

VIEILLIR SERAIT-IL UN CHOIX?

Extrait du livre : La santé repensée (p.43-45)

Auteur: Dr Gaétan Brouillard, Editions de l'Homme

Notre cerveau nous présente donc différentes facettes de la réalité, et nous révèle ainsi la relativité des choses. Même le temps, en quelque sorte, peut s'avérer relatif, si on en croit certaines études pour le moins surprenantes.

En 1979, Ellen Langer, docteure diplômée en psychologie de l'Université de Yale et professeure de psychologie à l'Université de Harvard, a dirigé une expérience hors de l'ordinaire pour démontrer la relativité du temps au niveau du vieillissement. Dans cette mémorable étude, *The Counterclockwise Study* (également le titre du livre qui en a été tiré), elle a démontré à quel point le mental a des répercussions sur le vieillissement et la santé. Elle a pris un groupe de personnes âgées de 75 ans et, après leur avoir fait subir plusieurs examens médicaux en lien avec leurs capacités physiques et mentales, les a emmenées dans un lieu où tout avait été transposé de façon identique à la réalité de 1959, c'est-à-dire 20 ans plus tôt. Autant les meubles que les journaux, les films, les magasins et les restaurants étaient ceux de 1959, même la nourriture! Les gens possédaient une photo d'eux alors qu'ils avaient 55 ans et ils ne parlaient entre eux que des événements de l'époque.

Il n'était pas permis de discourir sur aucun événement survenu après 1959, pas même en lien avec leur carrière ou leur famille. Il s'agissait donc de donner tous les signaux au corps d'une personne plus jeune de 20 ans. Au bout d'une semaine - seulement une semaine! -, les symptômes de vieillissement avaient commencé à s'inverser. Ces personnes devenaient plus souples dans leurs mouvements; leur vue, leur audition et leur mémoire s'étaient améliorées, même leur apparence avait commencé à changer. Certaines avaient délaissé leur canne; d'autres avaient plus de dextérité et d'autres encore, un meilleur appétit avec un gain de poids significatif.

La docteure Langer en a conclu qu'«avec un état d'esprit approprié, nous avons le pouvoir d'agir sur la réalité externe comme sur la réalité interne de notre physiologie et de nos processus de vieillissement». Étant donné que le mental de ces personnes avait voyagé dans le passé, le corps physique avait commencé à s'adapter à cette nouvelle programmation! Nous pouvons déduire que le vieillissement s'opère non seulement dans nos cellules par une certaine programmation naturelle, mais qu'il résulte aussi d'un processus mental.

Du fait de l'accumulation des années, nous savons mentalement que nous vieillissons et cela affecte notre corps. En quelque sorte, le vieillissement est une affaire de conscience collective. Cette conscience s'imposerait à nous, et comme les années s'accumulent, nous « déciderions » intérieurement de vieillir.

Nous nous programmerions nous-mêmes à décliner. C'est ce que les générations précédentes ont toujours fait!

Bien sûr, des facteurs de stress comme le bruit, l'alimentation dénaturée, les polluants, la cigarette, l'alcool, les émotions négatives, affaiblissent notre corps et notre esprit au fil des années. Mais est-ce que le vieillissement tel que nous le vivons actuellement est normal? Il n'existe aucune preuve scientifique à cet effet, c'est simplement un état de fait.

Si nous voulons commencer à « rajeunir », avant d'investir dans des suppléments de toutes sortes, nous pourrions commencer par cesser de dire que nous vieillissons et investir d'abord et avant tout dans des pensées qui nous inspirent la jeunesse, la forme, la santé. Cela me rappelle les propos de Deepak Chopra, qui affirme également que le temps dépend de nos perceptions, avançant même que le passé, le présent et le futur pourraient exister simultanément...

Dans les années 1970, les travaux du docteur Keith Wallace, aux États-Unis, démontrèrent également que le vieillissement pouvait être contrôlé par la pratique de la méditation. Cette dernière induit un état de profond repos à la fois du corps et de l'esprit. Le métabolisme baisse de façon notable, traduisant un état de repos des plus puissants avec une réduction des demandes en oxygène dans tout le corps.

Certaines études ont démontré que les personnes qui pratiquaient assidûment la méditation étaient biologiquement plus jeunes que les personnes appartenant au groupe de contrôle. Cela se traduisait par une diminution de la tension artérielle, une meilleure vision rapprochée, une discrimination auditive accrue et des fonctions cognitives améliorées.

Voilà qui est intéressant; le temps ne serait donc pas linéaire comme notre système nerveux le croit. Tout cela semble issu de la science-fiction, et pourtant nous parlons d'expériences scientifiques. Il semble que les choses ne soient pas aussi simples que notre logique voudrait le croire. Bien que ces découvertes nous étonnent, nous devons garder un esprit ouvert, car elles apportent un nouvel éclairage sur notre réalité, notre quotidien et, par extension, sur la maladie.