

Fecteau, D. (2005). *L'effet placebo : le pouvoir de guérir*.
Montréal : Éditions de l'Homme

Serge Larivée and Paul L. Gendreau

Volume 34, Number 2, 2005

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1097679ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1097679ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Larivée, S. & Gendreau, P. L. (2005). Review of [Fecteau, D. (2005). *L'effet placebo : le pouvoir de guérir*. Montréal : Éditions de l'Homme]. *Revue de psychoéducation*, 34(2), 397–402. <https://doi.org/10.7202/1097679ar>

Recensions

- Fecteau, D. (2005). *L'effet placebo : le pouvoir de guérir*. Montréal : Éditions de l'Homme.

En médecine, l'effet placebo renvoie habituellement à l'allègement de symptômes physiques qu'entraîne la prise d'une substance inactive au plan pharmacologique. Ce phénomène est bien connu de la communauté scientifique. Si certains placebos ne parviennent qu'à modifier globalement la perception subjective du malade (il se sent mieux), d'autres agissent directement sur les symptômes en stimulant, par exemple, la sécrétion d'endorphines, analgésiques naturels du corps humain (Ulett, 1996). Par quel mécanisme ou processus le placebo peut-il influencer la santé d'un individu ? Comment la pensée peut-elle influencer sur la biologie du corps humain ? La psychoneuroimmunologie étudie précisément les rapports entre les systèmes nerveux, immunitaire et cognitif/comportemental. Bon nombre d'études ont démontré qu'il est possible de moduler les réponses immunitaires et les effets des médicaments par voie de conditionnement. Par exemple, lorsque des animaux reçoivent à quelques reprises un médicament parfumé d'une odeur spécifique, l'odeur à elle seule produira un effet thérapeutique similaire à celui du médicament (voir Ader & Cohen, 1975).

L'effet placebo ne se limite pas aux médicaments. On l'observe également lors d'opérations chirurgicales « fantômes » : les patients passent à travers toutes les étapes de l'opération (rendez-vous à l'hôpital, anesthésie, incision, etc.), sans subir l'ultime procédure chirurgicale à laquelle ils s'attendent. Certains de ces patients rapportent une diminution des symptômes pour lesquels ils avaient consulté (Evans, 2004).

Parce qu'il existe bel et bien, l'effet placebo mérite que la recherche scientifique s'y intéresse, et c'est pour en informer le public que Danielle Fecteau publie cet essai. Dans une société dominée par la science et la technologie, faire oeuvre de vulgarisation scientifique est sinon nécessaire, du moins fortement souhaitable. À cet égard, il faut saluer l'effort de l'auteure, qui est présentée en quatrième de couverture « comme psychologue rédactrice et conseillère auprès des médias sur les questions scientifiques ». Diffuser la science n'est toutefois pas une sinécure et plusieurs pièges guettent les vulgarisateurs.

Ici, l'auteur amorce son ouvrage par quatre vignettes, et d'autres jalonnent l'ouvrage, ce qui est de bonne guerre. Si le témoignage n'est pas recevable dans le cadre de l'évaluation d'une approche thérapeutique ou de l'efficacité d'un médicament, il a du moins le mérite, dans le cadre d'un ouvrage de vulgarisation, d'accrocher le lecteur, ce que réussit l'auteure. Cependant, on ne tarde pas à comprendre que l'auteure s'est investie d'une mission particulière : celle de nous convaincre que nous sommes tous capables, simplement par la pensée, de guérir non seulement nos propres maladies mais également celles des autres. En un peu plus de cent pages¹, l'auteure répètera 50 fois la notion que les êtres humains sont dotés d'un fabuleux potentiel d'autoguérison.

1. L'ouvrage comprend 139 pages incluant les références et les pages blanches, mais 107 pages de textes.

Que nos ayons une certaine capacité de nous guérir, soit. Mais l'auteure va beaucoup plus loin : elle rapporte qu'« un bilan de 7 000 études démontre qu'en moyenne, *peu importe la maladie et sa nature* (nos italiques), mentale ou physique, de 30% à 50% des gens pensent guérir ou voir leur condition s'améliorer sans la contribution d'aucun traitement reconnu » (p. 55) ou encore que d'après « l'étude des effets placebo [...] notre corps dispose de la faculté de guérir de toutes les maladies de façon naturelle » (p. 132). Le placebo pourrait venir aussi bien à bout d'un rhume que d'un cancer du cerveau. Pourtant selon les études démontrant l'efficacité du placebo, 2/3 de la population n'y réagirait absolument pas soit en guérissant, soit en pensant guérir (Evans, 2004).

D'autre part, on ne peut pas à la fois prétendre qu'« il est aujourd'hui permis d'affirmer hors de tout doute que l'autoguérison est possible et démontrée » (p. 15) et en même temps affirmer que ce potentiel d'autoguérison « défie la science » (quatrième de couverture) ou que « les recherches commencent à mettre à jour leurs étonnants pouvoirs » [sic] (p. 132-133). Autrement dit, on ne peut pas faire appel aux nombreuses données scientifiques démontrant l'influence de l'effet placebo et affirmer du même souffle que ce constat défie la science. Ce sont les tenants du paranormal qui peuvent prétendre que leurs observations défient la science, aucune preuve scientifique ne corroborant leurs allégations. En réalité, les scientifiques ne contestent pas l'effet placebo, ce qu'ils cherchent à comprendre ce sont les mécanismes en jeu dans son efficacité et ici, beaucoup reste à faire et à débattre.

Au cours des quatre premiers chapitres, l'auteure met l'accent sur les conditions nécessaires à l'effet placebo. Plusieurs études intéressantes, entremêlées de quelques concepts plus ou moins occultes (les méridiens, p. 58 ; l'inconscient collectif, p. 93), sont citées pour appuyer sa thèse. Malheureusement, à partir du chapitre 5, l'ouvrage prend une allure ésotérique et mystico-religieuse lorsque, délaissant l'effet placebo et par le fait même toute tentative d'explication, l'auteure discute de guérison à distance, de télépathie et de d'autres phénomènes douteux. De son point de vue, certains phénomènes plus ou moins paranormaux seraient désormais explicables si l'on admettait le pouvoir d'autoguérison que chacun détient. On apprend entre autres que « les intentions d'une personne auraient effectivement le pouvoir de produire un effet physique sur d'autres personnes, les plantes, et même les objets » (p. 107). Même en l'absence de données empiriques, l'auteure n'hésite donc pas à conclure qu'une « personne peut ainsi provoquer presque instantanément des changements physiologiques chez une autre personne, sur demande. Pour y arriver, il suffit qu'un individu se concentre sur une autre personne placée, soit près de lui, soit dans une autre pièce, en désirant influencer son corps » (p. 113).

Le même type d'affirmations concerne l'effet de la prière sur la santé. Il ne s'agit pas ici du bienfait ressenti par un individu qui prie, ce qui se conçoit, mais de l'effet à distance de la prière sur la rapidité de récupération de patients qui ignorent qu'on prie pour eux. Évoquant les réactions des chercheurs quant aux « centaines d'études sur les effets de la prière » (p. 112), l'auteure, tout en admettant les lacunes de certaines d'entre elles, déclare : « il n'en demeure pas moins que nombre de recherches n'ont rien à se reprocher : leur méthodologie est impeccable et leurs résultats non discutables. Ces études prouvent scientifiquement que la prière d'une personne peut agir à distance sur la physiologie et la santé d'une autre » (p. 112). Malheureusement, aucune référence ne vient appuyer cette affirmation.

Si l'on en croit l'auteure, nous pourrions, grâce à une bonne dose de prières bien ciblées, sauver toutes les victimes du sida ou éradiquer l'impact néfaste de la pollution sur l'environnement! Évidemment, de telles aberrations n'ont tout simplement pas leur place dans des écrits de vulgarisation scientifique et *a fortiori* en science. Une recherche conduite à l'Université Columbia est un bel exemple de l'utilisation douteuse de données d'apparence scientifique pour confirmer l'impact de la prière à distance sur la santé (voir Encart 1).

Encart 1 - La prière à distance

En septembre 2001, le *Journal of Reproductive Medicine*, une revue de calibre international, publie une étude qui, semble-t-il, apporte la première preuve des effets de la prière sur la santé, dans ce cas-ci, l'infertilité (Cha, Wirth, & Lobo, 2001). Dans cette étude, on demande à des chrétiens répartis dans trois pays (Australie, Canada et États-Unis) de prier pour des femmes fréquentant une clinique de fécondation in vitro. Résultats : 50 % des femmes ayant bénéficié de prières sont devenues enceintes contre 26 % pour celles du groupe de contrôle. Le protocole de recherche comporte toutefois plusieurs bizarreries. Par exemple, un premier groupe de fidèles priait en tenant les photos des femmes ; un deuxième groupe priait pour que les prières du premier groupe réussissent et un troisième groupe priait pour les deux premiers groupes ! D'autre part, à partir de l'échantillon initial de 219 patientes, 50 sont éliminées pour des raisons douteuses. De plus, un des auteurs (Wirth) a déjà été reconnu coupable de fraude et d'usurpation d'identité. Qui plus est, il n'a pas de diplôme de médecine (comme il le prétend) mais une maîtrise en parapsychologie et un diplôme de droit. Il serait trop long de reprendre ici toutes les critiques (pour plus de détails, voire Flamm, 2002, 2004a, 2004b, 2005 ; Perreault, 2004). En somme, cette étude a mis les éditeurs de la revue scientifique dans l'embarras. Même si l'article a été retiré du site web de la revue, le mal était fait, puisqu'au milieu de 2005, elle figurait toujours dans PubMed-MEDLINE et pouvait donc continuer d'être citée comme preuve du pouvoir surnaturel de la prière (Flamm, 2005).

On apprend aussi qu'il est possible d'améliorer le temps de guérison par l'entremise d'un « guérisseur » qui n'entre aucunement en contact avec les blessés : « les participants sur lesquels le guérisseur s'est concentré ont vu leur blessure se refermer et cicatriser plus rapidement que ceux qui n'ont pas fait l'objet de son intention de guérir » (p. 108). Ainsi, selon l'auteure, qui ne cite encore une fois aucune référence : « les résultats vont tous dans le même sens » (p. 109) et nul doute qu'« un individu peut stimuler le système nerveux ou immunitaire de quelqu'un d'autre, simplement en le désirant » (p. 109) Qui plus est, nous aurions, selon Fecteau, le pouvoir d'influencer aussi la santé des plantes : « Mieux encore, les études en laboratoire [note : une seule étude non publiée vient appuyer ses dires] ont permis de prouver qu'une personne peut empêcher des poisons d'agir sur des plantes simplement en se concentrant sur celles-ci avec l'intention de les aider, de les protéger » (p. 110). Dans la foulée de tels propos ésotériques l'auteure fait ensuite la promotion de la télépathie en cause dans les phénomènes dits de télé-somatique, c'est-à-dire « des émissions télépathiques (télé) d'une personne qui sont ressenties par le corps (soma) d'une autre » (p. 112).

Ainsi, tout au long du plaidoyer qui vise à convaincre le lecteur de son pouvoir naturel d'autoguérison et de guérison d'autrui sans aucune formation préalable, juste en concentrant ses efforts, l'auteure n'indique pas ses sources la plupart du temps. Non seulement ce procédé ressemble à celui des défenseurs des approches plus ou moins ésotériques (voir Encart 2), mais on voit mal quel pourrait être le lien entre l'effet placebo et la prière à distance (pour des gens qui ne sont pas au courant que l'on prie pour eux) ou l'action à distance d'un guérisseur (sur des gens qui ne sont pas au courant de sa présence de l'autre côté du mur). En fait, on peut imaginer que si des études parvenaient à démontrer les bienfaits de la prière et de la guérison à distance, non seulement leurs auteurs recevraient-ils un Prix Nobel, mais ils auraient droit en outre au million de dollars offert par les associations de sceptiques à travers le monde à tout individu pouvant démontrer qu'il possède des pouvoirs paranormaux.

Encart 2- Encore les Russes !

L'un de nous a été confronté à une attitude semblable à celle de Fecteau lors d'une conférence prononcée par Yvon Thérout, qui affirmait que des travaux sur la télépathie ont lieu depuis 60 ans à l'Université de Kiev. Questionné sur les publications qui appuieraient ses dires, le conférencier ne répondit ni sur-le-champ ni au cours des mois suivants. On lui repose régulièrement la question, toujours avec autant de succès. Il fait uniquement référence à des sites Internet.

Au chapitre 6, l'auteure poursuit sur sa lancée mystico-religieuse et paranormale. Ainsi, que la méditation ait des vertus thérapeutiques, soit, mais de là à prétendre que la pratique de la méditation permet « de dépasser les lois physiques » (p. 118), il y a une marge. Par ailleurs, en quoi le fait que la méditation transcendante découle d'une « technique millénaire issue de la connaissance védique du peuple hindou » (p. 118) permet-il d'accroître la valeur de cette technique au point que les adeptes « ne respirent qu'une fois par minute ou deux » (p. 119) ?

On apprend dans le même chapitre, qu'en état de transe, « les plaies guérissent toujours rapidement [...] comme si les mécanismes d'autoguérison étaient particulièrement actifs et puissants » et que, même « les yeux des individus en état de transe ne sont pas lésés par la lumière directe du soleil » (p. 122). Comme si cela n'était pas suffisant, en état de transe, « un état de grâce nous habite [...], nous avons le sentiment que nous sommes sans limites, immortels. Des gens prétendent même que la maladie est souvent là pour nous rappeler que nous sommes coupés de nous-mêmes, de notre être divin lui-même lié à Dieu » (p. 123).

La plupart des ouvrages ésotériques aiment bien insister sur le fait que les êtres humains ne font qu'un avec le cosmos, ce que Fecteau appelle ici la « conscience d'unité : « Beaucoup [sic] de scientifiques pensent que les enfants naîtraient avec cette *conscience d'unité*. Ceux-ci percevraient le lien qui existerait entre toutes les composantes de l'univers : les vies animale, minérale et végétale. La plupart d'entre nous perdraient cependant cette conscience en vieillissant » (p. 125).

Et l'auteure de conclure vers la fin de son ouvrage : « Pourquoi serait-il si difficile de croire qu'une personne puisse permettre à une autre personne de guérir simplement parce qu'elle désire cette guérison ? De tout temps, les grands maîtres

spirituels l'ont affirmé : nous sommes tous liés les uns aux autres. Ce que l'un fait, pense, ressent affecte l'autre. Toutes les composantes de l'univers interagissent entre elles. Nous ne sommes pas plus séparés de notre ordinateur que nous ne le sommes des autres humains, des arbres, des animaux du ciel et de la terre. Lorsque nous aurons compris cela, nous ne serons peut-être pas si loin de voir s'accomplir ce qui selon moi est normal, mais que beaucoup appellent encore aujourd'hui les miracles » (p. 133).

Où mènent de tels propos ? À la limite, ils affirment que l'effet placebo existe, que des pouvoirs insoupçonnés méritent d'être développés par chacun, que nous pouvons nous autoguérir et guérir par la pensée tous les maux du monde et, en fin de compte, que les découvertes pourtant salutaires de la médecine (pénicilline, vaccins, etc.) et l'avancement technologique de celles-ci (procédures chirurgicales et techniques de diagnostic et de traitement) sont somme toute peu utiles.

À suivre le discours de Fecteau, on aurait enfin trouvé la solution au problème des engorgements des hôpitaux. Le ministre de la santé n'aurait qu'à vouloir très fort que tous les Québécois guérissent puisque nous sommes tous liés les uns aux autres. Ou encore, il suffirait de remplir à nouveau les églises de pieux fidèles pour que, dans un vaste effort de prière conjointe, ils guérissent tous les malades du Québec, du Canada et peut-être du monde entier. Fini le besoin de contrecarrer la pauvreté, la famine et les problèmes d'hygiène des pays en voie de développement. Permettons simplement à leurs habitants de découvrir et d'exploiter cette insoupçonnée et infaillible capacité d'autoguérison. En somme, malgré une certaine apparence de rigueur scientifique et la citation d'études pour appuyer les propos, cet ouvrage relève davantage du domaine du paranormal que de celui de la science. Il faut espérer que les lecteurs ne seront pas dupes et adopteront un esprit critique face à cet ésotérisme déconcertant.

Nous ne nions pas que l'effet placebo existe. Nous ne nions pas davantage qu'il existe une grande diversité entre les individus quant aux capacités de guérison. En fait, nous estimons très satisfaisante la première partie de la définition de l'effet placebo donnée par Bulger (1990) et citée en page 40 : « L'effet placebo est une réponse biologique initiée au niveau du cortex cérébral, permettant l'activation des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire ». Ainsi, l'effet placebo n'est pas le résultat d'un esprit immatériel affectant le cerveau ou le corps comme le mentionne l'auteure : « Il n'y a pas si longtemps, ceux qui prétendaient qu'il y avait un lien entre le corps et l'esprit étaient qualifiées de rêveurs. Les choses ont aujourd'hui bien changé. L'étude des phénomènes comme l'effet placebo permet de démontrer que ce lien existe bel et bien et à quel point il est puissant. Nous savons maintenant que des facteurs clés, des facteurs d'ordre psychologique, sont fortement impliqués dans le processus de guérison du corps humain » (p. 63). Insinuer que l'esprit, que le « psychologique » puisse agir sur la biologie rejoint la conception dualiste de Descartes qui, au XVI^e siècle, prétendait que l'esprit, substrat immatériel, pouvait influencer les mouvements du corps, entité matérielle. Non seulement Descartes a eu maille à partir avec l'idée qu'un substrat immatériel pouvait affecter le corps mais cette conception est dépassée. La plupart des experts en neurosciences voient la pensée comme une propriété émergente de la matière cérébrale résultant de l'activité physico-chimique de notre cerveau. Et tel que mentionné dans la définition de Bulger, c'est l'activité cérébrale issue du cortex, siège de notre intellect, qui peut influencer la physiologie

corporelle et produire des effets bénéfiques sur la santé, plutôt que la présence d'une entité psychologique immatérielle. Même si l'auteure semble de prime abord accepter ce principe fondamental, elle en déroge sensiblement par la suite. Une telle vision est d'autant plus surprenante que l'auteure s'est spécialisée en psychophysiologie.

Nous déconseillons la lecture de ce livre car il fait la promotion de résultats douteux, d'idées fausses et de concepts qui n'ont pas leur place dans la société de demain, société dans laquelle, nous espérons, le charlatanisme perdra du terrain. Pour ceux et celles qui s'intéressent à l'effet placebo et qui maîtrisent la langue de Shakespeare, nous conseillons plutôt le livre de Dylan Evans (2004). Cet ouvrage fait le tour de la question, donne un aperçu historique beaucoup plus détaillé, décrit les mécanismes physiologiques en jeu et envisage clairement les défis méthodologiques auxquels font face les chercheurs en ce domaine. Tout comme Evans, nous pensons que, bien qu'il soit démontré, l'effet placebo ne bénéficie pas à la majorité de ceux qui y recourent ni ne modifie grandement les symptômes morbides. Il importe d'informer les gens judicieusement et honnêtement des faits et observations recueillies au cours des cinquante dernières années à cet égard. Tirer des conclusions hâtives et non fondées ou répandre des opinions personnelles agrémentées de vagues références scientifiques est contraire à l'éthique dans la mesure où quelque lecteur sérieusement malade pourrait éviter de consulter ou refuser un traitement médical reconnu, laissant libre cours au pouvoir autoguérisseur ou aux puissances de la prière.

Références

- Ader, R., & Cohen, N. (1975). Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*, 37, 333-340.
- Cha, K. Y., Wirth, D. P., & Loso, R. A. (2001). Does prayer influence the success of *in vitro* fertilization-embryo transfer? *The Journal of Reproductive Medicine*, 46 (99), 781-787.
- Evans, D. (2004). *Placebo, mind over matter in modern medicine*. London : HaperCollins.
- Flamm, B. L. (2002). Faith healing by prayer. *The Scientific Review of Alternative Medicine*, 6 (1), 47-50.
- Flamm, B. L. (2004a). The Columbia University 'miracle' study : Flawed and Fraud. *Skeptical Inquirer*, 28 (5), 25-31.
- Flamm, B. L. (2004b). Faith healing confronts modern medicine. *The Scientific Review of Alternative Medicine*, 8 (1), 9-14.
- Flamm, B. L. (2005). The bizarre Columbia University 'miracle' saga continues. *Sceptical Inquirer*, 29 (2), 52-53.
- Perreault, M. (2004). La prière aide-t-elle la guérison ? *La Presse*, 19 décembre, p. A9.
- Ulett, B. (1996). *An alternative medicine or marginal healing*. St-Louis : Warren H. Green.

**Serge Larivée
Paul L. Gendreau**