

Nous et notre santé

Ayant observé pendant plus de quarante ans l'évolution complexe de notre système de santé, j'ai pu voir, en synthèse, que la maladie était clairement la principale cible des politiques et des actions mises en place. Aurions-nous une part dans cette histoire ?

Nicole Sicard

Docteure en médecine, aujourd'hui formatrice et accompagnante en santé

Pour nous orienter vers un système de santé, par opposition à système de maladie, il nous faudrait commencer par voir de quelle manière nous réfléchissons nous-mêmes, individuellement ; nous démarquer du système, ne serait-ce que le temps de cette réflexion, redéfinir ce qu'est la santé pour nous, redécouvrir notre rôle dans notre propre santé et, le cas échéant, pour la guérison d'un déséquilibre.

« Les changements extérieurs commencent toujours par un changement intérieur d'attitude ».

Albert Einstein

Au cours de nombreuses années de pratique dans le monde hospitalier, et quelques années en libéral, une question me revenait bien souvent : comment cela se fait-il que la personne ne soit pas plus actrice face à son déséquilibre, mais aussi pour sa santé, et même dans sa vie ? J'avais l'impression que la majorité des personnes hospitalisées, en posant leurs valises, s'identifiaient à elles : un objet posé dans une chambre, perdant son bon sens, le sentiment d'être un être vivant. Cette réflexion visait également les soignants, dont moi-même : notre intelligence, celle que nous manifestions en famille, en société, restait bien souvent au vestiaire quand nous prenions notre poste.

Cette préoccupation partagée avec un groupe de jeunes retraités dans les années 1990 nous a conduits à élaborer un questionnaire, sans prétention scientifique, posé dans des lieux publics aux personnes retraitées rencontrées. D'après les 450 réponses qui nous ont semblé exploitables, une ébauche de réponse est apparue, rédigée par le groupe dans un petit fascicule nommé *Ceci Dit* : chacun se perd dans le faire, dans l'action vers les autres. Une bonne santé, un vieillissement harmonieux, vont de pair avec un équilibre entre l'attention portée aux autres et l'attention portée à soi-même, le sentiment de Vivre sa Vie.

Après avoir suivi des formations en naturothérapie, physique quantique, énergétique, accompagnement psycho-spirituel, en parallèle de recherches en développement personnel, m'est apparu le rêve d'un accompagnement en santé basé sur la mise en action des ressources personnelles.

Le point de départ consisterait, et cela semble logique, à poser son attention sur le déséquilibre, à faire la dif-

férence entre ce qui est directement observé et ce que la situation ou notre réactivité émotionnelle ajoutent à ce constat. Cela aide à trouver les mots pour échanger avec ceux que nous appellerons des alliés, c'est-à-dire les professionnels auxquels nous ferons appel pour un bout de chemin au long de notre parcours.

La première étape sera d'élaborer son propre « diagnostic », vision de notre situation la plus complète possible et des éléments qui pourraient le compléter, à un moment donné.

L'étape suivante consistera à regarder ce que signifie une bonne santé pour soi, préciser les objectifs souhaités. Vient ensuite l'élaboration du projet que la personne pense pouvoir mettre en œuvre, de façon cohérente avec ses ressources et ses contraintes, se concrétisant par la rédaction de sa propre « ordonnance », document visant à mettre de l'ordre, de l'harmonie, dans la vie.

Une collaboration étroite et confiante entre la personne en demande et le ou les accompagnants choisis est nécessaire. La notion de posture de l'accompagnant est fondamentale. Cela demande un minimum de « travail » que nous développons en parallèle¹.

L'élaboration du « diagnostic » : habituellement, nous considérons le nom d'une maladie comme « le » diagnostic qui nous sera utile pour déterminer les causes et choisir les traitements qui seront proposés, mais ce diagnostic peut avoir un effet nocebo. Notons qu'en entreprise, un diagnostic est beaucoup plus vaste, concernant la problématique, le contenu, le contexte, le fonctionnement, etc. et demande plusieurs pages pour être exposé.

Ici nous proposons une exploration de la situation suffisamment profonde pour que puissent être précisés la difficulté, ce qui a pu l'induire, les caractéristiques du « terrain », ainsi que le contexte et l'environnement.

Notre exploration se fera dans les différentes dimensions de l'être : posture, structure, alimentation, métabolisme, énergétique, émotionnel, affectif, intellectuel, philosophique, spirituel, etc. en s'inspirant de différentes traditions et de méthodes qui tendent aujourd'hui à être validées par les recherches scientifiques contemporaines. Le principe est de proposer des pratiques permettant à la personne de prendre conscience de son propre fonctionnement, dans le plus grand respect de son évolution.

Après un temps suffisant, la personne élabore une synthèse du fruit de cette exploration. C'est cette synthèse qui prendra le nom de « diagnostic ». Il sera noté clairement, comme un « instantané », pris à un moment donné, et qui reste susceptible de s'enrichir, d'évoluer.

La phase suivante sera celle de l'objectif : vers où souhaitons-nous aller ? Qu'espérons-nous de ce travail ? Différentes propositions seront faites pour visiter les objectifs de vie, pour le long terme, puis à moyen et court terme. Il est remarquable que la plupart des personnes souffrant d'une difficulté de santé chronique ne sachent plus ce que c'est qu'être en bonne santé. Cette étape permet de visiter cela : avancer sans savoir où aller est risqué si l'on n'est pas un habitué de l'instant présent. Nous accompagnons ainsi l'émergence de cet élan vital souvent contrarié lors d'un déséquilibre de santé.

Les ressources, contraintes et limites seront à leur tour étudiées. Certaines ressources peuvent être redécouvertes, des contraintes sont vues comme des croyances, des limites s'élargissent avec la sensation d'y voir plus clair.

Plusieurs propositions de réponses connues ou nouvelles sont ensuite partagées, et retenues en fonction de chacun et de sa compréhension du moment. Il pourra s'agir de remèdes, respectueux de la nature de l'homme et de l'environnement, de pratiques corporelles, énergétiques, méditatives ou autres, de poursuite de l'exploration dans certaines directions avec des alliés choisis en connaissance, etc.

Le dernier acte sera la rédaction de sa propre « ordonnance », le document qui vise à mettre de l'ordre dans une situation donnée à un moment donné.

Chacun est muni d'un papier et d'un stylo pour ancrer les orientations prises, et, en tant que « médecin

de soi-même », notera en clair ce qu'il décide de mettre en place. Cela devient sa propre responsabilité, son engagement vis-à-vis de lui-même. C'est de mon point de vue, une manière efficace de favoriser ce qu'on appelle l'observance.

Ce processus peut se dérouler lors de rendez-vous répétés. Il faut dans ce cas un réel engagement de la personne pour se focaliser sur ce travail de prise de conscience. La configuration qui semble la plus optimale est de plonger dans un séjour de plusieurs jours (le format sept jours est intéressant) pour l'ensemble du processus. Cela nécessite un investissement personnel, un engagement, du temps surtout. J'ai mis en place ce processus auprès de mes patients en tant que médecin libéral puis accompagnante en santé. À ce jour, bénévole pour une association, je cherche à partager cette expérience.

Pour conclure, certes, le système est malade. Il devra évoluer, mais cela ne se fera, dans un sens acceptable au niveau individuel, que lorsqu'un nombre minimum de personnes aura récupéré sa souveraineté sur sa propre santé dans une collectivité en évolution de ce fait. Il est assez facile de voir à quel point l'expression du bon sens naturel est limité dans et par le système actuel.

Je propose quelques repères qui ont aidé quelques personnes à sortir la tête de l'eau. Je suis intéressée par la mise en évidence des bienfaits de cette approche et pour toute action contribuant à élever le niveau de conscience des individus, d'autant plus lorsqu'une difficulté de santé vient les ébranler. **P**

1 Voir le site de notre association Armoni-Santé : www.armoni-sante.com.

