

## *L'effet placebo*

*Voltaire disait : " L'art de la médecine consiste à distraire le malade pendant que la nature le guérit ". Aujourd'hui, la science a donné un nom à ce phénomène : l'effet placebo*

*L'effet placebo est un effet subjectif, mais réel. Il est difficilement mesurable et quantifiable, mais néanmoins nous observons son impact sur l'efficacité des traitements et la guérison des patients.*

*L'effet placebo découle de la confiance de l'utilisateur dans le médicament qu'il absorbe, mais ce n'est pas un effet magique – cela déclenche, à l'intérieur du cerveau, la sécrétion de substances appelées endorphines, qui soulagent la douleur et divers autres symptômes.*

*Les croyances et les espoirs d'une personne à l'égard d'un traitement ont un effet biochimique significatif. Les expériences sensorielles et les pensées affectent la neurochimie.*

*L'effet placebo n'est pas négligeable : certaines expériences ont montré que 50 pour cent de l'effet du médicament est dû à la réponse placebo.*

*En Qi Gong, nous développons cette confiance par la conscience, la compréhension et la concentration. Cela crée un impact majeur sur l'esprit, les émotions et sur le corps.*

*Si nous regardons, par exemple, l'effet de la peur sur le corps, nous constatons les sueurs froides, les palpitations, l'accélération du souffle, cela affecte aussi les reins qui échappent l'urine, la peur affaiblit tout le système immunitaire. La colère aura des effets sur le foie, la tristesse sur les poumons, les petites inquiétudes viendront se loger dans l'estomac, créant des ulcères et des problèmes de digestion.*

*L'Équilibre émotionnel apparaît donc comme un puissant outil de guérison.*

*La confiance amène le calme de l'esprit. Ce n'est pas la confiance en quelque chose qui serait meilleur ou pas et qui dépendrait de quelque croyance, c'est une confiance sans modèle pré établi, sans image, une confiance absolue en la vie, en l'intelligence universelle.*

*Cela a des effets bénéfiques sur tout le corps. Dénoué, détendu, ouvert et disponible nous reprenons doucement contact avec la source, cette énergie pure, indifférenciée.*

*Avoir l'esprit des grands croyants.*

*Luce Desgagné, décembre 2010, [www.tai-chi-gong.org](http://www.tai-chi-gong.org)*