

L'amour médecin

Chers amis,

Souvent je rencontre des personnes accablées de maladies compliquées, insensibles aux médicaments.

Je m'efforce alors de ne pas minimiser leur douleur, et surtout de ne pas « relativiser ».

Rien de plus facile, en effet, que d'évoquer la guerre, la pauvreté dans le monde, les famines, les souffrances des autres : « Tu vois, tu n'es pas si malheureux ! »

Sous une apparence d'évidence, cette réponse est ridicule et même un peu méchante.

En effet, qui sommes-nous pour juger de la souffrance des autres ? Même une personne en bonne santé et qui a, en apparence, « tout pour être heureuse » peut ressentir chaque nuit d'horribles angoisses, être envahie de désespoir le matin au point de ne pas réussir à sortir de son lit, souffrir d'un manque d'amour, de solitude ou, plus profondément encore, d'un abîme dans son âme dont elle ne voit pas le fond. Sans savoir pourquoi, ni les causes profondes de son mal, elle est rongée par la souffrance et c'est une cruauté d'aller lui dire que sa vie n'est pas si dure.

La première chose que j'essaie de faire est vraiment de montrer avec des mots, des gestes, que non seulement je comprends cette douleur, mais que même je la ressens moi aussi, au moins en partie.

Ce sentiment vient naturellement, car c'est ainsi que nous sommes faits. Même devant la souffrance d'inconnus à la télévision, même dans des films où nous savons pourtant que ce ne sont que des acteurs... notre gorge se noue, nos tripes se tordent, nous avons envie de faire quelque chose face à la douleur.

L'amour qui soigne

Et le miracle, c'est que cette envie procure déjà un soulagement à ceux qui souffrent. Un soulagement, et même parfois une joie et un début de guérison. Oui, je n'hésite pas à parler de miracle, car cette chose est incroyable quand on y réfléchit, et pourtant elle nous est tellement familière.

Combien de fois ai-je vu mes enfants se faire mal et réellement souffrir, crier dans un torrent de pleurs ! Leur maman accourt, ou bien c'est moi-même. Nous faisons la grimace, nous poussons des « oh » et des « ah » devant ce genou écorché, l'enfant nous regarde à travers ses larmes, voit que nous souffrons pour lui... Et déjà ses cris se changent en sanglots, ses larmes se tarissent... La douleur n'est plus aussi forte, la convalescence va bientôt commencer.

Il serait bien naïf, ou plutôt pessimiste, d'imaginer que la chose ne vaut pas aussi pour les adultes.

Ce n'est pas pour rien que, dès qu'il nous arrive malheur, nous appelons les personnes que nous aimons. Inconsciemment, nous savons que raconter notre malheur permet de partager notre douleur, au sens propre du mot « partager ». Nous « donnons » un petit peu de douleur à chaque personne autour de nous, si bien que la nôtre s'atténue et devient plus supportable.

Je vous ai parlé récemment du beau livre de Julien Venesson, *Vaincre la sclérose en plaques*. C'est un exemple magnifique de l'amour médecin. Julien raconte son aventure avec sa compagne Émilie, qui était gravement malade quand il l'a rencontrée. Elle découvre à ses côtés le désir, l'énergie et des approches thérapeutiques nouvelles pour vaincre la sclérose en plaques, réputée incurable. Et le miracle s'accomplit. Au bout de trois ans, tous les symptômes ont disparu, alors que les médecins lui promettaient tous une irrémédiable aggravation.

Grâce aux autres, le soulagement peut aller très loin : les personnes qui ont connu de grandes épreuves et qui ont eu la chance d'avoir pu en faire un livre, un documentaire ou un film à succès, faisant ainsi connaître au monde entier leur souffrance, peuvent déclencher tant de compassion qu'elles-mêmes finissent par se « réjouir », d'une certaine façon, du malheur qui les a affligées mais qui leur a apporté tant de chaleur humaine.

C'est la force incroyable de la compassion.

D'où l'importance cruciale de veiller à exprimer autant que nous le pouvons notre compassion auprès des personnes souffrantes. Nous avons là en nous, souvent sans le savoir, un bien inestimable, un trésor que nous pouvons distribuer à pleines mains, sans que cela nous retire quoi que ce soit, bien au contraire.

Ne pas se laisser impressionner par l'indifférence apparente
Bien sûr, nous sommes aussi capables de faire comme si la souffrance des autres n'existait pas.

Ainsi, par exemple, des infirmiers transportant un grand brûlé peuvent-ils parler tout haut de leurs vacances, du dernier film, et même rire aux éclats.

Même si cela peut paraître choquant, il faut comprendre que cette indifférence apparente n'est possible que parce qu'ils font semblant d'ignorer la personne souffrante. S'ils devaient s'arrêter de parler et regarder « l'homme de douleur » droit dans les yeux, voir ses blessures, lui parler, alors il leur serait impossible de ne pas ressentir dans leur propre chair une partie de ses souffrances.

Les personnes qui travaillent dans les hôpitaux, les centres de soins palliatifs, les pompiers qui gèrent les accidents de la route et les soldats développent tous cette capacité de faire semblant, de « s'abs-traire » (se tirer hors) de la réalité, dans une certaine mesure.

Sans doute est-ce un « mal nécessaire » pour faire leur travail.

Sadiques et psychopathes

On parle beaucoup des « sadiques » qui prétendent tirent plaisir de la douleur des autres.

En réalité, ce « plaisir » n'a rien à voir avec le plaisir vrai que vous éprouvez, par exemple, blotti(e) dans les bras d'un être aimé devant un beau soleil couchant.

Le plaisir du sadique est un plaisir paradoxal, issu de la douleur qu'il inflige aux autres.

Reste enfin le cas à part des « psychopathes », qui font les serial killers. Ce sont des cas très particuliers de malades mentaux, bien identifiés par les psychiatres, à qui il manque une fonction cérébrale naturelle, exactement de la même façon qu'il peut manquer à quelqu'un la vision, la parole ou la mémoire.

Cette fonction qui leur manque est justement celle de la compassion, c'est-à-dire, étymologiquement, la capacité de souffrir avec les autres. Le psychopathe est capable, comme on le voit dans certains films horribles, de se faire un bon repas et de s'amuser franchement alors qu'il a juste à côté de lui une victime torturée. Mais ce n'est pas normal. C'est parce qu'il est malade.

Il faut se rassurer : le fait qu'existent des psychopathes ne prouve rien quant à ce que sont les autres êtres. La psychopathie est une anomalie mentale. Elle ne touche que moins de 1 % des personnes.

Conserver notre humanité

La vie moderne nous pose de terribles défis. Au volant de notre voiture, dans les transports en commun, la foule des grandes villes, nous croisons chaque jour des masses de personnes que nous ne reverrons jamais.

Il est normal et inévitable, dans ces conditions, de se « blinder », en restant dans le monde intérieur de ses pensées, sans s'intéresser à chaque personne qu'on croise.

Mais l'indifférence peut devenir effrayante.

Vous avez peut-être vu cette vidéo d'un garçon sur le quai du métro à Londres, tandis qu'un landau vient de tomber du quai juste à côté de lui. Les écouteurs enfoncés dans

les oreilles, il laisse la maman se jeter sur la voie et essayer d'en retirer le landau. Il ne lui tend même pas la main pour l'aider alors qu'une rame de métro arrive [1] !

Un lecteur me racontait récemment :

« J'allais prendre le métro à Paris avec une amie et nous avions en face de nous sur le quai opposé une personne apparemment allant vraiment mal, qui était prête à se jeter sur les rails. Personne ne réagissait. Mon amie est allée très vite faire arrêter le passage du métro, en face... Comment est-il possible d'être indifférent à ce point pour laisser un homme se tuer sans "prendre le risque" de réagir [2] ? »

Nous avons ce trésor de la compassion dans notre cœur. Mais nous sommes aussi capables d'enfouir ce trésor, tel un pirate sur une île déserte, au point qu'il n'apparaisse plus du tout à la surface de nos vies !

Faisons tout ce que nous pouvons pour ne pas « pirater » notre compassion, et la laisser agir au moins avec les personnes que nous connaissons, que nous avons connues et que nous pourrions connaître.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis