

Interview de Martine Laval

au sujet de son livre : *N'écoutez pas votre cerveau, comment rester sain dans un monde malade*, chez InterEditions

Alain Gourhant : Martine Laval, les lecteurs de *Santé Intégrative* vous connaissent déjà, puisque nous avons réalisé ensemble, il y a environ deux ans (*Santé Intégrative* n°4 juillet/août 2008), un interview sur vos activités de consultante et de coach en entreprise et sur l'importance de l'engagement pour la santé (cet interview est en ligne sur internet*). Aujourd'hui vous sortez un livre important, en relation, entre autres, avec le thème de la santé, et ma première question porte sur les motivations qui vous ont amené à écrire ce livre.

Martine Laval : Ce qui m'a amené à écrire ce livre, ce fut le désir de répondre à des demandes souvent renouvelées de managers avec qui je travaille depuis bientôt 40 ans, et l'envie de partager à un public plus large qu'uniquement celui de l'entreprise, les informations que nous y échangeons régulièrement.

La deuxième raison est que, dans un monde malade, obnubilé de chiffres et de résultats, qui traite l'homme en outil de rentabilité et le considère comme un potentiel permanent de consommation, si l'on veut rester sain, il me paraît indispensable d'avoir des informations précises sur la façon dont l'être humain "fonctionne" lorsqu'il est en "commandes automatiques", autiste des autres et de lui-même.

Et la troisième raison est que, témoin du malaise et de la brutalité montante du monde professionnel, alertée par la corrélation entre la santé globale d'un individu et ce qu'il vit dans son travail et sa vie sociale et affective, il me semble urgent de réveiller la responsabilisation individuelle de chacun et de proposer des pistes et des sorties de secours pour ne pas être pris en otage par notre environnement malsain.

Parlons maintenant du titre de votre livre *N'écoutez pas votre cerveau* : il est assez interpelant, pouvez-vous nous éclairer ?

Effectivement, c'est un titre interpelant qui n'a de sens qu'avec le sous-titre "*comment rester sain dans un monde malade*", sous-titre qui est l'enjeu de ce livre. Le message est de ne surtout pas obéir aveuglément à notre cerveau. Nous avons malheureusement l'habitude de nous promener dans la vie dans un état d'inconscience, soumis aux ordres de cet ordinateur central tout puissant qui n'est plus adapté au monde d'abon-

dance de nos pays nantis. Pourtant ce monde, le cerveau nous a permis de le créer avec une certaine efficacité. En effet celui-ci est apparu il y a des millions d'années dans des environnements où il y avait beaucoup trop d'espèces animales pour le peu de nourriture présente. Dans ce monde de manque, il a alors été uniquement programmé pour agir en vue de garantir la survie de l'espèce qui l'hébergeait, en lui offrant la possibilité de consommer suffisamment et de se protéger des autres espèces dans la lutte pour la survie.

Notre cerveau est donc d'abord "un tueur de service" et un consommateur effréné, il a été sélectionné pour cela.

Le problème actuellement, c'est qu'il fonctionne uniquement sur ce registre, alors qu'il faudrait au contraire arrêter cette prédation et ce "toujours plus", qui menacent de nous anéantir en tant qu'espèce humaine globale, en appauvrissant au passage de plus en plus notre planète. En d'autres termes, notre cerveau de primate n'est absolument plus la mécanique qu'il nous faut, parce qu'il nous mène à notre perte.

Créé pour un monde de manque sur des millions d'années, il est dysfonctionnant dans un monde d'abondance.

La thèse de mon livre est donc de ne pas hésiter à désobéir à notre cerveau, lorsqu'il est dans sa compulsion de consommation et de prédation quasi permanente. Mais pour désobéir à bon escient et efficacement, il est nécessaire de passer d'abord par une étape de compréhension de son fonctionnement, afin d'être conscient de ce qui se passe pour impulser plus facilement d'autres façons d'être et de se comporter.

Le problème actuellement, c'est qu'il fonctionne uniquement sur ce registre, alors qu'il faudrait au contraire arrêter cette prédation et ce "toujours plus", qui menacent de nous anéantir en tant qu'espèce humaine globale, en appauvrissant au passage de plus en plus notre planète. En d'autres termes, notre cerveau de primate n'est absolument plus la mécanique qu'il nous faut, parce qu'il nous mène à notre perte.

Votre livre est structuré en trois parties, rappelant celles des nobles vérités du bouddhisme : 1. Le constat de ce qui est, "ce monde est malade", 2. L'analyse des causes, "aujourd'hui notre cerveau nous fait boguer", 3. Les antidotes, "il existe des moyens pour s'en sortir, il y a des portes de secours et des clés d'action".

Dans la 1^{ère} partie "le monde est malade", vous insistez particulièrement sur la maladie du monde médical. Pourquoi cette insistance ?

Je me suis penchée sur la médecine pour des raisons multiples que j'explique en détails dans le livre. Parmi ces raisons, il y a mon métier de consultante en entreprise : je vois trop



souvent des relations entre la pression économique que subissent les salariés et le développement de pathologies précises. Par ailleurs, toujours en tant que consultante, je connais bien le monde médical car j'y travaille aussi. J'ai, entre autres, animé des séminaires auprès d'un millier de médecins, sur la relation "médecin-patient" ou "l'annonce de diagnostics graves". Dans ces séminaires les médecins eux-mêmes me font l'analyse de ce qu'ils vivent, car dans un lieu protégé, où règne une confiance mutuelle, c'est extraordinaire comme les langues se délient. En les écoutant je me suis rendu compte que leur métier était très symbolique de la folie ambiante, et qu'ils en étaient les premiers prisonniers. C'est en particulier **un métier contaminé par le dieu "Argent"** et dans le domaine de la santé, les conséquences sont particulièrement graves. L'hôpital public, où je suis également intervenue, est de plus en plus fréquemment un lieu caricatural en terme de dysfonctionnements, tant pour ceux y travaillant, que pour ceux qui viennent consulter ou qui y séjournent. La rentabilité exigée contamine l'ensemble, et l'on pourrait dire que le système est encore plus malade que ses hôtes !

Nous ne parlerons pas ici de tous les symptômes de la pratique médicale, mais parmi ceux-ci, je voudrais que vous nous parliez d'abord de son "dogme scientifique et technique" qui semble devenir de plus en plus handicapant.

En France, les études de médecine sont basées sur la science "pure et dure", avec pour objectif de sortie le fait qu'un médecin "doit savoir", car on lui a décortiqué pièces par pièces les éléments du corps humain, et une mécanique, c'est plus facile à appréhender que la vie. L'illusion et l'ordre de savoir leur est inculqué formellement dans leurs études, et la majorité d'entre eux y restent enfermés à vie, sous la bénédiction active de l'ordre des médecins. Le modèle utilisé est le modèle mécaniste de la science : s'il y a un symptôme, il y a une cause, et s'il y a une cause, il y a des médicaments et leur prescription pour le faire disparaître.

Il est pourtant contre-performant d'enfermer quelqu'un qui présente des symptômes, quels qu'ils soient, dans des réponses toutes faites, réductrices, unilatérales, où les prescriptions médicamenteuses chimiques – je ne parle pas ici des opérations chirurgicales – sont l'unique réponse. En traitant la maladie sans véritablement considérer et voir la personne, cette dernière devient une série de courbes et de statistiques, et se transforme en pancarte de soins pour structure hospitalière. La maladie n'a pas qu'une composante physiologique, mais le médecin ne veut pas le savoir, et dans sa pratique l'ignore ou fait semblant. Ainsi la science médicale lui apprend à ne s'occuper que du corps physique, et par exemple le pouvoir des émotions ne fait pas partie de son champ de référence. Si son interlocuteur exprime des émotions de tristesse ou de peur, très vite il lui sera prescrit des antidépresseurs - n'oublions pas que la France est le premier consommateur de ces petites pilules.

L'importance du corps émotionnel ne fait pas partie du registre scientifique médical. Et ne parlons pas du corps éner-



Martine Laval

gétique, – alors que la médecine chinoise est basée dessus depuis des millénaires – notre médecine occidentale ne sait même pas qu'il existe.

L'être humain est en interaction permanente avec son environnement, aussi la dimension sociale et affective de sa vie, ses ressources psychologiques, ses croyances plus ou moins porteuses auront un fort impact sur sa physiologie et l'émergence ou non de symptômes. La génétique est loin d'être seule en cause. C'est tout l'art de la science intégrative et de son nouveau paradigme que de le savoir et de le prendre en compte. La vie, tout comme la maladie qui en fait partie, est le résultat d'un faisceau de causes et de conditions en interactions permanentes les unes avec les autres. Cette complexité du réel n'est absolument pas prise en considération par la médecine scientiste.

D'ailleurs quelle est la définition de la science classique ? « *Un fait est dit scientifique, s'il se reproduit à l'identique dans les mêmes conditions d'expérimentation* ». Comment voulez-vous que la médecine puisse être scientifique en ce sens, puisque dans le cabinet du médecin, les êtres humains sont tous différents, et aucun ne vit strictement dans le même environnement que son voisin. Il est donc impossible de se retrouver dans les mêmes conditions d'expérimentation.

De plus, l'omnipotence de la technique n'améliore rien. Elle offre le paravent nécessaire pour se cacher derrière ses performances formelles, et prend le pas sur le bon sens et la nécessité d'un minimum de relation pour réussir à "prendre soin" et tenter de "soigner" l'autre.



Vous critiquez aussi la notion de “patient”, si largement utilisé par le corps médical surtout en France, pouvez-vous nous expliquer.

La France est depuis très longtemps dans une culture d'assistanat qui induit **des relations “dominant/dominé”**. **Il y a celui qui sait et celui qui ne sait pas**, et notre médecine en est une expression directe. La personne qui vient consulter un médecin aura du mal à être dans la posture de quelqu'un de responsable qui vient chercher des informations précises assorties de conseils pour gérer au mieux ce qui lui arrive. Elle se retrouvera de façon tacite et imposée dans la position d'un enfant à qui l'on va donner rapidement des ordres. Au nom du Dieu Argent (la rentabilité impose des temps de face à face très courts en secteurs publics et conventionnés), et de la déshumanisation d'une approche scientifique trop souvent caricaturale, toute relation personnelle directe, véritablement chaleureuse et d'égal à égal est évitée. Cette personne est “un patient”. Telle est son identité, elle ne doit pas se tromper. Chez le médecin et encore plus fréquemment à l'hôpital, elle commencera par s'installer dans une salle d'attente. Elle doit commencer par attendre avec “patience”, parfois très longtemps, sans se plaindre, naturellement, c'est comme une mise en condition préalable. Ensuite elle entendra, comme dans la chanson de Jacques Brel : « *au suivant, au suivant...* », à moins qu'un numéro ne s'affiche pour lui indiquer que c'est son tour. Alors il faudra surtout ne pas discuter, ni dialoguer avec le médecin, car ce dernier n'a objectivement pas le temps, et surtout cela le met en danger dans son savoir absolu, car c'est lui qui sait et pas la personne en face. De plus cela pourrait en-

traîner l'expression d'émotions par principe parasites, et on lui a appris dans ses études que celles-ci ne devaient pas exister dans son cabinet. Cette attitude de patient est très malsaine, car le “patient” est statutairement dépossédé de lui-même, et le médecin enfermé dans une réponse médicamenteuse toute faite, systématique, pas nécessairement adaptée à son interlocuteur. Ainsi, on ne lui aura pas “permis” de prendre son pouvoir pour exposer clairement et de façon suffisamment précise et détaillée pourquoi il est venu consulter. Chacun est donc complètement piégé. Le “patient” doit jouer le rôle de l'enfant soumis, et le médecin se transforme en donneur d'ordre pressé.

Mais est-ce qu'en face, il n'y a pas une demande aussi d'être considérée comme un patient ?

Oui souvent, car il y a le désir d'être pris en main quand ça va mal, que l'on est inquiet, ou que l'on désire une réponse toute faite, immédiate, standardisée, pour surtout ne pas se poser de questions et chercher à continuer de courir de plus en plus vite en dignes citoyens de l'époque actuelle... tout cela est assez naturel. Et le médecin s'y retrouve car il a la paix, ses compétences ne sont pas discutées, il lui est facile de diminuer ses temps de face à face avec ses “patients”, et il peut plus facilement cacher à l'autre et à lui-même ses émotions, surtout quand il ne sait pas ce qu'il faudrait faire, ou qu'il prend des risques, car on ne dialogue pas avec un “patient”, on donne des ordres et des ordonnances et c'est tout. Tout cela est facile, car le “patient” ne posera pas de question par délicatesse, pour ne pas déranger, et pour ne pas risquer d'énerver celui qui lui

dit ce qu'il faut faire pour son bien, naturellement. Malheureusement, la déresponsabilisation du "patient" a souvent des conséquences secondaires dangereuses, nous venons de le voir.

Face à la notion de patient, vous appelez donc à la responsabilité de soi-même...

Tout mon livre est un appel à la responsabilisation de soi-même et donc, particulièrement dans le domaine de la santé; or cette notion de patient est aux antipodes de cela. Nous avons en nous des ressources mentales et psychologiques extraordinaires pour agir sur notre physiologie. Aussi lorsque notre corps exprime une difficulté, c'est le moment, certes d'utiliser la médecine classique en aidant son médecin à prendre un temps suffisant de dialogue, comme avec tout prestataire de service que l'on paye, mais c'est aussi le moment de se poser les bonnes questions en se disant : « *qu'est-ce qu'exprime mon corps ? Qu'est-ce qu'il veut me dire ? Comment lui répondre ?* »

Etre entrepreneur de soi-même consiste à oser se parler vrai, se demander sans amertume ni complaisance excessives si son environnement convient ou pas, quel est l'état de son stress intérieur, est-ce que sa nourriture est saine, est-ce que son style de vie est équilibré par suffisamment de sport par exemple, qu'est-ce que les émotions sont en train d'exprimer dans le corps, quel est le sens de sa vie, etc.

Prenons l'exemple du cancer. Il frappe en France une personne sur deux. Il se trouve que nous avons tous en nous, de façon permanente, le processus du cancer : des cellules existent pour en tuer d'autres, simplement elles meurent naturellement une fois leur travail accompli. Dans les cas de cancer, elles prolifèrent sans disparaître spontanément. La question que chacun doit se poser alors, c'est : pourquoi se met-il à dérailler à un moment précis plutôt qu'à un autre? Il semblerait qu'il y ait effectivement une responsabilité génétique, mais elle ne serait que de 5 à 10 %. Quels sont les autres facteurs internes et externes qui ont interrompu le processus de mort naturelle de ces cellules? Il ne s'agit pas de se culpabiliser en prenant conscience de certaines erreurs commises dans sa vie – tout le monde en fait –, ou en remarquant certains éléments toxiques dans son environnement qui auraient pu favoriser l'émergence de la maladie, mais de se réveiller très vite, pour, en tant qu'acteur responsable de soi-même, entreprendre un processus global de guérison, bien sûr avec la médecine classique, mais pas seulement et uniquement avec elle. Le grand drame en France, c'est que chez la majorité de nos médecins, il y a cette croyance qu'"*hormis la médecine classique, point de salut*". Il faudrait dire : « ***avec la médecine classique, il y a plein d'approches complémentaires, fondamentales et essentielles dont il ne faut pas faire l'économie*** ». David Servan-Schreiber, que je connais bien, (je fais partie de son conseil d'éthique au sujet de son site guérir.org), est pour moi l'exemple d'un médecin qui a effectivement utilisé la médecine classique pour son cancer du cerveau et lors de sa récurrence, mais a également investi en continu dans sa vie, d'autres approches

comme la méditation, la respiration particulière de la cohérence cardiaque, une nourriture adéquate, une hygiène mentale pour travailler sur le stress intérieur. Et, ce qui est très important aussi, il a veillé à s'engager dans une vie qui a du sens, des valeurs et de l'éthique, ce qui donne une cohérence intérieure générant une force formidable pour chacun. Quand on regarde le docteur Albert Schweitzer, l'Abbé Pierre, le père Ceyrac, soeur Emmanuelle, et tant d'autres, ces êtres là, soit ils sont rarement malades, soit ils traversent fluidement leur maladie et repoussent efficacement l'ultime échéance. Le père Ceyrac par exemple a deux cancers sévères depuis plus de douze ans, et il est toujours là. Parce que leur vie a du sens et qu'ils sont en paix et en harmonie avec eux-mêmes, ils réussissent à vivre dans des environnements très difficiles, et leur santé globale s'y retrouve. Il faut dire que l'ingrédient essentiel de leur vie est « l'Amour et la Solidarité », et que c'est un des meilleurs ingrédients pour réussir sa vie « et rester sain dans un monde malade ».

Je pense que nos maladies peuvent être utilisées comme des signaux essentiels qui nous aident à nous réveiller, à nous poser les bonnes questions en ce qui concerne nos parcours de vie, et nous incitent à devenir acteurs de nous-mêmes en redonnant du sens à nos existences. Il faut le vouloir, car notre environnement malade du « trop et du toujours plus », si bien honoré par notre cerveau lorsqu'il fonctionne en roue libre, ne nous y incite guère. Mais la santé est à ce prix !

Dans le prochain numéro, nous continuerons cet interview sur les deux autres parties de votre livre intitulées : "Les raisons de tant de déraisons" et "Sorties de secours et clé d'action".

*(www.psychotherapie-integrative.com/uploads/file/interview-martine-laval.pdf)