire office de domaine de formation accessible à de nombreux autistes.

## **Prévention – Conclusion générale**

Le phénotype autistique existe probablement depuis très longtemps et il ne s'agit en aucun cas de chercher à en prévenir l'apparition, par contre il est possible d'en réduire les troubles lorsqu'il se manifeste et c'est au niveau de la prévention de ces troubles qu'il est possible d'agir.

**Santé imaginaire, santé réelle :** L'adulte occidentale moderne a tendance à se croire en bonne santé à partir du moment où il n'a pas de pathologie avérée. Or la plupart des adultes occidentaux ont une alimentation et un rythme de vie déplorables, négligent leur repos, les plus jeunes ont des tendances à dilapider leur « capital santé » jusqu'à ce que leur corps les lâche et leur réclame des comptes, la plupart des gens consomment de nombreux stimulants qui tendent à masquer de nombreuses problématiques.

Qu'on fasse l'expérience suivante pendant quelques jours/semaines: suppression de tous les « stimulants », pas de café, de thé, de chocolat, de sel (ni d'aliments qui en contiennent, comme le fromage!), d'aliments industriels/raffinés, d'alcool, de tabac (aucune « drogue »), de viande, uniquement des fruits et légumes de qualité, un peu de poisson, un peu de riz, de sarrasin, de bonnes graisses végétales (en assurant des apports caloriques normaux). Si le niveau d'énergie et l'humeur restent excellents, alors on peut considérer que notre corps se porte probablement bien, mais s'il y a soudain une baisse de forme et/ou des phénomènes de « détox » qui surviennent (crise d'élimination, avec symptômes de type rhinite, diarrhée, éruption cutanée...), une remise en question est à envisager sérieusement !

**Avant la grossesse :** Que ce soit l'état de santé général, l'état de santé du microbiote, les apports en micro-nutriments, l'exposition aux toxiques environnementaux en tous genres, le stress chronique..., tout joue sur la santé de l'enfant à venir.

On pourra par exemple s'interroger sur tous les facteurs susceptibles d'influencer la flore génitale de la mère, qui sera celle transmise à l'enfant s'il naît par voie basse : la prise d'antibiotiques, l'utilisation de tampons ou serviettes non-bio, de produits d'hygiène intime antibiotiques, la prise d'ovules antifongiques, les rapports non protégés avec des partenaires dont la flore génitale peut être problématique (car oui, les hommes aussi ont une flore génitale, elle-même influencée par leur flore intestinale!), l'utilisation de contraceptifs variés, que ce soit des hormones qui influencent le microbiote, le port du stérilet qui entretient une inflammation, une fatigue et une modification du pH, donc une modification de la flore génitale... Des carences nutritionnelles dont on n'a pas toujours conscience, l'absence de supplémentation en vitamine D en hiver, des apports en graisses inappropriés (en partie pour cause de phobie du « gras »), les produits cosmétiques chargés de pétrochimie, les produits d'entretien tout aussi chargés de pétrochimie, les matériaux ou tissus d'ameublement chargés en produits toxiques, les aliments non-bio tout aussi chargés de résidus toxiques, les vaccins (adjuvants neurotoxiques), les amalgames dentaires, le mode de vie moderne en ville au contact d'une pollution intense, coupé de l'effet positif qu'aura la « flore » des milieux naturels (l'atmosphère des forêts, le contact avec les animaux...)...

**Femmes enceintes :** Les femmes enceintes sont en général bien sensibilisées au fait que leur état de santé influe sur celui de leur enfant à venir. Cependant, la croyance que nous allons bien tant que nous n'avons pas de pathologie avérée tend à nous laisser penser que nous n'avons rien à faire pour que tout se passe bien. Ainsi, une femme enceinte ne prendra pas toujours de vitamines pré-natales. Elle ne soignera pas forcément son alimentation pendant la grossesse, elle se lancera dans des travaux de rénovation en respirant toutes sortes de substances chimiques (peintures, colles, poussières...), etc...

**Homme « enceints » :** Il n'y a pas que les mamans qui font les bébés !! Il est communément admis que l'état de santé d'une femme enceinte influe sur celui du fœtus mais on a beaucoup moins conscience que l'état de santé du futur père peut influencer l'état de santé de son futur enfant. En effet, l'homme fabrique des spermatozoïdes en continue, et ces spermatozoïdes sont particulièrement sensibles à toute perturbation environnementale. Leurs codes génétique et épigénétique peuvent être influencés par la nutrition, la pollution de l'air, de l'eau, la pollution électro-magnétique, jusqu'au port de pantalon trop serrés (pour être en forme un spermatozoïde doit évoluer à une température inférieure à celle du corps, pas dans un milieu « surchauffé »).

**Ce qui est bon pour l'enfant est bon pour le parent :** toutes les recommandations fournies dans ce mémoire sont bonnes non seulement pour les autistes, mais aussi pour leurs parents, ou bien pour des adultes prévoyant de (re)devenir parents.

Un mode de vie hypotoxique sur tous les plans, anti-inflammatoire, anti-stress, anti-oxydant, sera bénéfique à la santé de tous et de tous les enfants à venir !

**Autisme et société :** on aura vu qu'étudier la problématique de l'autisme en France entraîne à prendre conscience de nombreux dysfonctionnements de la société actuelle, que ce soit dans le domaine de la médecine, de la recherche, de la justice, des médias...

Chaque jour amène son lot d'informations qui illustre parfaitement à quel point la situation est ambivalente dans notre pays, oscillant sans cesse entre avancées prometteuses et reculades moyen-âgeuse :

Ainsi, aujourd'hui même (31 janvier 2016), alors que je mets la touche finale à ce texte, France 2 a diffusé en mi-journée un reportage (13h15 le dimanche, Soigneurs de terres) montrant l'urgence de modifier les techniques de culture des sols, la nécessité de promouvoir l'agro-écologie au niveau national et mondial et, semble-t-il, notre ministre de l'agriculture, Monsieur Le Foll, s'y emploie

avec vigueur et enthousiasme.

D'un autre côté, sur France 3, Olivier Fogiel reçoit ses invités sur un « divan » (émission « Le divan ») et il y a quelques jours tout juste (27 janvier 2016), le journal Charlie Hebdo a (encore) commis un gros pavé pro-psychanalyse, particulièrement choquant en l'état des connaissances actuelles en matière de psychologie et de neurologie. Que Charlie Hebdo ait vocation de « satire » politique, c'est son droit, mais que des journalistes s'emploient à faire de la désinformation pure et simple dans un domaine dont ils ignorent visiblement tout (le handicap neurologique), avec un tel mépris des personnes concernées (handicapés et familles d'handicapés), la chose est profondément choquante.

**Cultiver son jardin :** Alors évoquons Voltaire, revenons-en aux choses simples et terre à terre. Je regarde par la fenêtre de mon bureau, les arbres et les oiseaux sous la pluie, les primevères qui ont pris l'habitude de fleurir dès décembre, ici en Haute-Savoie à 600 mètres d'altitude. Cet année, même les pâquerettes s'en mêlent...

Je me concentre sur ce qui m'amène de la joie, du bien-être, ce qui m'apaise et me nourrit : un beau paysage, la vue de la verdure, la musique de la pluie... J'écoute mes « tripes », je prends soin de mes perceptions, de cette intelligence intuitive, je place mon attention avec autant de discernement que possible sur ce qui m'instruit, ce qui m'enseigne, ce qui m'apaise et me met en joie, ce qui est propice à mon épanouissement plutôt que sur ce qui génère en moi peur, colère et frustration.

Je souhaite à tous les « Charlie » de France d'en faire autant et d'aller cultiver leur jardin, de se mettre au vert, d'aller écouter les petits oiseaux, d'aller acheter des pommes bio, de prendre soin de leur microbiote en fumant un peu moins, en buvant un peu moins, en arrêtant le « macdo », en changeant de « psy » peut-être aussi... Et plutôt que de s'accrocher à la satire, d'opter pour la culture de la compassion, pour changer !

Il est plus que temps !

## Annexe 4ème partie

### Antibiotiques, antifongiques... :

– Site sur la maladie de Lyme dont les conseils peuvent être adaptés à d'autres infections :

[http://www.lyme-sante-verite.fr/Que\\_faire\\_F.htm#Traitement\\_et\\_remedes.H](http://www.lyme-sante-verite.fr/Que_faire_F.htm#Traitement_et_remedes.H)

– Article « Autism: Maybe It's Not What We've Been Told » : « To be clear, I am not advocating the use of antibiotics as a long-term treatment for autism, but rather arguing that we should use these findings as one of many potential clues for new directions in research. » , par John Rodakis, Founder, N of One: Autism Research Foundation. Autism parent with degree in molecular biology and Harvard MBA, 30 avril 2015, [http://www.huffingtonpost.com/john-rodakis/autism-causes\\_b\\_7172616.html?ir=India](http://www.huffingtonpost.com/john-rodakis/autism-causes_b_7172616.html?ir=India)

– Article sur la réaction de Jarisch Herxheimer : [https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9action\\_de\\_Jarisch-Herxheimer](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9action_de_Jarisch-Herxheimer)

### Phytothérapie :

– Article sur mon blog naturo : « Bumétanide ou barbe de maïs ? » :

<http://naturopathieetautisme.blogspot.fr/2015/07/bumetanide-ou-barbe-de-mais.html>

### Soins du corps, activité physique :

– Les aspects sensoriels et moteurs de l'autisme, par Danièle Caucau et Régis Brunod, Ed. AFD, 2013.

– Le garçon cheval : « The horse boy », par Ruppert Isaacson, Ed. Penguins Books, 2009 (existe en français).

- Conseils pour les bains aux huiles essentielles :
- <http://www.aroma-zone.com/dossier-thematique/aromatherapie-et-cosmetique-modes-utilisation-huiles-essentielles>
- <http://www.lesentieldejulien.com/2011/10/1/%E2%80%99art-du-bain-transformez-votre-salle-de-bain-en-spa/>

### **Pleine conscience, méditation :**

- <http://www.teachchildrenmeditation.com/resources/books/autism-kids-meditation/>
- Interview de Matthieu Ricard, « La méditation produit des émotions positives »; propos recueillis par Colette Mainguy, interview parue dans Le Nouvel Observateur, 16 janvier 2104, <http://tempsreel.nouvelobs.com/bien-bien/20150402.OBS6304/la-meditation-produit-des-emotions-positives.html>
- Extrait d'une interview du Dr Amy Saltzman (entre autre), dans l'article « The Power of Mindfulness - How a meditation practice can help kids become less anxious, more focused », par Juliann Garey, sur le site du Child Mind Institute, <http://www.childmind.org/en/posts/articles/2012-4-9-power-of-mindfulness>
- Le site du Dr Amy Saltzman : <http://www.stillquietplace.com/>
- Etude sur la procédure « plante des pieds » pour apprendre à gérer l'agressivité : « A mindfulness-based strategy for self-management of aggressive behavior in adolescents with autism », par Nirbhay N. Singha, Giulio E. Lancionib, Ramasamy Manikama, Alan S.W. Wintonc, Ashvind N.A. Singha, Judy Singha, Angela D.A. Singha ; dans Research in Autism Spectrum Disorders, Volume 5, Issue 3, July–September 2011, Pages 1153–1158). <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1750946711000067>
- Méditation en famille : (Adolescents With Conduct Disorder Can Be Mindful of Their Aggressive Behavior », par Harrison, Manocha, Rubia, Journal of Emotional and Behavioral Disorders, January 1, 2007 15: 56-63) <http://ccp.sagepub.com/content/9/4/479.short#cited-by>

### **Psychédélique :**

- La Médecine psychédélique, docteur Olivier Chambon, Ed. Les Arènes, 2007.
- The psychedelic explorer's guide, par James Fadiman, Ph.D., Ed. Park Street Press, 2011.
- La page Autisme-MDMA, sur le site de MAPS: <http://www.maps.org/mdma-autism/mdma-auxiliary/163-mdma-assisted-therapy-for-the-treatment-of-social-anxiety-in-autistic-adults/5720-mdma-assisted-therapy-for-the-treatment-of-social-anxiety-in-autistic-adults>
- Un site consacré à la thérapie assistée par la MDMA appliquée à l'autisme: [http://www.mdma-autism.org/mdma\\_autism\\_therapy.html](http://www.mdma-autism.org/mdma_autism_therapy.html)
- « MDMA-assisted therapy: A new treatment model for social anxiety in autistic adults »; Alicia L. Danforth, Christopher M. Struble, Berra Yazar-Klosinski, Charles S. Grob; dans Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry ; <http://www.maps.org/research-archive/mdma/danforth-et-al-2015-mdma-autism.pdf>
- « Findings from a Collective Case Study of the MDMA/Ecstasy Experiences of Adults on the Autism Spectrum »: Transcript from Psychedelic Science 2013, Alicia Danforth, Ph.D. [http://www.maps.org/news-letters/v23n3/v23n3\\_30-35.pdf](http://www.maps.org/news-letters/v23n3/v23n3_30-35.pdf)
- L'importance du respect des conditions d'utilisation, article perso sur « Le bad trip » : <https://froufrouettransendance.wordpress.com/2016/01/24/le-bad-trip/>

### **Chamanisme :**

- Anthologie du chamanisme, de Narby et Huxley, Ed. Albin Michel, 2009.
- Journal d'une apprentie chamane, de Corine Sombrun, Ed. Albin Michel, 2002.
- The Horse Boy (Le garçon Cheval), de Rupert Isaacson, Ed. Penguin Books, 2009.
- Introduction aux vrais philosophes, les pères grecs, un continent oublié de la pensée occidentale, de Jean-Yves Leloup, Ed. Albin Michel, 1998.
- « Carl Gustav Jung & Henry Corbin. Monde de l'Inconscient & Monde Imaginal », 7e Journée

Henry Corbin - 17 décembre 2011 ENS Ulm; Dr Alexandre Ahmadi ;  
[http://www.psychanalyse.com/pdf/monde\\_inconscient\\_monde\\_imaginal.pdf](http://www.psychanalyse.com/pdf/monde_inconscient_monde_imaginal.pdf)

### **Politique :**

– Retranscription de l'audition de la France les 13-14 janvier 2016 par le Comité des droits de l'enfant de l'ONU, dans le cadre du 5ème rapport périodique de la France (Recommandations du comité : 04 février 2016): <http://parentsautismedroits.blogspot.fr/2016/01/audition-de-la-france-cde-onu-questions.html?m=1>

– Article “Carton rouge pour la recherche française”, par Sylvie Riou-Milliot, Science & Avenir, 8 octobre 2015: <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/20151008.OBS7298/carton-rouge-pour-la-recherche-francaise-en-psychiatrie.html>

– Article « Combien coûte les subventions de la Pac aux agriculteurs bio? », sur le site « Observatoire des gaspillages », 27 mars 2012, <http://www.observatoiredegaspillages.com/2012/03/combien-coutent-les-subventions-de-la-pac-aux-agriculteurs-bio/>

– Site web de l'association E3M, pour des vaccins sans aluminium:  
<http://vaccinsansaluminium.org/>

– Article « La micro-ferme bio-intensive : un modèle pour l'agriculture de demain ? », sur l'étude menée à la ferme du Bec Hellouin, publié sur le site de l'association ALLASSAC ONGF, décembre 2015. « ...un maraîchage bio-intensif d'une parcelle cultivée à la main, par l'objet de soins attentifs, est dix fois plus productrice, à surface égale, qu'avec les méthodes conventionnelles de l'agriculture industrialo-chimique.

(...) « Remplacer l'agriculture de la pétrochimie, qui appauvrit les sols et désertifie les territoires ruraux, par une agriculture du soleil, où la ferme est « une centrale énergétique qui transforme le soleil en un paysage comestible ». Un rêve d'écologistes hostiles au progrès ? Non, un réel progrès social, humain, environnemental, et qui plus est économiquement rentable ! »

<http://www.ongf.org/2015/12/la-micro-ferme-bio-intensive-un-modele-pour-lagriculture-de-demain.html>

– Appel de Pierre Rabhi : « Face à ce monde en délitement qui m'apparaît tel un grand désert social, je me réjouis de voir que des oasis de vie se multiplient de toutes parts, répondant au besoin émergeant de répondre par nous-mêmes à nos nécessités vitales, de nous relier à nos semblables et à la nature, de retrouver le sens de la vie, la joie d'être en vie.

Ainsi, tandis que la politique continue à faire de l'acharnement thérapeutique sur un système moribond, des milliers de créatifs s'affairent à construire les alternatives sur lesquelles le futur pourra s'appuyer. Que ce soit en termes d'agriculture vivrière, de sobriété énergétique, d'éco-construction, de mutualisation et d'échange de biens et de services, de convivialité et d'entraide, d'éducation alternative, ces lieux de vie ou de transmission expérimentent de nouvelles manières d'être et d'agir afin de retrouver une coopération avec la vie. Comme nous l'avons mis en évidence dans notre livre avec Jean-Marie Pelt, *Le Monde a-t-il un sens ?*<sup>1</sup>, la coopération et l'associativité sont deux lois fondamentales du vivant. Aucun élément naturel ne roule pour lui-même. Tous les éléments constitutifs de la nature entrent dans le cycle du donner et du recevoir. Avoir cru pouvoir s'extraire de cette logique du vivant fut une dangereuse illusion. Chercher des moyens de construire un vivre-ensemble harmonieux et respectueux de la terre à laquelle nous devons la vie est la seule voie possible pour demain. »

<http://www.colibris-lemouvement.org/oasis/dossiers-thematiques/lappel-de-pierre-rabhi-et-edgar-morin/lappel-de-pierre-rabhi>

– Article « Sur le Larzac, l'éleveur de porcs au naturel voit l'avenir en rose », interview de Nicolas Brahic par Pascale Solanan (Reporterre) :

« Des études de mathématiques appliqués aux sciences, sportif de haut niveau, rompu aux arts martiaux et aux conditions extrêmes, à 34 ans, l'homme est un ex du corps d'élite des commandos de la Marine. Sans s'appesantir, il dit avoir vu des guerres, appris la survie et à sauver sur mer. À présent, « c'est sur terre, en luttant pour les sols, source de conflits lorsqu'ils

*s'appauvrissent », qu'il entend poursuivre. Le temps d'une reconversion au lycée agricole de Saint-Affrique (Aveyron) et de ranger tous les livres, il s'est installé en 2008.*

*(...) « La vie est plus puissante que n'importe quelle chimie, constate Nicolas Brahic. Il ne faut pas avoir peur d'aller contre ce qu'on a appris, parfois. Une forêt, par exemple, donne l'impression d'inorganisation, mais c'est l'inverse. Les systèmes complexes suivent une mathématique. » Et si on n'est pas mathématicien, Nicolas ? « En lâchant prise, un nouvel ordre et un équilibre se recréent. C'est ainsi qu'il faut aborder la transition sociale. Elle fait peur parce qu'on réfléchit trop ! Or la peur empêche le naturel. Il faut avoir confiance et y aller avec son intuition. »*

<http://www.reporterre.net/Sur-le-Larzac-l-eleveur-de-porcs-au-naturel-voit-l-avenir-en-rose>