

En 2007, le célèbre psychanalyste québécois Guy Corneau découvre qu'il souffre d'un cancer. Très avancé.

Or, moins d'un an après, il est en rémission. Il relate sa traversée de la maladie dans un livre, «Revivre! ».

C'est dans l'appartement parisien qu'il a loué pour trois mois, en plein cœur du très vivant Marais, que Guy Corneau nous reçoit.

Il dit ne plus être le même homme qu'avant le cancer, mais il a toujours la même soif de partager ses expériences, ses découvertes.

Il est donc en pleine tournée de conférences et viendra parler de son livre en Suisse à mi-mars. Les yeux illuminés par la richesse de sa vie intérieure, il évoque sans dogmatisme toutes les ressources qu'il a mises en œuvre pour favoriser son retour à la santé, parle beaucoup de la puissance de l'esprit, nous incite à renouer avec le meilleur de nous-mêmes, à retrouver le goût de vivre.

**« Mon cancer m'a redonné le goût de la vie » Guy Corneau**

**Vous vous êtes remis d'un cancer de stade IV, touchant l'estomac, la rate et les poumons, en moins d'un an! Quelle est votre formule magique?**

Il n'y a pas de formule magique, pas de recette. J'ai associé beaucoup de types de médecines différentes pour intervenir aussi bien au niveau du corps que de l'esprit et de l'âme. Chimiothérapie, médicaments, mais aussi les plantes. J'ai fait beaucoup de jus de légumes et des choses comme ça, j'ai fait attention à mon alimentation, j'ai eu recours à l'homéopathie, beaucoup de visualisation, de méditation, la nature, mes proches. J'ai refait une psychothérapie... Un ensemble de choses qui m'ont permis de retrouver le goût de vivre, au fond.

**Vous qui êtes plutôt médecines douces, vous avez accepté la chimiothérapie ?**

Pas de bon cœur, mais je la conseillerais à tous les gens très malades. La chimio, la radiothérapie, les médicaments, ça combat quand même directement l'inflammation. Au pire, ça vous donne du temps pour agir autrement. Je me disais aussi que je pourrais nettoyer tout ça après. Là, d'ailleurs, je suis en train de nettoyer tout ce qui reste de traces de chimie dans mon corps.

**Mais la chimio ne suffit pas?**

Non. J'ai eu la chance, au fond, d'être très malade avant tout ça. J'ai souffert durant trente ans de colite ulcéreuse. Les anti-inflammatoires et la cortisone m'ont sauvé la vie au moins deux ou trois fois, mais je me rendais compte qu'à long terme ils ne réglaient pas le problème. Donc j'ai commencé à tout écumer, à chercher, à parler autour de moi, à associer toutes les techniques qui pouvaient m'aider; et, là, j'ai vraiment guéri. J'ai fait la même chose pour mon cancer.

**Quelles techniques vous ont le plus aidé?**

Je crois à la synergie. Mais c'est sûr qu'il y a des choses sur lesquelles on a plus de prise. La chimiothérapie, l'environnement, le terrain génétique, vous n'avez pas beaucoup de prise là-dessus. On en a déjà davantage sur ce qu'on mange. Et je pense que la place où l'on peut vraiment se prendre en main, c'est nos états intérieurs, c'est notre psychologie, au fond. C'est pour ça que j'insiste sur l'importance qu'il y a à travailler là-dessus.

### **Recommanderiez-vous à tous ceux qui ont un cancer de faire une psychothérapie?**

Oui. Pour deux raisons. La première, c'est qu'on a besoin d'un soutien par rapport à l'anxiété, aux dépressions qu'on va rencontrer. Parfois, notre entourage peut l'apporter, mais parfois ils sont tellement contractés que ça renforce vos propres peurs. Et puis on ne peut pas tout partager avec eux, par crainte de blesser, de gêner. On a besoin d'un endroit où l'on puisse s'exprimer librement, se laisser aller. L'autre raison, c'est d'aller voir comment je ressens ma propre maladie, comment je ressens les organes qui sont atteints; ça permet de se mettre à l'écoute de ce qui est en jeu.

### **La maladie a donc un sens?**

C'est toujours intéressant de se mettre à l'écoute du sens d'une maladie. Même une grippe. Pourquoi est-ce que j'attrape une grippe à tel moment? La plupart du temps, c'est parce qu'on est fatigué, qu'on a besoin de se cocooner un petit peu. Donc de revenir à soi. La maladie invite toujours à revenir vers soi, à une sorte d'intimité avec soi. Et c'est sûr que les êtres humains sont des chercheurs de sens. On se pose la question: pourquoi moi? pourquoi ça m'arrive? Il faut tenter de répondre à ces questions. Mais je dirai aussi qu'il est très important de ne pas en faire une obsession, car alors ça devient une dictature. On tourne encore dans notre mental. C'est pour ça que je dis aux gens que ce qui est intéressant, c'est de se mettre à l'écoute du sens. Pas tant chercher, chercher, chercher, mais écouter ce qui peut venir de soi.

### **Comment se met-on à l'écoute du sens?**

Oh, vous fermez les yeux quelques secondes et vous laissez venir. Des couleurs, des souvenirs, des idées... Après, on peut amener la parole extérieure, chercher ce que la médecine chinoise dit de ça, ce que l'homéopathie propose, consulter des livres... Ah, ils disent ça? Tiens, ça, ça me parle. Il faut aller vers les choses qui résonnent en nous et, en fait, on tricote sa chose comme ça. Le plus important, c'est d'être vivant par rapport à ça, de se mettre en quête de quelque chose. Parce que, ce que le corps entend à ce moment-là, ce que les cellules entendent, c'est: «Tiens, tout à coup on a de l'attention, on n'existait pas et tout à coup on existe.» Comme un enfant fatigué, qui ne vous lâche pas. Tout à coup, vous lui donnez de l'attention, il arrête.

### **Mais si l'on ne trouve pas le bon sens?**

Il n'y a pas un bon sens. Ce qui compte, c'est qu'il y ait du sens à votre maladie, que vous cherchiez un chemin, que vous le trouviez. Ce sera de toute façon un chemin d'attention à soi, de respect approfondi de soi, et ça, c'est déjà un élément guérisseur. Ça stimule la guérison.

### **La maladie dénonce-t-elle toujours, comme vous le dites, un écart entre soi et soi-même?**

Oui, parce que souvent on devient quelqu'un par la force de la vie, la force des choses, les attentes de nos parents. On se trouve un chemin au fond. Et c'est souvent une sorte de compromis par rapport à ce qu'on sent qu'on aurait pu devenir. C'est de cet écart-là que je parle. S'il devient trop grand, si la vie qu'on mène n'est plus assez satisfaisante, il y a une perte de joie de vivre. Et si elle

est trop forte, la maladie s'installe; elle vient vous dire qu'il y a quelque chose qui ne va plus, qu'il faut aller voir ce que c'est.

### **On est donc responsable de son cancer?**

Non! Je dirai que la maladie est une occasion de devenir responsable de soi. De ce qu'on a fait avec ses talents, avec ses goûts qui n'ont pas encore trouvé leur expression. De mieux se connaître. Moi, j'ai réalisé que j'avais oublié mon goût pour les activités artistiques, que tout ce que je faisais, les conférences, les livres, la télévision, et qui était passionnant au début, toutes ces choses étaient devenues des charges et des responsabilités qui m'ont poussé à beaucoup trop négliger l'aspect ressourcement de la vie: être avec mon amoureuse, mes amis, dans la nature, faire de la poésie, de la musique... Je suis convaincu que trouver du sens et trouver de la joie, ça libère de l'énergie, et cette énergie-là peut être utilisée pour revenir à la santé.