

JEAN-PAUL SIMARD



# L'AUTRE VOIE DE GUÉRISON

VOIR AU-DELÀ DE LA SOUFFRANCE  
ET DE LA MALADIE

Le jour



# Table des matières



## INTRODUCTION

Une pilule dure à avaler! . . . . . 11

**CHAPITRE 1** – Si on m’annonçait que j’ai le cancer! . . . 23

Le grand défi du cancer. . . . . 24

Tout est dans la perception de la maladie. . . . . 27

La capacité de résilience. . . . . 30

Le choix de la vie . . . . . 33

La «volonté de vivre» . . . . . 38

**CHAPITRE 2** – La souffrance qui guérit. . . . . 45

La loi de l’«inoptimum» . . . . . 46

La conception positiviste . . . . . 49

La maladie comme protection . . . . . 51

La beauté qui jaillit de la souffrance. . . . . 54

**CHAPITRE 3** – La thérapie par le sens. . . . . 61

Que vaut la vie? . . . . . 62

Le sens comme remède . . . . . 65

L’épreuve du non-sens . . . . . 72

Accueillir la souffrance . . . . .	75
Apprivoiser son <i>ombre</i> . . . . .	78
À chacun son Everest ! . . . . .	83
L'acceptation de l'échec . . . . .	85
L'angoisse ou le « tragique de la vie » . . . . .	86
L'importance de la fin ultime . . . . .	88
La logothérapie . . . . .	91
Le courage d'être . . . . .	96
<b>CHAPITRE 4 – Quand la tête parle au corps . . . . .</b>	<b>99</b>
Se programmer à la guérison . . . . .	100
Le point « G » de la maladie . . . . .	103
La pensée positive . . . . .	106
La pensée négative . . . . .	109
L'inconscient et la guérison . . . . .	113
La visualisation mentale . . . . .	119
Exercices de visualisation . . . . .	121
Exercice 1 . . . . .	127
Exercice 2 . . . . .	129
La guérison en ÉCHO . . . . .	132
<b>CHAPITRE 5 – Le soin de l'âme . . . . .</b>	<b>139</b>
Le fond secret de l'âme . . . . .	140
Notre potentiel spirituel . . . . .	140
La dimension de la profondeur . . . . .	145
L'âme sous toutes ses formes . . . . .	148
Le « mal de l'âme » . . . . .	150
Le pouvoir curatif de l'âme . . . . .	152
L'agapèthérapie . . . . .	156
La foi qui guérit . . . . .	158
L'amour qui guérit . . . . .	162
La prière qui guérit . . . . .	169

<b>CONCLUSION</b>	
Aujourd'hui la santé. . . . .	173
<b>NOTES ET RÉFÉRENCES.</b> . . . . .	177
<b>DU MÊME AUTEUR</b> . . . . .	187

# Introduction

---



## Une pilule dure à avaler !

**D**e toutes les pilules que nous ingurgitons dans notre vie, la plus difficile à avaler est certainement celle de la souffrance, de l'épreuve et de la maladie.

Pilule amère, car la vie, si belle et prometteuse dans son essence, se révèle bien fragile à l'usage. Pour la plupart des humains se déroule quotidiennement un carrousel d'événements, d'idées, de personnes, de faits, qui tantôt inspirent, tantôt démobilisent. Certains de ces événements relèvent de la nature et de l'environnement et nous rappellent que nous n'avons pas la pleine maîtrise de la réalité. Parallèlement, la souffrance, la maladie, les épreuves, la mort agrandissent à leur tour le périmètre de notre fragilité. En voici un exemple.

Au moment où j'écris ces lignes, deux faits importants retiennent mon attention. J'apprends avec stupéfaction qu'une personne sur six prend des antidépresseurs. Un chiffre qui fait frémir ! Au Québec, 13 millions de prescriptions pour antidépresseurs. Un million de Québécois en consomment. Au Canada,



l'achat d'antidépresseurs atteint cinq milliards de dollars. La situation est telle que les compagnies d'assurance demandent au gouvernement d'instaurer des programmes de santé mentale.

Pensons qu'il ne s'agit ici que des dépressions répertoriées. Les statistiques ne tiennent pas compte de toutes les personnes qui vivent leur mal en catimini dans les isoloirs de la vie. Je me pose la question : serions-nous devenus de formidables « consommateurs d'anesthésie » ? Qu'est-ce qui nous pousse tant à camoufler nos angoisses sous des doses de plus en plus massives d'anxiolytiques et de tranquillisants ? La consommation de tant de médicaments ne serait-elle pas l'indice que nous avons soif de quelque chose qui dépasse la portée des médicaments ?

Tout cela se présente dans un contexte où l'on fait état de l'augmentation des cas de cancer, de maladie d'Alzheimer et d'obésité, sans oublier la maladie cardiaque, qui figure présentement en tête du palmarès des maladies dans le monde. En ce qui concerne le cancer, on dit qu'un citoyen sur trois en sera atteint au cours de sa vie, et que le quart d'entre eux en mourra. À moins, évidemment, que l'on découvre le remède. Il s'agit de la deuxième cause de mortalité après les maladies cardiovasculaires. Bien qu'il existe des facteurs génétiques, les habitudes et le mode de vie sont fortement montrés du doigt.

L'autre fait concerne les urgences. Elles débordent ! À certains endroits, le taux d'occupation est extrême. Il dépasse les 100 %. C'est inouï ! Qu'est-ce qui nous rend si assidus aux urgences ? Serions-nous démunis au point de rendre l'âme devant un simple rhume ? Quel contraste avec l'époque de mon enfance, lorsque 90 % des cas « urgents » étaient réglés à la maison ! Pour corriger la situation, on propose de construire des hôpitaux plus grands, plus fonctionnels. C'est bien, mais n'y aurait-il pas une autre « voie » de guérison ?

Toutes ces questions, je me les pose, attendant la réponse comme s'il s'agissait d'un soin palliatif. Il devrait pourtant exister une solution. Oui, mais à condition de situer la santé dans un contexte plus large que celui dans lequel nous œuvrons présentement. Nous sommes grandement aidés dans cette démarche par l'ouverture de la médecine qui commence à sortir de son narcissisme et à entrouvrir la porte à d'autres approches qu'elle-même. C'est ce qui fait dire avec enthousiasme au docteur Thierry Janssen, dans *La solution intérieure* : « Une révolution vient d'être accomplie : la médecine reconnaît enfin l'unité des thérapies douces ou alternatives. Plus personne ne conteste, grâce aux apports de la science, l'influence de l'esprit sur le corps ni celle du corps sur l'esprit [...] <sup>1</sup>. » Nous commençons, ajoute-t-il, à « comprendre l'étonnant pouvoir de prévention et de guérison que nous possédons tous en nous ».

On ne peut mieux paver la voie au nouveau paradigme sauveur que nous attendons tous. En premier lieu, admettre que *la santé et la maladie ne sont pas l'affaire exclusive des médecins*. D'où la reconnaissance des médecines parallèles ou alternatives — qui font partie de la nouvelle médecine intégrative —, ce qu'a d'ailleurs déjà fait l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en déclarant que nous vivons à une époque où la médecine officielle ne peut seule guérir la population de la Terre, et qu'en conséquence on doit faire appel aux méthodes traditionnelles naturelles, accordant même des budgets pour leur redécouverte, leur mise en pratique et leur accessibilité.

Là-dessus, il faut dire que nous sommes bien servis, car il existe depuis quelques années, à travers le monde, une floraison incroyable d'approches thérapeutiques. Beaucoup sont issues de médecines parallèles, de la parapsychologie, de la



pensée orientale et du besoin de renouveau spirituel et moral. Évidemment, il y a du bon et du moins bon dans tout cela. Ce qui retient mon attention, c'est le fait qu'elles témoignent d'un besoin social et culturel qui ne se dément pas, si bien que plusieurs de ces disciplines s'installent de plus en plus confortablement à l'ombre de la médecine officielle, un certain nombre ayant même déjà fait leur nid dans les centres hospitaliers et dans d'autres centres qui en dérivent.

En second lieu, il faut considérer *l'influence énorme de l'esprit sur le corps*, ce qui revient à favoriser l'approche psychosomatique (du grec *psukhê*, « esprit », et *sôma*, « corps »). Plusieurs spécialistes présentent cette approche comme le nouveau continent vers lequel devrait émigrer la médecine, ou encore comme le nouveau « paradigme » de la santé et de la guérison. L'enjeu consiste alors à convaincre les médecins que, sans délaisser le langage scientifique, une place de plus en plus grande devrait être faite au langage symbolique, c'est-à-dire celui de la personne malade. Celui qui s'exprime à travers le rêve, la mémoire, le sommeil, l'âme, la psyché. Il s'agit là d'un domaine timidement exploité par certaines approches paramédicales, mais qui recèle des données importantes pour éclairer la problématique de la santé et de la guérison.

Dans cette foulée, on ne peut ignorer l'apport des sciences humaines. Penser que la philosophie, l'anthropologie, la psychologie, la théologie et même l'art et la poésie détiennent aussi des clés importantes pour la santé, notamment grâce aux réponses qu'ils apportent sur le sens de la vie, de l'amour, du mal, de la mort, de l'au-delà. On sait jusqu'à quel point l'absence de réponses à ces questions est à l'origine de la « crise existentielle », mal qui caractérise notre époque et que l'on appelle diversement « névrose de sens », « mal de l'âme », angoisse, *burnout*, dépression, etc. Comme l'affirme l'émi-

ment psychanalyste Viktor Frankl, « aujourd'hui, le patient typique souffre d'un sentiment abyssal d'absurdité, il sent que son être n'a pas de sens<sup>2</sup> ».

Quand on est amputé, non pas d'un membre physique, mais de son être profond, que fait-on ? Quand la vie se disloque, au point de perturber tous les rythmes vitaux, comment se reliait à nouveau à son essence originelle ? Quand on se retire de la réalité, comment retrouver le monde qui nous entoure ? Comment allumer en soi une lueur d'appétit pour la vie ? Comment faire renaître sa vitalité ?

En troisième lieu, le reproche que la sagesse populaire faisait jadis au médecin — « Médecin guéris-toi toi-même » —, ne pourrions-nous pas nous l'adresser à nous-mêmes ? *Prendre conscience que la santé nous concerne tous* comme individus. Je regarde autour de moi et je fais le constat que beaucoup, sans négliger l'apport médical, se prennent en main et guérissent de maladies parfois très graves, renversant tous les pronostics médicaux. Toutes ces personnes témoignent que la maladie n'est pas une fatalité et qu'il est possible de guérir quand la volonté est là et que l'on fait appel au « pouvoir guérisseur » du corps humain.

Par ailleurs, dans le paysage thérapeutique se dresse l'épineuse question des médicaments, qui se traduit par le réflexe inconditionné consistant à recourir à la médication chaque fois qu'un « bobo » pointe le nez. Pourtant, j'assiste à une critique généralisée contre le corps médical, accusé de prescrire trop de médicaments. Parfois, l'usage est tel qu'il frôle l'intoxication. Et pensons qu'il ne s'agit pas seulement de médicaments faits pour enrayer la maladie, mais de médicaments prescrits par mesure préventive, contre le cholestérol et l'hypertension, par exemple. Quand on commence à prendre l'un de ces médicaments, on détient un abonnement pour la vie.



Dans le cas des médicaments pour la dépression, on sait pertinemment qu'ils sont dans bien des cas inutiles, agissant davantage comme un leurre (placebo) dans l'esprit du patient.

Certes, on peut critiquer la médecine et crier haro sur les médecins, mais dans bien des cas, faisant cela, nous nous trompons de cible. Les médecins ne font qu'obéir à la demande. Ou plutôt à une certaine forme de pensée magique qui attribue au médicament un pouvoir unique, absolu. Trop pressés pour prendre en charge notre santé, ce qui est l'affaire de toute une vie, nous nous précipitons sur les médicaments, satisfaits de voir disparaître les symptômes.

Voici, à ce sujet, une anecdote assez amusante. Elle est racontée par le biologiste cellulaire de renommée internationale Bruce H. Lipton, dans son livre *Biologie des croyances*. « Je me rappelle, écrit-il, un emploi d'étudiant que j'ai occupé chez un concessionnaire Chevrolet. Un certain vendredi, à 16 h 30, une femme furieuse est entrée dans l'établissement. Le voyant d'entretien du moteur de sa voiture s'allumait toujours, malgré plusieurs réparations. Qui, selon vous, veut tenter de résoudre un problème récurrent et s'occuper d'une cliente furieuse le vendredi, à 16 h 30 ? Tout le personnel est resté silencieux, sauf un mécanicien : "Je m'en occupe." Il a rentré l'auto dans l'atelier de mécanique, puis il a regardé derrière le tableau de bord, il a retiré l'ampoule du voyant et l'a jetée. Ensuite, il s'est pris une boisson gazeuse et a grillé une cigarette. Après un délai raisonnable, le temps de faire croire à la cliente qu'il réparait sa voiture, le mécanicien est revenu lui dire que tout était prêt. Soulagée de voir que le voyant ne clignotait plus, la femme est repartie contente. Bien que la cause du problème fût toujours présente, le symptôme avait disparu. C'est ainsi que les produits pharmaceutiques agissent : ils suppriment les symptômes corpo-

rels. Par contre, la plupart ne traitent jamais la véritable cause du problème<sup>3</sup>. »

Il y a des médicaments, en effet, qui ne font que masquer la maladie, encore chanceux qu'ils fassent le poids devant l'effet placebo qui s'avère, bien souvent, aussi efficace que le médicament lui-même. La sagesse nous enseigne pourtant beaucoup de choses sur la santé et la guérison. Dans bien des cas, comme l'affirme Ivan Illich, l'auteur de *Némésis médicale*, la majorité des interventions thérapeutiques sont peu coûteuses et peuvent aisément être appliquées au sein de la cellule familiale. S'appuyant sur une étude canadienne, Illich affirme que les connaissances requises pour diagnostiquer les affections les plus généralement répandues et déterminer le traitement adéquat sont si élémentaires, que toute personne ayant à cœur d'observer soigneusement les instructions fournies obtiendrait probablement, sur le plan de l'efficacité curative, des résultats auxquels aucune pratique médicale patentée ne peut prétendre. Les autres cas relèveraient de la compétence de thérapeutes spécialisés comme les médecins.

Mais encore là, combien de cas échappent à la toute puissante médecine ! La sagesse populaire l'a bien compris quand elle affirme que : « *ce qui ne peut être soigné doit être enduré.* » La médecine n'a pas réponse à tout en matière de maladie — et à plus forte raison en matière de santé. Elle n'a malheureusement pas encore inventé de vaccin contre ce que l'on appelle familièrement les « bobos de l'existence ». Sans nier l'apport important de la biologie et de la médecine, que peuvent faire ces disciplines devant le problème de la souffrance, de la mort et de l'au-delà ? Il arrive un moment où toutes les sciences deviennent inutiles, car aucune ne peut délivrer totalement du mal et de la mort.



C'est la raison pour laquelle on cherche de nouvelles voies de salut. Le problème, c'est que l'on explore toujours en aval, jamais en amont. C'est une chose de guérir la maladie en la traquant par les médicaments et une autre de la remplacer par la santé. Par ailleurs, on se rend compte de plus en plus que le sens que l'on donne à sa vie, les valeurs et ce qu'on appelle traditionnellement le « moral » jouent un rôle considérable dans le processus de guérison. De fil en aiguille, on en arrive à comprendre que le sens du mot *guérir* aurait avantage à être élargi. La guérison n'est pas que physique. On peut « guérir » sur le plan mental et psychologique, même si, sur le plan physique, la maladie nous détruit. Guérir, c'est aussi parfois *accepter*.

Or, tout cela relève du sens que l'on donne à sa vie. Ma propre expérience m'a appris que, pour traverser les écueils du destin, il faut parfois un surplus de sens. Elle m'a appris également que les véritables ancrs de la vie sont en nombre limité et que certaines valeurs sont plus aptes que d'autres à nous aider à tenir debout dans l'existence quand tout s'effondre autour de nous.

Combien, alors même qu'ils pensaient aborder sur une rive de paix, se sont échoués dans les marécages de l'épreuve et de la maladie ? Dans les moments de tourmente, d'orage, de stress, nous nous sentons facilement démunis et dépassés. Tantôt, c'est un imprévu qui se présente, douloureux, intraitable. Tantôt, c'est un mal d'origine inconnue qui se glisse inexorablement dans l'engrenage de notre vie sans notre consentement. Beaucoup sont victimes d'un accident qui ampute leur existence d'une étape importante de leur vie et met brusquement fin à leur rêve. Combien d'événements viennent ainsi dissoudre en un clin d'œil l'idéal de toute une vie, nous rappelant ce que Simone Weil a si bien exprimé :

« Nous ne possédons rien au monde, car le hasard peut tout nous ôter<sup>4</sup>. »

Dans ces conditions, on comprend pourquoi *l'être-là* de la souffrance apparaît dans l'horizon de la vie comme l'une des plus grandes réalités existentielles. La souffrance est parfois si présente que vivre devient pratiquement synonyme de résister à la mort. Force nous est alors d'admettre que *refuser de souffrir, c'est comme refuser de vivre*. Le corollaire est aussi vrai. Dès qu'on cesse de souffrir, c'est comme si on cessait d'exister. Ainsi cette femme qui se plaignait un jour à son amie de ses nombreuses douleurs. « Ce n'est rien, réplique son amie. Moi, ce matin, j'ai cru que j'étais morte. Je n'avais mal nulle part ! »

La souffrance est ce que nous avons de plus en commun avec le monde des vivants. Et le destin veut qu'elle soit un mystère. Mais elle est encore plus mystérieuse quand elle est le résultat d'une collision entre la vie et un événement aveugle. Pourquoi ce qui m'arrive ? Pourquoi moi ? Cela fait qu'à la limite, nous n'avons pas d'autre choix que d'accepter la souffrance. Oui, mais comment ?

Avant d'aller plus loin, j'aimerais exprimer ici une réserve importante concernant mon propos. Quand je parle de l'impuissance de la médecine, cela ne signifie aucunement qu'elle ne soit pas nécessaire. Lorsque la maladie frappe à notre porte, rien ne remplace le protocole médical : consultation, diagnostic, médicament, chirurgie, etc. Là-dessus, je me dois d'être clair : aucun des propos tenus dans ce livre ne vise à diminuer l'importance de la médecine de quelque façon que ce soit. Je sais très bien, pour l'avoir expérimenté, que la guérison doit passer, selon le cas, par le médecin, son diagnostic, la main du chirurgien, les médicaments et les traitements. Voilà pourquoi dans le présent volume je présente mon point de vue



davantage comme une valeur ajoutée à la médecine plutôt que comme une critique de la profession médicale, voire un désaveu.

Ma façon de rendre les honneurs aux médecins a d'abord consisté à appuyer mes propos en matière médicale sur les travaux de chercheurs de renom. Toutes les références de ce livre proviennent des plus éminents spécialistes de la santé, ceux que l'on convient d'appeler des *sommités*. Bien plus, je n'ai retenu que les points de vue qui font consensus et qui font autorité en la matière.

Mais à côté de la compétence médicale, j'ai tenté aussi de mettre en valeur le pouvoir extraordinaire d'autoguérison que nous portons tous en nous et qui nous a été octroyé à la naissance, tel un cadeau des dieux. Ce pouvoir qui s'accompagne en même temps de la capacité de survivre aux pires malheurs de l'existence.

L'expérience est là pour en témoigner. Quand une personne est adaptée à la vie, la vie s'adapte à elle et toute l'existence en profite. La vie nous rend ce qu'on lui donne. C'est la loi de la réciprocité. La vie ne se laisse jamais vaincre en générosité. Voilà pourquoi la guérison se présente toujours comme une ouverture au mystère de la vie. Pour guérir, il faut croire en la vie d'abord, car la santé, c'est « être », et être, c'est exister pleinement. Et quand la maladie vient malencontreusement s'immiscer dans notre vie, il vaut la peine de chercher à guérir avant de mourir. On dit qu'Ivan Illich ne voulait pas mourir de la maladie, il voulait mourir de la mort. S'éteindre comme une bougie. N'est-ce pas la meilleure fin ? C'est bien ce que nous voulons tous, à condition de ne pas mourir trop vite. C'est le message que laissait, à une certaine époque, une chanson fort populaire : « Tout le monde veut aller au ciel, oui, mais personne ne veut mourir. »

J'aimerais terminer l'introduction par une distinction importante qui forme l'ossature de mon propos, à savoir que, dans la santé et la guérison, il y a deux aspects à considérer : celui du retour à la santé et celui de la personne qui s'achemine inexorablement vers la mort. Que nous le voulions ou non, un beau jour, notre réserve d'avenir s'épuisera. Nous arriverons à un moment où nous sentirons la vie s'éclipser un peu chaque jour en nous. Dans un cas comme dans l'autre, la vision « au-delà » de la souffrance et de la maladie s'avère importante, voire nécessaire. Mais, par-dessus tout, le présent volume invite à *passer de l'état de victime à celui de thérapeute de sa propre souffrance et de sa maladie sans se culpabiliser.*

Pour cela, nous pouvons heureusement compter sur toutes ces forces éternelles et profondes qui sommeillent en nous, de même que sur cet irrésistible enracinement de la vie au plus profond de nous-mêmes.

## CHAPITRE 1

# Si on m'annonçait que j'ai le cancer!



*Ils n'en mouraient pas tous,  
mais tous en étaient atteints.*

LA FONTAINE, *Les animaux malades de la peste*

**U**n jour, je réfléchissais à ce qui fut la minute la plus longue de ma vie. Il s'agit du moment où je reçus un appel téléphonique de mon médecin pour me donner le résultat d'une biopsie effectuée afin de détecter un cancer. La secrétaire me dit: « Monsieur Simard, attendez une minute, le médecin va vous parler. »

Quand on nous annonce que le médecin va nous parler, c'est qu'il se passe quelque chose de grave. Le médecin s'adressait à ce moment-là à un patient sur une autre ligne



téléphonique. Je vous jure que j'ai vécu une minute que je ne voudrais pas revivre. Difficile d'exprimer tout ce qui a défilé dans ma tête, accroché à ces quelques secondes qui couvaient tout mon destin et qui m'ont paru une éternité. Heureusement, je n'avais pas de cancer. Mais que serait-il arrivé si le médecin m'avait annoncé que j'étais cancéreux ?

### **Le grand défi du cancer**

Le cancer jouit d'un halo peu reluisant. Et pour cause. Il représente le symbole même de la maladie, la norme de référence quand on parle de la souffrance et de l'épreuve. Tout, mais pas ça ! Le pire, c'est qu'on ne peut jamais dire avec certitude « Je n'ai pas le cancer ». Il faut plutôt affirmer modestement « Je n'ai pas encore le cancer », ou « Je semble résister au cancer ». Les spécialistes, en effet, nous préviennent que le cancer, comme une bête tapie dans les interstices de notre être, est peut-être déjà à l'œuvre dans notre corps. Nous serions, pour beaucoup d'entre nous, des cancéreux en sursis.

Quand on évoque le cancer, j'ai toujours en mémoire le souvenir de cette femme que j'ai connue, porteuse du diagnostic. Je revois son chagrin solitaire et silencieux, sa vie en équilibre instable entre la colère et la détermination, le désarroi et la révolte, la résignation et l'espoir. Puis son va-et-vient entre la radiothérapie et la chimiothérapie. La lutte qu'elle menait à la façon d'une bête traquée qui cherche une issue, suivie de périodes d'épuisement et de désespoir. Vous savez ? Ce genre de désespoir qui se drape derrière la légitimité de l'existence. Elle a malheureusement succombé à son cancer.

Mais j'ai aussi le souvenir très vivace de cette autre femme dans l'entourage de laquelle j'ai vécu plusieurs mois et qui est

revenue à la santé après deux récurrences d'un cancer qui l'a conduite par deux fois au seuil du trépas. Elle a par la suite mené une vie d'une grande fécondité humaine et spirituelle. Cette situation n'est pas rare dans la vie. Des milliers de cas de guérison viennent quotidiennement enrichir le calendrier des survivants de « l'holocauste ».

C'est un fait que beaucoup reviennent du couloir d'une maladie incurable, d'une épreuve dramatique, de situations impossibles. Et ils en sortent encore plus forts qu'auparavant. Les exemples pullulent de la vie qui renaît de ses cendres, témoignant qu'il y a des situations désespérantes, mais non désespérées.

Parmi ces personnes, certaines ont été vaincues par le cancer, mais après avoir résisté pendant des années. Je pense ici au docteur David Servan-Schreiber qui a écrit des volumes sur le cancer qui ont fait le tour du monde et ont été traduits en trente langues. Il est mort d'une tumeur au cerveau à l'âge de cinquante ans.

Certains ont pensé que le docteur Servan-Schreiber avait perdu la bataille contre son cancer. C'est faux! Il est allé jusqu'au bout. Sa mort n'est pas une défaite, mais une victoire. Il a tenu bien haut le flambeau de la vie pendant près de deux décennies (dix-neuf ans) après l'annonce de son cancer, l'un des pires de la collection. Il a prêché la vie à travers le monde. Il a motivé des milliers de gens. Il a été une inspiration pour un grand nombre de personnes cancéreuses qui ont avoué ne pas avoir lâché grâce à lui. Puis, le docteur Servan-Schreiber est entré sereinement dans le repos de la mort, là où l'on guérit définitivement de toute maladie. Il a assumé le destin de tout homme et de toute femme, qui est celui de mourir un jour. Il a montré que l'urgence de la finitude humaine n'est pas toujours d'allonger la vie coûte que



coûte, mais de faire quelque chose de bien qui rend la vie digne d'être vécue. À ce sujet, j'emprunte la réflexion que faisait Sénèque dans ses *Lettres à Lucilius* : « L'essentiel n'est pas de vivre longtemps mais pleinement. Vivras-tu longtemps ? C'est l'affaire du destin. Pleinement ? C'est l'affaire de ton âme. La vie est longue, si elle est remplie<sup>5</sup>. »

La religion nous dit que nous sommes éternels, mais non pas immortels. On peut guérir de la maladie, mais on ne guérit pas de la mort. Personne d'entre nous ne pourra conjurer l'événement qui viendra un jour mettre le point final à l'histoire de notre vie. Comme Sophocle le chante si bien dans son *Antigone*, l'homme a beau pouvoir imaginer des remèdes contre toutes les maladies, jamais il n'inventera le charme qui lui permettra d'échapper à la mort.

Mais il y a aussi l'autre vérité : tous ceux et celles qui se sortent d'une maladie incurable ou qui tiennent pendant des années ont une chose en commun : la capacité de se protéger, d'éviter la destruction psychique et physique, et la possibilité de se reconstruire quelles que soient les circonstances. Certaines motivations s'ajoutent parfois, venant renforcer le désir de guérir, comme la volonté de vivre pour continuer à aider sa famille ou les autres, la réalisation d'un objectif important, ou tout simplement le refus d'être exclu de la vie, etc.

Combien, dans ces situations, trouvent l'art de parler à leur corps et à leur âme, savent inventer les bons mots, les images et les symboles qui guérissent ? « Non, je ne me laisserai pas faire, je vais guérir ! », « Cette souffrance, cette maladie, n'aura pas le dernier mot », « Je suis plus fort(e) que ça ! », et bien d'autres mantras ont le don de réveiller en nous les immenses possibilités de guérison du corps humain.

## **Tout est dans la perception de la maladie**

La souffrance et la maladie sont fortement influencées par la vision que l'on s'en fait. À force de conscientiser sa souffrance et sa maladie, on finit par confondre son corps avec son malaise. On connaît l'adage : « La douleur est incontournable, mais souffrir est optionnel. » Cela veut dire que nous pouvons apprendre à objectiver notre douleur comme s'il s'agissait d'un phénomène étranger pour la mettre à distance de nous, comme si notre corps ne nous appartenait pas. Dans une interview, les deux questions suivantes furent posées au docteur en biochimie Richard Béliveau<sup>6</sup> :

« Diriez-vous que la maladie est un échec ? » Il a répondu : « La maladie est un avertissement. Je pense que c'est bon d'être malade dans sa vie, ça nous fait réfléchir, ça nous fait apprécier ce que nous avons perdu. C'est la privation qui vous fait apprécier l'existence de quelque chose. Ce qui m'attriste, c'est de penser qu'il y a des gens qui meurent sans avoir vécu à leur pleine mesure, sans avoir pris conscience que la vie était quelque chose d'absolument extraordinaire. »

« La mort vous fait-elle peur ?

— Non, la mort ne me fait pas peur, je dirais même qu'elle me fascine. Comme être humain, je sais que je vais mourir. Et la pensée de la mort m'aide à mieux vivre. Ça m'aide à donner une perspective, à relativiser les problèmes qui m'agressent au quotidien. »

Voici un autre témoignage, celui d'un homme qui n'a pas été épargné par le cancer, après une brillante carrière politique. Il s'agit de l'ancien maire de New York, Rudy Giuliani, homme réputé invincible sur tous les plans, qui apprit un jour qu'il était atteint du cancer de la prostate. Il fit alors le point



sur sa vie. Reconnaissant avoir affiché une rigidité extrême envers ceux qui étaient sous ses ordres, il parlait de son cancer en ces termes : « Le cancer vous fait comprendre qui vous êtes, ce qui compte vraiment pour vous et ce qui devrait compter, vous savez, ce que vous êtes, fondamentalement, au cœur de vous-même. J'imagine que je mène une vie publique et que je fais de la politique depuis si longtemps que j'en étais venu à croire que l'essence de moi-même se trouvait dans la politique... mais ce n'est pas le cas<sup>7</sup>. »

Les personnes que je viens de citer manifestent toutes une certaine lucidité sur leur condition. Elles témoignent de l'impérieuse nécessité d'être prêt à faire face aux situations négatives de l'existence, comme les revers, les épreuves, les maladies et même la mort. Je crois que cela fait partie d'une saine philosophie de la vie. Cette attitude, il va sans dire, est de plus en plus recherchée par les professionnels de la santé. Le docteur Jean-Charles Crombez, dans son livre *La guérison en ÉCHO*, écrit en conclusion : « La guérison se trouve dans ce qui est ailleurs que la maladie elle-même. Elle est dans ce qui l'entoure, dans ce qui la dépasse, dans ce qui la sous-tend. L'approche de guérison consiste essentiellement à entendre et à voir à travers le mur de la maladie pour comprendre cet univers profond. » Puis le docteur Crombez invite à « croire en autre chose que ce qui est évident » et à ne pas « s'appuyer sur l'illusion de la réalité [...] »<sup>8</sup>. En d'autres termes, il s'agit de voir « au-delà » de la souffrance et de la maladie.

Toute souffrance, qu'elle soit physique, psychique ou existentielle, nous place devant l'être-là de sa réalité. Elle semble nous dire : « Tu dois d'abord m'accepter, parce que je suis. » C'est une façon d'admettre que la souffrance n'est pas d'abord là pour être combattue, mais pour être vécue. Comme l'écrit

Simone Weil : « Je ne dois pas aimer ma souffrance parce qu'elle est utile, mais parce qu'elle est<sup>9</sup>. » Voilà pourquoi la souffrance qui nous fait le plus mal est celle que l'on refuse. Il existe ici une loi de la sagesse : la peur de regarder la souffrance en face augmente l'emprise qu'elle a sur nous.

J'ai encore frais à la mémoire le cas de l'un de mes amis mort de la maladie de Parkinson. Ce n'est pas la maladie qui l'a tué, mais la peur panique qui s'est emparée de lui devant le caractère inexorable de son état. Il n'avait pas accepté le diagnostic et encore moins le traitement. Selon l'infirmière qui en prenait soin, il aurait pu vivre dix ou quinze ans de plus s'il avait accepté sa condition.

Bernanos disait que « ce n'est pas l'épreuve qui déchire, c'est la résistance qu'on y met ». Cela signifie que devant l'inéluctable, il ne faut pas s'engager dans une lutte à mort, car la souffrance et la maladie sont souvent plus fortes que nous. Il ne faut jamais non plus baisser les bras, comme cette personne atteinte du cancer de qui on disait : « Elle va s'en sortir, elle est plus forte que son cancer ! »

Dans une situation de souffrance ou de maladie, la personnalité de celui ou de celle qui souffre joue un rôle déterminant. La pensée bouddhiste, qui a une longue tradition de dialogue avec la souffrance, le confirme. Le dalaï-lama, par exemple, enseigne que les souffrances du corps proviennent souvent de l'esprit, et qu'à souffrance corporelle égale, un esprit paisible et heureux souffre beaucoup moins qu'un esprit agité et inquiet. De même, quelqu'un dont l'esprit est lucide, ouvert, équilibré, adoptera des attitudes conciliantes en face d'inévitables difficultés et demeurera dans la paix, même si de grands malheurs lui arrivent, tandis qu'un esprit borné, agité, inquiet et irréfléchi sera tout de suite désemparé et démuni devant un simple imprévu désagréable. Dans la



résistance à la souffrance, l'esprit est beaucoup plus important que le corps.

Cela vient du fait que la conscience que l'on a de la souffrance contribue pour une large part à l'augmenter. La matière, le monde végétal ne souffrent pas. L'homme a cette possibilité de souffrir plus que les autres êtres vivants de la Création, en cela même qu'il peut penser à sa souffrance. Il peut l'appréhender, la sentir venir, en mesurer l'impact. Et cette conscience contribue à augmenter considérablement sa douleur. Déjà, le sage Sénèque enseignait qu'*un homme qui souffre avant le temps souffre plus que nécessaire*.

Les psychothérapeutes sont d'avis que toute souffrance refoulée est aux antipodes d'une souffrance intégrée. Beaucoup de névroses prennent leur source précisément dans le refus ou l'incapacité de souffrir. C'est le cas également pour bien d'autres maladies. Voilà pourquoi, face à la souffrance et à la maladie, nous avons deux possibilités : nous durcir et nous révolter, ou bien nous ouvrir du dedans, c'est-à-dire *lâcher prise*.

Cette attitude, comme on peut le supposer, est fortement tributaire de nos valeurs, de nos schèmes de pensée, de tout ce qui contribue en somme à nous façonner. D'où l'importance de développer un bon coefficient de tolérance aux difficultés de la vie. C'est ce qu'on appelle la *capacité de résilience*. La résilience est l'une des attitudes les plus importantes, l'une des clés maîtresses de l'existence.

## La capacité de résilience

La résilience connaît une vogue spectaculaire depuis que le célèbre neuropsychiatre Boris Cyrulnik l'a popularisée. Il la

Lorsque la souffrance et la maladie frappent à notre porte, nous nous adressons spontanément à la médecine pour nous sauver. Mais qu'arrive-t-il lorsque cela ne fonctionne pas? N'y a-t-il pas une «autre» voie de guérison? Diverses approches thérapeutiques abordent aujourd'hui la santé dans sa globalité, tenant compte du corps, du cœur et de l'âme. Remettant au premier plan les dimensions psychologique et spirituelle du mieux-être, l'auteur nous redonne foi dans le «pouvoir guérisseur» intelligent du corps humain. Il nous propose de nombreux outils pour régénérer notre santé tout naturellement ainsi que des pistes de réflexion pour changer notre regard face aux épreuves. Nous sortons de cette lecture habités par une nouvelle confiance en notre force intérieure et avec l'envie de croire en la vie, d'abord et avant tout.

Auteur et conférencier, **JEAN-PAUL SIMARD** détient un diplôme de 3<sup>e</sup> cycle en anthropologie spirituelle. Il s'intéresse particulièrement aux grandes questions existentielles portant sur la vie, l'amour, la souffrance, la maladie, la mort, l'au-delà, les rapports entre la spiritualité, la santé et la guérison.

