

RÉMISSION RADICALE

Les 9 clés de la guérison



Kelly A. Turner, B.A. Harvard University et Ph.D. de l' University of California, Berkeley, est chercheuse et psychothérapeute spécialisée en oncologie et consultante en médecine intégrative. Auteure du livre « Les 9 Clés de la Rémission », elle a consacré sa vie à comprendre ce que font les gens qui ont surmonté le cancer contre toute attente.

Pendant 10 mois, Kelly A. Turner a voyagé aux quatre coins du monde, dans les jungles, les montagnes et les villes afin de rencontrer des personnes en rémission radicale ainsi que les praticiens en médecines non conventionnelles qui les ont accompagnées – deux groupes, selon elle, largement ignorés par le monde scientifique. Après dix ans de recherche, 100 entrevues et 1000 études scientifiques analysées, Kelly A. Turner a identifié 75 facteurs physiques, spirituels et émotionnels qui pourraient jouer un rôle dans la rémission, dont neuf seraient prédominants. Kelly Turner pensait que, pour gagner la guerre contre le cancer, il serait judicieux d'écouter ceux qui l'ont déjà gagnée. C'est chose faite dans ce livre inspirant et qui donne de l'espoir.

Divisé en neuf chapitres passionnants, ce livre est agréable à lire. Chaque chapitre, dédié à l'un des facteurs clé de rémission, raconte le parcours des personnes rencontrées par l'auteure : l'annonce de leur cancer, l'expérience de la médecine conventionnelle, la lutte contre la mort, ainsi que la découverte et l'expérimentation d'autres méthodes jusque-là inconnues. Kelly Turner partage avec le lecteur le vécu de ces personnes, l'expérience du rire libérateur, la pratique d'une retraite silencieuse, la mise en place de changements alimentaires, le toucher et les étreintes pour certains, l'écoute de la « petite voix intérieure », la vibration du corps aux fréquences de la musique, la sollicitation du soutien des proches, les soins énergétiques... pour ne citer que quelques exemples.

Le livre se lit également comme un document de recherche. L'auteure informe les lecteurs de la connaissance actuellement disponible sur chacun des neuf facteurs clés. Chaque proposition est bien référencée par chapitre et par thème à la fin du livre. Rien n'est tiré du chapeau. Pour continuer à documenter le parcours des personnes ayant connu une rémission radicale et favoriser de nouvelles avancées scientifiques, elle a créé un site web – www.radicalremission.com – qui est un prolongement de son livre.

Enfin, son ouvrage se lit comme un manuel pratique. Chaque chapitre se termine par une liste de mesures concrètes tout à fait à la portée de ceux qui souhaiteraient essayer de les appliquer. Kelly Turner évoque la notion d'*empowerment* ou autonomisation. Aucune mesure n'est compliquée, inaccessible ou bien onéreuse, mais leur mise en œuvre demande un effort.

Pour elle, les neuf clés de la guérison sont :

- **Changer radicalement son alimentation**
- **Prendre sa santé en mains**
- **Suivre son intuition**
- **Prendre des suppléments et des plantes médicinales**
- **Libérer les émotions refoulées**
- **Cultiver les émotions positives**
- **Miser sur le soutien social**
- **Approfondir sa spiritualité**
- **Avoir de bonnes raisons de vivre**

Il n'y a pas d'ordre particulier. La plupart des survivants ont mis en pratique tous les facteurs à différentes échelles. Kelly Turner reconnaît d'ailleurs que l'organisation du livre autour de chapitres dédiés à chacune des 9 clés introduit un biais, aucun cas de rémission ne reposant sur une seule d'entre elles. Elle prend donc soin de préciser que les survivants ont eu recours à une combinaison de facteurs de rémission.

Kelly Turner stipule qu'elle ne remet pas en

cause l'utilité, voire souvent la nécessité des traitements proposés par la médecine classique, y compris la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie. Elle constate cependant que, si la plupart des patients ont besoin de la médecine conventionnelle, certains se tournent également vers d'autres moyens. En tant que chercheuse en oncologie, elle se sent investie d'un devoir d'investiguer ces approches. Elle est soutenue en cela par des médecins qui la remercient d'avoir fait ce travail qu'ils auraient souhaité réaliser eux-mêmes, tous partageant un même objectif de rémission.

Sandra Geslin

« La véritable guérison s'accompagne de bonheur, de comportements sains et d'un sens accru des buts que l'on se donne, choses qui, à mon sens, méritent d'être entreprises, quel que soit le temps qu'il nous reste à vivre, »

Kelly A. Turner.

Hippocrate consacra le dossier
de son prochain numéro à
ENVIRONNEMENT ET SANTÉ
Vers la fin de la naturopathie ?