

Du capital santé à la santé globale

La vision des sept corps développée dans les trois précédents numéros, peuvent nous proposer des clés pour ouvrir les portes de la santé globale et intégrative.

Dans un monde devenu trop matérialiste où la science économique semble faire la pluie et le beau temps, – tout en gérant une crise qui n'en finit pas de s'aggraver – cette expression "**capital santé**" peut évoquer une complicité économique, douteuse et faire naître l'inquiétude : ne s'agirait-il pas de gérer sa santé, comme l'on gère un portefeuille, soit en le faisant fructifier, soit en le dilapidant ? Et tous ces conseillers en gestion sanitaire ne risquent-ils pas de nous mener à leur tour, de crise en crise, vers une nouvelle banqueroute ? Aussi me semble-t-il plus sage de se tourner vers d'autres métaphores en commençant par interroger l'étymologie du mot santé. Ce mot ne vient pas seulement du latin "sanitas" – comme tous les dictionnaires voudraient nous le faire croire –, il prend ses racines beaucoup plus loin dans le sanscrit, où le mot "swasthya" veut dire : "celui qui s'est installé en lui-même, celui qui s'est trouvé". Nous sommes d'emblée dans les profondeurs de la métaphysique : **la santé serait d'abord l'expression d'une accession à soi-même, à son être profond, à sa nature essentielle** : une sorte de réconciliation avec soi-même dans la complétude de son être, une forme de réalisation la plus haute. L'anglais nous réserve aussi une heureuse surprise, en apportant un éclaircissement supplémentaire : "the health" (la santé) a pour origine "to heal" (guérir), et ce mot appartient à la famille du mot "whole" le Tout, "l'être

entier dans sa complétude", ce qui a donné par ailleurs "holy" saint – la sainteté serait donc étymologiquement sœur de la santé ! Si l'on suit cette piste bougrement intéressante, inspirée par la sagesse des langues anciennes, la santé serait donc en relation avec notre être tout entier, ce n'est plus seulement une affaire de capital à gérer. La tentation est grande alors, de glisser vers une vision holistique et multidimensionnelle de celle-ci, proche de ce que nous défendons dans le titre même de notre journal, c'est-à-dire une vision de la santé s'adressant à la totalité de notre être, dans l'intégration harmonieuse de ses dimensions multiples.

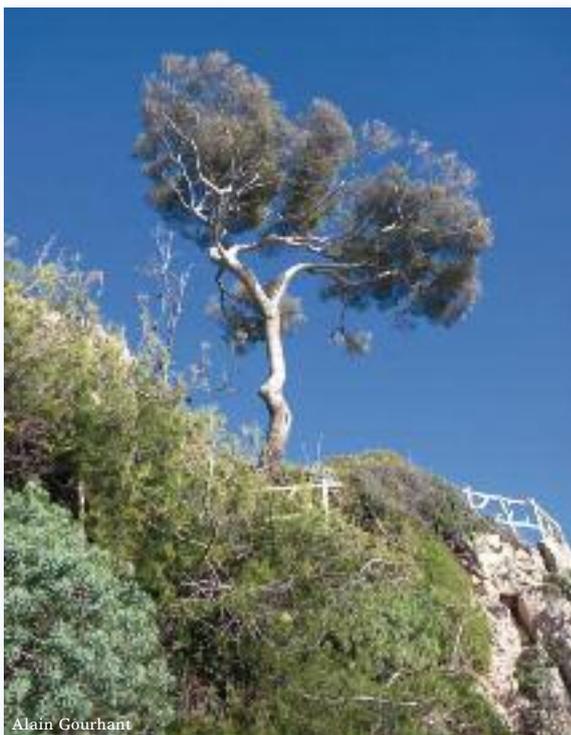
Belle occasion de tester notre outil théorique des "sept corps". Ces sept corps, qui sont une manière parmi d'autres de voir ces multiples dimensions de notre être, pourraient-ils nous proposer des clés, afin d'ouvrir les portes de la santé globale et intégrative ? Il s'agit de s'occuper d'abord de chacun des sept corps séparément, avec discernement, à la lumière de cette notion de santé. Nous le ferons ici très rapidement, comme un résumé de ce que nous avons explicité précédemment.

En premier lieu, le **corps physique** : il est bien sûr primordial de le garder en pleine santé, car c'est notre véhicule sur le chemin de cette vie et il est le soubassement de tous les autres corps et comme une plaque sensible qui réagit à tous leurs dysfonctionnements. Les clés du corps physique pour sa santé, ce serait d'être particulièrement à son écoute et de le bien nourrir, selon un certain nombre de règles et de préceptes, largement développés actuellement, dans une société occidentale de consommation débridée qui le mettent gravement en danger. Au niveau alimentaire : frugalité, qualité des produits d'origine biologique, équilibre nutritionnel, compléments alimentaires semblent en être les lignes directrices. Quant à l'hygiène de vie, une autre façon de le nourrir, c'est la nécessité du mouvement, de l'exercice physique quotidien, de la respiration consciente, de la relaxation, toutes ces activités essentielles, tendant à être oubliées par les citoyens que nous sommes, hypnotisés par leur monde virtuel sans corps physique.

Pour le **corps émotionnel**, la clé de sa santé serait de savoir exprimer et vider les émotions refoulées, car le stress, cette maladie des temps actuels, est une accumulation d'émotions non exprimées, qui se cristallisent sous forme de tensions puis de somatisations dangereuses pour la santé. Ce "vidage" est le domaine des thérapies émotionnelles, psycho-corporelles. Une autre clé complémentaire à la première, est de savoir pacifier, neutraliser, alchimiser ce corps émotionnel, en se tournant vers les techniques de relaxation, de visualisation et de gestion du stress, dont la multiplication semble indiquer l'urgence de prendre soin de ce corps depuis si longtemps méprisé.

Les clés du **corps mental**, tiendraient dans la triple formule : « **se distancier, positiver, s'élever** ». Il s'agit de savoir se distancier, au sens où le men-

Santé spirituelle de l'arbre s'élançant vers le ciel



Alain Gourhant

tal règne généralement en maître absolu, dans un véritable tohu-bohu intérieur d'informations, de pensées, de souvenirs confus, chaotiques et malsains ; se distancier, ou en être le témoin, afin que le cortège incessant des pensées laisse place peu à peu à des espaces de silence intérieur au pouvoir régénérant. Une autre clé pour la santé de ce corps, serait la pratique de la pensée positive ou réaliste, explorée de manière judicieuse par les thérapies cognitives. Enfin il s'agirait aussi d'élever le corps mental, en le tournant vers les corps supérieurs, transpersonnels (spirituels, énergétiques et de pleine conscience), seuls capables de l'éclairer, de l'inspirer, de l'élever vers des valeurs au delà des limites emprisonnantes du moi.

Comment procéder avec le **corps social**, alors que toutes les études actuelles le pointent du doigt comme le grand responsable de la plupart de nos maux ? Il semblerait qu'une des clés serait de savoir s'en protéger, surtout en ce qui concerne l'écologie et la détérioration de l'environnement, mais aussi dans ses manifestations relationnelles en rapport avec certaines formes de travail. Se protéger fait appel à son corollaire : s'engager, de différentes manières, pour réparer ce corps social qui se détériore. On ne soulignera jamais assez l'effet bénéfique sur la santé d'un engagement, que ce soit au service des plus pauvres, de la planète en grand danger ou au service de l'art et de la beauté.

Les clés du **corps spirituel** sont se rappeler et se relier. La quasi-disparition de toute spiritualité chassée par le scientisme dominant, est sûrement un facteur important de déséquilibre sur la santé, ainsi que Jung a pu l'écrire : « du fait que je suis médecin, je peux dire que fondamentalement, toutes les maladies des patients qui sont venues vers moi après l'âge de 40 ans provenaient d'un manque de religion ». Il s'agirait donc de se rappeler, de s'intéresser, d'étudier tous les grands systèmes religieux, cela bien sûr dans une intention œcuménique de tolérance et de dialogue mutuel, afin de se relier de nouveau à une sphère transcendante capable d'insuffler à l'être humain actuel, perdu dans les mirages de la consommation égotique et matérielle, un sens, des valeurs, une sagesse nouvelle, qui le régénérerait.

Les clés de la santé pour le **corps énergétique** sont les mêmes que celles du corps spirituel. Celui-ci a été oublié comme un chemin important vers la transcendance. Il s'agit donc de s'en rappeler et de l'entretenir, en s'adonnant avec régularité et discipline à des pratiques comme le qi gong, le tai chi, les yogas, etc., magnifiques moyens d'accession à la pleine santé.

La santé globale ressemble à un vaste palais

La **pleine conscience** est le corps le plus précieux pour la santé. Une fois qu'elle est là, elle est par essence la pleine santé apportée par cette joie et cette plénitude intérieure qui la caractérisent. De plus, il suffit qu'elle porte son attention sur un des six autres corps, pour qu'elle le transforme en le tirant immédiatement vers la santé (voir l'article précédent).

Mais le plus intéressant provient de ce que la pleine conscience permet une vision globale de l'être humain avec ses différentes dimensions. Sa fonction essentielle devient alors de veiller à la reliance des différents corps en santé, à leur harmonisation, à leur équilibre, à leur cohérence. Par son attention et sa vigilance, elle est capable de déceler un corps présentant des signes de faiblesse ou qui se dissocie des autres par inconscience ou volonté d'hégémonie, mettant en péril l'édifice tout entier. Aussi, une fois que tous les corps sont honorés et reliés par la pleine conscience, **la santé globale et intégrative** peut émerger. Celle-ci n'est



Alain Gourhant

Santé émotionnelle de la mer Méditerranée, un 1^{er} janvier 2010

pas seulement la somme des parties que représentent les différents corps en santé, elle est bien plus, **c'est un état d'être, une réalisation intérieure, profonde et globale**, un retour à sa Demeure.

Une nouvelle métaphore pourrait alors conclure ce propos. La santé ne serait pas une petite cabane d'un seul étage (le corps physique) que l'on maintient debout le plus longtemps possible, rafistolée de partout, avec des prothèses et des médicaments de toutes sortes, elle n'est pas non plus un médiocre petit immeuble de trois étages, resserré sur le moi, comme la plupart des courants psys nous y invitent en trafiquant les trois premiers corps (physique, émotionnel et mental). La santé globale et intégrative dans ses multiples dimensions, ressemble à un vaste palais, d'au moins sept étages, avec de multiples portes et clés pour les ouvrir. Une fois à l'intérieur, dans l'espace lumineux de la pleine conscience, tous les étages communiquent entre eux et s'enrichissent mutuellement, les fenêtres sont largement ouvertes sur l'extérieur et émettent à profusion cette lumière de la pleine santé qui ne demande qu'à être partagée. Mais un danger ne guette-t-il pas ce palais fabuleux : est-ce que la santé ne prendrait pas trop d'importance, pour devenir une sorte d'obsession de perfection, un idéal inaccessible ? Dans son dernier livre *Nemesis médicale*, Ivan Illich a souligné un paradoxe étonnant au sujet de la santé : **plus elle devient un facteur de préoccupation majeure et plus il y a de gens à s'en occuper (médecins, hôpitaux, psys de toutes sortes, coaches, conseillers, consultants, etc.), plus il y a de malades et de maladies, plus il y a de problèmes importants autour de la santé**. La suprême sagesse n'est-elle pas alors, de savoir accepter que ce palais fabuleux de la santé globale puisse un jour se lézarder et s'écrouler aussi, suivant la loi de l'impermanence de la vie ? Mais du coup, n'en devient-il pas encore plus beau, sans que cela ne puisse en rien porter de l'ombre aux efforts déployés à son entretien ?

Les trois articles précédents sont en ligne sur mon site internet : www.psychotherapie-integrative.com/articles.htm