

## De Lucile : Soucieuse de faire passer le message, je souhaite vous faire partager ce qui suit, Lettre d'un constipé chronique, faisant carrière dans la constipation

❖ **Y E** (écrivain) constipé chronique m'écrit ceci jeudi 21 avril 2005

« Chère Madame,

Votre article sur « la juste position » paru dans l'ouvrage de Christophe Elain, *Un petit coin pour soulager la planète* a retenu toute mon attention. Reste que je m'interroge sur votre réelle connaissance pratique de la condition du constipé chronique.

Pour l'avoir expérimentée durant de nombreuses années et la « réviser » de temps en temps, je peux vous dire que la poussée volontaire active ... accompagnée de la poussée réflexe est un luxe dont rêve tout constipé .....etc Extrait de mon roman que j'ai écrit en 1996 : « Mon aliment miracle s'appelle le KICKERI aux légumes, plat d'origine libanaise » etc .....que j'ai envoyé voilà quelques mois à une jeune femme .Nos parents nous ont appris qu'il ne fallait pas toucher certaines parties de notre corps, qu'elles étaient sales, etc....Oui mais nécessité fait loi ! L'auto massage de l'anus relève de la réflexothérapie....etc Le psychisme est aussi à travailler, il convient d'être optimiste....de s'autoriser à évacuer cela peut être mal interprété mais depuis Freud...etc....Là aussi les parents sont à l'origine du mal... comme dans de nombreux autres domaines de la psyché il nous faut transcender les interdits parentaux, faire nos propres expériences en tirer profit, c'est ainsi que l'on devient adulte et sage. »

Citation de « Et si nous changions le cours des choses » (roman d'anticipation).....

Je ne pouvais que répondre à notre ami qui semble avoir « **fait carrière** » dans la constipation comme on fait carrière dans la périnéologie ou autre... et je me pose à nouveau la question cruciale que tout rééducateur en coloproctologie se pose : « *Poussée ...ou pas poussée !! Wat is the question !* »

❖ J'ai répondu à Y E

Mercredi 08 juin 2005

Cher Monsieur,

Non, n'en croyez rien je n'ai pas oublié votre courrier, mais ces 2 derniers mois, d'avril à juin ont été un temps, quasi hors du temps, avec pour seul « passe temps » le travail les conférences et toujours le travail.

Et devinez sur quoi ... mais oui, vous l'avez deviné, sur la constipation.

Aussi je n'ai pas pu vous oublier vous le comprenez bien, ne pensant qu'à ça, je ne pensais qu'à vous, comme à bien d'autres, dont la souffrance quotidienne au plus bas de notre anatomie retient toute mon attention.

Constipé dites-vous ? Constipé ! VOUS !

Allons donc, un petit embarras digestif terminal tout au plus !

Mais que signifie donc « constipé ? ».

On se dit constipé parce qu'on pense ne pas aller souvent à la selle ou parce que l'on n'est pas satisfait de la façon dont on va à la selle, ou encore de la qualité des selles.

Cette libre interprétation conduit à des plaintes particulières d'un individu à un autre, concernant la qualité des selles, la consistance, la forme, la couleur, l'odeur, lesquelles ne conviennent pas à l'intéressé, le dit constipé, qui a des idées préconçues sur ce que devrait être une selle normale. NORMALE !

Et c'est quoi une selle normale ?

**Définition de la constipation** : Le Littré 1882 : Constipation : état de celui qui ne peut aller librement à la selle.

**Les critères de ROME II** (Réunion en 1999 à ROME d'éminents professeurs en gastro-entérologie) sont au nombre de 6, pour vous, nous retiendrons celui-ci :

« Sensation de blocage ano-rectal », : « **want to, but can't** » !

Pour faciliter l'acte et vaincre le péril fécal je vous invite à lire l'Ancien testament dans Deutéronome, chapitre XXIII, verset 13, Moïse dit dans les lois du seigneur, en parlant de la pureté du camp. « *Tu auras un certain endroit hors du camp et c'est là que tu iras. Tu creuseras un trou et tu t'accroupiras, et tu recouvriras tes excréments.....* »

Notez bien qu'il ne lui dit pas, tu prendras 2 petites pierres et tu t'assoiras dessus ! .Il y a là une leçon d'hygiène certes, mais surtout une leçon **posturale**.

L'éducation sphinctérienne et ses conséquences : Le stade anal implique un conflit inévitable entre la mère (*encore elle, la pauvre*) et l'enfant.

L'apprentissage de la propreté a pour but l'acceptation au principe de réalité fondateur de toute vie sociale. Dans un premier temps la mère sous pression socio culturelle et le désir de voir son enfant grandir va exiger de lui l'émission des selles dans le pot.

Le refus de déféquer qui accompagne la rétention est à l'origine du « NON ! », début du langage qui affirme par une voie plus élaborée, c'est à dire psychique, l'individualité, et la personnalité future de l'enfant. A la fermeture du sphincter correspond la capacité à s'opposer et à se taire, à la rétention du bol fécal celle de garder pour soi ses contenus secrets.

*Lire « L'art du pot » Edition Flammarion : « Ce trésor infantile, le bol fécal et plus tard les pensées qui est le bien le plus privé que l'être humain cherche à protéger, mais qui engendre aussi les angoisses les plus archaïques.. »*

La constipation des personnes célèbres peut-elle servir de consolation au citoyen français constipé de base, immatriculé à la sécurité sociale, cotisant aux ASSEDIC, abonné à EDF GDF, qui subit son infirmité quotidienne dans l'anonymat rassurant et tristounet de la 5eme République en ce début du XXI ème siècle.

Pour n'en citer que quelques uns, **Voltaire**, le plus célèbre des constipés vécut dans cet état chronique jusqu'à 83 ans, paraissant toujours avoir un pied dans la tombe, La Marquise de Sévigné parlait de sa constipation dans son courrier à sa fille qui lui demandait de se purger et à la quelle elle répondait « *je me purgerais par amour pour vous* ». Même l'Empereur Napoléon 1<sup>er</sup> dit qu'il était constipé depuis son enfance. Corvisart lui conseille la recette de la soupe à la Reine composée d'un mélange de sucre de jaune d'œuf et de lait, Mais disait-il « *Sans les bains et les lavements je n'aurai pas pu supporter l'existence* ». Et les constipations Royales, Henri IV prenait des laxatifs et écrivait à la marquise de Verneuil. « *Mon menon, je viens de prendre médecine afin d'être plus gaillard pour exécuter toutes vos volontés* » Quant à Louis XIII et Louis XIV constipés ou pas ils durent se plier aux exigences de leurs médecins et subir purges et clystères. La perfide méchanceté de Louis XI a-t-elle pour explication partielle, une constipation opiniâtre compliquées d'hémorroïdes sévères ? La constipation a aussi frappé le troisième Reich, Hitler maniaque des médicaments était-il constipé ? Les médicaments qui lui furent prescrites laissent à penser qu'il souffrait de troubles digestifs, il prenait en quantité, l'ANTIGAS, mélange de belladone et de strychnine. Et Goering, le « paladin » de Hitler devint constipé par abus de morphine.. En somme toutes sortes de constipés et de constipations !

Mais finissons-en et revenons à vous. Je vous comprends, j'entends bien tout ce que vous me dites, et pour clore cette analyse succincte sur la constipation je vous renvoie à la lecture de ma très, très, modeste publication « Constipation » qui fut la première sur notre petit site professionnel que je vous invite à parcourir.

**[www.journees-perineologie.com](http://www.journees-perineologie.com)**

Bien amicalement

Lucile Poumarat