Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: La véritable guérison vient de l'intérieur

Autor: Golowin, Erik / Singh Jus, Mohinder

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995296

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La véritable guérison vient de l'intérieur

Pour les sportifs, la santé psychique est aussi importante que la santé physique. L'homéopathe Mohinder Singh Jus met en garde contre la tendance qui consiste à ne considérer que l'aspect physique du traitement des blessures sportives. Le processus mental s'avère pourtant déterminant dans l'optique d'éviter des effets secondaires ou des problèmes chroniques.

Erik Golowin

La santé peut être perçue comme un état de légèreté et d'harmonie. Le corps, ses organes et leurs fonctions se trouvent en adéquation avec l'esprit et l'âme. En notre for intérieur règne la tranquillité et la paix; nous sommes à même de penser sans contrainte, de manger et de digérer normalement. Le quotidien nous apparaît libéré de tout stress, de toute douleur. Le traitement des blessures, mais aussi les mesures de régénération, doivent chercher à rétablir cet équilibre et à le conserver.

L'homéopathie se fonde sur une image de l'homme déterminée par les relations entre les parties visibles et invisibles de son être. Notre société moderne ne s'exprime que prudemment sur l'interaction entre maladie et psychisme. Les homéopathes ont une position claire à ce sujet: l'extérieur reflète l'état intérieur! La maladie est le résultat de l'épuisement des forces vitales. Le premier désordre vient de l'intérieur – comme dérangement de l'équilibre entre esprit, âme et corps. Les signes extérieurs ne se manifestent que plus tard. Que signifie cette manière de voir pour la guérison des blessures sportives? «mobile» a questionné à ce sujet Mohinder Singh Jus, le directeur de l'Institut Suisse d'Homéopathie à Zoug.

«mobile»: Quel rôle joue le psychisme dans les blessures intervenues au cours d'un entraînement ou d'une compétition?

Mohinder Singh Jus: La blessure sportive connaît deux phases: la phase aiguë sous forme d'hémorragie, d'entorse, de fracture ou autre traumatisme qui nous contraint de renoncer à l'entraînement ou à l'épreuve. Intervient ensuite une phase d'abattement, une frustration engendrée par la blessure et ses conséquences. Les athlètes de pointe, par exemple, ont souvent à ce moment-là le sentiment d'avoir manqué quelque chose de très important. Dans cet état mental, le danger est grand de voir la blessure empirer plutôt que régresser.

Cela semble pourtant un problème psychique normal qui touche les uns plus que les autres.

Non, c'est un problème plus fondamental de notre société qui met en danger le développement harmonieux de l'homme dans de nombreux domaines. La course effrénée vers la performance, le devoir d'être le meilleur pour exister sont des attitudes qui ne touchent pas que les sportifs, mais qui nous menacent tous d'une certaine manière. Les athlètes de pointe subissent des pressions encore plus fortes: le résultat est un devoir s'ils entendent préserver leur image et leurs sponsors. La peur de l'échec détruit la vraie vocation du sport. Le sport de masse prend d'ailleurs dangereusement le même chemin, mais à un échelon différent.

Beaucoup d'athlètes ont recours de nos jours au soutien d'un psychologue. Est-ce la solution pour tenter de renouer le lien entre corps et esprit?

Différents spécialistes composent le noyau de soutien de l'athlète: l'entraîneur, le physiothérapeute, le diététicien, ou encore le psychologue. Le danger consiste alors à ne pas considérer l'athlète dans son entité. La thérapie doit être courte, intensive et efficace. Dans beaucoup de cas, la pause est laissée de côté. La rééducation ne devrait pourtant pas être écourtée, ou même pire complètement négligée. Le traitement psychologique d'une blessure diffère énormément d'une per-

Mohinder Singh Jus...

...a étudié l'homéopathie au collège et hôpital homéopathique de Calcutta. Depuis 1985, il enseigne et pratique en Suisse. Il dirige l'Institut suisse d'homéopathie à Zoug et donne de nombreuses conférences pour les séminaires de perfectionnement en Suisse et à l'étranger. Il est en outre l'auteur de plusieurs ouvrages de référence.

Adresse: schule@shi.ch

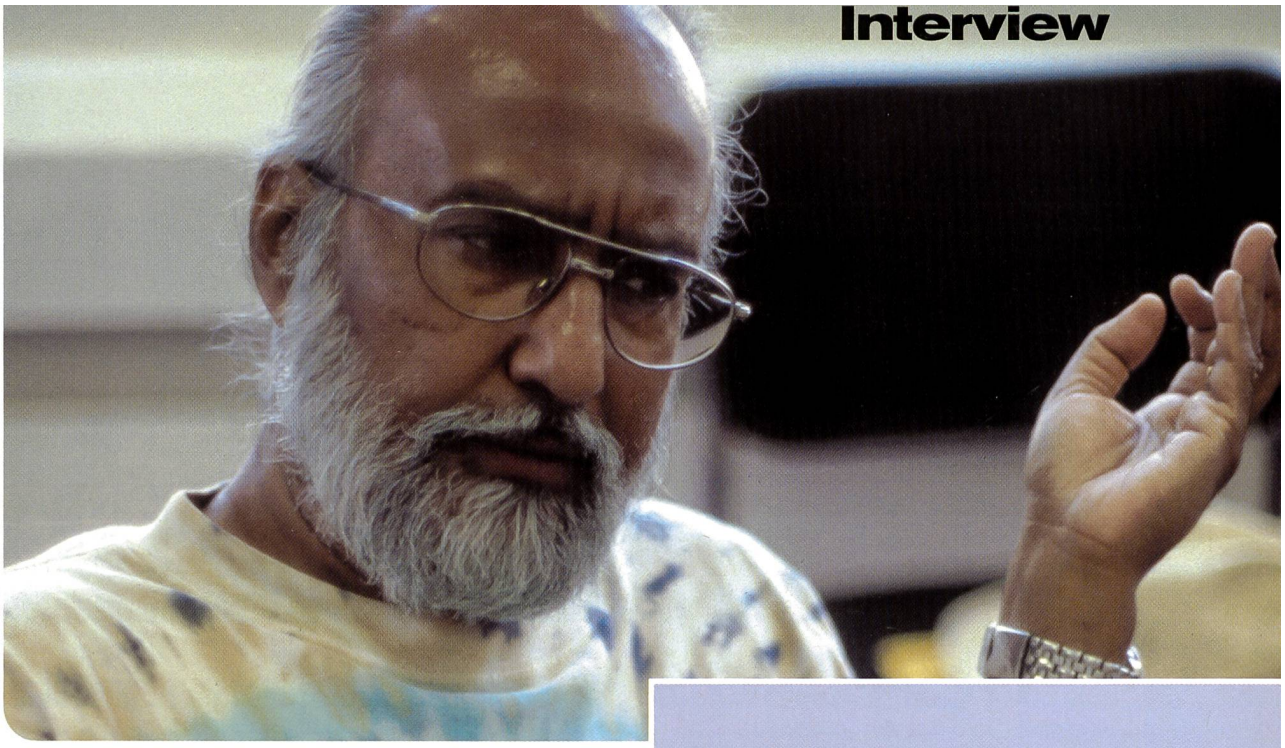

Photo: Marc Gilgen

sonne à l'autre et peut durer selon les circonstances plusieurs années. Nous devons prendre conscience que notre vie représente un capital que l'on doit gérer et soigner sur la durée. Si à 30 ans un sportif de pointe peut être considéré comme «vieux», l'homme pour sa part a de belles années devant lui.

Pouvez-vous évoquer de possibles conséquences inhérentes à une mauvaise rééducation?
Après une blessure, l'homme est éprouvé au plus profond de lui. Son état nerveux est en déséquilibre. Cela peut entraîner chez certains une incapacité à se concentrer ou tout simplement à trouver la tranquillité. Allergies, troubles du sommeil, tremblements sont des symptômes courants de cet état. Chez d'autres, la maladie prendra le relais. La médecine traditionnelle considère ces troubles comme des signes isolés, tandis que l'homéopathie reconnaît leur lien indissociable. L'apparition d'arthrose à un pouce, par exemple, trouve souvent son origine dans une thérapie insuffisante quelques mois ou même quelques années auparavant.

Existe-t-il des critères selon lesquels on peut classer les différents aspects de la maladie?
Chaque homme a hérité d'un patrimoine génétique marqué par certaines faiblesses qui peuvent remonter parfois à des générations. La recherche homéopathique a élaboré le concept des miasmes (faiblesses congénitales), qui intègre les différentes catégories d'hommes d'un point de vue homéopathique et sert de base pour la pose du diagnostic et de la thérapie. Dans mon ouvrage, je décris les différents miasmes. Avec les moyens adéquats, nous pouvons établir les relations avec les prédécesseurs et mener une rééducation complète apte à renforcer nos ressources vitales. m

Message à l'intention des sportifs

Savoir relativiser
L'éducation au sport doit veiller à décharger les athlètes d'une trop grande pression. Un but non atteint constituera la motivation prochaine plutôt qu'un frustrant échec. L'objectif du sportif doit être de reconnaître ses capacités et de trouver les moyens destinés à les développer au mieux.

Respecter des pauses
L'homme a besoin de se reposer parfois pour recharger ses batteries, sa santé future en dépend. L'équilibre intérieur est seul garant d'un bon état général.

Savoir décider pour soi
On applique de la glace sur la plupart des blessures. Des personnes cependant ne supportent pas le froid. A chacun d'écouter son corps et de trouver ce qui lui convient.

Améliorer les connexions internes
La période de rééducation est un processus important. Nous nous retrouvons face à nous-même et apprenons à activer nos relations internes. Nous développons ainsi la connaissance de notre propre corps et œuvrons à long terme pour une meilleure qualité de mouvement et de vie.

Renforcer la vitalité par l'harmonie
Les hommes ont perdu l'habitude de dynamiser leurs forces vitales internes. La santé résulte de l'harmonie obtenue entre les deux entités que sont l'esprit et le corps.