

Un défi : prévenir la myopie du cœur...¹

Merci de m'avoir, une fois de plus, invité.

Merci de m'amener dans cette région que je qualifierais d'intense. Et de « chaude ». (Qualificatif que je mets, bien sûr, entre guillemets).

J'ai désormais l'impression d'avoir ici des racines. Je suis chanceux, j'en ai la certitude.

J'ai la chance de vivre en ce lieu, en ce coin de pays, des **amitiés fortes et profondes.**

De cette force et de cette profondeur qu'on voudrait toujours donner à l'amitié.

Et quand on y songe, ne serait-ce qu'un instant, ne peut-on pas affirmer, sans l'ombre d'un doute, que c'est l'amitié qui nous donne nos racines les plus belles et les plus vivaces ?

Merci à vous d'être là.

¹ Conférence prononcée par le Dr Serge MARQUIS, le 9 octobre 2003, devant 480 participants à Jonquière, au 10^e colloque annuel du Regroupement d'établissements dont le thème était : **Bilan et perspectives, le réseau d'hier à demain...** D'autres détails sur ce colloque sur le site <http://www.regroupement.net>

Je pourrais tout de suite mettre des mots sur les dix dernières années du système de santé.

En fait trois grandes catégories de caractéristiques :

- 1) Fusions, Réorganisations, Déficits, Restructuration, Réingénierie, Fusions, Coupures, Départs à la retraite... Déficit 0, Ça va faire mal... Contrats de performance, bulletins d'établissements, etc.
- 2) Deuxième catégorie de caractéristiques : Des progrès technologiques fabuleux. J'y reviendrai.
- 3) Troisième caractéristique ; la qualité des soins. Des milliers de gestes de qualité chaque jour.
- 4) Quatrième catégorie de caractéristiques : les conséquences. Celles qui m'intéressent : les conséquences humaines...

Monitoring en termes humains... Absentéisme... Maladies... Gestion médico-administrative... Coupures dans les budgets de formation...

J'aimerais aujourd'hui partager avec vous une inquiétude. Une inquiétude qui me joue dans les tripes de plus en plus.

Les jours passent et elle ne s'éteint pas, ne s'apaise pas. Elle m'obsède en fait.

Mais un problème se pose et j'en suis conscient : **cette inquiétude n'est peut-être pas justifiée**. Il est possible en effet que je me **trompe** complètement.

J'éprouve un **doute. Un doute sérieux**.

Mais Yvan m'a offert l'opportunité de partager cette inquiétude avec quatre cents personnes et j'ai considéré que c'était là une offre difficile à refuser.

Enfin, ce n'est pas vraiment ce qu'il m'a demandé, je l'avoue. Mais quand il m'a proposé de présenter mon regard sur les dix dernières années du système de santé et sur ce que pourraient être les dix prochaines, en moi ça a fait : « Oui ! ». **Je me suis dit que ce serait assez fascinant de vivre une thérapie avec quatre cents thérapeutes d'un seul coup**. Je remercie donc Yvan de m'offrir un tel divan.

En fait, j'ai besoin de votre avis. Je vais donc vous faire part de mon inquiétude, mais **je ne m'arrêterai pas là... Je vais aussi vous révéler un espoir qui m'envahit peu à peu... Et qui je le souhaite, vous envahira à votre tour...**

Je vais d'abord m'attarder à l'inquiétude. Pour l'introduire, je vais vous raconter deux histoires. Mais s'il-vous-plaît : gardez en tête que j'ai une inquiétude et : tentez de la décoder...

La première est l'histoire de Nyoman. Il y a plusieurs années, alors que j'étudiais sur l'île de Bali, en Indonésie, j'ai eu la chance de rencontrer un homme d'une grande beauté et d'une grande bonté. Il s'appelait et s'appelle toujours Nyoman Kardi. Cet homme que j'accompagnais dans la découverte de la langue française, me faisait pénétrer la culture de son pays. J'avais l'impression de marcher dans de la dentelle tellement l'univers dans lequel j'avais été tissé de subtilités plus grandes les unes que les autres... Chacun de mes pas était porté par l'enchantement... Un jour, alors que nous visitons les jardins botaniques, source infinie d'émerveillement à Bali, nous déambulions côte à côte au milieu de fougères géantes. Grandes comme des arbres... Lui dans les vêtements de son pays, moi dans des vêtements plus « occidentaux ». Un contraste évident. J'imagine que nous devions avoir l'air profondément heureux. Car je l'étais et Nyoman me disait ressentir une joie profonde lui aussi. Soudainement, entre deux fougères, nous avons aperçu un groupe de touristes japonais qui prenaient des photos. Je ne dis pas ça pour vous faire rire. Je ne veux pas sombrer dans le cliché, mais relater des faits.

Un peu en marge du groupe, trois jeunes femmes japonaises s'esclaffaient, riaient de bon cœur. La main couvrant de temps à autre leur bouche quand le rire semblait devenir trop intense... Elles avaient ceci de particulier qu'elles regardaient dans notre direction. Ce n'était pas, chez moi, une forme de paranoïa positive, c'était une évidence. Peut-être étaient-elles amusées par les contrastes, ou percevaient-elles la gaieté qui nous animait ? Quoi qu'il en soit, nous en arrivâmes à passer tout près d'elles. Et lorsque nous fîmes à quelques pas seulement, elles devinrent silencieuses. Leurs mains sont redescendues le long de leur corps et elles nous ont lancé de larges sourires. De ces sourires qui ne s'arrêtent pas dans notre tête, vous savez, de ces sourires qui ne s'en vont

plus, qui se font insistants. De cette insistance qu'on aimerait pouvoir prolonger, pour la rendre plus insistante encore... J'étais sous le charme... Charme au sens d'envoûtement... La dentelle n'imprégnait plus uniquement les mots de Nyoman, elle m'imprégnait l'être tout entier, à partir du cœur. Après les avoir contemplés le plus longuement possible sans tomber dans la disgrâce ou le disgracieux, je me suis retourné vers Nyoman et lui ai spontanément dit : « Elles sont jolies, n'est-ce pas ? »... Il m'a répondu du tac au tac : « Pas pour moi ! »... J'ai été fort surpris en entendant cette réponse. Les dames avaient des traits d'une délicatesse qu'on attribue habituellement à la porcelaine. Je lui ai donc fait part de mon étonnement : « Ah bon ! Et pourquoi ? » D'une voix très douce, mais très ferme, il m'a dit : « **Je ne les connais pas !** » Et puis, en me regardant avec des yeux pleins de sérénité, il a ajouté : « **Je ne connais pas leur cœur** »...

Voici maintenant une autre histoire. Elle s'est déroulée dans un centre hospitalier d'une ville qui ressemble à bien d'autres villes...

Elle a vingt et un ans. Vingt-deux peut-être... Elle s'appelle Béatrice... Elle aurait pu s'appeler Laurence... Ou Geneviève... « Elle » ; aurait pu être « il ». Il aurait pu s'appeler Vincent ou Étienne... **Béatrice, c'est pour garder l'anonymat...** Parce que la courte histoire qui suit est vraie... Absolument vraie. Seul le nom est fictif...

Il est vingt-trois heures trente. Béatrice a le cœur qui bat très fort. Très, très fort... Elle a les mains moites... Elle ne sait plus où les mettre ses mains. Elle n'ose pas les assécher sur son uniforme... Ça pourrait se voir... Elle se demande d'ailleurs où elle pourrait les assécher... Elle les secoue dans l'espoir que l'air fasse disparaître un peu de cette humiliante humidité. Elle sait qu'elle rencontrera quelqu'un dans quelques instants qui prendra sa main pour la serrer... Et elle voudrait bien que cette main soit sèche... Elle ne veut pas montrer sa nervosité. Une main moite, ça pourrait être interprété comme un signe de faiblesse... Elle ne veut surtout pas qu'on pense à elle à travers des soupçons ou des doutes... Elle ne veut pas qu'on lui imagine une fragilité... C'est la première nuit **officielle** de travail de sa vie... Finis les stages... Terminées les études qui conduisent à l'obtention du diplôme... Elle est maintenant diplômée... Ce n'est pas le moment de se montrer vulnérable...

Elle approche de l'étage où elle fera ses premiers pas comme professionnelle... On l'a engagée pour travailler à temps plein la nuit. « Engagé » est un mot familier à ses oreilles... Il lui semble avoir toujours été engagée, dans tout ce qu'elle accomplissait. Son engagement s'était particulièrement manifesté, à ses yeux, le jour où elle a choisi sa profession...

Les joues rougies par un soudain afflux de sang, elle se présente à la première personne qu'elle rencontre dans le corridor... Elle tend cette main qu'elle n'a pas réussi à assécher complètement, et balbutie

maladroitement : « Bonsoir, je m'appelle Béatrice... et je commence cette nuit... C'est ma première nuit... » À quelques mètres d'elle, derrière son interlocutrice, elle aperçoit une femme d'âge mûr, immobile. Cette femme lève alors un peu les yeux, la scrute de la tête aux pieds et maugrée : « Non ! C'est pas vrai ! Pas une nouvelle cette nuit... Comme si on n'avait pas déjà assez de problèmes comme ça... » Béatrice se pétrifie. Sa main n'est plus moite, elle est trempée. Dans sa poitrine, un battement de plus ou de moins, elle ne sait pas. Elle est incapable de sentir ou de ressentir... Une anesthésie immédiate, instantanée dans la région du cœur... Une fracture dans l'intention de tout donner ou de tout apprendre... Du verre brisé dans son ventre... Des mots se frappent dans sa tête, comme s'ils avaient des poings : « ... si on avait pas déjà assez de problèmes comme ça! » « Un problème ?... Je suis un problème ?... » Et d'autres mots la secouent, comme des tremblements : « Que fais-je ici ? » Ou encore : « Qu'ai-je fait de mal ? Ou : “ Qu'ai-je fait d'incorrect ? » Puis, tous les mots s'effondrent, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus un seul. Jusqu'au vide. Jusqu'au gouffre... Un silence dans sa tête... Un silence bien loin de ces silences auxquels certains mystiques consacrent des vies entières... Un silence de bête traquée aux prises avec les yeux d'un prédateur... Et puis une petite voix qui s'active à nouveau : « J'ai pas le goût... je voudrais être ailleurs... » Un mouvement de tête a suffi ; quelques paroles ; le ton d'une voix...

Ce n'est pas de Béatrice dont il a été question, on ne connaît pas Béatrice dans ce service... C'est d'une image dont il a été question, l'image de Béatrice...

L'image qu'on a parfois d'une « nouvelle » ou d'un « nouveau »... Pourtant. Béatrice sait des choses... Elle se prépare depuis longtemps. Si elle tremble un peu, c'est peut-être qu'elle a peur...

Contrairement à Nyoman, on ne s'est pas intéressé au cœur de Béatrice... On est resté campé dans une image...

Il me semble que cette histoire qui, je le répète n'est pas fictive, puisqu'elle me fut timidement racontée par « Béatrice » elle-même, illustre ce qui doit réunir nos intelligences, ce qui doit faire converger notre réflexion.

Qu'est-ce qui provoque ou a provoqué un tel désastre ? Qu'est-ce qui génère ce genre de gâchis, de dégât ? Certains diront que j'exagère, que cette situation n'est en rien désastreuse.

D'autres ajouteront que Béatrice est une jeune femme bien fragile. Qu'elle n'a pas les nerfs très solides ! Qu'une bonne thérapie lui serait fort profitable !

Là n'est cependant pas la question. Le désastre est ailleurs. Il est dans l'inconscience le désastre. Dans l'insensibilité.

Le gâchis a commencé **avant** la première nuit de travail de Béatrice. Bien avant. **Il a commencé dans ce qui a émoussé une sensibilité. Dans ce qui a évacué une présence.** Une présence tout court et une présence à l'autre.

Le gâchis a commencé dans l'exil d'une personne à l'extérieur d'elle-même... Voilà où il a véritablement commencé le gâchis.

Et c'est ce désastre qui doit nous interpeller. Je n'aborderai pas ici les problèmes liés aux traumatismes de l'enfance ou aux mécanismes de défense dont ils suscitent l'apparition. Je conviens du besoin qu'ont certaines personnes de se protéger devant la présence sourde d'anciennes blessures. **Je reconnais que la froideur n'est parfois qu'une muraille autour de plaies trop vives pour subir le moindre effleurement.** Ce n'est pas ce qui me trouble et m'intéresse. Ce qui me trouble et m'intéresse a trait à ce que notre intelligence collective a mis au monde au cours des années les plus récentes.

Il semble que nous soyons tombés dans un piège immense ou que nous nous y dirigeons massivement. Comme des lemmings. Ces petits rongeurs des régions boréales qui finissent leur vie par milliers noyés dans la mer. À bout de force. **Ce qui m'inquiète c'est que nous perdions de vue qui nous sommes ou ce que nous sommes.**

Et si effectivement Béatrice était fragile, en quoi est-ce un problème ?

Voilà la question essentielle : que faisons-nous maintenant de tout ce que nous considérons fragile ... *Que faisons-nous de la fragilité ?* Béatrice n'est peut-être en rien fragile. Elle est peut-être même très forte. *C'est l'image que nous avons de la fragilité qui requiert ou mérite notre attention.*

C'est ce qui m'intéresse pour les années qui viennent.

La fragilité du personnel, et j'inclue bien sûr le personnel d'encadrement, la fragilité de la clientèle, la fragilité, point.

J'aimerais m'attarder une fois de plus à ce problème mille fois exploré ; celui d'une condition que nous partageons tous et toutes et qu'il nous est impossible d'éviter. La condition qui caractérise incontestablement toute forme de vie. Cette condition que nous tentons pourtant d'occulter, la plupart d'entre nous, pendant une bonne partie de notre existence. **Condition essentielle, voire existentielle, condition souvent baptisée la « condition humaine », condition maîtresse du monde : la fragilité.**

Depuis des millénaires, nous inventons, fabriquons, construisons des moyens pour nous défendre, nous mettre à l'abri, nous **protéger...** Nous avons été, nous sommes et nous serons toujours **mûs par notre fragilité. Une part importante de notre créativité en est issue. Sans elle, le monde que nous avons construit n'aurait jamais existé. Elle est indissociable de notre évolution. Elle en est, pour ainsi dire, le moteur, l'âme.**

Cependant, elle en est aussi le **talon d'Achille**. Elle constitue, en effet, **le foyer de la peur**. De cette peur qui dicte à bas bruit une partie de nos comportements quotidiens. **Cette peur qui peut nous amener à nous protéger et à nous re-protéger sans cesse...** Utilisant, pour ce faire, des moyens qui finissent par jouer le rôle opposé à celui qu'on attend d'eux. L'un de ces **moyens, subtils, pernicioeux, consiste à trouver refuge dans l'insensibilité, l'indifférence...**

On s'emmure pour ne plus être atteint. On entoure son cœur d'écrans, de filtres... On l'habille d'armures et de boucliers. On le rend impénétrable... Et l'on se convainc qu'on n'a pas le choix. Tout ce qui pourrait être considéré comme une demande faite au cœur risque de devenir un irritant, l'objet d'une résistance ou d'une parade. La peur d'être atteint, envahi ou débordé réclame qu'une défense soit érigée. **La fatigue, le fait d'être *sur occupé* intérieurement et extérieurement, met la fragilité à fleur de peau. Elle n'est plus perçue comme une force, mais comme l'objet d'une menace.**

Antoine de St-Exupéry est un écrivain très cité dans l'histoire de la littérature.

« L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur » fait partie de ces bijoux ternis par l'usage. **Cette phrase doit être revisitée de toute urgence. Car le cœur, se voit désormais menacé de myopie sévère... On prétendra, bien sûr, qu'il l'a toujours été, mais quelque chose de neuf doit être regardé de près.** C'est la fascinante efficacité dans laquelle il baigne désormais.

Hubert Reeves a déjà dit au cours d'une de ses admirables conférences : « **Ce qui risque de nous détruire, c'est notre efficacité** »... On peut très bien comprendre ces mots quand on les applique à notre rapport à **l'environnement**. D'innombrables espèces vivantes disparaissent de la planète à la vitesse de l'éclair. Les bateaux usines...

Mais cette phrase d'une lucidité bouleversante, trouve sa plus grande justesse à un autre niveau. Elle la trouve dans un paradoxe en fait. Mus par la fragilité, nous avons inventé des moyens ultrasophistiqués et ultra performants pour nous protéger. Nous avons prolongé la vie. Nous sommes en mesure de soulager des souffrances autrefois insupportables. Nous greffons des organes, nous pénétrons le cerveau avec des tubes, des caméras, des lasers... Il n'y a à peu près plus une seule région du corps qui soit inaccessible à notre regard... **Nous avons prolongé de manière presque incommensurable la portée de nos sens.** Nous nous émerveillons, et avec raison, devant ce que nous sommes maintenant capable de voir, d'atteindre, de toucher. **Voilà quelque chose qui caractérise les dernières décennies.**

Nous avons conçu des médicaments d'une efficacité redoutable. Certains cancers sont en voie d'être vaincus. Nous réduisons sans cesse la mortalité attribuée aux maladies cardio-vasculaires. On dissout les caillots, on pulvérise les cailloux. On accueille des enfants longtemps avant l'heure prévue de leur naissance et on permet à la vie qui les anime de se poursuivre... On soulage des douleurs ou des souffrances qui s'avéraient encore, il n'y a pas si longtemps, incomprises... **Nous devons nous incliner devant de tels progrès, devant cette fabuleuse conquête, devant le génie humain...**

Mais paradoxalement, quand Béatrice se présente, vers 23 heures trente, elle est devenue un problème... Nos sens, capables de prouesses dignes des meilleurs traités de science-fiction, ne sont plus en contact avec l'élan de Béatrice... Avec ses peurs... Et avec tout ce qu'elle peut nous apporter...

Certains grands chirurgiens sont capables d'extraire des tumeurs jadis invisibles, mais ils jettent les instruments chirurgicaux à la tête de ceux et celles qui les assistent... Je ne veux pas lancer la pierre aux chirurgiens. Loin de moi le piège de la généralisation... **J'en connais dont la générosité du cœur est exemplaire. Ce n'est ici qu'une illustration d'un paradoxe.**

On a maintenant les moyens de vaincre des problèmes de santé qu'on ne pouvait même pas identifier, au cours des dernières décennies. On s'investit admirablement dans la lutte contre des entraves à la vie. Et, au même moment, on ignore Béatrice. **La charge de stress et l'intensification de la tension psychique associées au raffinement de nos conduites, au développement de nos capacités, minent peut-être notre conscience, notre vigilance, notre lucidité.** Les histoires d'instruments lancés à la figure en pleine salle d'opération sont elles aussi des histoires vraies. Comme celle de Béatrice. Des histoires qui ne semblent pas isolées... Aux personnes qui seraient tentées de dire qu'il ne faut pas en faire un plat, j'aurais plutôt tendance à dire qu'il est urgent de comprendre...

Les dix dernières années ont été plus que jamais caractérisées par des progrès technologiques grandioses. J'ai un ami radiologiste dont le quotidien est jalonné d'exploits et de prouesses sans précédent. Il ouvre des vaisseaux complètement fermés, permet au sang d'affluer à nouveau dans des régions à peine irriguées, désintègre des bouchons, colmate des hémorragies, etc. Il s'amuse chaque jour, le plus sérieusement du monde, tout en sauvant des vies. Et c'est loin d'être fini. Au contraire. Nous ne sommes qu'à l'orée de l'inimaginable. Je suis profondément convaincu que les dix prochaines années nous laisseront bouche bée à la simple lecture des découvertes présentées quasi quotidiennement par les journaux de ce monde.

C'est la *machinisation* ou la technicisation performante... Ce n'est ni négatif, ni péjoratif... Nous sommes capables de performances inouïes et nous devons nous en réjouir... Et cela fera sans cesse partie de ce qui va caractériser les années à venir...

Parallèlement à cette *machinisation* ou conséquemment à cette évolution, il y a **émerveillement** ; c'est normal. **L'émerveillement n'est-il pas porteur de vie ?** Et cet émerveillement risque lui aussi de s'intensifier, et c'est tant mieux...

Je m'émerveille déjà devant le trajet qu'est aujourd'hui capable de suivre un cathéter... On l'amène de la cuisse au cœur... On l'amène même au cerveau... Je m'émerveille devant l'apparition de molécules capables de combattre certains virus... Je m'émerveille devant certains vaccins, certains médicaments... Il y a bien sûr l'apparition de nouveaux virus ou de bactéries atypiques... Mais encore là, j'ai confiance... Peut-être s'agit-il de naïveté, mais je ne crois pas. La prochaine décennie nous permettra certainement d'avancer dans la lutte contre le sida, le virus du Nil, ou le SRAS.

Cependant, **l'émerveillement a parfois des conséquences inattendues...** Il peut curieusement **raccourcir le regard, ou le rendre plus étroit.** En aspirant l'attention sur l'objet d'émerveillement, il génère une certaine forme d'aveuglement. **Il existe des émerveillements qui aveuglent...** En fait, il ne s'agit pas de véritables émerveillements ; il s'agit plutôt d'une **forme pernicieuse de transe hypnotique.** **L'émerveillement véritable se vit dans la lucidité. Il est présence. Alors que le phénomène dont nous parlons ici est absence. Perte de lucidité. Obnubilés par l'image, nous ne sommes plus là.** Nous ne voyons plus Béatrice. **Nous sommes totalement absorbés par ce que nous manipulons au point d'en devenir nous-mêmes manipulés...**

2001 l'odyssée de l'espace, ce film culte de Stanley Kubrick est une fabuleuse métaphore de cette situation. Un ordinateur qui avait été conçu pour aider des êtres humains à diriger un vaisseau spatial, prend le contrôle du dit vaisseau. **Je vois aujourd'hui dans ce vaisseau spatial une métaphore du cerveau humain.**

Le contrôle du dit cerveau appartient parfois, pour ne pas dire souvent, aux images qu'il a lui-même créées.

Le cerveau tombe, comme on tombe en amour, sous l'emprise des images qu'il a si savamment élaborées.

Anthony De Mello écrivait que lorsqu'on devient amoureux, ce n'est pas d'une personne dont on devient amoureux, mais de l'idée qu'on se fait de cette personne, **de l'image qu'on en a.** Le cerveau tombe amoureux des machines ou des molécules qu'il a fabriquées.

Les découvertes modernes ont leur place, c'est évident. Il vaut la peine de le souligner et de le re-souligner. Le cathéter a sa place, la molécule a sa place, nul n'oserait contester de telles évidences. **C'est l'exercice du jugement qui est faussé. En fait, dans certaines circonstances, il ne semble plus s'exercer ce jugement.**

Il n'y a plus de pas en arrière pour poser la question, est-ce nécessaire ? Devant l'éclat de l'invention, nous devenons éblouis par l'invention et, en quelque sorte, soumis à elle. Parce que nous la possédons, parce que nous l'avons à notre disposition, parce qu'elle existe ; il nous faut l'utiliser, peu importe le prix à payer.

La peur de l'erreur ou de la poursuite laissent également planer leur ombre sur les esprits possédés par leurs créatures... On a l'invention, on a peur d'être poursuivis, on va utiliser l'invention...

L'évolution des droits, elle aussi parfaitement justifiée, n'a pas été elle non plus sans conséquence... Le *désir* d'accéder à ce qui existe est peu à peu devenu, pour certaines personnes, le *droit* d'accéder à ce qui existe... On se retrouve, encore une fois, devant un exercice du jugement qui erre... Devant la peur qui se remet à l'œuvre...

Pendant ce temps, il y a des populations entières privées du simple accès à ces découvertes... Il ne s'agit pas bien sûr de se mettre à pleurer devant les iniquités de ce monde ; il s'agit de demeurer lucides, vigilants... Sensibles à une réalité qui nous concerne ou nous concernera tôt ou tard... **À vouloir sans cesse nous protéger, le risque devient fort grand que nous sombrions dans l'indifférence...**

Que nous prenions pour acquis ce que nous possédons et que nous cessions de considérer ce que les autres n'ont pas...

Que l'indifférence nous conduise à ne plus nous intéresser aux différences...

Il me semble que nous soyons encore dans un problème semblable à celui qui émerge de l'histoire de Béatrice... Celui de la sensibilité émoussée...

Nous nous interrogeons aujourd'hui, à propos de ce qui caractérisera demain. En ce qui me concerne, je reconnais que je n'en sais absolument rien. Je ne suis ni voyant, ni futurologue...

Je vois cependant ce qui me semble le plus urgent, maintenant, aujourd'hui. Ce qu'il est nécessaire de regarder tout de suite. À l'heure où l'on se parle. C'est plus qu'une question de confort, c'est une question de survie. Nous y sommes revenus. Le trajet poursuivi par la vie semble s'être transformé en une boucle dessinée par l'homme.

Krishnamurti, ce très lucide philosophe indien, écrivait : « L'avenir est ce que nous sommes maintenant. S'il n'y a pas de changement – nous ne parlons pas d'adaptation superficielle à quelque schéma politique, religieux ou social, mais d'un changement beaucoup plus profond qui demande soins, affection et attention – s'il n'y a aucun changement fondamental, le futur est ce que nous faisons à présent, chaque jour de notre vie. » (Dernier Journal, Editions Sagesses, p.54)

Mon inquiétude a trait à l'état d'indifférence qui, déjà, se manifeste sous des formes diverses.

Une autre histoire...

L'été dernier, au cours d'un voyage en avion, j'ai rencontré un ingénieur, un homme qui m'apparaissait être dans la quarantaine. Les cheveux grisonnants, il affichait cette assurance que confère parfois un riche mélange de connaissances et d'expérience. Mélange acquis au prix d'efforts souvent considérables. Nous étions voisins de siège, et au fil des turbulences, nous avons entamé la conversation. Il m'a évidemment interrogé à propos de ce que je faisais professionnellement, du cheminement que j'avais suivi, bref, le genre de propos qu'on tient habituellement à une personne qu'on rencontre pour la première fois. Pendant presque toute la durée du vol, nos curiosités respectives se sont nourries de l'exploration de certaines connaissances de l'autre. Puis, du milieu de nulle part, a surgi une question massue, une question coup de poing. J'en suis resté bouche bée, un peu gaga... Sur un discours parfaitement cohérent, se greffait tout à coup une pensée troublante, dérangeante... Il m'a demandé sans aucune forme de retenue ou de gêne : « Dites-moi, vous qui êtes médecin : pourquoi garder en vie un homme de 77 ans qu'on doit régulièrement dialyser ? Ça coûte une fortune... Et à quoi ça sert ? »

Il était sérieux. **Je devinais derrière son interrogation une réponse déjà bien ancrée. De toute évidence, il ne s'agissait pas, chez lui, d'un doute qu'il désirait transformer en certitude.** Il ne cherchait pas l'appui « moral » d'une expertise externe. **La certitude avait déjà installé ses assises...** Me revenait brutalement la phrase de Nietzsche : « **Ce n'est pas le doute qui rend fou, mais la certitude...** »

Nous nous préparions à l'atterrissage et je demeurais stupéfait, pantois. Devant mon mutisme, il poursuivit : « Nous épargnerions des sommes considérables si nous mettions fin à ces pratiques... On réglerait une bonne partie des problèmes qui ébranlent le système de santé... »

Cet homme me semblait avoir fermé les yeux du cœur. Ceci présuppose, bien sûr, qu'ils avaient déjà été ouverts chez lui. **Il m'apparaît difficile d'imaginer un être humain dont le cœur serait aveugle dès la naissance...** Peut-être est-ce possible...

Dans le chef d'œuvre intitulé « *À l'Est d'Eden* », John Steinbeck décrit un personnage de cette nature. Son texte se lit ainsi : « *Les humains peuvent engendrer des monstres. Certains sont reconnaissables : ils sont mal formés et horribles, avec de grosses têtes sur de petits corps, des troncs sans bras ou sans jambes ; quelques-uns, plus rares, ont trois bras ; d'autres ont une queue. Ils sont des accidents. Ce n'est la faute de personne, pense-t-on communément. Il fut un temps où ils étaient considérés comme des punitions pour des péchés cachés.*

S'il y a des monstres physiques, ne peut-il y avoir des monstres mentaux ou psychiques ? Le visage et le corps peuvent être parfaits ; mais si un sperme déficient ou un facteur héréditaire produit des monstres physiques, pourquoi de produirait-il pas des âmes difformes ?

Les monstres ne sont que des variations à un degré plus ou moins grand des normes usuelles. Et, tout comme un enfant peut naître manchot, un autre peut naître sans bonté ou sans conscience. Un homme qui perd ses bras dans un accident doit lutter longtemps pour s'adapter à sa nouvelle conformation, mais celui qui naît sans bras souffre uniquement de sa singularité. N'ayant jamais eu de bras, ils ne lui manquent pas. Parfois, le petit enfant imagine ce que cela serait d'avoir des ailes, mais ce qu'il imagine ne correspond certainement pas à ce que ressent l'oiseau en vol. Au monstre, le normal doit paraître monstrueux, puisque tout est normal pour lui. Et pour celui dont la monstruosité n'est qu'intérieure, le sentiment doit être encore plus difficile à analyser puisque aucune tare visible ne lui permet de se comparer aux autres. Pour l'homme né sans conscience, l'homme torturé par sa conscience doit sembler ridicule. Pour le voleur, l'honnêteté n'est que faiblesse. N'oubliez pas que le monstre n'est qu'une variante et que, aux yeux du

monstre, le normal est monstrueux. » (Steinbeck, J. « À l'Est d'Eden ». Le livre de poche. Éditions mondiales, 1954, p.p. 78-79.)

Voilà pour John Steinbeck. J'aurais plutôt tendance, quant à moi, — et je dis ceci dans l'humilité la plus sentie — à croire que l'aveuglement du cœur est le résultat d'un accident de parcours. Qu'il s'agit plutôt d'une manière de se protéger ou encore, l'expression d'une croyance intégrée au fil des ans, à travers une éducation serrée ou des expériences que David Gordon, grand psychologue américain, qualifie d'expériences de référence .

Qu'est-ce qu'une expérience de référence ? Que sont ces moments de vie qui peuvent conduire à la structuration d'une **croyance** dans un cerveau humain ? **Comment une croyance s'installe-t-elle dans l'encéphale ?**

(Exemples : « Un homme, ça ne pleure pas... » Les enfants en Palestine, le lendemain du 11 septembre...)

Une telle croyance peut être ébranlée par une autre expérience de référence.

Se pourrait-il, et je reviens à mon inquiétude, que l'émerveillement technologique constitue pour certains une expérience de référence et que ce soit cette expérience qui dicte certaines pensées, certaines positions, certains propos.

Se pourrait-il aussi que la charge de travail accru, en partie issue de notre nouvelle efficacité, affecte la sensibilité et par le fait même la lucidité, l'intelligence du cœur. Se pourrait-il que nous assistions à l'émergence ou à la réémergence de **croyances fortes, de **croyances à potentiel élevé de fracture dans les rapports sociaux** dont dépend tellement la qualité des soins de santé et, par le fait même, du système de santé ? **Se pourrait-il que nous ayons généré de nouvelles formes de fatigue, celles-là essentiellement d'origine psychique, et que ces fatigues soient à la source d'un isolement, d'une bulle****

protectrice, voire même d'une agressivité ou d'une violence qui affecte maintenant les relations humaines en milieu de travail ?

Je vais me permettre d'aller au bout de mon inquiétude, dans ses derniers retranchements.

Dans une société productiviste, « performantiste », « excellentiste », ou « perfectionniste », à quoi sert en effet, un homme de 77 ans qu'on doit dialyser régulièrement ? Quelle est sa contribution ? Quel est son apport à la production, au bien commun, à la survie ? Dans une société productiviste et soucieuse d'efficacité et de résultats permanents, comment voit-on celui qui « ne produit » plus ? Enfin, celui qui ne produit plus selon les critères de productivité dictés par la technologie. Voilà ce que me demandait cet homme rencontré dans l'avion !

Et l'enfant handicapé ? À quoi sert-il ?

Ce qui m'inquiète, c'est qu'on perde de vue la personne. Le cœur que je ne connais pas. Qu'on ne voit plus qu'une image, des chiffres, des résultats.

Obnubilé par le souci des résultats, certains cerveaux, ne détectent plus la présence humaine dans celui ou celle qui est dialysée à 77 ans.

On est en mesure de voir les plus infimes parties du corps, mais on ne voit plus l'âme.

Peut-être nous faudrait-il sortir de la technocratie, juste un peu, pour voir...

Nous aurons besoin de philosophes, d'éthiciens, de poètes, d'artistes... pour nous rappeler notre essence.

Autre histoire :

Cet été j'ai eu la chance de lire quelque chose de particulièrement intéressant : que la vie avait éliminé l'élimination chez l'être humain, pour privilégier le social. La vie, selon un monsieur Patrick Tort, aurait éliminer l'élimination du plus faible par le plus fort pour créer des conditions davantage favorables à la survie, à savoir, le tissu social, la solidarité humaine. Je vous convie à la lecture d'un numéro de Sciences et Avenir : « Le monde selon Darwin » On peut y lire une entrevue passionnante avec monsieur Patrick Tort qui est philosophe, linguiste, théoricien des sciences biologiques et humaines, professeur détaché au Musée National d'Histoire naturelle. Il est lauréat de l'académie des Sciences pour son « Dictionnaire du darwinisme et de l'évolution ». Il a créé et dirige l'Institut Charles Darwin international. Je relaterai ici certains de ses propos :

C'est au moment où Darwin vient d'établir que le moteur unique de l'évolution biologique – intéressant donc toute la série des êtres organisés, homme compris – est la sélection naturelle, éliminatrice des moins adaptés.

Or il constate, empiriquement, qu'à l'intérieur de ce qu'on nomme l'état de civilisation on assiste à une éviction progressive de l'élimination naturelle des moins aptes par ce qui est précisément son contraire : la protection des faibles.

Au lieu d'abandonner à une extinction naturelle les malades et les infirmes, la civilisation s'attache à les secourir, à les requalifier en vue de la vie sociale.

Les déficits individuels, qu'ils relèvent de l'infériorité physique ou mentale, de la misère matérielle ou de l'incapacité sociale, sont compensés par une intervention solidaire de la communauté humaine inscrivant ce devoir parmi les ordonnances fondatrices de son propre progrès dans l'ordre de la civilisation.

La morale, les institutions et la loi concourent à la réhabilitation des existences fragiles.

Comment cela se peut-il au sein d'une évolution continue que l'on sait gouvernée par une sélection naturelle dont le propre est au contraire de détruire tout ce qui porte le stigmate disqualifiant d'une infériorité relative ?

Darwin explique alors que la sélection naturelle, celle-là même qui privilégie les variations organiques avantageuses, sélectionne également des *instincts*. Or, dans l'espèce humaine, le privilège sélectif a promu, de pair avec l'augmentation de la rationalité, le développement des *instincts sociaux*, générateurs des conduites solidaires, de l'organisation des liens communautaires actifs et du sentiment de *sympathie*.

Par cette voie, la sélection naturelle a favorisé indirectement l'aide et le secours, contrariant de plus en plus sensiblement les anciens comportements éliminatoires, qui semblent caractériser sa période archaïque.

La sélection, inversant progressivement son fonctionnement, sélectionne à présent des comportements *anti-sélectifs*, sans qu'il n'y ait au sein de ce processus ni réel paradoxe ni rupture effective.

Par la voie des instincts sociaux et de leur intégration affective et rationnelle dans la structuration des rapports intracommunautaires, la sélection naturelle sélectionne ainsi la civilisation, qui s'oppose à la sélection naturelle.

(Tort P, *Entretien avec Laurent Mayet*, hors Série Sciences et Avenir, Avril-Mai 2003, p. 13.)

Curieusement, le social semble soudainement placé en compétition avec lui-même... L'ingénieur émettait l'hypothèse que le fait de ne plus dialyser un homme de 77 ans permettrait d'épargner les sous pour les plus jeunes qui auraient besoin de la même dialyse.

Voilà ce que j'appelle un regard étroit, court sur une situation qui requiert un degré extrêmement élevé d'attention, d'observation. **Et c'est la certitude que ce regard est juste chez celui qui le porte qui rend ce regard si dangereux.**

Deux questions s'avèrent à ce stade-ci nécessaires. En assumant que nous ne sommes pas devant une monstruosité héréditaire, ce qui ne me semblait pas du tout être le cas de cet ingénieur, comment peut-il accéder à un horizon plus large pour son regard.

« Qu'est-ce qu'il pourrait apprendre afin d'être en mesure de simplement considérer les nuances essentielles à la poursuite de l'évolution. »

En d'autres mots : « Qu'est-ce qui pourrait l'aider lui et nous aider nous ? »

On arrive ici à ce qui représente pour moi de grands espoirs. J'y reviendrai.

Une deuxième question mérite à mon avis qu'on s'y attarde. Et c'est la suivante : « À quoi sert en effet une personne de 77 ans dialysée ? » **Certains diront que cette question ne devrait pas avoir de place dans le discours humain.** Peut-être.

Mais poussons quand même l'audace jusqu'au bout et posons là. À quoi sert, un homme de 77 ans dialysé ?

Et s'il ne servait à rien justement. Si sa seule fonction était d'être là. À respirer, à boire et à manger... **Et si sa seule fonction était d'assurer que la dignité avait encore un sens, de le rappeler... Et si sa seule fonction était d'aimer et de provoquer l'amour...**

Donnons quelques instants la parole à Christian Bobin :

« Il y a ainsi des gens qui vous délivrent de vous-même aussi naturellement que peut le faire la vue d'un cerisier en fleurs ou d'un chaton jouant à attraper sa queue. Ces gens, leur vrai travail, c'est leur présence. L'autre travail, ils le font pour les apparences, parce qu'il faut bien faire quelque chose et que personne ne va vous payer simplement pour votre présence, pour les quelques bêtises que vous dites en passant, ou pour la chanson que vous fredonnez ».

(Bobin Christian, *Tout le monde est occupé*, p.19-20).

Et (pour paraphraser Christian Bobin) si sa seule fonction était sa présence...

Un éclairage sur ce que nous sommes, sur notre fragilité... Une manière de nous dire et nous redire que nous appartenons tous et toutes à la même espèce, à la même communauté...

Et si sa seule fonction était de nous ramener à notre complexité, au fait que tout n'est pas aussi simple que voudrait nous le faire voir la technocratie. Qu'il existe des nuances et que l'essentiel en est tissé .

Et si sa seule fonction était de nous permettre de garder les yeux du cœur ouverts... Pour éviter la catastrophe...

Et quand je dis catastrophe, il ne s'agit en rien d'une exagération. La myopie, puis l'aveuglement du cœur constituent une catastrophe réelle, grave.

Dans le film « Le Pianiste », film réalisé par Roman Polanski et primé plusieurs fois, une scène m'a particulièrement interpellé. **C'est la scène au cours de laquelle on les fait sortir les prisonniers des rangs, un à un, on les fait se coucher par terre, et on les abat d'une balle dans la tête. Froidement.**

Comme si ça n'était plus un être humain, comme si c'était un objet, une chose.

Je me suis alors rappelé cette entrevue réalisée avec un officier serbe, à la suite du conflit au Kosovo. On lui demandait s'il n'était pas embarrassé par tous les viols commis par ses soldats. Il avait répondu ceci : **« Quand on sait ce qu'est une femme kosovare, comment peut-on imaginer qu'on ait envie de violer une femme kosovare ? »**

Le regard du cœur est totalement absent. On ne voit plus une personne.

Au cours d'un autre entretien, celui-là réalisé avec des vétérans de la guerre du Vietnam, un soldat racontait ceci : « On nous avait appris que nos ennemis vivaient dans des trous et qu'il fallait donc les voir comme ce qui vit dans des trous, c'est-à-dire de la vermine, des rats ou autres bêtes du genre. Nous ne faisons donc plus face à des êtres humains, mais à de la vermine. » Le soldat exhibe alors une oreille qu'il a découpée, fait séché et conservé comme un trophée de chasse.

Il y a eu « chosification ». L'image qu'on a de l'autre est celle d'un objet, d'une chose... **les yeux du cœur se sont éteints.** On rétorquera, bien sûr, qu'on est en situation de **survie**, mais ce n'est plus le cas lorsqu'on a affaire à une **extermination ethnique.** **On dépasse ici le cadre de la survie.** Et le problème est en partie associé au phénomène de l'image qu'on a de l'autre.

La révolution technologique entraîne un rapport à l'objet qui place ledit objet sur un piédestal. **On l'admire, on le vénère presque. On consomme ses prouesses.**

L'objet devient l'autre dans la relation.

Quand il ne sert plus, on le change. Ou quand on ne le considère plus efficace ou assez productif, on s'en débarrasse... Et ce n'est en rien un problème puisqu'il y a toujours plus efficace pour le remplacer.

Le danger qui nous guette est de transposer ce genre de rapport aux relations que nous avons entre personnes. **De sombrer dans la « chosification », « l'objetisation »... De construire des images de l'autre déconnectées de ce que le cœur peut voir...**

À quoi sert la personne de 77 ans qui est dialysée ? Peut-être à simplement nous rappeler que nous pouvons facilement basculer... À prendre conscience du transfert, de l'aiguillage, du « switch » dans la pensée... De la pensée... **Nous rappeler que si nous tombons dans le piège de la chosification, tout est possible, tout est permis...**

Et l'étudiant, qui commence son stage, à quoi sert-il ? OUI, À QUOI Sert-IL ? À quoi sert Béatrice ? Sommes-nous à ce point fatigué, dépassé par l'ampleur de ce que nous avons à faire qu'on en devient soi-même un objet, une machine, un appareil qui réalise des tâches ? Une mécanique qui produit, un point c'est tout. **Sans cœur, sans présence du cœur.**

Regarder Béatrice n'est pas un exploit, ce n'est que le respect de soi-même, le respect de la communauté humaine, de la solidarité humaine...

Dans un monde où tout doit servir à quelque chose (et ce n'est pas une mauvaise idée puisque le recyclage est une nécessité), dans un monde où il faut absolument être rentable, à quoi sert un travailleur plus lent ? Que peut-il nous apporter à part une charge supplémentaire ? À quoi sert un déficient intellectuel ? À quoi sert une personne atteinte d'Alzheimer ? À quoi sert celui qui n'est plus capable de se nourrir ? Celui qui n'est plus capable de parler ? Celui qui n'est plus capable de bouger ?

À peu de chose peut-être, si ce n'est que nous faire épeler et ré-épeler sans cesse le verbe aimer... Le conjuguer à l'indicatif présent...

Devant tous les « À quoi servent-ils ? » du monde, il faut sans cesse re-pénétrer son propre cœur. Sa propre finitude. Sa propre fragilité. Ce n'est qu'à cette condition qu'on aborde les questions qui relient...

De quoi Béatrice a-t-elle peur au juste ? D'où vient cette image qu'on a d'elle ? Et comment faire en sorte qu'il puisse en être autrement ?

L'intensité de sa peur n'est-elle simplement pas proportionnelle à son degré d'engagement ? Serait-il possible de voir cette peur ? D'en prendre attentivement conscience ? De tendre une main vers elle ? De lui porter secours en quelque sorte ? **Serait-il possible d'afficher un sourire authentique au contact de la moiteur de sa main ? D'accueillir cette moiteur ? De la ressentir et de l'apprécier comme un témoignage de son *humanité*, de son désir d'être là ?**

Comment pourrait-il être possible d'effacer l'image qu'on a d'une nouvelle ou d'un nouveau, alors que cette image est le résultat des contraintes dans lesquelles on est soi-même enfermé ? **À force d'avoir**

**investi la machine, pour notre bien d'ailleurs, aurions-nous banalisé
le cœur ?**

Pour découvrir Béatrice, il faut devenir conscient... C'est-à-dire, regarder l'image qui habite notre tête... Prendre conscience qu'il s'agit d'une image... L'idée qui prévaut en nous de ce qu'est l'autre... Peut-on changer cette idée ? L'arrêter juste à temps... Avant qu'elle ne prenne toute la place... Tout l'espace dans la tête...

Suis-je naïf en abordant ces propos ? Il me semble plutôt me tenir debout, inquiet, devant une nouvelle forme d'urgence...

Bien sûr il y a des Béatrice qui croient tout savoir... Ou qui agissent comme si elles savaient tout ... Peut-être par crainte de ne rien savoir ou par peur d'être jugées... Se pourrait-il qu'elles soient des Béatrice qui se protègent ? Des Béatrice qui imposent d'elles-mêmes des images, à l'avance, par crainte de faire surgir celle qui ne pourrait pas correspondre à celle qu'on désire avoir d'elle... Des Béatrice qui s'inventent une image dans l'espoir de se sentir bien, accueillie, en confiance, tranquille...

Comment questionner l'organisation du travail que nous avons conçu... Comment sortir de nos grilles productivistes pour revenir aux personnes qui s'investissent, désirent bien faire leur travail, etc.

Comment distinguer l'image de l'être ?

Comment rester présent ?

Comment faire descendre la question : « À quoi servent-ils ? » au milieu du cœur ?

Deux portes s'ouvrent ici. L'une ouverte par Eckhart Tolle dans son livre merveilleux intitulé : « Le pouvoir du moment présent ». Et l'autre ouverte par David Servan-Schreiber dans un livre tout aussi merveilleux, intitulé tout simplement : « Guérir ».

Attardons-nous d'abord à Tolle. Il nous dit qu'une grande partie de la souffrance humaine est inutile. Et que nous nous l'infligeons à nous-mêmes. Il ajoute qu'une grande partie de la souffrance humaine est associée à une forme ou à une autre de résistance, de non acceptation de ce qui est.

Exemples :

Le papier de toilette.

La pâte à dents...

La douche et le shampooing.

Béatrice.

« Ai-je un problème en ce moment ? »

Quand je résiste à l'intérieur de ma tête, je ne vois plus ce qui est, je ne vois que ce qui pour, l'image que j'ai de mon bien-être, devrait être...

La jeune infirmière de Ste-Justine...

L'engagement vs. Les limites...

Comment sortir du « Je ne suis pas assez payé, donc je ne le fais plus ? »

Maintenant : David Servan-Schreiber. (« Guérir ». Publié aux éditions Robert Laffont, Paris, 2003.)

Petite histoire. (P.59-60).

À quarante ans, Charles est directeur d'un grand magasin à Paris. Il a gravi de nombreux échelons et il maîtrise parfaitement son domaine. Seulement, voilà, depuis des mois il souffre de « palpitations » qui l'inquiètent beaucoup et pour lesquelles il a consulté plusieurs cardiologues, sans que ceux-ci soient parvenus à mettre le doigt sur la moindre maladie. À présent, il en est arrivé à un point tel qu'il a décidé d'arrêter le sport parce qu'il a peur de déclencher une « attaque » qui le conduirait une nouvelle fois aux urgences. Il se surveille quand il fait encore l'amour avec sa femme par crainte de trop solliciter son cœur. Selon lui, ses conditions de travail sont « tout à fait normales » et « pas plus stressantes que d'autres ». J'apprends cependant au fil de nos séances qu'il songe à quitter son poste, pourtant prestigieux. En fait, le président du groupe est souvent méprisant et cynique. Charles a beau vivre dans un milieu agressif, il est resté un être sensible qui est blessé par les remarques désagréables ou sévères de son patron. En outre, comme c'est souvent le cas, le cynisme du patron se répercute de haut en bas de la hiérarchie : les collègues de Charles, du marketing, de la publicité, des finances, se traitent mutuellement avec froideur et se permettent des commentaires mordants les uns sur les autres.

Sur mes conseils, Charles a accepté de se prêter à un enregistrement de vingt-quatre heures de la variabilité de son rythme cardiaque. Pour permettre l'analyse des résultats, il devait noter sur un carnet au fil de la journée ses différentes activités. L'interprétation du tracé n'a pas été bien difficile. À onze heures du matin, calme, concentré et efficace, il choisissait des photos pour un catalogue assis à son bureau. Son rythme cardiaque montrait une saine cohérence. Puis, à midi, tout à coup, son cœur a versé dans le chaos, avec, en plus, une accélération de 12 battements par minute. À cet instant précis, il se dirigeait vers le bureau de son président. Une minute plus tard, son cœur battait encore plus vite et le chaos était total. Cet état devait persister deux heures durant : il venait de s'entendre dire que la stratégie de développement qu'il avait préparée depuis des semaines était « nulle » et que, s'il n'était pas capable de l'organiser plus clairement, il vaudrait mieux qu'il laisse quelqu'un d'autre s'en occuper. En sortant du bureau du président, Charles avait eu un épisode typique de palpitations qui l'avait obligé à quitter l'immeuble pour se calmer.

L'après-midi, il y avait eu une réunion. L'enregistrement montrait un autre épisode chaotique de plus de trente minutes. Lorsque je le questionnai, Charles avait d'abord été incapable de se rappeler ce qui avait bien pu le provoquer, mais, à la réflexion, il s'était souvenu que le directeur du marketing avait remarqué, sans le regarder, que les thèmes des catalogues à venir cadraient mal avec la nouvelle image que la maison cherchait à promouvoir. De retour dans son bureau, le chaos s'était calmé et avait cédé la place à une relative cohérence : à ce moment, Charles était occupé à réviser un plan de production auquel il tenait beaucoup. Le soir, dans les embouteillages, son énervement s'était directement traduit par un autre épisode chaotique. Une fois arrivé chez lui, il avait embrassé sa femme et ses enfants, et cela avait été suivi d'une phase de cohérence de dix minutes. Pourquoi dix minutes seulement ? Parce qu'ensuite, il avait allumé la télévision pour regarder les informations... (P.60.).

Différentes études ont établi que ce sont les émotions négatives, la colère, l'anxiété, la tristesse, et même les soucis banals, qui font le plus chuter la variabilité cardiaque et sèment le chaos dans notre physiologie. À l'inverse, d'autres études ont démontré que ce sont les émotions positives, la joie, la gratitude et, surtout, l'amour, qui favorisent le plus la cohérence. (P.60).

Pour Charles, comme pour chacun d'entre nous, les passages chaotiques de notre physiologie quotidienne sont de véritables pertes d'énergie vitale.

Dans une étude portant sur plusieurs milliers de cadres dans de grandes entreprises européennes, plus de 70 % d'entre eux se disaient « fatigués » soit « une bonne partie du temps », soit « pratiquement tout le temps ». Et 50 % d'entre eux se disaient carrément « épuisés ». Comment des hommes et des femmes compétents et enthousiastes, pour qui leur travail est une composante essentielle de leur identité, peuvent-ils en arriver là ? C'est précisément l'accumulation de passages chaotiques – qu'ils remarquent à peine —, ces atteintes quotidiennes à leur équilibre émotionnel, qui, à la longue, drainent leur énergie. C'est cela qui finit par nous faire rêver à un autre job ou, dans le domaine personnel, à une autre famille, à une autre vie. (P.61).

(...) La cohérence du rythme cardiaque représente une réelle économie d'énergie pour l'organisme. C'est sans doute pour cette raison que, six mois après une journée d'entraînement à la cohérence cardiaque, 80 % des cadres cités plus haut ne se disaient plus « épuisés ». Et ils étaient également six fois moins nombreux à souffrir d'insomnie et huit fois moins nombreux à se dire « tendus ». Il semble vraiment qu'il suffise d'arrêter la déperdition inutile d'énergie pour retrouver une vitalité naturelle. (P.62.).

Les bienfaits de la cohérence. (p.p. 74-78.).

Le système immunitaire.

Le système immunitaire bénéficie lui aussi de la pratique de la cohérence cardiaque. Les immunoglobulines A (IgA) sont la première ligne de défense de l'organisme contre les agents infectieux (virus, bactéries et champignons). Les IgA sont constamment renouvelées à la surface des muqueuses comme le nez, la gorge, les bronches, l'intestin et le vagin, là où les infections menacent en permanence.

Dans une expérience, on a demandé à des volontaires d'évoquer une scène vécue qui les avait mis en colère. La simple évocation du souvenir induisait une période de plusieurs minutes de chaos dans leur rythme cardiaque. À la suite de cette période de chaos, la sécrétion d'IgA chutait pendant six heures en moyenne, réduisant ainsi leur résistance aux agents infectieux. Dans la même étude, un souvenir positif induisait plusieurs minutes de cohérence et celles-ci étaient accompagnées d'une augmentation de la production d'IgA pendant les six heures suivantes.

Dans une autre étude, publiée il y a plus de dix ans dans le *New England Journal of Medicine*, des chercheurs de Pittsburgh ont montré que le niveau de stress auquel chacun est soumis prédit directement la probabilité d'attraper un rhume. Ce phénomène pourrait très bien être dû à l'effet des émotions négatives sur le système cœur-cerveau et la sécrétion d'IgA.

Chaque fois que nous avons une altercation désagréable au bureau, ou avec notre conjoint, ou même dans la rue, notre première ligne de défense contre les agressions extérieures baisse la garde pendant six heures ! Sauf, il semble, si nous savons préserver notre cohérence.

Les études menées en entreprise montrent que l'effet de la cohérence sur la physiologie est directement reflété par la diminution des symptômes habituels du stress : le nombre de cadres qui disent avoir des palpitations « souvent ou presque tout le temps » passent de 47 % (!) à 30 % en six semaines, et à 25 % en trois mois. Pour les symptômes de tension dans le corps, les chiffres passent de 41 % à 15 %, puis à 6 %. Pour l'insomnie de 34 % à 6 %, pour le sentiment d'épuisement de

50 % à 12 %, pour les douleurs diverses – y compris le mal de dos – de 30 % à 6 %.

Selon plusieurs de ces participants en entreprise, la fatigue mentale était devenue un aspect « normal » de leur travail, un peu comme la fatigue physique était considérée comme normale dans les mines et les usines au moment de la révolution industrielle.

Parce qu'ils ont appris à gérer leurs réponses physiologiques aux demandes constantes de leur travail, ces cadres formés à la cohérence disent maintenant qu'ils savent faire cesser leur déperdition constante d'énergie.

Sur le plan psychologique, les statistiques sont tout aussi impressionnantes : la proportion des employés qui se disent « anxieux » la plupart du temps dans ces grandes entreprises passe de 33 % (un sur trois !) à 5 %, ceux qui se disent « mécontents » de 30 % à 9 %, ceux qui se disent « en colère » de 20 % à 8 %.

Les participants décrivent une nouvelle capacité à gérer leurs émotions. Selon eux, la pratique de la cohérence leur a permis d'admettre que les passages de colère et de négativité ne leur apportaient rien et que les journées au bureau sont bien plus agréables sans eux.

Dans un grand hôpital de la région de Chicago où les infirmières avaient suivi une formation, leur niveau de satisfaction au travail avait nettement augmenté. En même temps, les patients dont elles avaient la charge se déclaraient plus satisfaits des soins. Le taux de départ des infirmières dans l'année suivant la formation avait chuté de 20 % à 4 %.

ET SI ON TENTAIT L'EXPÉRIENCE... (Pp 68-69-70.)

Les différentes étapes de cette méthode ont été développées et testées par le Heartmath Institute en Californie, un centre qui se consacre à l'étude et à l'application de la cohérence cardiaque.

(...) La **première étape** de l'exercice consiste à tourner son attention vers l'intérieur de soi.

La première fois qu'on la pratique, il faut d'abord s'extraire du monde extérieur et accepter de mettre toute préoccupation de côté pendant quelques minutes. Accepter que nos soucis puissent attendre un peu, le temps nécessaire au cœur et au cerveau de retrouver leur équilibre, leur intimité.

La meilleure façon d'y parvenir est de commencer par prendre deux respirations lentes et profondes. D'emblée, celles-ci stimulent le système parasympathique et font un peu pencher la balance du côté du « frein » physiologique. Pour que leur effet soit maximal, il faut laisser son attention accompagner les souffles tout au bout de l'expiration et la laisser faire une pause de quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même. Il faut, en fait, se laisser porter par l'expiration jusqu'au point où elle se transforme naturellement en une sorte de douceur et de légèreté.

Les exercices orientaux de méditation suggèrent de continuer cette pratique centrée sur le souffle le plus longtemps possible et de garder l'esprit vide. Mais pour maximiser la cohérence cardiaque, il faut, après dix ou quinze secondes de cette stabilisation, reporter consciemment votre attention sur la région du cœur dans votre poitrine.

Pour cette **deuxième étape**, le plus simple est de vous imaginer que vous respirez **à travers** le cœur (ou la région centrale de la poitrine si vous ne sentez pas encore directement votre cœur).

Tout en continuant de respirer lentement et profondément (mais naturellement, sans forcer), il faut visualiser – sentir même – chaque inspiration et chaque expiration traversant cette partie si importante de votre corps.

Imaginez que l'inspiration lui apporte, au passage, l'oxygène dont elle a tant besoin et que l'expiration la laisse se défaire de tous les déchets dont elle n'a plus besoin.

Imaginez les mouvements lents et souples de l'inspiration et de l'expiration qui laissent le cœur se laver dans ce bain d'air pur, clarificateur et apaisant. Qu'ils le laissent profiter de ce cadeau que vous lui faites.

Vous pouvez imaginer votre cœur comme un enfant dans un petit bain d'eau tiède où il flotte et s'ébat à loisir, à son rythme à lui, sans contraintes ni obligations. Comme un enfant que vous aimez et qui joue, vous ne lui demandez rien d'autre que d'être lui-même, dans son élément naturel, et vous le regardez simplement se déployer à sa manière en continuant de lui apporter de l'air doux et tendre.

La troisième étape consiste à vous connecter à la sensation de haleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine, de l'accompagner et de l'encourager avec la pensée et le souffle. Elle est souvent timide au début et ne se manifeste que discrètement.

Après des années de maltraitance émotionnelle, le cœur est parfois comme un animal en hibernation depuis longtemps qui regarde les premiers rayons de soleil du printemps. Engourdi et incertain, il ouvre un œil, puis deux, et ne prendra son essor qu'après s'être assuré que la clémence du temps n'est pas un accident temporaire.

Une méthode efficace pour l'encourager est d'évoquer directement un sentiment de reconnaissance ou de gratitude et de le laisser envahir la poitrine. Le cœur est particulièrement sensible à la gratitude, à tout sentiment d'amour, que ce soit pour un être, une chose, ou même l'idée d'un univers bienveillant.

Pour nombre de gens, il suffit d'évoquer le visage d'un enfant qu'on aime et qui vous aime, ou encore celui d'un animal familier.

Pour d'autres, c'est une scène de paix dans la nature qui apportera avec elle la gratitude intérieure.

Enfin, pour d'autres encore, elle viendra avec un souvenir de bonheur dans l'action, comme une descente de ski, un swing de golf parfait, un bord de voile en rappel...

Pendant cet exercice, on constate parfois qu'un sourire monte doucement aux lèvres, comme s'il était né dans la poitrine et venu éclore sur le visage. C'est un signal tout simple que la cohérence s'est établie.

L'avenir du système de santé repose en grande partie sur l'intelligence du cœur...

L'avenir : peu de personnes pour faire beaucoup. Comment pourront-elles à la fin d'une journée éprouver du contentement .? Le goût de continuer... Comment pourront-elles encore avoir le sentiment d'apprendre ? Comment pourront-elles constater que leurs efforts ne passent pas inaperçus ...

C'est du côté du cœur que l'avenir respire...C'est dans l'intelligence du cœur... C'est elle qui permettrait de voir la véritable Béatrice...

Et c'est Christian Bobin qui décrit le mieux ce que tout cela signifie...

« Faire sans cesse l'effort de penser à qui est devant toi, lui porter une attention réelle, soutenue, ne pas oublier une seconde que celui ou celle avec qui tu parles vient d'ailleurs, que ses goûts, ses pensées et ses gestes ont été façonnés par une longue histoire, peuplée de beaucoup de choses et d'autres gens que tu ne connaîtras jamais. Te rappeler sans arrêt que celui que tu regardes ne te doit rien, n'est pas une partie de ton monde (...). Cet exercice mental – qui mobilise la pensée et aussi l'imagination – est un peu austère, mais il te conduit à la plus grande jouissance qui soit : aimer celui ou celle qui est devant toi, l'aimer d'être ce qu'il est, une énigme – et non pas d'être ce que tu crois, ce que tu crains, ce que tu espères, ce que tu attends, ce que tu cherches, ce que tu veux ».

(Bobin Christian, *Autoportrait au radiateur*, p. 83-84.)

L'aimer d'être une énigme....