

Vers une médecine intégrative

Dans l'article précédent, le dr Thierry Janssen nous a montré comment la science médicale commence à s'intéresser aux relations entre le corps et l'esprit pour expliquer la santé et la maladie.

Vous avez parlé la dernière fois d'un changement de paradigme dans le domaine de la santé, est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur les signes annonciateurs de ce changement, particulièrement en France ?

Dr. T. Janssen : Depuis que je voyage à travers la France pour donner des conférences à propos de *La solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, je suis frappé par le bon sens des gens. On estime que 40 à 70 % des habitants de pays occidentaux recourent à des soins alternatifs et complémentaires. En fait, même si les médias et le discours officiel ne font pas encore écho du phénomène à sa pleine mesure, un grand nombre de Français, comme les autres occidentaux, semblent déjà avoir intégré une autre vision d'eux-mêmes, de la santé, de la maladie et de sa guérison. Néanmoins, les études le montrent, dans 75% des cas ils n'osent pas en parler avec leur médecin. C'est dommage quand on songe à l'importance d'une relation de confiance entre les soignants et les soignés. Nous assistons probablement à un changement en profondeur, une lame de fond qui transforme la civilisation. C'est ce qu'indiquent les résultats d'une étude réalisée à l'université du Michigan et reprise par la cellule de prospective de la Commission Européenne. En effet, un Américain et un Européen sur cinq, soit 20% de la population, adoptent de nouvelles valeurs et, entre autres, pensent que la consommation de médecines plus naturelles est préférable avant de recourir à l'artillerie lourde de la médecine conventionnelle. Comme souvent, l'élite des états ignore les mouvements profonds de la

société. Rappelons-nous l'étonnement de la cour du roi de France lorsqu'elle a découvert la foule des mécontents devant les grilles du château de Versailles. Les hommes et les femmes au pouvoir sont malheureusement coupés de la réalité. Trop souvent, la classe dirigeante est comme une tête séparée de son corps...



Je reçois de nombreux courriers de médecins français, de soignants - infirmières, kinésithérapeutes, et toute sorte d'autres professionnels de la santé - prêts à développer une médecine plus respectueuse de l'unité corps-esprit des patients, en harmonie avec leur environnement. Plusieurs d'entre eux me confient avoir déjà introduit des pratiques « non conventionnelles » comme l'acupuncture, le shiatsu et même le reiki à l'hôpital, sans en faire trop la publicité. En silence, comme les sages, ils n'ont pas besoin d'imposer leur vérité pour la vivre.

A. Gourhant : Comment expliquer ce changement ?

Dr. T.J. : Une chose paraît évidente : d'une époque à l'autre, la perception que les hommes ont d'eux-mêmes change. On imagine le choc,

même non conscient, que nous avons vécu en découvrant ces merveilleuses images, récemment remontrées dans le film d'Al Gore, où la Terre, petite boule bleue, flotte dans l'immensité de l'espace noir. Néanmoins, les idées prennent du temps pour évoluer. Il existe une sorte d'inertie au changement. Pensons que malgré notre prise de conscience de la sphéricité de la planète sur laquelle nous vivons, nous pensons encore souvent comme si celle-ci était plate. Dès lors, nous jetons les débris qui nous dérangent loin de nous, hors de notre vue sur le planisphère. Nous oublions alors que, la Terre étant ronde, ces déchets finiront par revenir dans notre dos...

Parmi les facteurs de changement, la psychanalyse freudienne, jungienne et, plus tard, des mouvements comme ceux de Palo Alto en Californie ont eu une influence considérable. Puis, la rencontre de l'Orient et de l'Occident nous a permis de relativiser nos concepts. L'Orient nous apportant une vision plus holistique.

Cependant, ne nous leurrions pas, toute transformation doit respecter un sens, une direction. « Il faut rentrer par la porte qui est ouverte », me disait un guérisseur mexicain avec qui j'ai travaillé. La porte ouverte pour les Occidentaux, c'est la porte du mental. Il faut donc l'informer. C'est la condition pour que les formes changent. Ainsi, le concept de la méditation au cœur des pratiques bouddhistes, était difficile à intégrer dans notre culture scientifique. Introduite en Occident par la culture « New Age », la méditation suscite aujourd'hui l'intérêt de scientifiques de renom et les images par résonance magnétique fonctionnelle du cerveau obtenues lors des exercices de « pleine cons-

Vers une médecine intégrative :

science » enrichissent nos connaissances neurologiques. « Les êtres humains construisent trop de murs, pas assez de ponts », disait Isaac Newton. Des disciplines comme la psycho-neuro-immunologie permettent de jeter les passerelles indispensables pour une meilleure compréhension du vivant. Le dialogue interculturel entre la science et des pratiques millénaires comme la médiation me paraît des plus rassurants. Car, une culture qui se ferme, ne veut pas se remettre en question et élargir sa vision, est une culture en train de mourir. Des travaux comme ceux du Mind and Life Institute, fondé par Francisco Varela, aujourd'hui malheureusement décédé, et ceux de Richard Davidson à l'université du Wisconsin sur la méditation, sont sans doute une preuve de bonne santé de la culture scientifique.

A G : Comment vivez-vous concrètement ce nouveau métier de médecin intégratif, surtout par rapport à votre métier de chirurgien ?

Dr. T.J. : J'ai travaillé pendant onze ans comme chirurgien urologue, à l'université, au sein d'une médecine très mécaniste. Je connaissais alors la frustration de ne pas pouvoir passer plus de temps avec les patients. Sans compter que je n'avais pas la formation pour le faire. Je n'avais pas les outils pour les aider psychologiquement. C'est là une des lacunes des études de médecine. Entièrement consacré à mon métier et obsédé par la volonté de gravir les échelons de la hiérarchie académique afin d'obtenir le titre de professeur, j'ai fini par ressentir un profond malaise. Je n'ai pas vu d'autres solutions que d'en sortir, cela s'est fait de manière très brutale. Comme beaucoup de soignants, j'avais sans doute eu très peur de la maladie et de la mort, au point de sacrifier énormément

d'énergie aux promesses de toute-puissance de la médecine moderne. En quittant ma fonction de chirurgien, j'ai éprouvé le besoin de renouer avec des passions de jeunesse : la philosophie, l'anthropologie, la sociologie, les sciences humaines en général. Je me suis remis à pratiquer le yoga que j'avais appris au cours de mon adolescence. J'ai côtoyé des chamanes et des guérisseurs, j'ai pratiqué moi-même leurs « techniques de guérison » en usant de leurs « tricheries sacrées ». J'ai compris l'importance de la suggestion, de la croyance et de la présence dans l'efficacité d'une rencontre thérapeutique. Progressivement, j'ai abandonné mes vieux schémas réductionnistes pour embrasser une vision plus holistique de l'être humain, de la santé, de la maladie et de la guérison. Formé à la gestalt thérapie et à la psychanalyse bioénergétique selon Alexander Lowen, j'ai pu expérimenter la place essentielle du corps dans la prise en charge des souffrances émotionnelles. Initié au toucher thérapeutique, au massage ayurvédique, j'ai pu établir un lien entre ma sensibilité de chirurgien - médecin du corps - et mon intérêt de guérisseur pour les blessures de l'âme. On ne fait pas les choses par hasard. Mon enfance avait été marquée par un profond mal-être dans le corps. Le yoga, la danse et la chirurgie avaient sans doute été des tentatives d'appivoiser cette dimension physique en souffrance. Je ne suis donc pas étonné d'être devenu un thérapeute « psycho-corporel ». Je pense que la guérison se manifeste lorsque nous sommes capables de réconcilier toutes les dimensions de nous-même. Ainsi, progressivement, j'ai renoué avec le médecin scientifique que j'avais été, tout en développant les qualités d'un médecin guérisseur. J'ai fait la paix avec les différentes parties de

moi-même, ce qui m'a d'ailleurs amené à écrire un ouvrage intitulé *Vivre en paix*. Du coup, lorsque l'on me demande de définir mon activité professionnelle, je déclare que je « fais » (on fait un métier, on n'est pas son métier, on est beaucoup plus que ce que l'on fait) le « médecin psychothérapeute ». Je pourrais dire aussi que j'accompagne psychologiquement des patients souffrants de problèmes physiques. Et ce, pas seulement pour les aider à vivre mieux leurs souffrances mais aussi pour leur permettre d'expérimenter la maladie comme une source de croissance personnelle. Ce faisant, je suis convaincu que le bénéfice obtenu n'est pas simplement psychologique. Car, en aidant les patients à se libérer de leurs conflits émotionnels, on leur permet de relâcher leurs tensions corporelles (de nombreuses études le montrent), de récupérer une précieuse énergie pour la guérison de leurs problèmes physiques.

A G : Est-ce que l'on peut parler d'une plus grande efficacité de cette méthode intégrative ?

Dr. T.J. : Je le pense. Une approche intégrative permet d'aborder le processus de la guérison en jouant sur tous les tableaux, en entrant par toutes les portes de l'être. Et selon le bon principe dont je vous parlais plus haut, on est souvent plus efficace en entrant par la porte la plus grande ouverte. Ainsi, lorsque je rencontre des patients souffrant de cancers ou de maladies chroniques comme la sclérose en plaque ou la fibromyalgie, je leur propose d'abord un travail verbal destiné à analyser leurs croyances par rapport à eux-mêmes et à la maladie. Néanmoins, très vite, je les incite à prendre conscience de leur corps. Certains outils, issus de la sophrologie, du qigong ou du yoga m'y aident. Lorsque les dé-

fenses intellectuelles empêchent de laisser remonter l'information émotionnelle à la surface de la conscience, je n'hésite pas à recourir à des approches non-verbales comme le dessin, l'art-thérapie, le massage ou le toucher. En outre, soucieux d'offrir un soutien adapté à chaque personnalité en fonction de chaque pathologie, j'oriente les patients vers d'autres soignants, médecins conventionnels ou thérapeutes alternatifs et/ou complémentaires, au sein d'une véritable équipe de médecine intégrative. Personne ne peut être spécialiste en tout. Ce qui est important c'est de comprendre les autres manières de soigner afin de pouvoir conseiller utilement les personnes que l'on souhaite aider.

AG: Puisque l'on parle de vision, quelle est la vôtre du médecin intégratif de la future médecine intégrative ?

Dans la conclusion de *La solution*

intérieure, j'introduis la notion d'une médecine post-moderne. Je pense que le médecin post-moderne devra se rappeler que « docteur » vient du latin docere qui signifie enseigner. Enseigner devrait être la fonction essentielle de tout médecin. Malheureusement, cet aspect est négligé dans la pratique de la médecine occidentale. Enseigner ce qu'est la bonne santé (état de bien-être psychique, physique et social), insister sur l'origine multifactorielle de la maladie (expression des déséquilibres qui s'installent en nous), inciter à la prévention en rappelant à chacun l'immense potentiel qui réside en chaque être humain, apprendre à respecter le fragile équilibre du corps et de l'esprit, responsabiliser les individus face à leur santé, et ce depuis le plus jeune âge. Le médecin post-moderne devra aussi être capable de s'ouvrir à d'autres manières de

penser et de soigner, pour que les acquis parfois millénaires du patrimoine de l'humanité puissent être mis au service de la santé.

On le voit, s'ils le veulent, les médecins-enseignants du XXI^{ème} siècle ont du travail en perspective. Bon nombre de médecins spécialistes pourraient être tentés de réserver le rôle du médecin intégratif aux généralistes. Je pense que cela serait une erreur. En effet, la médecine va devoir remettre le patient au centre du débat. Chaque médecin devra donc s'intégrer au sein d'un réseau convergent vers le malade. Chaque médecin devra donc posséder les aptitudes d'ouverture et d'enseignement dont nous venons de parler. Cela ne pourra se produire que si l'enseignement de la médecine change. De mon point de vue, c'est une nécessité, une urgence même.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**

**Aides
Précieuses
pour les**

Compléments Alimentaires

BIONAPRIM
Exclusivité NAT 2014

PROMOTION
1 Cure d'un mois
VOTRE CADEAU
Le 2^{ème} mois de cure **GRATUIT**
valable jusqu'au 30/04/07



Nom.....Pr nom.....
...
Adresse.....
...
.....

Produit	Bte de	D signation	Composition	Qt	Prix	Montant
Magn sium	90 g l	L?alli du spasmophil	Gluconate de magn sium (80%)		14 €	
Om ga 3	30 cap	Sp cifique gestion du	Huile poisson concentr e en om ga 3 - EPA 70%- DHA 1		24 €	
R gul?Stress	90 g l	Equilibre motionnel	Griffonia,gomphr na,		15 €	
Tonus	100 g	Plus de dynamisme	Schizandr a,ginseng,magn sium,gomphr na,gel e		15 €	

Votre cure d'1 mois: 1 Magnésium + 1 Oméga 3 + 1 Régul'stress + 1 Tonus (Franco de por					68 €	
Port gratuit si commande sup rieure 60					Port	5
● VOTRE CADEAU : votre commande est doublée gracieusement ●					Montant	

Bon de commande et règlement par chèque à adresser à : NAT 2014
Le Bourg - 14570 ST LAMBERT - Tel.02.31.79.62.70 - Fax.02.31.86.05.13