

Podcast :

# Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



## ÉPISODE 3 : TOUT VIENT DE LA NOURRITURE – LE HOLISME

**Podcast :**

# **Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique**

## **ÉPISODE 3 : TOUT VIENT DE LA NOURRITURE – LE HOLISME**

**Introduction - La tentation de la cause unique**

- 1 Le vivant ne fonctionne jamais par une seule cause**
- 2 Le holisme n'est pas "tout expliquer par tout"**
- 3 Même cause, effets opposés : la preuve vivante**
- 4 La cause unique crée de la peur et de la culpabilité**

**Conclusion - Ce que le holisme change vraiment**

# Introduction - La tentation de la cause unique

Dans le monde du vivant, la cause unique est une illusion rassurante. Elle donne l'impression de comprendre. Elle donne surtout l'illusion de contrôler.

« Tout vient de la nourriture. » Avant-hier, c'étaient les graisses. Hier, le sucre. Aujourd'hui, le gluten, les lectines, les oxalates, les FODMAPs.

Le décor change, le mécanisme dogmatique reste strictement le même.

Cette illusion de la cause unique ne vient pas de nulle part. Elle est le produit direct de l'approche médicale moderne, construite sur une logique simple : un symptôme = une cause = une solution standardisée.

Toujours la même. Pour tout le monde. Indépendamment de l'histoire, du terrain, du contexte, de l'état du système.

Cette vision est tout sauf holistique. Elle est au contraire uniformisante à l'extrême.

On va prendre ici l'exemple de la nourriture. Mais selon les milieux, le scénario est toujours le même.

Dans certains cercles, tout vient de l'alimentation. Dans d'autres, tout vient des émotions. Ailleurs, tout vient du corps physique, de la posture, de la mécanique. Et dans d'autres encore, tout vient du spirituel.

Chaque milieu réduit le vivant à un seul prisme, un domaine étroit, familier, rassurant, et y plaque une explication unique et donc une solution unique, simpliste.

Imaginer que la même substance, à la même dose, dans les mêmes conditions théoriques, aurait les mêmes effets sur tous les individus, c'est déjà sortir du vivant.

Imaginer aussi qu'une problématique complexe, multifactorielle, profondément contextuelle, pourrait être résolue par une solution extérieure unique, c'est conditionner nos esprits à penser de manière réductionniste, simpliste, caricaturale.

Et quand cette grille de lecture devient dominante, elle façonne notre rapport à la santé, mais aussi à l'erreur, à la responsabilité, et finalement... au vivant lui-même.

Bonjour, c'est Nina de la team RGNR et aujourd'hui pour se libérer de la pensée dogmatique on va parler de pensée vraiment holistique !

# Le vivant ne fonctionne jamais par une seule cause

Réduire le corps humain à un seul facteur, quel qu'il soit, est une absurdité biologique.

Réduire la vie d'un être vivant à une variable isolée est une simplification qui ne résiste pas une seconde à l'observation du réel.

Un être vivant n'est pas une addition de pièces détachées.

C'est un système dynamique, autorégulé, adaptatif, traversé en permanence par des boucles de rétroaction. Penser qu'un seul facteur pourrait expliquer un état global, c'est appliquer au vivant une logique mécanique qui lui est étrangère.

Prenons un exemple simple : l'alimentation et l'état émotionnel.

On entend souvent :

« Tu vas mal parce que tu manges mal. »

Mais l'inverse est tout aussi vrai :

👉 tu manges mal parce que tu vas mal.

Un état émotionnel chronique de stress, d'insécurité ou de tension active le système nerveux sympathique.

Physiologiquement, cela entraîne une diminution des sécrétions digestives, une baisse de la motilité intestinale, une réduction de l'irrigation du tube digestif, une augmentation de la perméabilité intestinale et une altération du microbiote.

Dans cet état, même l'aliment le plus "sain" devient difficile à digérer, mal assimilé, parfois inflammatoire.

Ce n'est pas l'aliment qui a changé.

👉 **C'est le terrain qui ne peut plus le recevoir.**

À l'inverse, une alimentation lourde, ultra-transformée, inflammatoire, consommée en excès ou sans écoute du corps, va perturber la glycémie, favoriser l'hyperinsulinémie, entretenir une inflammation de bas grade, modifier le microbiote et influencer la production de neurotransmetteurs.

Résultat : fatigue, irritabilité, anxiété, baisse de motivation, troubles de l'humeur.  
Et très vite, l'état émotionnel se dégrade.

Qui est la cause ? L'alimentation ou l'émotion ?

👉 Les deux... et surtout la relation entre les deux.

C'est exactement là que la cause unique s'effondre. On ne mange jamais dans le vide. On mange dans un état physiologique donné, lui-même influencé par le sommeil, le stress, les relations, le sens, l'environnement, l'histoire personnelle.

De la même manière, un état émotionnel ne flotte pas dans l'air.

Il s'inscrit dans un corps, avec une glycémie, des hormones, un système nerveux, une inflammation plus ou moins présente.

Séparer artificiellement ces dimensions, c'est découper le vivant en tranches pour le rendre compatible avec nos grilles de lecture simplifiées.

On pourrait prendre exactement le même raisonnement avec le sommeil et l'inflammation. Un manque de sommeil chronique augmente les marqueurs inflammatoires, perturbe la régulation de la glycémie, dérègle le cortisol et affaiblit les capacités de réparation.

Mais l'inflammation elle-même altère la qualité du sommeil, fragmente les cycles, empêche l'accès au sommeil profond.

Qui est la cause ?

Le mauvais sommeil ou l'inflammation ?

👉 Là encore, c'est une boucle, pas une flèche.

Même logique avec le mouvement et les hormones. Le manque de mouvement perturbe la sensibilité à l'insuline, la production hormonale, la régulation de l'appétit et l'humeur.

Mais un dérèglement hormonal profond réduit l'élan vital, la motivation à bouger, la récupération, la capacité à l'effort.

Chercher qui a commencé n'a aucun sens.

👉 Le système s'ajuste en permanence à ce qu'il peut.

Quand un symptôme apparaît, ce n'est jamais un bouton isolé qui s'allume, c'est un réseau entier qui s'ajuste.

Chercher la cause, c'est déjà sortir du vivant pour entrer dans le mécanique.

Même Hippocrate, souvent mal cité, parlait d'équilibres, de saisons, de rythmes, de terrain — pas de coupable unique.

Le holisme commence précisément là où l'on accepte cette évidence :

👉 il n'y a pas de cause unique, seulement des interactions.

Un symptôme n'est pas un message unidirectionnel. C'est le point de convergence de multiples adaptations.

Chercher un facteur unique, c'est vouloir désigner un coupable. Comprendre le vivant, c'est chercher une cohérence.

Et tant qu'on continuera à réduire la vie à une seule cause, alimentaire, émotionnelle, physique ou spirituelle, on passera à côté de l'essentiel :

👉 le vivant ne fonctionne jamais par isolation, **mais par relations.**

# Le holisme n'est pas "tout expliquer par tout"

Le holisme est souvent caricaturé, parfois même ridiculisé, par une formule vague et paresseuse :

« Tout est lié, donc tout se vaut. »

C'est faux. Et c'est même l'exact opposé d'une pensée holistique rigoureuse.

Le holisme ne consiste pas à tout mélanger, ni à noyer les responsabilités dans un flou global.

☞ Le holisme consiste à comprendre les relations, les hiérarchies, les boucles d'influence, les priorités du vivant à un instant donné.

Dans un système vivant, certaines relations sont plus structurantes que d'autres, plus déterminantes selon le contexte, l'état du terrain, le moment de vie.

Prenons un exemple simple et concret :

- La nourriture agit sur le système nerveux
- Le système nerveux agit sur la digestion
- Le sommeil agit sur les hormones
- Les hormones modulent l'inflammation
- L'inflammation modifie la tolérance alimentaire

Aucune de ces causes n'est la cause. Mais aucune n'est neutre non plus.

C'est la configuration d'ensemble qui produit l'état. Ce qui compte, ce n'est pas de savoir quel facteur est « vrai » ou « faux », mais quel facteur est structurant ici et maintenant.

Chez une personne, l'entrée prioritaire sera alimentaire.

Chez une autre, nerveuse.

Chez une autre encore, hormonale, relationnelle, environnementale.

Et surtout : ces entrées ne sont jamais fixes. Elles évoluent avec le temps, l'énergie disponible, les capacités d'adaptation du corps. Et c'est précisément là que ça devient difficile à intégrer.

Car notre psychisme n'aime pas l'instabilité. Il cherche en permanence à être rassuré, sécurisé, stabilisé. Il veut croire que la solution d'aujourd'hui sera encore valable demain, que ce qui a marché une fois pourra être reproduit indéfiniment.

Cette attente n'est pas anodine. Elle révèle une inquiétude ontologique profonde face à l'inconnu, à l'imprévisible, au changement permanent du vivant.

Face à cette insécurité, l'esprit cherche à figer le réel. Il transforme une expérience en règle, un soulagement en méthode, un ajustement ponctuel en protocole. Cognitivement, c'est une stratégie de survie : réduire la complexité pour diminuer l'angoisse, créer des schémas stables pour éviter d'avoir à ressentir l'incertitude. Mais le vivant, lui, ne se répète jamais à l'identique.

Ce qui a aidé le corps à un moment donné peut devenir inadapté, voire contre-productif, à un autre moment. Non pas parce que la solution était mauvaise, mais parce que le contexte a changé. Refuser cette réalité, c'est entrer en conflit avec le vivant.

Et cette peur de l'instabilité, cette volonté de fixer les choses, de figer le réel dans des formes définitives, se reproduit toujours de la même manière. On la retrouve à l'origine de tous les systèmes de croyances, et de toutes les religions lorsqu'elles basculent dans leur dimension dogmatique. Ce qui était au départ une expérience vivante, une intuition, une relation directe au mystère, se transforme en règles, en vérités figées, en doctrines à reproduire.

Sur le plan psychique, cela crée une rigidité. Sur le plan physiologique, cela crée des impasses. Sur le plan spirituel, cela traduit une difficulté à faire confiance au processus, à l'intelligence adaptative de la vie. Spirituellement, vouloir une solution définitive, c'est vouloir sortir du mouvement, chercher une vérité figée dans un monde fondamentalement impermanent.

Or le holisme invite à tout l'inverse : habiter le changement plutôt que le nier. Il ne propose pas une sécurité extérieure, mais une sécurité intérieure : celle de savoir observer, sentir, ajuster, renoncer quand il le faut, changer de cap sans se renier. C'est beaucoup plus exigeant qu'un protocole, mais c'est aussi infiniment plus vivant.

Car au fond, le holisme ne promet pas la certitude. Il propose une relation consciente avec l'incertitude.

Et c'est peut-être là, la véritable transformation : passer d'une quête de solutions définitives à une capacité d'adaptation consciente, confiante, incarnée, humble face au mystère du vivant.

Le holisme ne dit donc pas :

« Tout se vaut. »

Il dit :

« Tout interagit, mais pas de la même manière, ni au même moment. »

C'est précisément pour cela qu'une approche holistique ne peut jamais être standardisée, protocolisée, appliquée mécaniquement à tout le monde.

Elle demande de l'observation, de l'écoute, de l'ajustement.

Elle accepte l'incertitude.

**Elle travaille avec le vivant, pas contre lui.**

Et c'est aussi pour cette raison qu'elle dérange :

👉 elle ne produit pas de réponses simples à des questions complexes.

# Même cause, effets opposés : la preuve vivante

Deux personnes. Même aliment. Même quantité. Même moment.  
Et pourtant. L'une va mieux. L'autre va plus mal.

👉 **La cause est identique, la réponse ne l'est pas.**

Si la réalité fonctionnait selon une logique simple et mécanique, ce serait impossible. À cause identique, effet identique. Or le vivant ne fonctionne jamais ainsi. Cela signifie une chose fondamentale :

👉 **la cause n'est pas dans l'objet, elle est dans l'état du système qui reçoit.**

Un aliment n'est jamais « bon » ou « mauvais » en soi. Il devient bénéfique, neutre ou problématique selon le contexte physiologique dans lequel il est reçu. Un système nerveux apaisé ne reçoit pas la nourriture de la même manière qu'un système en hypervigilance. Un corps reposé, oxygéné, en sécurité, ne digère pas comme un corps épuisé, stressé, en mode survie.

Dans un état de stress chronique, le corps priorise la survie immédiate. La digestion devient secondaire. Les sécrétions digestives diminuent, la motilité ralentit, l'assimilation se dégrade. Ce qui nourrit l'un peut surcharger l'autre.

À l'inverse, lorsque le système est suffisamment sécurisé, la digestion devient un espace de réparation. Le même aliment peut alors soutenir, reconstruire, apaiser.

👉 Rien n'a changé dans l'assiette. Tout a changé dans le corps.

Et c'est là que se joue un point essentiel, souvent difficile à entendre : le problème n'est presque jamais à l'extérieur. Il est dans le terrain, dans l'état intérieur, dans la capacité du système à recevoir, à transformer, à intégrer.

Dans toute relation, il y a toujours deux pôles. Un élément extérieur, et un système qui le rencontre. Or sur l'extérieur, nous avons finalement peu de prise. Nous ne contrôlons ni les aliments disponibles, ni l'environnement, ni les événements, ni les circonstances.

En revanche, sur l'état dans lequel nous recevons ces éléments, nous avons une marge d'action immense.

C'est là que le holisme devient pleinement concret et responsabilisant.

Il ne s'agit pas de nier l'influence de l'extérieur, mais de comprendre que l'essentiel se joue à l'intérieur. Ce n'est pas ce qui entre qui pose problème, c'est la manière dont c'est reçu.

Le holisme ne cherche donc pas à transformer le monde extérieur pour qu'il devienne parfaitement sain, pur ou inoffensif. Il cherche à renforcer, apaiser, stabiliser le terrain, afin que le corps puisse faire ce qu'il sait faire depuis toujours : s'adapter.

Tant que l'on pense que la cause est dehors, on reste dépendant.

Tant que l'on comprend que l'enjeu est intérieur, on redevient acteur.

Et c'est précisément cette bascule qui marque la sortie du dogme et l'entrée dans une relation adulte, consciente et vivante avec le corps.

# La cause unique crée de la peur et de la culpabilité

Le dogme adore la cause unique parce qu'elle remplit trois fonctions redoutablement efficaces : elle permet de **désigner un ennemi**, de **vendre une solution**, et surtout de **culpabiliser l'individu**.

« Si tu vas mal, c'est que tu manges mal. »

Non.

Cette phrase, apparemment anodine, est une violence symbolique. Elle installe l'idée que si le corps souffre, c'est qu'il a fauté. Qu'il n'a pas obéi. Qu'il n'a pas suivi la règle. Elle transforme la souffrance en faute morale. Là où il devrait y avoir de la responsabilité il y a maintenant de la culpabilité or si la responsabilité libère, la culpabilité enferme !

Parfois, et très souvent même, tu vas mal parce que ton corps :

- est en adaptation permanente,
- est en mode survie,
- fait exactement ce qu'il peut avec ce qu'il a.

👉 **Le symptôme n'est pas une erreur. C'est une réponse.**

Mais la logique de la cause unique ne supporte pas cette idée. Car reconnaître que le corps répond intelligemment, c'est reconnaître qu'il n'a pas besoin d'un maître, mais d'une relation. Et ça, les systèmes dogmatiques ne le tolèrent pas.

La cause unique nourrit la peur. Peur de mal faire. Peur de se tromper. Peur de sortir du cadre. Peur de ne pas appliquer la bonne règle au bon moment. Elle pousse à chercher **le remède unique, la solution unique, la parole unique**, celle qui viendrait d'en haut, de l'expert, du sachant, de l'autorité.

Et plus on a peur, plus on délègue.

Plus on délègue, plus on se soumet.

Plus on se soumet, plus on se coupe de son expérience directe.

C'est une **démission de la responsabilité intérieure**, déguisée en obéissance vertueuse.

Car le problème de fond n'est pas la nourriture, ni le symptôme, ni même la maladie.  
Le problème, c'est notre rapport au vivant.  
Le vivant n'est pas mécanique. Il ne fonctionne pas par protocoles fixes, par recettes universelles, par réponses standardisées.

👉 **Il demande une relation vivante.**

Mais savons-nous encore ce que signifie être vivant ?

Être vivant, ce n'est pas simplement fonctionner.  
C'est sentir. Ajuster. Explorer. Se tromper. Recommencer.  
C'est l'imprévisibilité, la spontanéité, la vitalité, la créativité.  
C'est une intelligence en mouvement, pas une conformité.  
Or tout cela est méthodiquement cassé très tôt.

Dès le plus jeune âge, on apprend aux corps à se taire.

- Assieds-toi.
- Ne bouge pas.
- Écoute.
- Obéis.

Ces injonctions ne sont pas neutres. Ce sont des **insultes faites au vivant**. Des atteintes à la santé, à la vitalité, à la créativité, au génie propre de chaque être.  
On apprend à l'enfant à faire taire ses élans, à douter de ses sensations, à attendre la validation extérieure. Puis, devenu adulte, on s'étonne qu'il ne sache plus écouter son corps et qu'il cherche désespérément une autorité pour lui dire quoi faire.

La cause unique est l'aboutissement logique de ce dressage. Elle rassure ceux qui ont appris à obéir. Elle sécurise ceux qui ont peur de la liberté. Elle évite l'effort d'une relation vivante avec soi.

Mais la santé ne se reçoit pas comme un ordre. Elle se cultive comme un dialogue.

Sortir de la cause unique, ce n'est pas entrer dans le chaos. C'est **retrouver une responsabilité adulte**, non culpabilisante, non soumise. C'est accepter que le vivant ne promet pas la sécurité, mais offre la cohérence.

Pas la certitude, mais la justesse.

Et peut-être que la vraie question, au fond, n'est pas :

« Quelle est la cause ? »

Mais : 👉 **Avons-nous encore le courage d'être vivants ?**

# Conclusion - Ce que le holisme change vraiment

Le holisme ne cherche pas ce qui est coupable. Il cherche **ce qui est cohérent**. Il ne pose pas la question : « Qu'est-ce qui a causé ça ? »

Mais plutôt : « **Qu'est-ce qui, ensemble, a rendu cet état possible ?** »

Et surtout : « **Qu'est-ce qui peut être ajusté sans violence pour le vivant ?** »

Car le vivant n'obéit pas à des règles simples.

👉 **Il répond à des contextes.** Et c'est précisément pour cela qu'il est vivant.

Le vrai bouleversement du holisme est là. Il nous oblige à remettre en question non seulement nos solutions, mais **notre manière même de nous penser**.

Nous sommes prisonniers d'un imaginaire mécaniste. Nous avons appris à nous percevoir comme des machines biologiques : des pièces, des réglages, des pannes, des réparations.

Un corps qu'il faudrait optimiser, corriger, contrôler. Dans cet imaginaire, être vivant, c'est fonctionner. Et quand ça dysfonctionne, on cherche la pièce défectueuse.

**Mais un être vivant n'est pas une machine.** Il n'est pas conçu pour être stable. Il est conçu pour **s'adapter, fluctuer, osciller, se transformer**.

Être vivant, ce n'est pas être performant. C'est être sensible. C'est être traversé. C'est réagir à ce qui change, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Un vivant n'est jamais identique à lui-même d'un jour à l'autre. Il change avec les saisons, l'âge, l'énergie disponible, les expériences vécues, les relations, le sens. Vouloir l'enfermer dans des règles fixes, c'est nier sa nature même.

Et pourtant, tout notre système de référence nous pousse à faire exactement l'inverse. À chercher la bonne méthode. Le bon protocole. La bonne règle à appliquer pour toujours.

C'est ainsi que nous finissons par nous traiter nous-mêmes comme des objets.

Et quand on se pense comme une machine, on finit par se vivre comme une machine fatiguée, cassée, défailante.

Le holisme ne propose pas une nouvelle croyance. Il propose un **changement de regard radical**. Il nous invite à **redevenir vivants**, au sens plein du terme. À accepter l'incertitude. À renouer avec l'écoute. À observer les variations plutôt que de les combattre. À ajuster plutôt qu'à forcer.

Il ne s'agit pas de « réparer » le corps. Il s'agit de **réhabiter la vie qui le traverse**.

Et peut-être que le cœur du problème est là : nous avons appris à penser, à soigner, à éduquer, à vivre comme si le vivant devait obéir. Comme s'il fallait le contraindre, le corriger, le normaliser, le faire rentrer dans des cadres, des règles, des protocoles.

Alors qu'en réalité, le vivant ne demande pas l'obéissance. Il demande une relation. Il demande une rencontre. Une rencontre réelle, intime, directe. Une rencontre sans intermédiaire, sans artefact, sans dogme posé entre soi et l'expérience. Une rencontre où l'on accepte de ne plus tout maîtriser, de ne plus tout comprendre à l'avance, de ne plus tout sécuriser. Une rencontre où l'on se rend disponible à ce qui est là, maintenant, tel que c'est.

Et si, au fond, le but ultime d'une vie était cela ?

Non pas accumuler des solutions, des savoirs, des méthodes, des certitudes. Mais apprendre à rencontrer. Rencontrer son corps, ses limites, ses élans. Rencontrer ce qui résiste, ce qui change, ce qui échappe.

Peut-être que la vie, le chemin, la vérité ne sont pas trois choses différentes.

Peut-être qu'elles sont une seule et même rencontre, intime et directe, vécue encore et encore, à des niveaux toujours plus profonds.

Non pas une vérité abstraite. Mais une vérité incarnée.

Non pas une réponse définitive. Mais une relation vivante.

Et c'est peut-être là, finalement, que commence vraiment le holisme.

Se réapproprier une vision holistique, ce n'est pas apprendre plus de choses. C'est **désapprendre une illusion**. L'illusion que la vie peut être contrôlée sans être respectée. Il ne s'agit pas de comprendre le vivant. Il s'agit de **le laisser à nouveau nous traverser, le laisser nous habiter**. Car pour pouvoir être en santé, il faut d'abord **oser être vivant**.

“Ce n'est plus moi qui vit, c'est la Vie qui vit en moi” , c'est peut être simplement ça, le holisme !

**FIN**

# Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



## Épisodes de la série :

- 🎙️ Épisode 1 – Faut-il sauter le petit déjeuner ... ou non ?
- 🎙️ Épisode 2 – L'erreur : ce que les dogmes veulent vous faire détester
- 🎙️ **Épisode 3 – *Tout vient de la nourriture - le holisme***