

NOUVEAUX ESPOIRS DE GUERIR

Remèdes et méthodes d'aujourd'hui et de demain

XI

LA « CULTURE
PSYCHO-
SENSORIELLE »
(méthode Quertant)

Jean PALAISEUL

Laffont - 1984

tics
bégaiement
insomnie
migraines
perte de mémoire
angoisses
anorexie
dyslexie
déséquilibre
psycho-somatique
énurésie
dépression nerveuse
troubles caractériels
inadaptés scolaires

Georges Quertant aurait été autrichien, espagnol, hindou ou suédois, son nom serait aujourd'hui connu dans le monde entier et sa méthode, objet de nombreux ouvrages, serait appliquée partout avec des résultats dont on saluerait unanimement les bienfaits sur des millions d'humains qui, grâce à elle, auraient retrouvé équilibre, santé et joie de vivre.

Malheureusement pour ceux qui pourraient bénéficier d'une découverte d'une portée comparable à celle de la psychanalyse par Freud, de la sophrologie par Caycedo, du yoga par les sages de l'Inde ou de la gymnastique suédoise par Ling, ce pédagogue-né, ce chercheur aussi génial que modeste, était

français, ce qui explique que sa méthode, appelée « Culture Psycho-Sensorielle », ait été mise sous le boisseau par les milieux qu'elle risquait de déranger et qu'en dehors de passionnés de la recherche comme le Dr Ropars¹, qui m'en a révélé l'existence au cours d'une de nos conversations, elle est pratiquement ignorée du grand public aussi bien que du corps médical et du monde de l'enseignement dont elle devrait pourtant devenir un précieux auxiliaire.

Disons, pour vous donner sans plus attendre une idée de son principe et de son intérêt, qu'elle est une sorte de gymnastique du système nerveux, une espèce de mécanothérapie des centres du cerveau, qui, à partir de mouvements volontaires, vise à la normalisation de mécanismes involontaires qui sont à l'origine d'un grand nombre de troubles fonctionnels somato-psychiques et psycho-somatiques tels que tics, bégaiement, insomnie, migraines, énurésie, onychophagie, troubles de l'attention et de la mémoire, dyslexie, anorexie, angoisses, phobies, obsessions, hyperémotivité, incapacité de concentration, etc., lesquels constituent un lourd handicap pour beaucoup de sujets de tous les âges — conséquence appréciable : la normalisation desdits mécanismes aboutit à la disparition complète des troubles et ce dans 90 % des cas...

Le guide et les « tables de la loi »

Depuis la mort de Georges Quertant en 1964, sa fille Marguerite — qui avait été longtemps sa fidèle collaboratrice — a pris le relais et, avec le même enthousiasme et la même abnégation que son père, assume une triple tâche :

1^o continuer à appliquer la méthode à Cannes (où elle a pris naissance) à tous ceux pour qui elle doit être bénéfique — et ils sont nombreux, qu'ils soient envoyés par des médecins de la région qui se sont intéressés aux travaux de

1. Voir chapitre XIII du tome I de *Tous les espoirs de guérir*.

Quant à eux, ils viennent de leur propre chef après en avoir constaté les résultats spectaculaires sur des proches ou des amis littéralement transformés, lesquels constituent la plus convaincante des publicités ;

2° assurer la formation de nouveaux instructeurs — hommes et femmes, en majorité des jeunes ce qui contribue à faciliter les contacts avec les enfants et les adolescents qui constituent un noyau important de la clientèle puisque c'est souvent chez eux qu'apparaissent des troubles qu'on retrouvera aggravés à l'âge adulte si on ne les corrige pas sans attendre¹ — afin qu'ils essaient et créent dans quelques grandes villes françaises des centres de « Culture Psycho-Sensorielle » (C.P.S. en abrégé)² ; mais cette formation est longue car elle exige un certain bagage scientifique (en physiologie et en physique notamment, vous comprendrez pourquoi tout à l'heure) et surtout une expérience pratique indispensable pour maîtriser parfaitement la bonne exécution des exercices ;

3° enfin, faire connaître, par des exposés et conférences, l'existence de la méthode au plus grand nombre possible de responsables de la santé publique et prolonger l'action de son père qui l'avait présentée dès 1937 au 1^{er} Congrès International de Psychiatrie Infantile qui s'était tenu à Paris ou encore en avait défini les principes au Congrès de l'Union Nationale des Associations Régionales pour la Sauvegarde de l'Enfance et de l'Adolescence organisé à Marseille en 1953 ; elle préfère, quant à elle, se tourner

1. Les « Entretiens de Bichat » de 1983 nous apprennent que : a) au moins un enfant d'âge scolaire sur dix souffre de tics ; b) les tics transitoires durent de un mois à un an et disparaissent sans traitement, les tics chroniques durent toute la vie ; c) sur le plan thérapeutique, selon un spécialiste, « l'objectif n'est pas la suppression des tics mais de les réduire à un niveau acceptable par le sujet et son entourage » ; d) les « enfants du divorce » sont plus ou moins victimes d'instabilité nerveuse et de troubles plus profonds comme la dyslexie et le bégaiement.

2. Il en existe un à Monaco ; un autre s'ouvrira prochainement à Paris ; puis suivront Marseille et Strasbourg.

davantage vers l'étranger en raison de l'intérêt envers la C.P.S. qui s'y est manifesté dès la première occasion qui lui a été donnée d'en parler ; aussi la voit-on à Rome en 1967 pour la Semaine Internationale de Médecine Psychosomatique, à Varsovie en 1970 pour le 2^o Congrès de l'Association Internationale pour l'Etude Scientifique de la Déficience Mentale, à Monaco en 1975 pour le 2^o Congrès International de Recherche Psychotrope, aux Etats-Unis en 1976 pour une série de conférences à l'appel de médecins membres d'organismes de recherches — « International Science Foundation » de Los Angeles, « Mankind Research Foundation » de Washington, « Sundays of the John Hopkins Hospital » de Baltimore —, le tout accompagné d'invitations alléchantes pour des stages ou des séjours prolongés, autant de signes qui portent à imaginer que la C.P.S. peut connaître un jour un sort identique à celui de la méthode Coué¹ dont on plaisantait en France mais que l'on prit enfin au sérieux lorsqu'elle nous revint d'outre-Atlantique avec l'étiquette de « médecine psychosomatique »...

Je m'empresse d'ajouter qu'à la différence de l'attitude adoptée à l'égard du modeste pharmacien Emile Coué qui n'appuyait son « autosuggestion consciente » — c'est le nom savant de sa méthode — que sur des observations, personne ne songe à ironiser, ni chez nous ni ailleurs, sur les conceptions de Georges Quertant ou à élever le moindre doute sur la valeur de ses travaux, cela pour la simple raison que ceux-ci sont marqués du sceau d'un illustre savant dont les écrits et la philosophie ont bouleversé son époque : je veux parler de Claude Bernard, auteur, entre autres, de cette fameuse *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale* sur laquelle se sont penchées tant de générations de bacheliers et que certains tenants de la chose médicale actuelle pourraient d'ailleurs relire avec profit...

Contrairement à d'autres qui, pour mieux glorifier leur trouvaille, s'évertuent à cacher la source d'où ils l'ont tirée,

1. Voir chapitre XI du tome II de *Nos grand-mères savaient...*

Georges Quertant, tout au long de sa vie, rappelle avec insistance que son maître à penser, celui qui lui apporta une véritable révélation, c'est le célèbre physiologiste. Dans une émouvante profession de foi qui termine un de ses ouvrages¹, il proclame qu'il doit tout à Claude Bernard : l'idée de créer la C.P.S., la discipline scientifique pour rassembler les éléments, la méthode pour la réaliser. En peu de mots, tout est dit : on connaît le guide et les « tables de la loi », mais il est fascinant, à travers les souvenirs de sa fille et ses nombreux écrits, de suivre les étapes de la longue route qui l'a mené à sa méthode car si jamais cette notion de prédestination, de guidage vers l'accomplissement d'une mission fixée à l'avance, à laquelle je fais allusion dans une autre page², mérite d'être évoquée, c'est bien devant un exemple comme celui-ci — indéniablement, il était « écrit sur le grand rouleau » qu'il découvrirait la C.P.S. et en ferait cadeau à l'humanité...

Des 7 notes aux 7 couleurs

De père picard et de mère provençale, Georges Quertant voit le jour à Digne en 1894, mais c'est à Amiens qu'il passe les vingt premières années de sa vie et que, habitée à la fois par le démon de la musique et celui de la pédagogie, il devient professeur de piano et de musicologie, titulaire à 17 ans des grandes orgues de l'église Saint-Germain et fondateur d'un septuor. Très proche de son frère Maxime, qui est médecin à l'asile Duruy, il le conduit souvent à sa consultation — il a été un des premiers possesseurs du « permis de conduire les automobiles » de la région ! — et, ayant lu dans la presse médicale des articles traitant du rôle de la musique en thérapeutique, il décide de donner, avec son orchestre de chambre, des concerts pour les malades

1. *Hommage à Claude Bernard* — « Culture Psycho-Sensorielle » et *prophylaxie nerveuse* — Cannes, 1949.

2. Voir le chapitre V du présent tome.

mentaux dont s'occupe son aîné. L'expérience est enrichissante, mais il se rend rapidement compte qu'il est matériellement et financièrement impossible de la poursuivre car il lui faudrait disposer, presque en permanence, d'un ensemble de musiciens — n'oublions pas que l'enregistrement et la reproduction du son n'en sont encore qu'à leurs premiers balbutiements...

Or, le jeune professeur de musique — qui a étudié, dans les livres de science de son frère, aussi bien l'organisation nerveuse de l'ouïe que celle de la vision — estime que les résultats obtenus avec l'excitant « son » pourraient l'être aussi bien avec l'excitant « lumière », élément plus stable et plus maniable, d'autant qu'il existe une analogie entre les 7 notes de la gamme et les 7 couleurs du spectre lumineux.

Évoquant cette expérience dans une conférence donnée en juin 1959, il déclare¹ : « J'obtins de beaux résultats qui, je l'avoue, dépassaient toutes mes espérances — et dont je ne pouvais expliquer le processus ! — à tel point que je conçus le projet d'aller plus loin dans cette voie et de réaliser des méthodes de culture physique nerveuse en parallèle à ce que le poète Ling, au XIX^e siècle, avait fait pour les muscles². Vint la guerre de 1914. Je n'avais que vingt ans... » Il en revient mûri, plus décidé que jamais à « construire au lieu de détruire », mais conscient que pour parvenir au but qu'il s'est fixé, sa culture générale est nettement insuffisante. « J'avancai donc à tâtons, poursuivis il, recherchant — dans les ouvrages de pédagogie, de philosophie, de physiologie, de psychologie, etc. — un appui, et c'est alors qu'un jour, je pris connaissance de l'œuvre de Claude Bernard. »

Il faut préciser qu'à l'époque Georges Quertant, réformé de guerre, s'est établi à Cannes (où sa famille s'est repliée

1. *Annales de la Société Scientifique et Littéraire de Cannes et de l'Arondissement de Grasse* — tome XV, 1962.

2. Per-Henrik Ling, poète suédois, né à Ljunga en 1776, mort à Stockholm en 1839, créateur de la gymnastique suédoise dont il a exposé la théorie en 1840 dans *Les fondements généraux de la gymnastique*.

lors de la deuxième offensive allemande) comme professeur de musique et de chant choral aux lycées Carnot et Jules-Ferry, et qu'il est désormais tout seul pour poursuivre ses recherches, son frère Maxime, gazé sur le front, étant mort à l'âge de 36 ans.

Cette rencontre avec le grand maître de la médecine expérimentale est pour lui « une révélation ». Il élabore donc un programme et un plan de travail selon les directives du « guide merveilleux » qu'il s'est choisi. Il le confesse lui-même, ces études furent ardues et difficiles du fait qu'il les poursuit sans le soutien et les facilités qu'apporte une école et qu'il doit en même temps assurer ses occupations professionnelles musicales, mais il s'empresse d'ajouter que, « grâce aux leçons de Claude Bernard, toute chose paraissait simple, nette et claire ». Et c'est en prenant connaissance de sa 10^e leçon sur *La Physiologie et la Pathologie du système nerveux* de 1858 qu'il a sa seconde révélation, celle qui va le conduire à la découverte de sa méthode, lorsqu'il lit cette phrase : « En apprenant à manier ces organes nerveux et qui servent de régulateurs aux fonctions, la physiologie nous donnera les moyens d'action sur les manifestations les plus élevées des êtres vivants. »

« En écrivant ces lignes, dit Quertant, Claude Bernard n'ouvrait-il pas une nouvelle voie à la pédagogie et cela en pleine conscience et sûr de ce qu'il avançait (...); n'incitait-il pas les pédagogues à instaurer une pédagogie ayant pour base la neuro-psycho-psysiologie expérimentale? (...) Ne donnait-il pas la clé d'un des plus grands problèmes touchant l'amélioration de l'être humain? (...) Il était évident qu'il préconisait de créer et de réaliser une gymnastique des agents et centres nerveux, en parallèle et analogie à la gymnastique musculaire », et c'est ce que, « après mûre réflexion, le professeur de musique prit l'inébranlable résolution » de faire...

L'« enfant nerveux » et le « professeur de musique »

Commence alors pour lui un travail dont il est impossible d'imaginer l'ampleur et la difficulté. Il lui faut en effet connaître parfaitement les organes nerveux et le mécanisme de leur fonctionnement, définir et contrôler le rôle des agents excitateurs externes et internes. Il étudie donc l'anatomie et la physiologie du système nerveux ainsi que les sciences physiques et, pour mieux comprendre, en pédagogue-né, il réalise des méthodes spéciales et personnelles pour simplifier et rendre plus assimilable l'étude de ces sciences (méthodes graphiques et schématiques en couleurs dont on retrouve la marque dans plusieurs de ses ouvrages), ce mode de travail devant lui rendre d'immenses services par la suite lors de l'élaboration de la C.P.S. car, ainsi qu'il le souligne, « les voies et centres des arcs réflexes, les connexions des systèmes entre eux, devenaient plus simplifiés, plus apparents, plus repérables, plus objectifs, plus identifiables, permettant de mieux apercevoir et de mieux situer les inter-réactions des divers rouages du mécanisme unique qu'est la machine nerveuse ».

Pour la partie expérimentale, si importante aux yeux de son maître Claude Bernard, il sait qu'il doit abandonner toute idée d'expérimentation en laboratoire et il exploite donc une technique particulière : professeur et chef d'orchestre, il arrive, par une observation soutenue, à faire des remarques des plus précieuses sur ses élèves et les musiciens qu'il dirige et peut « étudier à fond, non les animaux, mais des êtres vivants, sentants, pensants et agissants ». Il constate, par exemple, qu'un jeune élève qui ne pouvait pas lire les notes de musique (il voyait mal) n'arrivait pas non plus à discerner s'il jouait faux ou juste (il entendait mal), ni à jouer les mains ensemble (il était inhabile tactile). Or, un examen médical, pratiqué par des spécialistes, affirmait que les organes des sens étaient sains et bien conformés; donc, ces difficultés ou ces déficiences provenaient d'un trouble nerveux généralisé aux trois sens,

même aux quatre car le jeune élève parlait également mal. Ses professeurs, consultés, émettaient l'avis que ledit enfant était un élève distrait, dissipé, sans mémoire, avec des résultats scolaires très médiocres. Le médecin de famille, questionné à son tour, émettait l'avis que cet enfant était atteint de troubles fonctionnels, était un hépatique, un déficient léger, un lymphatique, en résumé un « nerveux ». Quant aux parents, ils se plaignaient du caractère difficile, capricieux, instable, des insomnies, des tics et des manies de leur enfant. D'où l'observateur Georges Quertant déduit que ces troubles fonctionnels affectaient simultanément le système sensoriel, le système neuro-végétatif et les fonctions psycho-physiologiques de l'enfant et que cette conjugaison de troubles était due à une fonction déficiente d'un centre qui régule l'ensemble de ces fonctions, ses observations faites sur des centaines d'enfants lui ayant montré que la conjugaison des troubles était toujours constante.

D'où l'idée d'essayer les premières méthodes éducatives et rééducatives du système nerveux qu'il a mises au point à partir de certaines techniques musicales de son invention : après les avoir pratiquées pendant quelque temps, le jeune élève voyait mieux, entendait mieux, parlait mieux et sa tactilité était plus précise, plus coordonnée ; bien plus, il travaillait mieux en classe, était plus attentionné, plus appliqué, plus discipliné ; son caractère était plus souple, plus normal et même son état de santé s'améliorait visiblement, cela à la grande stupéfaction de l'entourage et en particulier du médecin. « Seul, commente Quertant, le « professeur de musique » n'était pas surpris car la simple lecture des leçons de Claude Bernard donnait l'explication de ce qui, pour beaucoup, semblait un mystère. D'autres bons résultats d'ordre pratique étaient enregistrés dans le domaine de la rééducation d'enfants instables, retardés, arriérés, anormaux... »

Pendant cette longue période d'études qui lui font approfondir inlassablement ses connaissances dans tous les domaines, le « physiologiste amateur », ainsi qu'il se baptise lui-même avec humour, se tient au courant des

immenses progrès réalisés en physiologie nerveuse, en sympathologie, réflexologie, neuro-endocrinologie, psycho-physiologie, etc., et enrichit son déjà considérable bagage scientifique. La technique moderne ayant fait, elle aussi, de grands progrès (lampes triodes, amplificateurs, oscillographes à rayons cathodiques, lampe de Wood, etc.), il devient un des pionniers de la neuro-électro-physiologie et prend la détermination de « créer des appareils de contrôle, des techniques et des méthodes pour le dépistage, la détection, l'analyse, la classification des carences, déséquilibres, troubles fonctionnels du système nerveux et la normalisation par l'exercice de toutes les fonctions nerveuses » — il est curieux de noter, en passant, que l'ancêtre desdits appareils qui servit de base de départ au « physiologiste amateur » est le diploscope de Rémy, inventé par ce dernier aux alentours de 1800 pour déceler les simulateurs qui prétextaient une mauvaise vue pour échapper au service militaire...

Une culture physique des centres nerveux

« Et ce furent, note Georges Quertant, de nouvelles années d'études, de recherches et d'expérimentations passant par les phases successives et nécessaires : l'intuition du problème à résoudre, le doute de soi par scrupule, enfin la certitude, la certitude expérimentale qui donne à l'imagination la fièvre enthousiaste d'un nouvel essor pour aller plus loin. » Les plus importantes de ces certitudes concernent l'existence de centres nerveux régulateurs et la possibilité d'en contrôler les fonctions — nous y reviendrons plus loin — et finalement, en 1935, la « Culture Psycho-Sensorielle » est réalisée, ses principes essentiels étant l'émanation des théories et lois les plus classiques de la physique, de la physiologie et de la pédagogie.

« En définitive, déclare son inventeur, selon la prévision si justement fondée et formulée en toute connaissance de cause par le grand maître de la physiologie expérimentale :

« La C.P.S. ayant appris à manier ces organes nerveux et qui servent de régulateurs aux fonctions, la physiologie nous donne des moyens d'action sur les manifestations les plus élevées des êtres vivants. » Réalisée sur des bases solides, ses résultats sont du domaine du réel; aucun empirisme, aucun mystère ne l'entoure et les faits ayant été réduits à la proportion de phénomènes dont on a pu fixer le déterminisme, elle doit s'intégrer d'elle-même dans l'arsenal de la Science et de la Pédagogie. »

Il développe sa pensée à ce sujet dans *La C.P.S. : ses méthodes d'éducation et de rééducation*, ouvrage qu'il publie en 1935. « Qui ne connaît et oserait discuter, écrit-il, les magnifiques résultats obtenus par la culture physique, la gymnastique suédoise, la physiothérapie, la mécanothérapie, la massothérapie, etc. Quels services immenses ont rendu ces sciences depuis l'Antiquité et, au cours de la dernière guerre, nous avons pu constater des réadaptations splendides et souvent inespérées grâce à la mécanothérapie. » Il établit le parallèle qui s'impose entre la culture physique et la « Culture Psycho-Sensorielle », soulignant que si la première surveille et contrôle le développement progressif musculaire et osseux, la seconde doit contrôler et surveiller le développement progressif du système nerveux et des centres de l'encéphale, et de même que la culture physique peut, par des exercices appropriés, combler les déficiences d'origine physiologique ou accidentelle du système musculaire, la C.P.S. peut, également par des exercices appropriés, rétablir l'équilibre et l'harmonie des centres nerveux.

« On ne fait pas, dit-il, un système musculaire rien que par la médecine et la thérapeutique pharmacocutique; on ne fait pas davantage un système nerveux en n'usant que de cette même thérapeutique. Le système musculaire est le bouclier, le protecteur des organes, le gardien de la force physique. Le système nerveux est le bouclier, le protecteur des sens, de l'encéphale, le gardien de la force psychique, intellectuelle et morale (...). La culture physique, la gymnastique, la mécanothérapie existent depuis des siècles,

cles; la « Culture Psycho-Sensorielle » n'existait pas; elle est née à présent.

« Il y a liaison entre le médecin et le professeur de culture physique, le rééducateur du système musculaire — il doit y avoir liaison encore plus étroite entre le médecin et le rééducateur du système nerveux, le professeur de « Culture Psycho-Sensorielle ». La culture physique, la mécanothérapie sont les adjuvants, des auxiliaires précieux de la médecine — au même titre, la « Culture Psycho-Sensorielle » doit être un auxiliaire, un adjuvant de la médecine. L'examen physique des enfants a été jugé nécessaire — l'examen psycho-sensoriel est aussi indispensable; pour cela a été créée la « psycho-sensorio-analyse » (...) Beaucoup a été fait pour la culture physique; elle est obligatoire; des écoles spéciales forment des professeurs. Beaucoup est à faire pour la C.P.S. qui ne demande qu'à vivre et à remplir son rôle bienfaiteur. »

L'union sacrée de la routine

Pour se consacrer exclusivement à l'œuvre qu'il a bâtie, Georges Quertant fait le lourd sacrifice d'abandonner en partie ses activités artistiques — il a fondé et dirige l'orchestre symphonique officiel du comité des fêtes de Cannes; compositeur de nombreuses œuvres pour piano et instruments divers, il a obtenu en 1929 le premier prix de composition musicale aux « Jeux Floraux » et l'Académie Provençale lui a décerné la « Cigale d'or » — et, tout de suite, la C.P.S. prend un certain essor. En 1936, le grand éducateur Jules Payot, auteur d'importants ouvrages sur la pédagogie, qui fut recteur de l'académie de Chambéry puis de l'académie d'Aix-en-Provence, n'hésite pas à écrire : « Le gouvernement devrait installer dans une grande maison un homme comme G. Quertant et lui assurer un salaire tel qu'il puisse développer cette science nouvelle avec le seul souci du bien public. » Les milieux officiels eux-mêmes, après enquêtes et expertises très sévères

menées par des spécialistes compétents, reconnaissent le bien-fondé scientifique et la valeur des procédés neuro-somato-psycho-pédagogiques de la C.P.S. et en autorisent l'application. Mais très modeste, très épris de liberté de pensée, tenant surtout à conserver à son œuvre son caractère culturel et philanthropique, Georges Quertant refuse plusieurs offres qui lui sont faites, tant en France qu'à l'étranger, et c'est dans sa famille, assisté de sa fille Marguerite, qu'il continue ses travaux dans le cadre du Centre de « Culture Psycho-Sensorielle » qu'il a créé à Cannes. En 1946, la municipalité, en accord avec le Syndicat Médical de la ville, émet le vœu, au cours d'une séance extraordinaire, de voir ce Centre se développer et se déclarer disposée « à apporter son appui moral et faciliter toutes les démarches, dans la mesure de ses moyens à une telle réalisation » et, en 1952, Georges Quertant est fait chevalier de la Légion d'honneur au titre de directeur-fondateur du Centre de C.P.S.

Cependant, si dans la plaquette publiée à l'occasion de son jubilé — *Cinquante années au service de la Pédagogie et de la Science* — par la Société Scientifique et Littéraire de Cannes et de l'arrondissement de Grasse dont il est le président depuis vingt-huit ans, on peut lire cet éloge résumant parfaitement sa carrière et son caractère : « Georges Quertant, en un labeur acharné, intelligent et sans défaillance, a parcouru un magnifique itinéraire intellectuel qui l'a conduit, sans un faux pas, de l'Art à la Science et de celle-ci à la forme la plus haute de l'Esprit et de la Bienfaisance », on est bien obligé d'admettre que, comme tant d'autres novateurs, il n'a pas été payé à sa juste valeur pour son énorme travail, non pas sur le plan de l'argent qui, vous l'avez deviné, ne comptait guère pour lui, mais sur celui de la diffusion et de l'application de sa méthode.

En effet, contrairement à ce que portait à croire l'accueil initial de ceux des médecins et des éducateurs qui sont toujours ouverts au progrès, très vite se forma une sorte d'union sacrée de la routine qui s'attacha, insidieusement ou ouvertement, à démolir la C.P.S. et à l'empêcher de

« prendre toute l'extension désirable » souhaitée par ses partisans. Et, en 1949, dans son *Hommage à Claude Bernard*, Georges Quertant évoque « le scepticisme des uns, l'ironie des autres, même la mauvaise foi de certains » et déclare : « Malgré tous les écrits, les conférences traitant de C.P.S., une confusion et une incompréhension régnaient à son sujet dans l'esprit du public et de bien des médecins. Pour les uns, c'était de la radiesthésie ; pour d'autres, du magnétisme, de la magie, et pour d'autres encore de la médecine, voire illégale ! »

Si, comme il le souligne, tout cela le laisse insensible, un esprit aussi rationnel et droit que le sien ne peut admettre sans réagir certaines attitudes qui le choquent profondément. Ainsi, dès 1951, parlant de la cybernétique dont il fut un pionnier, il s'élève « contre ceux qui veulent expliquer l'homme par la machine et non la machine par l'homme, dont elle n'est qu'une très lointaine copie » et il rappelle cette formule de Carrel que nos savants devraient avoir constamment sous les yeux : « La civilisation a pour but non pas le progrès de la science et des machines, mais celui de l'homme... »

Les exclus des progrès de la médecine

Or, ce « progrès de l'homme », il est indéniable que la C.P.S. contribue à le faire avancer car Quertant s'en tient à la stricte vérité lorsqu'il énumère les possibilités que sa méthode — « dans le cadre strict de la neuro-psycho-pédagogie issue de l'œuvre de Claude Bernard » — apporte à de nombreuses catégories d'individus.

« Elle permet, dit-il, aux enfants de développer et de discipliner leurs organisations nerveuses et, par-delà même, les facultés qui en découlent, bases de la vie mentale pouvant conditionner leur avenir ; aux écoliers, de pouvoir entreprendre et suivre leurs études scolaires dans les meilleures conditions ; aux adultes, de « stabiliser », de « développer » lesdites organisations nerveuses à un maxi-

mun de souplesse, de précision, d'équilibre et de coordination ; aux hommes mûrs, de les entretenir et les conserver intacts ; aux hommes âgés, de prolonger à l'extrême limite des facultés indispensables pour leur vie de relation, végétative, intellectuelle, psychique et même morale... A ce grand nombre de « nerveux » atteints dans leurs facultés sensorielles de véritables infirmités — voient mal, entendent mal, sentent mal, parlent mal —, leurs facultés sensorielles étant redevenues aptes à servir leur intelligence, leur esprit, elle permet de reprendre contact avec le monde extérieur ; à cette multitude d'êtres humains taxés de « nerveux », « malades imaginaires » qui, non malades, sains de corps et d'esprit, sont atteints de troubles fonctionnels nerveux, elle permet de se défaire de leurs complexes d'infériorité, de vivre dans la joie et la possession de la perfection des activités sensorielles, neuro-végétatives, intellectuelles et psychiques ; à toute une catégorie d'amaigris, de déficients, de retardés psycho-sensoriels, elle permet de réintégrer les cadres d'une société dont ils furent souvent trop rapidement exclus ; à ceux qui ne veulent pas être les esclaves mais les maîtres de leurs nerfs, elle permet de lutter contre leurs « mauvais instincts » et de se vaincre eux-mêmes ; à tous ceux qui désirent la « santé naturelle », elle permet cette possession en réalisant, maintenant, stabilisant, consolidant l'équilibre nerveux. »

A trente ans de distance, sa fille, Marguerite Quertant, qui lui a succédé à la tête du Centre de C.P.S. de Cannes, reprend sensiblement le même thème au 1^{er} Congrès International sur « Le Rôle de la Médecine dans la Crise de l'Occident » réuni à Monaco en septembre 1980, mais la pression de la vie moderne sur les humains s'étant progressivement accrue, dès le début de son exposé intitulé *L'autorégulation d'encéphalique en « Culture Psycho-Sensorielle » — méthode de neuro-physiologie appliquée*, elle pose ainsi clairement le problème :

« Le but primordial de notre réunion est de faire connaître toute nouvelle contribution à l'amélioration de la

condition humaine, donc, en tout premier lieu, de la santé physique et psychique.

« On sait les remarquables progrès réalisés par la médecine dans la lutte contre la maladie organique ou infectieuse, *atteinte à la santé physique*. On sait également les remarquables progrès qu'ont fait la chimie et la chirurgie du cerveau dans la lutte contre la maladie mentale, *atteinte à la santé psychique*. Cependant, 75 % de la population présente des troubles fonctionnels somato-psychiques et psycho-somatiques. Ces sujets, sains de corps et d'esprit, donc n'étant pas des malades, ne bénéficient pas des progrès de la médecine. Ils restent lourdement handicapés dans leur vie psychologique, l'épanouissement de leur personnalité et leur capacité de s'intégrer dans la vie sociale.

« Si, dans les troubles psycho-somatiques, les diverses psychothérapies apportent un soulagement certain à l'individu en résolvant ses problèmes psychologiques *au niveau du vécu*, ces mêmes thérapies ne libèrent pas entièrement le sujet de nombreuses manifestations telles que tics, bégaiement, insomnie, migraine, angoisse, phobie, obsession, incapacité de concentration, etc. Il demeure donc un grand nombre de troubles fonctionnels portant gravement préjudice à ceux qui en souffrent au niveau des trois modes de vie : relation ou sensi-motrice, végétative et psychique.

« Or, nous savons que : a) toute la vie d'un sujet (sensorielle, motrice, neurovégétative, psychique) est conditionnée par le fonctionnement de son système nerveux ; c'est lui qui reçoit les informations et les stimulations venues de l'extérieur et de l'intérieur de l'organisme, qui intègre la totalité de ces éléments et qui donne les ordres nécessaires à son adaptation au milieu, à l'environnement ; b) la partie supérieure du cerveau (psychique majeur ou cortex) assure les activités *conscientes et volontaires* ; les centres nerveux de la base du cerveau contrôlent le fonctionnement *involontaire* de tout l'organisme ; autrement dit, *ces centres nerveux inconscients et involontaires de la base régulent les trois modes de vie : sensorielle ou de*

relation, neuro-végétative, psychique — et toute perturbation dans le fonctionnement de ces centres aura donc une triple répercussion.

« Du fait de leur remarquable complexité, ces mécanismes régulateurs sont fragiles et peuvent facilement se dérégler, soit par prédisposition héréditaire, soit par surmenage ou par agression (stress) — ceci, nous l'avons vu, pour 75 % de la population. Peut-on remédier à cet état de choses ? Nous nous permettons de répondre par l'affirmative. »

La rétine, expansion du cerveau

Et, naturellement, l'instrument de cette remise en ordre est la C.P.S. qui utilise l'« unité œil-nerf optique » pour : 1° examiner la capacité fonctionnelle des centres régulateurs de la base du cerveau ; 2° éduquer ou rééduquer ces mêmes centres par une sorte de gymnastique appropriée ; 3° éliminer, ce faisant, la plupart des troubles fonctionnels.

Voyons, avec Mademoiselle Quertant, quels sont ces centres régulateurs et comment la vision peut nous donner des moyens d'action sur leur fonctionnement :

« Dans le système nerveux, dit-elle, certains centres situés à la base du cerveau et du tronc cérébral jouent un rôle prépondérant ; ce sont la Formation Réticulée et l'Hypothalamus.

« La Formation Réticulée est un des principaux centres régulateurs de la vigilance, depuis l'éveil attentif jusqu'au sommeil profond. Elle centralise aussi toutes les informations sensorielles et neuro-végétatives, et participe au contrôle de l'activité du cortex, support neurophysiologique du psychisme majeur. C'est par la mise en jeu de mécanismes inconscients qu'agit la Formation Réticulée.

« L'Hypothalamus, partie antérieure de l'appareil régulateur, est une sorte de « cerveau viscéral » qui commande à un niveau supérieur le système nerveux sympathique et l'Hypophyse, « cerveau endocrinien ». De plus, l'Hypothalamus

lamus est le centre des automatismes inconscients qui influencent nos sentiments et nos desirs (alimentaires, sexuels), l'agressivité, etc.¹ Tous les états, tous les comportements d'un sujet se trouvent donc conditionnés par les centres régulateurs de la base du cerveau.

« Or, nous savons que, dans la vision, l'œil n'est pas souverain. Il est avant tout un organe de transmission des excitations lumineuses. La mise au point de l'appareil optique, de façon que cet organe récepteur-transmetteur soit dirigé vers la source d'émission lumineuse ou « objet », se fait par les muscles oculo-moteurs contrôlés par le diencéphale (corps striés, cervelet, Formation Réticulée) tandis que l'élaboration de l'image visuelle se fait dans le cortex. Des travaux récents (Stériade, 1969) ont montré l'existence de relations très étroites entre la voie œil-nerf optique et la Formation Réticulée, centre régulateur des automatismes inconscients neuro-végétatifs, de l'attention et de l'activité du cortex. D'autre part, la rétine est une expansion directe du cerveau, en particulier du diencéphale², et les voies optiques sont de véritables voies de conduction nerveuse, des recherches (Roussy et Mosingier, 1935) ayant établi que les stimulations optiques agissent directement sur l'Hypothalamus par les voies rétino-hypothalamiques. Les voies optiques sont donc bien des voies d'accès aux fonctions involontaires et volontaires, inconscientes et conscientes, autrement dit aux centres régulateurs des trois vies : sensorimotrice, neuro-végétative, psychique. »

Cette réalité physique, anatomique, concrète et parfaitement vérifiable, nous livre la clé de la méthode établie par Quertant. Souvenez-vous que ce dernier avait observé, sur son jeune élève dont j'ai rapporté le cas, que les troubles fonctionnels touchaient simultanément le système sensoriel,

1. Voir à ce sujet le chapitre XIX du tome I de *Tous les espoirs de guérir*.

2. Sous la plume de professeurs, auteurs de traités destinés aux étudiants en médecine, on relève ces formules : « la rétine représente un véritable noyau cérébral extériorisé » ou « le nerf optique est une expansion des parois du diencéphale ».

le système neurovégétatif et les fonctions psycho-physiologiques, ce qui conduisait à penser que cette conjugaison de troubles avaient pour origine la déficience des centres régulant l'ensemble de ces fonctions. Des années d'expériences et d'observations allaient lui permettre de noter que *presque tous les sujets souffrant de ces troubles présentent aussi des troubles de la fonction visuelle : vision binoculaire et vision simultanée*, confirmation de la conclusion à laquelle il était arrivé, à savoir qu'il existe une étroite *corrélation entre les troubles de la fonction visuelle (vie sensorimotrice), les troubles de la vie neurovégétative et les troubles de la vie psychique*. Si nous considérons l'enseignement de Claude Bernard sur les réflexes et tout spécialement cette formule : « Toute la physiologie nerveuse peut se résumer à des mouvements venus de l'extérieur, créant des mouvements intérieurs, s'extériorisant en mouvements extérieurs », nous comprenons sans peine pourquoi Georges Quertant a pu constater que la normalisation de la fonction visuelle — soit de la vie sensorimotrice — entraîne du même coup la suppression des troubles des autres vies. En effet, ces trois vies étant soumises au contrôle des mêmes centres régulateurs, les mouvements venus de l'extérieur, grâce auxquels on normalise la fonction visuelle, créent des mouvements intérieurs qui agissent sur les centres, mouvements qui s'extériorisent à leur tour en mouvements indiquant une normalisation du fonctionnement desdits centres en ce qui concerne les deux autres vies : vie neurovégétative et vie psychique. En somme, les exercices de la « Culture Psycho-Sensorielle » rétablissent l'harmonie des centres nerveux, déficients de la même façon que la mécanothérapie rend son équilibre au système musculaire défaillant, ce qu'avait d'ailleurs annoncé Quertant comme nous l'avons vu précédemment.

« Tout se passe, dit sa fille, comme si, en normalisant la fonction visuelle — soit la vie de relation —, on normalisait les deux autres vies — soit l'ensemble du complexe psychosomatique.

« En résumé, pour Georges Quertant : l'étude des trou-

bles de la fonction visuelle permet le dépistage des dysfonctions des centres régulateurs et la normalisation de la fonction visuelle permet la jugulation de ces dysfonctions et des symptômes qui en découlent au niveau des trois vies. La méthode Quertant comprend donc deux parties : 1) l'examen psycho-sensoriel ou dépistage ; 2) la phase éducatrice ou training.

« Etudions le dépistage : comment la vision peut-elle nous renseigner sur le fonctionnement des centres régulateurs ? La fonction visuelle a pour premier but de nous permettre de voir les choses comme elles sont, là où elles sont. Elle nous permet de nous situer par rapport à l'environnement. Elle nous confronte, au réel. Fait important : dans la fonction visuelle, le phénomène final, soit la formation de *l'image visuelle*, est une matérialisation, une objectivation des mécanismes de cette fonction.

« Si tout l'arc réflexe qui préside à l'élaboration de l'image visuelle est normal, un sujet est capable de voir un objet tel qu'il est, là où il est, dans sa réalité objective. Toute déviation de l'image visuelle par rapport à l'objet traduit donc une dysfonction de l'arc réflexe œil-centres régulateurs-cortex. Si l'on ne peut incriminer l'organe récepteur — l'œil — ni le cortex, il reste que ce sont les centres régulateurs qui ont mal réagi à l'excitation lumineuse devenue incitation sensorielle.

« Les lois de l'optique expliquent les déviations de l'image par rapport à la norme de la façon suivante : les centres nerveux responsables des mouvements de l'œil devraient le diriger de telle façon qu'un faisceau lumineux atteigne le point le plus sensible de la rétine, le fovéa. Dans la situation normale, l'axe d'impression (lumière incidente) coïncide avec l'axe de projection (chemin apparent de la lumière incidente) et l'image apparaît au sujet telle qu'elle lui est effectivement présentée, là où elle est. En cas de dysfonctionnement des centres nerveux, l'œil n'est pas convenablement dirigé et le faisceau lumineux n'atteint pas le fovéa. L'axe d'impression et l'axe de projection ne peuvent plus coïncider, l'image apparaît déformée au sujet,

là où elle n'est pas, de façon différente selon qu'on utilise la vision simultanée ou la vision binoculaire.

« Les troubles de la fonction visuelle — troubles de la vision simultanée et de la vision binoculaire — peuvent apparaître par un dispositif instrumental spécial, prisme ou écran. Le diploscope de Rémy est un de ces appareils et c'est lui que Georges Quertant a modifié et perfectionné, pour le dépistage comme pour le training, dans un ensemble de huit appareils utilisant certaines formes de lumière, excitants naturels de l'appareil optique. Ces excitants naturels sont les agents physiques de l'environnement qui composent l'image lumineuse : couleurs spectrales, couleurs pigmentaires, noir sur blanc, etc.¹. Par le jeu de ces excitants et leurs différentes combinaisons géométriques, on peut obtenir de très nombreuses images-tests.

« Quatre cas peuvent se présenter : I — Le sujet réagit correctement : il perçoit toutes les images-tests dans leur réalité objective ; il n'y a pas de dysfonction d'encéphalique et, quel que soit le symptôme, la C.P.S. ne sera pas une indication ; II — Le sujet réagit de façon exagérée, ce qui entraîne certaines modifications de l'image-test ; III — Le sujet réagit de façon insuffisante, les modifications de l'image-test sont différentes ; IV — Le sujet réagit tantôt par excès, tantôt par défaut. Dans ces trois derniers cas, par des modifications de l'image et par l'interprétation des erreurs des mécanismes antagonistes, il est possible d'évaluer le taux d'erreurs des centres régulateurs. *Le degré de déviation de l'image visuelle par rapport à l'objet donnera le degré de dysfonction et, proportionnel-*

1. Voici comment Quertant explique son choix d'« excitants naturels » : « Il y a autant de différences pour la cellule nerveuse entre les radiations spectrales, couleurs pigmentaires — agents naturels — et les couleurs chimiques qu'entre le lait et le vinaigre et l'alcool pour les cellules viscérales stomacales. Préconiserait-on ces deux derniers éléments en hygiène alimentaire ? » ajoutant : « N'oublions pas qu'au point de vue physiologique les incitations sensorielles sont au cerveau ce que l'air est aux poumons, et que, pour son bien, il est indispensable qu'elles soient « naturelles et pures ».

lément, le gain que pourra obtenir le sujet par la C.P.S.

« Il est à signaler que le sujet peut réagir par excès à une certaine image géométrique, puis par défaut à la même image géométrique, selon que l'on change la nature de l'excitant. Toutes ces variations très sensibles de la fonction visuelle aux différents excitants sont significatives des difficultés du sujet à s'adapter à l'environnement, non seulement au niveau de la vie de relation mais aussi au niveau des deux autres vies. L'interprétation des tests, tenant compte des lois de réflexologie qui régissent tout l'organisme, permet une connaissance du fonctionnement des trois vies : sensorimotrice, neurovégétative et psychique. »

Les « psychiques » sortent de l'enfer

Il m'a été donné — avec, bien sûr, le consentement des intéressés — d'assister en témoin muet à cet examen psycho-sensoriel ou dépistage et je dois confesser que la somme d'informations que les tests révèlent à Mademoiselle Quertant, aussi bien dans le domaine physique que psychique, est telle qu'on a un peu l'impression d'assister à un numéro de lecture de pensée dans le style du célèbre tandem Myr et Myrovskaja ou à une séance de magie. Au fur et à mesure qu'elle soumet le sujet à trois séries d'épreuves portant sur la lecture de lettres et l'identification de couleurs, elle prend des notes ; puis, une fois ce bilan établi, elle est en mesure d'évoquer, sans avoir posé la moindre question mais aussi sans aucun risque d'erreur, les problèmes digestifs ou bien les troubles cardiaques ou encore l'insomnie dont est affligée la personne qu'elle vient d'examiner, de même qu'elle lui parlera du doute permanent qui accompagne chacune de ses actions, de son caractère emporté ou de sa timidité presque malade.

Ainsi qu'elle le souligne elle-même, cette démonstration — assez impressionnante, il faut le reconnaître ! — ne doit rien au surnaturel ; elle n'est que la confirmation de la

corrélation étroite, par l'intermédiaire de notre système nerveux, entre nos trois modes de vie, ce qui présente un double avantage : tout d'abord, la manifestation concrète indéniable, avant même la mise à l'épreuve de la C.P.S., de la réalité des phénomènes sur lesquels elle s'appuie ; et surtout la fin d'une sorte de cauchemar pour bon nombre de ceux qui sont les victimes de dysfonction des centres régulateurs et en proie aux symptômes qui en découlent. En effet, parce que les divers examens médicaux auxquels ils ont été soumis n'ont révélé aucun défaut organique, ils ont été définitivement classés parmi les « psychiques » et on leur a répété, un peu partout et sur tous les tons, la formule classique : « La guérison de votre tic — ou de vos angoisses, de vos obsessions, de votre manie de vous ronger les ongles, de vos migraines, etc. — dépend uniquement de vous ; à vous de faire l'effort de volonté nécessaire pour vous en délivrer ; nous ne pouvons rien pour vous ; c'est psychique et c'est vous seul qui pouvez vous corriger ! », ce qui les a conduits finalement à se culpabiliser, à avoir honte d'eux-mêmes puisqu'ils se tenaient pour responsables d'un état qu'ils étaient incapables de modifier. Or, la méthode Quertant non seulement les déculpabilise en leur apportant l'explication, si longtemps espérée, de l'origine *physique* de leurs ennuis, mais elle leur fournit en même temps le moyen de les supprimer. Ils sortent de l'enfer où ils vivaient souvent depuis des années en se disant : « On a enfin compris ce que j'ai et on va m'aider à me guérir ! » Ce sera le rôle de la phase éducatrice ou training que Marguerite Quertant, à qui je rends la parole, présente ainsi :

« La perfection dans une discipline ne peut s'acquérir que par la perfection dans chacun des mouvements qui constituent cette discipline. C'est l'étude analytique des mouvements musculaires qui a permis l'établissement d'une gymnastique analytique ou culture physique, à partir d'efforts judicieusement gradués en poids, halteres, courses, sauts, etc. C'est la constance dans l'effort, la perfection et la précision dans chacun des mouvements qui contribuent à cet effort, qui distinguent l'athlète du sujet non entraîné.

« De même, c'est l'étude des mouvements progressifs sus-cités par les excitants naturels du système optique qui a permis d'établir la succession des images-tests utilisées en C.P.S. comme exercices. Les agents physiques qui constituent ces excitants s'organisent selon les lois d'Häy¹ ou lois de cristallisation de la matière, en des règles mathématiques et géométriques respectées dans la succession des tests. Il y a dans cette succession une graduation quantitative et qualitative de la plus grande importance pour le cours du training. »

Un équilibre acquis pour la vie

« D'autre part, en ce qui concerne la perfection et la précision de l'organisation nerveuse de la vision, Stanley Jones a écrit : « Les muscles oculo-moteurs sont abondamment pourvus de récepteurs de tension ou fuseaux neuro-musculaires. Il y a dans l'œil un fuseau sensoriel pour chaque groupe. Il n'existe aucun groupe de muscles réclamant une plus grande précision et une plus grande délicatesse de contrôle. » En outre, les mouvements oculaires, signes traducteurs de l'activité neuro-motrice, sont extrêmement nombreux, variés, d'une précision qu'aucun mécanisme réalisé par l'homme ne pourra jamais égaler (...) Aussi bien, c'est à partir de mouvements volontaires que le training mènera progressivement le sujet à la vision normale des images-tests et à la normalisation des mécanismes involontaires qui régulent les trois vies.

« Basée sur la répétition de l'effort, la C.P.S. fonctionne en complète analogie avec les autres méthodes éducatives. Le professeur de phonétique corrige les erreurs de prononciation en faisant répéter le mot à l'élève jusqu'à ce que le mouvement adapté — ici la prononciation correcte — soit

1. René-Just Häy (1743-1822) est un minéralogiste français, membre de l'Académie des sciences, qui a laissé de nombreux ouvrages sur la cristallographie, science dont il est l'indiscutable créateur.

mémorisé. Le professeur de culture physique veille à l'exécution parfaite des mouvements musculaires. Le professeur de « Culture Psycho-Sensorielle » procède de la même façon que ses confrères.

« Les exercices par images-tests soumettent les centres nerveux régulateurs à un processus d'apprentissage, utilisant une technique de correction jouant le rôle d'impulsion rétroactive normalisatrice. Par la mise en jeu de « points de référence » que le sujet fixe pendant un temps bref, avant de revenir à l'image entière, il lui est possible de voir tout à coup l'image normale. Aussitôt que cette image normalisée commence à se déformer, les yeux sont à nouveau fixés sur le « point de référence ». La technique de correction consiste à répéter l'effort pour atteindre le but recherché, c'est-à-dire la perception correcte de l'image. L'acquisition d'automatismes régulateurs est ainsi progressivement rendue possible, étant donné qu'un réflexe se développe comme un muscle, par la répétition de l'exercice.

« En fait, en demandant au sujet d'accomplir un mouvement volontaire influençant les muscles oculo-moteurs de façon que l'œil soit correctement dirigé, par le jeu des mécanismes conscients et volontaires (voie pyramidale), on entraîne les mécanismes inconscients et involontaires (voie extra-pyramidale). Les centres qui président à ces activités sont eux-mêmes entraînés et, par un rapport d'effet à cause et de cause à effet, accomplissent normalement leur travail de régulation. Le training a atteint son but lorsque le sujet voit spontanément et définitivement toutes les images-tests correctes : la volonté n'a plus à intervenir, les automatismes régulateurs sont inscrits et ils le sont irrévocablement — il n'y a jamais de rechute, l'équilibre est rétabli pour la vie.

« Au fur et à mesure que le sujet réalise des tests de plus en plus difficiles dans leur progression quantitative et qualitative, les troubles fonctionnels dont il souffre diminuent d'intensité et s'espacent jusqu'à disparaître complètement dans 90 % des cas. Le training s'effectue à raison de deux à trois séances d'une demi-heure par semaine, durant une période de trois mois à trois ans, la moyenne étant de

dix mois. Certes, cela peut paraître long et décourager à l'avance certaines personnes, mais si elles veulent bien réfléchir au nombre d'années nécessaires pour devenir un gymnaste digne de ce nom, un joueur de tennis acceptable ou un footballeur moyen, elles conviendront bien volontiers que la C.P.S. exige une persévérance et des efforts beaucoup moins longs et, ce qui est encore plus important, qu'elle ne demande ensuite aucun entraînement ou entretien puisque les résultats auxquels elle conduit sont acquis une fois pour toutes ainsi que nous venons de le voir.

« Former des hommes modernes »

« Les travaux scientifiques l'ont démontré, l'organisme humain constitue une unité psychosomatique indissociable et les centres nerveux régulateurs ont une action directe sur tout son fonctionnement. En rééquilibrant le système nerveux central par la voie sensorielle, on améliore sa capacité fonctionnelle globale. Les effets régulateurs de la C.P.S. se feront donc sentir également, avec le même pouvoir, sur la vie neuro-végétative du sujet et sur sa vie psychique. La facilité de voir l'image normale est simplement la manifestation d'une transformation beaucoup plus profonde qui influence de façon proportionnelle l'ensemble de l'organisme.

« La C.P.S. proprement dite est destinée à rétablir un synchronisme parfait entre les centres pairs régulateurs en rétablissant des automatismes innés, cela dans des conditions normales et à partir d'excitants naturels de la machine nerveuse, sans emploi de prisme ou de lentille. Il s'agit bien d'un retour à une norme, ce qui explique qu'il n'y ait ni transformation de symptôme ni trouble secondaire.

« De même que la gymnastique musculaire n'a aucun pouvoir sur les coxalgies, mal de Pott, etc., de même la C.P.S. restera sans effet sur les maladies organiques nerveuses : névrites, zonas, épilepsies, hémiplegies, etc., mais elle fournit au système nerveux les moyens de créer,

maintenir, stabiliser son propre équilibre ; elle peut permettre à tous d'accéder à l'équilibre psychosomatique. Basée sur la répétition de l'effort, la C.P.S. soumet les centres nerveux à un processus d'apprentissage. On peut donc la considérer, ainsi que le voulait son fondateur, comme une pédagogie. »

La grande ambition de Georges Quertant — la seule sans doute qu'il ait jamais eue ! — était effectivement de servir et d'améliorer l'éducation non pour la gloriole de ceux qui en ont la charge mais pour le bénéfice de ceux qui la reçoivent. Il considérait que la C.P.S. pouvait aider à résoudre le problème de l'inadaptation scolaire qui se posait déjà il y a plus de 30 ans (ainsi, un rapport de médecins des hôpitaux de Paris de 1951 révélait que « près de la moitié des écoliers de 11 ans ne suivent pas normalement la classe et que 30 % parmi les mieux doués ont une scolarité difficile ou mauvaise ») et, après avoir rappelé que Carrel avait dit « Au lieu de former des athlètes, nous devons former des hommes modernes, et les hommes modernes ont besoin d'équilibre nerveux, d'intelligence, de résistance à la fatigue et d'énergie morale plus que de puissance musculaire », il déclarait :

« L'homme a bien des difficultés à s'adapter aux temps modernes, organisés et régis avec un certain mépris ou une certaine ignorance de l'essence de l'être humain ; mais aussi constatons que l'enseignement et l'éducation n'ont pas su s'adapter eux-mêmes à un monde extérieur toujours en évolution que seuls les « futurs hommes », bien éduqués, équilibrés, seront susceptibles de freiner à bon escient s'il en était besoin (...) Il faut s'attaquer à la « base » et non au « sommet », ne plus se leurrer par de l'abstrait, mais agir sur le concret. *Moins penser aux matières à faire apprendre et aux programmes, mais un peu plus aux élèves qui devront les assimiler.*

« Ceux qui assument la lourde tâche d'élaborer les bases, les disciplines et les règles de l'enseignement ne doivent négliger aucun élément susceptible de les aider à apporter une solution à un problème primordial pour l'humanité de

demain et en premier lieu connaître le complexe somato-psychique, les rôles de ses centres « auto-régulateurs » et du diencéphale. Ils ne devront pas ignorer que les termes : volonté, mémoire, attention, conscience, fatigue nerveuse, sommeil, tension psychologique, désignent les manifestations de fonctions qui, en définitive, se résolvent toutes, par l'analyse, en véritables processus de l'activité nerveuse et qu'ils obéissent à des lois d'évolution régulière que nous connaissons à présent (...) Nous possédons le merveilleux pouvoir d'intervenir avec succès dans le développement des activités organiques et mentales et c'est ainsi que la connaissance des mécanismes de l'adaptation nous permettra de restaurer ou de construire l'individu. »

Ces propos, comme vous l'aurez noté, restent toujours de pleine actualité, car cette culture physique du système nerveux à l'élaboration de laquelle Quertant a consacré la quasi-totalité de son existence et qu'il souhaitait voir introduire à l'école aux côtés de la culture physique, puis devenir comme elle un adjuvant de la médecine, n'est guère plus connue aujourd'hui qu'à sa naissance, ce qui est d'autant plus regrettable que la civilisation inhumaine qui se développe autour de nous entraîne, à tous les âges et dans toutes les catégories sociales, la multiplication de ce qu'on appelle le « nervosisme », c'est-à-dire l'apparition de troubles strictement « fonctionnels », sans aucun substratum organique si minime soit-il.

La C.P.S. ne guérit pas, elle « normalise »

« Il s'agit, dit le créateur de la C.P.S., de troubles neuro-physiologiques, d'infimes réactions anormales du système nerveux, de légères perturbations des délicates nuances et modulations de son fonctionnement, d'inadaptations et inaccommodations aux milieux extérieur et intérieur, de dysharmonies du complexe somato-psychique (...) Ce nervosisme peut se manifester en trois expressions presque toujours conjuguées, mais souvent avec prédominance de

l'une d'elles : a) expression sensorielle, b) expression neuro-végétative ; c) expression psychique. »

Il en a dressé une classification complète et détaillée que je crois indispensable de reproduire car elle constitue en quelque sorte le tableau complet des troubles dont on dit couramment qu'ils sont guéris par la C.P.S. alors que, comme se plaît à le souligner Mademoiselle Quertant, « celle-ci ne guérit pas mais normalise ce qui avait cessé d'être normal », formulation plus conforme à la réalité physiologique mais résultat tout aussi extraordinaire pour l'intéressé :

a) Expression sensorielle (troubles des sens dits « sensoriels », qui sont des troubles se manifestant alors que les organes des sens sont sains et bien conformés) — *vision* : dysopie, myopie, asthénopie accommodative, strabisme, diplopie, daltonisme ; *ouïe* : confusion auditive, surditivité ; *toucher* : dysaphie, manque et excès de réflexivité tendineuse, crampes de l'écrivain ; *phonation* : dysphonie, dyslalie, bégaiement, dysphasie, audi-mutité, blésité ; *dysfonctions et dysharmonies entre les aires d'association des sens* : dyslexie, dysorthographie, aphasie, amusic, photisme ; *autres* : inadaptés scolaires, anormaux, pseudo-idiotie, mongolisme fruste, hallucinations visuelle, auditive, tactile, cécités intermittentes.

b) Expression neuro-végétative (nervosisme avec répétitions sur les systèmes de la vie végétative) : céphalées, insomnies, somnolences, fatigue au réveil, vertiges, vomissements incoercibles, migraines, éréthisme cardiaque, palpitations et extra-systoles, spasmes vasculaires, syncopes, fausses angines de poitrines, dyspnée ; troubles de la vie sexuelle (onanisme, impuissance, frigidity, érotisme) ; troubles de la puberté et de la ménopause ; inappétence, boulimie ; aérophagie, constipation, énurésie, coryza, rhume des foins ; certaines dermatoses (acrocyanose, prurit, canitie, vitiligo) ; urticaire, spasmodie, œdèmes nerveux ; troubles du métabolisme et du PH sanguin ; basedow fruste, diabète insipide, allergies médicamenteuses et alimentaires.

c) Expression psychique : troubles de caractère, inappétition, paresse, timidité, émotivité, perte de mémoire, de volonté, caprices, angoisses, fringales ; onychophagie, tics, irritabilité, crises de larmes intempestives ; anorexie, mythomanie, agoraphobie, mélancolie anxieuse, obsessions, peurs, manies, complexes d'infériorité, rêves, cauchemars, tendances à la neurasthénie, à la psychasténie, au pithiatisme. Il convient d'y ajouter tous les choqués post-opératoires, les commotionnés des suites d'accidents, de chocs émotionnels (réfugiés, déportés, prisonniers), surmenés physiques et intellectuels, déprimés.

Si l'on se reporte au bilan statistique portant sur une période de cinq ans présenté par Mademoiselle Marguerite Quertant lors de son exposé au congrès international de Monaco, on voit que la C.P.S. tient amplement les promesses énoncées par son fondateur : sur 776 cas divers allant des tics aux caractériels en passant par le bégaiement, l'énurésie et la dyslexie, soumis aux exercices du training pendant une durée variant de 3 à 36 mois, 718 — soit 92 % — ont abouti à une normalisation complète.

Certes, c'est insignifiant comparé à la multitude de ceux qui, avec un peu de persévérance et d'effort, pourraient se voir délivrés définitivement de problèmes qui empoisonnent littéralement leur existence. Mais cet état de choses tient à deux raisons évidentes : d'une part, au fait que les centres de C.P.S. sont encore trop peu nombreux — or, Mademoiselle Quertant, nous l'avons vu, s'attache à en créer de nouveaux ; d'autre part, au fait que le grand public ignore la méthode et ses magnifiques résultats dont personne ne dit mot dans le monde médical ou dans celui des médias — or, j'ai essayé de rompre enfin ce silence.

Il ne reste plus qu'à espérer la conjonction de ces deux démarches, ce qui servira à la fois la science, l'information et la santé...