

| Dr Jean-Pierre Briefer

Outils pour guérir

L'impact des croyances et des émotions sur la santé

Jean-Pierre Briefer

Outils pour guérir

L'impact des croyances et des émotions sur la santé.

© Jean-Pierre Briefer, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1489-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Je remercie les membres de ma famille, mes amis et collaborateurs qui ont accepté de relire, corriger et me donner des suggestions à l'écriture de ce livre. Je remercie particulièrement Catherine Briefer pour son aide et ses encouragements.

Les outils pour agir sur sa santé

Objectifs de ce livre

Je souhaite aborder dans ce livre de nouvelles manières de penser qui peuvent vous aider dans votre maladie, dans votre santé. Ce livre se veut un grand vent qui balaye le ciel des nuages accumulés par plusieurs centaines d'années de croyances et d'explications fausses sur la maladie.

Si je fais un petit bond dans le passé, il y a donc quarante ans, lorsque je me suis installé comme médecin interniste-généraliste, je n'avais aucune idée à quel point les croyances, les émotions et le langage peuvent influencer nos capacités de guérison, notre compréhension des choses et nos pensées tout court.

Je pensais, comme bien des personnes que la maladie est notre ennemie, que nous créons nos maladies avec nos pensées, que notre inconscient nous tend des pièges, qu'il suffit de vouloir pour guérir, que la maladie et la santé sont des opposés, que la santé est un but à atteindre (en dehors de nous), que la sagesse c'est de vivre dans le moment présent ou qu'il faut donner un sens à sa vie.

Mes formateurs, mes étudiants, mes lectures et aussi les personnes que j'accompagne m'ont appris que la maladie, la santé sont beaucoup plus complexes et intéressantes que ce que j'avais pu entrevoir sur les bancs de l'université ou dans mes lectures.

Je souhaite, aujourd'hui, partager avec vous des découvertes nouvelles, intéressantes et efficaces sur la santé. Depuis quarante ans, les connaissances dans les domaines de la psychologie, de la neurologie, de la communication, de l'ethnologie et de la sociologie ont fait des progrès considérables grâce à un foisonnement de recherches et de découvertes dans tous ces domaines.

Dans ce livre, j'évoquerai et me référerai notamment à l'Hypnose Ericksonienne, à la PNL (*Programmation Neuro Linguistique*), à la Neurosémantique, à la Mental Space Psychology (*Psychologie de l'Espace Mental*), à l'Orientation Solution, à l'EMDR (*Désensibilisation et reprogrammation par les mouvements oculaires*) et au coaching.

La Thérapie du Non-Sens (TNS) que j'ai développée et que je pratique, depuis

une dizaine d'années maintenant, avec mes patients, illustre bien cette évolution de ma pratique médicale.

Il s'agit d'une approche surprenante, paradoxale, libératoire et souvent très efficace. Elle vous rend attentifs aux pensées et aux croyances que vous adoptez. Elle vous suggère de rester critiques face aux explications, conseils et pronostics calamiteux qu'on vous prodigue généreusement. La famille, les amis, les soignants, les réseaux sociaux et même votre conscient peuvent vous étouffer dans un épais nuage de « bons conseils » parfois mortels !

La Thérapie du Non-Sens vous propose, entre autres, de considérer la maladie comme une maladie, l'accident comme un accident et rien d'autre ! Vous pouvez les affronter pour ce qu'ils sont.

Ce livre aborde le thème du changement. Pourquoi, comment, quand amener du changement dans sa vie ? Vous pourrez y découvrir des outils utiles et puissants.

Dans ce livre, je m'adresse à toutes les personnes intéressées par des approches à la fois alternatives et à la fois scientifiques. Ces approches seront, selon moi, à la source de changements futurs, souhaitables et nécessaires de la psychologie, de la psychiatrie et de la médecine.

Elles vont permettre et permettent déjà des développements fulgurants, largement sous-estimés de la prise en charge des personnes malades. Elles influenceront de plus en plus les pratiques médicales.

Introduction

Mathys vient de rompre avec sa copine. Il ne regrette pas cette séparation qu'il souhaitait depuis déjà quelques mois. Cela ne l'empêche pas d'être « secoué » car cet évènement a soulevé des émotions multiples. Il a envie de pleurer sur lui, sur cette relation et il rabâche dans son lit les souffrances de tous les échecs amoureux qu'il a déjà vécus sans arriver à trouver le sommeil.

Il prend alors son téléphone portable et parle avec l'application d'intelligence artificielle qu'il a découvert récemment. Une voix douce,

proche de celle d'une voix humaine, répond à ses interrogations, lui donne des réponses et des pistes. Cette voix le calme suffisamment pour lui permettre de s'endormir.

Certains développeurs de l'intelligence artificielle imaginent déjà une intelligence artificielle mise à disposition de couples ou de familles à haut risque de conflits ou de violences domestiques. Cette intelligence artificielle pourrait être disponible 24h/24 et intervenir très rapidement en cas de besoin pour jouer un rôle de médiateur, aplanir les tensions, ramener les protagonistes à la raison, protéger par les mots, par un ton de voix adapté chaque membre du groupe et plus particulièrement les enfants.

Nous vivons indéniablement une époque de grands changements. Les changements sont nécessaires. Si on en croit « la théorie de l'évolution de Darwin », celui qui ne change pas, celui qui ne s'adapte pas, est éliminé.

La maladie physique, la maladie psychique, l'accident, sans parler des épidémies, sont des changements brutaux qui nous obligent à changer beaucoup de nos habitudes, de nos croyances. Nous sommes soudain confrontés à des environnements différents, à des limitations, à des peurs, à des douleurs que nous n'avons peut-être jamais envisagés. Nous avons besoin de ressources nouvelles extérieures ou intérieures.

La guérison, étonnamment, est aussi un changement parfois difficile à vivre. Est-ce qu'au fond de nous, nous n'avons pas tous un petit enfant qui rêve d'être malade pour pouvoir être chouchouté par ses parents ? La guérison peut nous faire perdre beaucoup : l'attention des soignants, la présence des proches, certaines rentes financières, le repos. La guérison nécessite aussi des ressources extérieures et intérieures. Pour guérir, il est nécessaire de s'informer, de s'adapter et d'accepter le changement.

La force de l'habitude

Lorsque nous privilégions toujours le même cercle d'amis, lorsque nous restons dans notre famille, dans notre village ou quartier, nous fréquentons des personnes qui nous ressemblent la plupart du temps, qui parlent la même langue, qui partagent les mêmes idées que nous et nous nous

sentons en sécurité. Le problème est que notre cerveau, à force de brasser toujours les mêmes pensées, les mêmes schémas finit par devenir paresseux et s'ankylose.

Le cerveau est l'organe du corps qui consomme le plus d'énergie. Il a donc besoin de limiter ses besoins énergétiques et il le fait généralement bien. Pour mettre en route de nouveaux schémas, de nouveaux apprentissages, de nouvelles stratégies, le cerveau doit développer des connexions synaptiques ou même de nouveaux neurones au prix de beaucoup de dépenses énergétiques. Un des moyens les plus efficaces qu'il utilise donc, c'est de réutiliser le plus souvent possible des schémas, des stratégies qui ont déjà fonctionné auparavant.

Si votre langue maternelle est le français, le cerveau va avoir tendance à utiliser ces zones du cerveau, déjà bien connectées, où vous pouvez écouter, réfléchir et vous exprimer dans cette langue. Cela vous coûtera beaucoup moins au niveau calorique et au niveau temps que d'apprendre une nouvelle langue.

La force de l'habitude agit, de manière plus inconsciente encore, sur notre perception du temps. Avez-vous déjà constaté que lorsque vous faites un trajet pour la première fois en voiture, à pied ou par n'importe quel moyen de locomotion, il paraît long voire très long. La fois suivante, il paraît souvent déjà un peu moins long.

Et si vous faites ce trajet tous les jours, au bout de quelques temps, le trajet vous paraîtra de plus en plus court même si dans la réalité objective, il dure toujours le même temps. Le cerveau a intégré un circuit cérébral d'espace-temps qui inclut le chemin parcouru et le temps nécessaire. Et ce circuit est en général un facilitateur important vis-à-vis de cette nouvelle habitude, donc confortable.

Et si on utilisait effectivement l'habitude comme une force ?

Ce qui est, encore une fois, paradoxal, c'est que pour changer réellement et en profondeur, un excellent outil est d'installer de nouvelles habitudes !

Si vous vous habituez pendant quelques mois à faire une balade tous les soirs avant d'aller vous coucher ou de faire un moment de méditation, de téléphoner à un ami, à un parent quelques minutes chaque jour, cela va devenir une routine.

Cette routine correspond à des circuits du cerveau qui vont devenir de plus en plus solides et de plus en plus faciles à emprunter. Il y a même bien des chances que si vous manquez un soir cette routine, vous ressentiez un manque, une frustration peut-être très forte et c'est à ce moment que vous pourrez prendre conscience de la « force » de l'habitude dans le bon sens du terme cette fois !

Les sportifs ont presque tous des rituels qu'ils pratiquent systématiquement avant chaque match, avant chaque épreuve. Plus le match ou l'épreuve sont décisifs et plus le rituel est présent. Et c'est important pour eux.

Des chercheurs ont demandé à des sportifs d'abandonner leurs rituels. Le résultat a été que le stress montait et que les performances sportives diminuaient presque systématiquement !

1. Changer pour aller mieux

Et si c'était quand même possible ?

Le changement est possible et c'est ce que souhaite la personne malade. C'est ce qu'elle craint en même temps !

Dès le début du XXème siècle, l'industrialisation, les voyages, les brassages de population ont accéléré les changements culturels et sociaux. Et l'adaptation au changement est devenue un facteur de plus en plus important non seulement au niveau économique, mais encore plus au niveau psychologique. Grâce aux progrès de la médecine, grâce à la vaccination, les pathologies physiques, les épidémies sont devenues mieux maîtrisées et ce sont les troubles psychologiques qui sont devenus prédominants.

Dans les années 60 à 70, un certain nombre de thérapeutes, chercheurs et anthropologues ont cherché à développer des approches plus performantes face aux maladies d'origine psychique. Suite aux enseignements, entre autres, de Grégory Bateson, anthropologue, Milton Erickson, médecin et hypno-thérapeute, Virginia Satir, psychothérapeute, se sont développées aux Etats-Unis des approches totalement nouvelles et originales, les « thérapies brèves ».

Un des objectifs communs de ces approches était de faciliter l'adaptation au changement de la personne malade. L'objectif était notamment la diminution ou le contournement des résistances. Le mouvement PNL, développé entre autres par John Grinder et Richard Bandler, est venu synthétiser et élargir ces différentes approches pour en faciliter l'utilisation dans tous les domaines du développement humain.

Ce qui ne change pas, c'est le changement

Lorsque vous êtes face à un besoin, à un désir ou à une obligation de changement, vous devez sortir de l'état 1 connu, peut-être sécurisant mais insatisfaisant ou inadapté. À partir de l'état 1 vous devez partir vers un état 2 inconnu, donc moins sécurisant mais probablement plus adapté.