

PETITES CAUSERIES AUTOUR DE LA SANTÉ. HISTOIRE(S) DE GARDER LA FORME.



Quand on a la santé, c'est pas grave d'être malade.

Francis Blanche

Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente
Texte et Graphisme Carine Simon/Question Santé
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Editeur responsable Bernadette Taeymans – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2020/3543/2

Remerciements à Pascale Gruber pour sa relecture patiente, son accompagnement attentionné et son expertise. Afin de conserver l'anonymat des personnes qui ont participé à l'élaboration de cet outil, elles parlent sous des prénoms d'emprunt. Nous les remercions pour leur précieuse collaboration.

Cette brochure voit le jour pour lancer des pistes de débats, de réflexion, partager autour d'un sujet qui nous préoccupe tous, et à certains moments plus qu'à d'autres : la santé.

Ce récit, construit comme une fiction mais alimenté de données réelles, mêle des propos reconstitués à partir de diverses sources et des témoignages retranscrits tels quels.

Le but ? Apporter une information fondée sur des regards et des moyens différents de considérer sa santé et de la prendre en charge.

Ce thème est illustré par le parcours fictionnel d'un jeune homme de 25 ans, Tom, qui interroge son entourage. Il veut ainsi ouvrir le débat. Cette approche lui permet aussi de partager des représentations de la santé et des dynamiques personnelles pour un mieux-être et valoriser ou retrouver notre santé.

Quelques enjeux et déterminants de la santé sont abordés, comme l'environnement, les ressources sociales, économiques.

Il propose également d'ouvrir une fenêtre sur une nouvelle approche individuelle et collective de notre santé.

La santé pour tous ? Voilà un drôle de rêve !

LA SANTÉ AU TEMPS DU CORONAVIRUS

On n'y pensait pas tout le temps et même pas tous les jours et puis, avec le covid-19... tout le monde s'est mis à y réfléchir ! Tout le monde s'est mis à s'interroger sur SA SANTE.

Un soir, devant le JT... comme à chaque fois depuis deux semaines, les médias s'étendent sur... ce sacré coronavirus. Oh non ! Pas encore une fois ! J'allais changer de chaîne quand une petite phrase m'a arrêté tout net : « Les personnes rapatriées sont en bonne santé ! »

En... bonne santé ?!

A l'heure où l'on fait le bilan des multiples pollutions de l'air, de l'eau, des sols, à l'heure des pesticides, du stress, des ondes, et j'en passe, qu'est-ce que ça veut encore dire, être en bonne santé ?

Peut-on être bien dans sa tête si le corps parle de ses propres maux ? Ou, à l'inverse, être en bonne santé physique si le moral ne suit pas ?

Le moment venu des constats, a-t-on dans sa gibecière de quoi parer au plus pressé, ou réparer les dégâts, parfois importants ?

Toutes ces questions qui encombrant ma tête, j'ai décidé de les poser autour de moi. Je sais déjà qu'il y aura autant de réponses différentes que de personnes rencontrées. Mais ce qui m'intéresse surtout, ce sont toutes ces petites histoires de vie, ces perceptions différentes de la santé, du bien-être, les "recettes" et dynamiques personnelles pour s'entretenir ou les moyens mis en œuvre pour se soigner quand la santé est éprouvée, l'harmonie perturbée, un peu, beaucoup...

En fait, ces questions m'ont emmené plus loin que prévu. Mais commençons par le commencement...

La santé, c'est quoi pour vous ?

LE BONHEUR EST DANS LE CARRÉ DE SIMPLES

Justement, ce matin, je croise mon voisin Jean, des petits yeux malicieux et le dos un peu voûté, par ses 74 ans, dit-il. Je fais attention à bien tourner la question lorsque je lui demande ce qu'il pense de la santé.

Jean me jette un œil rond, comme si j'avais dit une insanité.

« La santé ? Bah, c'est comme la jeunesse, tant qu'on l'a, on n'y pense pas ! A présent, certains jours, je craque de partout, alors c'est une autre histoire !

– Ça c'est l'âge, Jean. Mais est-ce qu'avec l'âge, on perd le droit de dire qu'on a la santé ?

Il me jette un autre œil rond...

– Ha... bah... c'est vrai que pour mes 74 ans je me porte plutôt bien : un peu de cholestérol, mais le cœur est bien accroché, malgré Madame. Et j'ai encore une bonne vue. Je ne peux pas me plaindre en somme, surtout tant que je peux encore m'occuper de mon petit potager. Il me donne des ailes au cœur ! Faut dire, je le soigne, mon potager ! D'ailleurs il m'attend, à plus tard Tommy...»

Je le regarde s'éloigner les mains dans le dos, un peu plus droit que tout à l'heure, un brin ragaillardi sans doute par cette constatation : il est en bonne forme et son jardin aussi !



Si parler santé revient pour beaucoup à parler du corps d'abord, qu'il s'agisse de ses petits bobos ou de pépins plus importants, notre perception de la santé est fonction de notre moral, peut-être même en premier lieu ! La santé physique n'est pas séparable de la santé mentale !

LES P(L)AGES TRANQUILLES

C'est un peu ce que, d'emblée, m'a confirmé mon ami **Virgile**, lors d'une petite soirée au coin du feu. J'ai hésité à lui poser mes questions car il est infirmier et doit en avoir plein les bottes de parler de ce sujet. En plus, il se dit que nous pourrions être au début d'une pandémie. Dès lors, je soupçonne que d'ici peu il va se retrouver sur la brèche. Mais je me lance tout de même !

« L'humour renforce notre instinct de survie
et sauvegarde notre santé d'esprit. »

Charlie Chaplin

« Tu veux me parler de quoi ? De la santé ? Mais qu'est-ce que je t'ai fait ?

Nous rions ensemble et je sais ces moments précieux, où je profite de son humour salvateur et largement répandu dans le corps médical.

– Plus sérieusement, dit-il en se calant dans le divan, c'est un vaste sujet. Je suis en première ligne pour la santé physiologique, mais je constate tous les jours qu'une personne avec une pathologie physique va aussi souvent développer un problème au niveau mental.

– Ha, carrément ?

– Tu sais, il y a **le regard des autres** sur la maladie ou le handicap, et il est rarement tendre. Ça peut être perturbant ou pire... On peut être mis de côté. Il y a **le volet social mais aussi économique** qui peut jouer. **La déprime ou même la dépression côtoie facilement la maladie, jusqu'à parfois en tronquer la perception.**

– Je pense à la **culpabilité** aussi, par exemple quand on développe un problème lié à des excès...

– C'est certain ça n'arrange rien ! Culpabiliser ou se sentir stigmatisé augmente même les problèmes, tant physiques que psychiques.

Sur ce thème, notre amie Sonia, faisant un détour par le salon, en rajoute une couche avec cette réflexion :
– Rien qu'en entendant tes questions sur la santé, me dit-elle, je sens de vagues relents de culpabilité et de gêne monter. C'est un domaine personnel et sensible, et dans lequel on peut être vite exposé à la critique, voir stigmatisé. Une période de fatigue, un rhume, une déprime, une carie, une tendinite, du cholestérol ou pire, un cancer... c'est qu'on n'a pas bien géré, qu'on n'a pas fait ce qu'il fallait, qu'on n'est pas assez ceci ou cela. Au fond, ça peut être vécu comme un stress à part entière, ce besoin d'exceller en tout, tout le temps, même et surtout dans le domaine de la santé¹. C'est vrai au point que récemment, on s'est mis à parler de "présentéisme" par opposition à l'absentéisme : les gens viennent travailler même quand ils sont malades ! Au risque de contaminer leurs collègues ! »

Notre santé est-elle sous influence ?
Et si on commençait par changer notre regard sur nous-mêmes,
sur ces performances qu'on nous impose tacitement ?
Si on réinterrogeait nos priorités ?

Sonia a déposé quelques affaires avant de disparaître. Le calme est revenu, ou plutôt un certain silence, où flottent comme en filigrane mille débuts de questions.

Je regarde Virgile : « Tu t'estimes en bonne santé ?

– A côté de la majorité de mes patients, je ne me plains pas. Mais pour être en bonne santé aujourd'hui, dans notre environnement et nos conditions de vie... faut y mettre le paquet ! La santé, c'est un capital, déjà pas le même pour tous à la base. Il est à protéger, à développer, à entretenir : ne pas fumer, ne pas boire, faire du sport, bien s'alimenter, avoir une hygiène de vie, c'est le b.a.ba. Mais à côté de ça... chacun peut avoir sa botte secrète, le "truc" perso qui fera la différence.

« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre ;
c'est cependant le plus mal gardé. »

Chauvot de Beauchêne

– Tu veux dire quelque chose qu'on peut faire personnellement pour préserver, améliorer notre santé ?
C'est quoi ta botte secrète ?



– Ma petite femme fait plus attention que moi à la santé. Alors fini les pizzas et les sodas, on cuisine des légumes frais, je mange au moins deux fruits par jour, et le pain, c'est complet. Et puis..., il soupire d'aise, **un bon livre** ça me remonte ! J'ai fini par accepter mon côté bourru et solitaire. J'ai cessé de me disperser à voir du monde si je n'en ai pas envie. **Être seul au calme me permet de me repositionner, c'est une forme d'auto-cicatrisation pour tous les bobos, physiques et psychologiques.** »

« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

Ça devenait évident : notre santé physique est liée à notre santé psychique et elle dépend, aussi, de notre environnement et de ses ressources.

Mais pour l'heure, Virgile m'avait ouvert une autre porte, que j'ai franchie dès le lendemain, lorsque j'ai croisé ma voisine **Selma**.

Recettes, moyens personnels déployés pour soutenir notre bien-être, notre santé

🐸 LES PETITS PLAISIRS 🐸

Selma est à peine surprise par ma question : « Mon point faible c'est le stress - dit-elle - et mon stress vient surtout de mes enfants, principalement quand ils sont en blocus, en périodes d'examens. Alors là oui, je suis très nerveuse intérieurement !

– Et comment traverses-tu ces périodes-là ? Qu'est-ce que tu fais pour revenir au calme ?

– Quand j'ai vraiment besoin de **me détendre**, que mes loustics m'ont mis les nerfs en pelote, je prends un **bon bain chaud, puis je mets de l'huile de coco, c'est mon remède perso !** En tant que Marocaine, j'utilisais beaucoup l'huile d'argan mais je préfère le parfum de l'huile de coco, ça me fait voyager sous les tropiques et me remet d'équerre ! »

Elle semble réfléchir un moment puis prend un air faussement gêné : « Ce qui me tient tout de même chaque jour, c'est... **manger !** J'adore ça, et **le repas du soir en famille, c'est comme un rituel sacré, LE moment de détente et de partage** pour effacer les tracasseries de la journée et parler des bons moments. C'est un repas chaud, équilibré, avec des légumes frais ! J'essaie de freiner sur les sucreries, mais avec les enfants ce n'est pas évident, et puis... c'est tellement boooooon !

– Alors tu fais des desserts à la noix de coco ?

– Tu ne crois pas si bien dire ! Je t'invite !
Pour moi, partager les bonnes choses rend la vie meilleure ! »



Ainsi, pour ma voisine comme pour beaucoup d'entre nous, **santé rime avec plaisirs**, plaisirs qui **nous permettent d'échapper au stress quotidien, nous procurent un bien-être dès leur anticipation et nous réconfortent dans les moments plus pesants.**

Pour certains ce sera un verre entre potes, une sucrerie, une partie de ping-pong, une balade en forêt ; pour d'autres une soirée – et un plateau – télé, un soin beauté, un coloriage ou un puzzle déstressants. Ce qui importe, c'est de se faire plaisir ! Et après tout, qui peut dire, de la cigarette ou du stress non digéré, lequel sera le plus délétère ? Mais chut !

« Le meilleur moyen de rester en bonne santé,
c'est de manger ce que vous ne voulez pas manger,
de boire ce que vous ne voulez pas boire,
et de faire des choses que vous n'aimez pas faire. »

Marc Twain

En regardant autour de moi, je constate que **bien des personnes prennent soin d'elles, de leur bien-être, de leur santé, par des moyens divers qui finissent parfois par dessiner un chemin personnel, et puissant...** Qu'elles y aient été poussées par les circonstances, y aient été amenées par une tierce personne ou en aient simplement ressenti l'invitation intérieure. Cela a été le cas pour mon ami **Bruno**.

FAIRE QUELQUE CHOSE

Il y a un peu plus d'un an, Bruno a eu un “pépin” de santé. Quelques examens médicaux plus tard et des questions restées sans réponse, il s'est senti investi d'une nouvelle responsabilité. Non plus dans la sphère familiale ou du travail. Non. “Juste” vis-à-vis de son corps, de sa santé. Il **“devait” faire quelque chose, poser un geste, trouver un moyen, une méthode, un “truc” qui allait le rebooster, améliorer sa condition, lui rendre courage et confiance...**



Aujourd'hui, il est souriant :

« Être en bonne santé ? On peut en débattre des jours entiers !, me lance-t-il d'emblée. Personnellement, il me suffit de **me sentir bien, de voir que toutes les fonctions du corps et de l'esprit fonctionnent** – l'un n'allant pas sans l'autre. J'ai tendance à penser que ma santé dépend de moi en premier lieu, et de mon **entourage ensuite**. C'est pour cela qu'il est important de se connaître d'abord, de s'écouter pour faire ce qu'il faut pour sa santé.

– Depuis un an, tu as trouvé une activité qui t'apporte beaucoup je crois...

– Oui, je fais du Qi Gong. C'est une pratique traditionnelle chinoise basée sur un enchaînement de positions, de mouvements lents et précis, qui vont faire circuler l'énergie dans le corps. Au début, je me suis dit que **je ne perdais rien à essayer**. Mais dès les premières séances, **j'ai compris que j'avais trouvé quelque chose d'important pour moi : une formidable façon d'allier le mental et le physique pour le bien-être global. Je peux dire que c'est en train de changer ma conception de la santé**. Ce que je prenais au début pour une gymnastique s'est avéré tout un art de vivre. En même temps, cela m'a fait **redécouvrir** l'importance de l'alimentation, de l'exercice et... de la pensée. A présent, je me sens protégé par mon énergie, enraciné. Cela a un effet profond sur le mental, c'est sûr, et sur la santé en général, très probablement. »

Il ajoute avec un clin d'œil : « **Ça m'évite aussi de prendre peur** par exemple en cette période de coronavirus, d'être éparpillé à essayer de comprendre ce qu'il se passe, à la merci de toutes les infos dispersées en ces temps d'épidémie ! Mais cela ne m'empêche pas de prendre les précautions d'usage ! »

Comme Bruno l'a découvert assez rapidement, commencer à prendre soin de soi l'a mené discrètement, l'air de rien, bien plus loin que ses premières attentes. Au passage, il m'a montré une fois de plus combien le corps et le psychisme travaillent de concert pour notre santé globale. Encore faut-il leur en donner l'occasion. Et cette occasion se trouve dans de petites choses, aussi simples parfois que de marcher. C'est un peu de cela dont me parlent **Jeanne** et sa sœur **Louise**.

🌿 A CHACUN SON IKIGAI 🌿

Jeanne se lance.

« Moi, aujourd'hui, je considère que je suis en bonne santé. J'ai eu des problèmes, comme tout le monde sans doute, et même un cancer du sein. Maintenant c'est derrière moi. A bientôt 76 ans, je fais mes deux kilomètres par jour pour aller chercher quelques provisions à l'épicerie. Je pourrais prendre mon vélo, mais j'aime marcher tous les jours, quel que soit le temps. C'est ma motivation quand je me lève ; **quand je marche je me sens vivante**. Puis, je rencontre des gens et on échange toujours quelques mots. J'ai besoin de ça tous les jours. **Tant qu'on bouge, qu'on a le moral et l'envie de partager, on a la santé, vous ne croyez pas ? »**

Je me dis qu'il y a du vrai là-dedans. Je me souviens de cette émission vue il y a peu de temps, sur les "zones bleues"... de la Sardaigne à Okinawa, de l'île d'Ikaria au Costa Rica, on y parle de **longévité en bonne santé**. Dans ces contrées, beaucoup de personnes très âgées sont encore actives : elle font de la marche, du vélo, vivent en famille, s'occupent des enfants, de la cuisine, jardinent et même travaillent encore. Elles ont une vie sociale active, un engagement dans la communauté. Se sentent utiles. Quand Jeanne a mentionné sa "motivation", cela m'a ramené tout droit à Okinawa : les personnes âgées interrogées parlent de la nécessité d'avoir un ikigai.

« Jeanne, ces moments de partage et marcher chaque jour, c'est en quelque sorte ton ikigai !

– Qu'est-ce que c'est ?

– **Une raison de te lever chaque matin, une activité quotidienne qui fait sens, que tu fais très bien et qui fait du bien à tous.**

– On peut dire que c'est ça alors !

– Et toi Louise, quel serait ton ikigai ?

– Vu comme ça, je ne sais pas encore. Mais j'aimerais bien en avoir un aussi ! »

Nous avons ri et j'ai repris mon chemin avec l'impression agréable que ma hotte commençait à se remplir de recettes variées et inspirantes. Ainsi, prendre soin de sa santé commençait par cultiver des plaisirs simples : se détendre dans un bain parfumé, partager un repas préparé avec soin, entretenir un petit carré de jardin, voler quelques heures de solitude avec un bon livre. Mais aussi découvrir une pratique de santé millénaire, comme le Qi Gong, ou marcher un peu chaque jour, à la rencontre de soi et des autres...



Pourtant, une autre question commençait à montrer le bout du nez...

Au fond, quand on se soucie de sa santé, jusqu'à quel point est-on maître du jeu ?

Tôt ou tard, lorsque nous sommes moins bien, que du rhume à un problème beaucoup plus grave, notre santé est mise à mal, que peut-on faire soi-même pour se tirer de ce mauvais pas et retrouver, parfois autant que possible, notre précieuse santé ?

« On a beau avoir une santé de fer,
on finit toujours par rouiller. »

Prévert

C'est peut-être ici que la prévention montre tout son intérêt, et c'est mon amie Cathy qui va m'en faire la démonstration.

UNE HISTOIRE DE (REPRENDRE SON) POUVOIR

Pour Cathy, il s'agit en effet de partir de loin, d'apprendre à se connaître et à accompagner son corps dans ce qu'il émane, écouter ses maux – ses 'mots', 'mal à dit', respecter ses besoins. En fait, tout cela nous donne quelques précieuses longueurs d'avance, sans se départir pour autant de la fameuse notion de plaisir !

Cathy m'accueille avec un jus pommes/carottes/citrons/racines de gingembre et de curcuma. Ça dépote !

« Pour nourrir le corps et l'âme... me dit-elle en souriant.

J'embraye immédiatement.

– Qu'est-ce que tu fais pour soutenir ta santé Cathy, pour garder la forme au quotidien ?

– La santé... il vaut mieux se connaître, bien se connaître, car au fond on est aux premières loges pour faire quelque chose et prendre les bonnes décisions en cas de problème. Avoir une bonne santé ne dépend pas toujours que de soi, mais on a un rôle à jouer, on est responsable de la façon dont on traite son corps.

– Hum... C'est pas un peu culpabilisant ça Cathy ?

– Responsable, pas coupable ! Je vais te dire ceci : quand j’ai compris que **nous ne sommes pas victimes du sort**, et que la maladie ne nous tombe dessus par hasard, tout a changé dans ma vie. Quel soulagement de ne plus avoir cette épée de Damoclès sur la tête ! Et **la pensée** – devenue rapidement conviction – **que j’avais un contrôle sur ma santé m’a libérée, m’a fait faire un bond en avant**. Fini de dire que “c’est la faute à pas de chance” ou que je suis née sous une mauvaise étoile. Je suis donc responsable de ma santé et je crée cet état de bien-être, ou pas, au quotidien.

Je pense qu’à ce moment je dois lui offrir la fameuse vision du lapin pris dans les phares d’un autobus, car elle reprend avec douceur :

– Je sais qu’on **n’est pas habitués à cette idée**, ni à celle que la **maladie**, ou son symptôme, on peut la prendre comme **une amie qui veut communiquer**. Mais sans elle, parfois, nous irions vers le désastre. Alors essayons de comprendre la maladie, ce qui nous a menés là, quelle situation, émotion, frustration, déception, quel choc, traumatisme, etc. avons-nous vécus récemment ? Tu sais, **notre corps est un miroir de nos sentiments profonds**, souvent inconscients. J’écoute le mien, il me parle constamment, et je tente de décoder ce qu’il essaie de me dire. Ce n’est pas toujours facile, mais il existe de nombreux ouvrages pour m’y aider.

Je bois ces paroles autant que je déguste ce jus frais et délicieux... Cathy reprend :

– Tu sais, **le corps est intelligent...** il est fait pour être en bonne santé, c’est sa normalité. Et si nous sommes temporairement malades, pour une raison ou une autre, il ne demande qu’à guérir, pour autant qu’on ne lui mette pas de bâton dans les roues – ce que nous faisons malheureusement souvent. On peut reprendre notre responsabilité, et même notre propre maîtrise en ce domaine. »

J’avoue : comme bon nombre d’entre nous, je n’ai pas la patience de mon amie, ni sa belle détermination, ni sa confiance. Et je me demande que faire lorsque nous sommes confrontés à un handicap ou une maladie chronique qui nous laisse sans ressource ? Là, on joue dans une autre catégorie ! La maladie a-t-elle toujours un sens ? Nos corps sont-ils tous “programmés” de la même manière ? Et avons-nous tous les ressources ou les moyens d’aider nos organismes à rester ou à redevenir en bonne santé, y compris face à toutes les épreuves de santé ?

C’est dans ce questionnement, ce “oui mais” de plus en plus insistant, qu’un problème de santé pour une amie m’a apporté une nouvelle piste, l’occasion d’aborder... **ce fameux lâcher-prise**, dont on nous parle tant. Et ça n’allait pas être que deux mots face aux maux...



🌿 LÂCHER PRISE 🌿

Mon amie **Françoise** a souffert, il y a peu, de violents maux de ventre pendant deux mois. Elle a été investiguée sous toutes les coutures, est passée par les scanners, petscan, IRM, gastroscopies et endoscopies agrémentées de biopsies et... **Rien ! Nada !** Les médecins consultés se sont arraché les cheveux. **Pas moyen de comprendre ce qui arrivait à mon amie, et donc aucun moyen de la soigner ni même de la soulager.**

J'avoue, elle m'a bluffé ! Elle a géré. Elle n'a pas cédé à la panique, ne s'est pas découragée, alors qu'il y avait de quoi car elle ne pouvait compter sur aucune aide. Elle m'a juste dit : « Ça partira comme c'est venu. »

Une grande fatigue l'obligeait à se reposer, ce qu'elle a fait. Pas d'appétit ? Qu'à cela ne tienne, elle a mangé comme un moineau, laissant son système digestif le plus possible au repos. **Elle a simplement lâché prise, et s'en est remise à son corps.**

« Ce qui m'a aidée, me dit-elle aujourd'hui, c'est que je fais de la course à pieds. C'est **une discipline où on apprend à s'écouter.** Je ne suis pas, ou n'étais pas très sportive quand j'étais plus jeune, mais courir m'a fait comprendre que **l'on peut aller bien plus loin que l'on s'était imaginé.** Et puis, pendant les courses, on constate parfois que tout à coup, par moments, on se sent moins bien. Il faut alors... être patient, laisser à son corps le temps d'enclencher d'autres mécanismes, qui permettent de retrouver du tonus. Cette alternance de “ça va, ça va plus, ça va aller”, je l'ai appliquée à cette “maladie inconnue”. Durant les heures les plus douloureuses, j'ai pensé aux moments qui étaient moins pénibles et j'ai attendu ceux qui allaient l'être à l'avenir.

« Les universités n'enseignent pas toutes choses, par conséquent un médecin doit rechercher à apprendre auprès de vieilles femmes, des bohémiens, des sorciers, des tribus errantes, des voleurs à la retraite et des hors-la-loi également.

La connaissance vient de l'expérience.»

Paracelse (1493 ou 1494 – 1541)

– **Ce qui m'a aidée aussi**, reprend Françoise, c'est cette réflexion du médecin interniste – un homme branché très médecine scientifique – qui, il y a des années, m'avait dit avec humilité et honnêteté que **dans un certain nombre de cas, ses patients auraient bien guéri tout seuls, sans son intervention...** Nous sommes baignés dans un environnement où **les solutions semblent devoir toujours venir de l'extérieur...** C'est parfois exact (d'ailleurs si la médecine avait pu m'aider, j'y aurais fait appel), **mais rien n'empêche de croire également en ses propres capacités d'aller mieux ou de guérir dans certaines situations...** Bref, quand on ne sait pas faire grand-chose, parfois, il faut se contenter de se coucher avec une bouillotte ! »



Quand le mal a commencé à se faire plus discret, mon amie m'a dit : « Ça part comme c'est venu. Et tant pis si je n'ai jamais d'explication. On ne peut pas exiger la pleine forme tout le temps ! »

Si, parfois il n'y a pas d'autre solution que de s'en remettre à notre corps lui-même, n'est-ce pas là aussi l'occasion de mieux l'approcher et de gagner en confiance ?

Serait-ce une piste pour mieux relever les prochains défis ?

J'aurais pu me laisser longtemps entraîner dans ce que mes amis finissaient par appeler un road movie autour de la santé quand un certain virus, covid-19 de son petit nom, a mis un terme brutal à ces rencontres et partages autour de la recherche d'harmonie-santé-bien-être.

En deux semaines, comme pour de nombreuses personnes, mon champ d'action s'est réduit à quelques m², tandis que les questions, sur mon carnet de voyage, prenaient une toute autre tournure... Notre bien-être le plus immédiat prenait des coups dans l'aile et perdait rapidement de ses couleurs. Le confinement, je le pressentais, n'allait peut-être pas tarder à... effilocheur notre précieuse santé.

Sans besoin d'autre démonstration, n'est-il pas devenu évident que **notre santé, quels que soient les moyens mis en œuvre et les soins dont on peut l'entourer au niveau personnel, dépend, non seulement de notre environnement et de ses ressources mais aussi, directement, inévitablement, effroyablement, des Autres et de notre type de société ?**

Je repense à cette phrase de mon ami Virgile : « **S'occuper de sa santé, c'est en même temps s'occuper de celle des autres et de l'environnement. C'est un TOUT.** »

Le crépitement dans l'âtre nous avait distrait un instant puis il avait ajouté cette phrase, sans doute un peu aux accents prophétiques : « C'est une **question de cohérence... ce qu'il se passe aujourd'hui avec cette épidémie est très révélateur de notre société.** Cette panique, c'est interpellant : tout le monde veut des masques et du gel hydroalcoolique. Pendant la crise de la vache folle, personne ne voulait plus manger de viande... mais les gens ont-ils arrêté de fumer ? Il semble qu'on soit rendu à une situation extrême en matière de santé publique. Pourtant la question du climat et des pollutions diverses dont nous empoisonnons notre planète, et tout le vivant par la même occasion, est bien plus grave ! Mais c'est **comme la vague d'un tsunami** : on reconnaît à certains prémices qu'elle va arriver, mais tant qu'on ne la voit pas... »

A l'heure où prend forme cette "enquête", nous ne sommes qu'au début du confinement mais **certains disent déjà qu'il y aura un "APRÈS"**, très différent dans notre manière d'appréhender la vie, nos valeurs, le respect de nos besoins, notre santé, celle de notre planète et celles des vies qu'elle héberge, immuablement, inexorablement interconnectées en une santé globale !

Et si comme on l'entend souvent, il faut que l'être humain soit au pied du mur pour réagir, faudra-t-il constater un jour que cette pandémie a été un mal pour un bien ? Ou, peine perdue, allons-nous, après ce grand confinement, retomber dans nos travers, reprendre les mêmes rails d'expression ?

*Si nous avons les moyens de soutenir notre santé au niveau personnel,
allons-nous décider, exiger que notre santé collective,
notre environnement et ses ressources, soient traités avec respect ?*

Quand allons-nous penser, enfin, que nous le valons bien ?

Le temps nous dira peut-être, assez rapidement (?) si l'être humain peut encore espérer un jour conjuguer la santé avec bien-être, épanouissement et un futur pour tous...

* *
*
*
*

1. <https://filosante.org/2020/03/02/les-grands-esprits-se-rencontrent/#more-293>



← Un coloriage déstressant, rien que pour vous !



Moi c'est Tom, et la santé, avant, pendant ou après le coronavirus, ça m'interpelle.
Alors, j'en ai parlé à mes amis, à mes voisins, à des connaissances.

L'un d'entre eux m'a raconté que pour être en bonne santé, il fallait du plaisir dans sa vie.

D'autres m'ont fait découvrir qu'on pouvait avoir une 'botte secrète'
pour soutenir sa santé, garder la forme ou la retrouver.

J'ai aussi appris que le corps est intelligent et qu'il nous aide, si on sait l'écouter.

Et puis j'ai été à la rencontre de ce fameux lâcher prise...

Résultat : pour penser à ma santé, j'ai plein de nouvelles idées et, en moi,
une détermination que je n'avais pas soupçonnée.



Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org/education-permanente

Edition 2020