

Interview du docteur Thierry Janssen

Quels seraient pour vous les pièges de la médecine intégrative ?

Dr. T. Janssen : Les pièges dans lesquels la médecine intégrative pourrait tomber sont ceux qui menacent la médecine en général. Le plus dangereux est sans doute celui de l'illusion de toute-puissance dans laquelle vivent de nombreux soignants. Et pour cause : le désir d'omnipotence est dans l'ombre de tous les êtres humains. Un enfant vit en chacun de nous et il rêve de posséder une baguette magique pour échapper aux frustrations de la réalité. Or, les progrès de la médecine scientifique - que j'appelle aussi « médecine conventionnelle » - alimentent les promesses de toute-puissance. Il n'est donc pas étonnant que les soignants et les soignés placent tous leurs espoirs dans les nouveautés et la technologie médicale. Il n'est pas étonnant non plus que, lorsque la médecine conventionnelle semble avoir atteint ses limites, l'idée d'une médecine intégrative où le meilleur de chaque approche thérapeutique serait mis au service des patients, représente un espoir supplémentaire de guérison. L'humilité voudrait pourtant que l'on ne promette pas plus que possible.

A. Gourhant : Comment alors informer vrai et maintenir l'espoir ?

L'obligation d'informer les patients incite de nombreux médecins à communiquer les résultats des statistiques d'une manière abrupte, sans nuance. Je me rappelle le cas d'une patiente qui sortait d'une longue et pénible période de traitement pour un cancer. Lorsque son oncologue lui communiqua les résultats de ses examens de contrôle, il lui annonça la disparition de sa tumeur mais il ajouta aussitôt qu'il ne fallait pas se réjouir trop vite car la maladie pouvait

récidiver. C'est horrible ! Surtout lorsque l'on sait l'influence du moral et de l'espoir sur la qualité des défenses immunitaires et l'efficacité des mécanismes réparateurs du corps. A la décharge de cet oncologue, il faut bien reconnaître que cet aspect de l'influence du psychisme sur la santé n'est pas enseigné dans les facultés de médecine. De plus, plusieurs enquêtes indiquent que les soignants, en général, et les médecins en particulier, n'ont pas choisi leur profession par hasard.



D.R

Redoutant la maladie et la mort, ils espèrent influencer la vie à l'aide des moyens tout-puissants de la science. Et, peu préparés à assumer les échecs, ils ont souvent du mal à gérer leurs émotions et celles de leurs patients. Pas étonnant dès lors que les statistiques constituent un refuge pour ces guerriers apeurés. Pourtant, personne ne peut être réduit à une statistique et, même si il est important de dire la vérité aux patients, il y a une manière de le faire. Ainsi, on peut très bien annoncer à quelqu'un la disparition de sa tumeur et lui expliquer que, dans certains cas il y a des récurrences mais que, de prime abord, on n'a pas de raison de penser que ce sera le cas. On peut imaginer que l'espoir ainsi généré sera une aide

précieuse pour éviter la récurrence. Il est important de rester dans la rationalité du présent. Je veux dire par là que, dans le cas d'une disparition de tumeur, il n'y a aucun intérêt à se faire peur à l'avance pour une récurrence qui ne se produira peut-être jamais. Il est important aussi de rester humble et, dans le cas de la médecine conventionnelle comme dans le champ des médecines alternatives et/ou complémentaires, de ne pas promettre des chimères. La réalité du présent n'est pas une chimère. C'est la vérité, la seule réalité dont nous pouvons être sûrs.

A.G. : Comment voyez-vous l'avenir de la médecine intégrative ?

La médecine deviendra « intégrative » que si l'on est capable de véritablement changer de paradigme. Je suis de ceux qui pensent et espèrent que la nécessité nous fera évoluer vers ce changement de vision du monde et de nous-même. Il en va probablement de notre survie. Et les évolutions se produisent toujours par nécessité. Je reste donc optimiste, convaincu qu'un mouvement de fond est en train de se produire. Le bon sens populaire semble indiquer la marche à suivre. Il suffit de prendre connaissance des études qui montrent que, dans les pays occidentaux, 40 à 70% des gens recourent à des soins alternatifs ou complémentaires pour s'aider à guérir. Même si 75% d'entre eux n'osent pas le dire à leur médecin. En même temps, je suis réaliste: la peur peut entraîner l'humanité vers l'absurdité. Parfois, je partage donc cette interrogation de Théodore Monod : « Et si l'aventure humaine allait échouer... » - titre de l'un de ses livres. Yves Paccalet ne nous a-t-il pas rappelé récemment (*L'humanité disparaîtra, bon débarras*, éditions Arthaud 2006) que l'être humain ne met pas forcément son

intelligence au service du bon sens. Force est de constater que sa névrose l'entraîne souvent dans le système destructeur de l'hyperproduction-hyperprotection/hyperconsommation. Ainsi, j'ai été très interpellé par les Aborigènes rencontrés dans le Kimberley australien. Proches de la nature, en contact avec des valeurs essentielles, ils sont pourtant victimes en très grand nombre d'abus d'alcool, d'une consommation de drogue et de sucre effrénée. Sans doute parce que, comme tous les êtres humains, lorsqu'une culture comme celle de l'Occident propose des moyens de calmer les angoisses existentielles, ces Aborigènes ont sauté à pieds joints dans le piège des illusions. Et pourtant, la seule chose que nous puissions perdre ce sont nos illusions. Le piège de la névrose c'est de croire que nos défenses nous permettent d'échapper à ce que nous redoutons. C'est tout le contraire. Ainsi, à force de vouloir tout contrôler, à force d'oublier l'importance de la coopération, à force de ne promouvoir que des valeurs individualistes, nous croyons mieux vivre. En fait, nous ne faisons que survivre. Et, sans nous en apercevoir, ne respectant plus les lois fondamentales du vivant, nous courons à notre perte. Voilà pourquoi, la prise de conscience qui doit accompagner le développement d'une médecine intégrative est absolument essentielle pour chacun de nous.

A. G. : On pourrait penser que cela relève de l'utopie.

Dans mon ouvrage, *La solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, je cite cette merveilleuse phrase de Jorge Luis Borges : « L'utopie n'est visible que par l'œil intérieur ». Le changement de paradigme dont nous parlons implique un travail personnel pour chacun de nous. Une

démarche spirituelle, dans le sens non religieux du terme : la nécessité de comprendre comment nous pensons afin de ne pas tomber dans les pièges de nos peurs. L'idée d'une médecine « intégrative » représente une étape dans la construction de la Médecine tout court. Lorsque cette évolution sera accomplie alors la médecine méritera sa majuscule.



A. G. : Une question venant du docteur Tournesac : « L'évidence based medicine » est un courant actuel important de la médecine, nous voudrions savoir ce que vous en pensez ?

Comme son nom l'indique, c'est une médecine basée sur les évidences, c'est-à-dire sur des preuves scientifiques : on constate des effets, on les explique en émettant des hypothèses, on vérifie les hypothèses et on échafaude une théorie qui influencera les pratiques thérapeutiques. En soi, la démar-

che est honnête, rigoureuse et fiable. Le danger est que les faits non explicables par les théories connues sont souvent ignorés, voire même niés. On a alors à faire à une imposture intellectuelle. Songeons à l'homéopathie ou à l'ostéopathie : il y a des effets (les gens ne recourent pas à ces approches thérapeutiques sans raison). Néanmoins, comme on ne peut pas expliquer

ces effets dans le contexte scientifique actuel, on a tendance à invoquer l'effet placebo. Quand bien même il serait le seul en cause dans les effets observés, cela mériterait de s'y intéresser de près et de préciser nos connaissances sur l'influence de la pensée et de la suggestion sur le fonctionnement du corps. Néanmoins, l'effet placebo ne semble pas tout expliquer et l'honnêteté intellectuelle voudrait que l'on se pose de nouvelles questions, que l'on émette de nouvel-

les hypothèses et que l'on vérifie de nouvelles théories. Notre compréhension de l'humain et du vivant y gagnerait beaucoup. Cela veut dire que les scientifiques devront accepter de douter et de réveiller leur curiosité. De leur côté, les praticiens de médecines non conventionnelles, comme les homéopathes ou les ostéopathes, devront accepter de revoir leurs explications parfois un peu simplistes et souvent influencées par le contexte culturel et historique de l'époque où ces approches thérapeutiques ont vu le jour.

■ Propos recueillis par **A. GOURHANT**