

La santé
ne tombe
peut-être
pas du ciel

Cyril Tarquinio

Préface de Boris Cyrulnik

La santé
ne tombe
peut-être
pas du ciel

Trouver dans son quotidien
des ressources pour aller bien

DUNOD

Du même auteur

Les maladies ne tombent peut-être pas du ciel
(Dunod, 2022)

Manuel des troubles psychotraumatiques,
avec Yann Auxéméry (Dunod, 2022)

Grand manuel de psychologie positive,
sous la dir. de Charles Martin-Krumm & Cyril Tarquinio
(Dunod, 2021)

Les bases de la psychologie de la santé,
avec Gustave-Nicolas Fischer & Virginie Dodeler
(Dunod, 2021)

L'aide-mémoire de l'EMDR,
sous la dir. de Cyril Tarquinio, Marie-Jo Brennstuhl,
Hélène Dellucci, Martine Iracane-Blanco, Jenny Ann Rydberg,
Michel Silvestre, Pascale Tarquinio & Eva Zimmerman
(Dunod, 2019)

*Préserver la santé, faire face à la maladie avec la psychothérapie
EMDR,* avec Pascale Tarquinio (Masson, 2015)

Les psychotraumatismes. Histoire, concepts et applications,
avec Sébastien Montel (Dunod, 2014)

Couverture :

Nicolas Wiel & Victor Dachez

Portrait de Cyril Tarquinio en couverture :

photo © Toni Oliva

Illustration de couverture :

Shutterstock © InnaMoreva

Mise en pages :

PCA

© Dunod, 2023

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084981-9

Préface

Le livre de Cyril Tarquinio n'est pas une publication scientifique, c'est plutôt la réflexion d'un universitaire expérimenté enrichie par ses lectures et sa pratique. Le savoir d'un praticien n'est pas celui d'un chercheur de laboratoire, il n'y a pas de hiérarchie, le poste d'observation et le recueil des données ne sont pas les mêmes. Le fait de lire ce que pense un praticien évoque plutôt l'invitation à une réflexion philosophique sur notre vie quotidienne : c'est moins austère, plus agréable et plus édifiant.

D'emblée, Cyril Tarquinio nous propose de réfléchir à notre besoin de spiritualité et notre attitude face à Dieu. Pendant des siècles nous attendions tout de Dieu tellement la vie sur Terre était difficile. Puis nous avons demandé à l'État de nous fournir une aide sociale. Et aujourd'hui c'est à l'individu de travailler à son bien-être et à l'épanouissement de sa personnalité. La spiritualité change de forme selon le contexte culturel. On s'en remet moins à un vieillard à barbe blanche, tout puissant sur son nuage. C'est l'aspiration individuelle qui nous entraîne à la transcendance, ce qui est plus accessible, il suffit de s'entraîner. Le bénéfice de cette attitude est un bien-être rapide, le maléfice, c'est peut-être le nombre extravagant de psychothérapies. Mais il en a toujours été ainsi, la moindre invention technique a provoqué une cascade de dérivés plus ou moins heureux. La césarienne

qui a fait disparaître les accouchements tragiques est devenue une pratique de confort, avant de partir en vacances. L'analyse chimique des oméga 3 a déclenché l'ouverture de nombreuses entreprises. La découverte de la toxicité du gluten a engendré une cuisine et des restaurants sans gluten. Les psychothérapies sont plus fiables puisqu'il y a toujours un bénéfice à réfléchir à son existence et à s'entraîner à contrôler les malaises d'une vie pas toujours facile.

Les résultats de ces efforts sont parfois paradoxaux. Le développement du *mindfulness* valorisé par les cultures orientales est une opposition bénéfique à notre affolement social. Certains, parmi nous, adorent cette sensation de ne pas avoir une minute à soi, ils sprintent, travaillent, réussissent leurs concours, et le lendemain du résultat victorieux, ils se sentent vides et commencent à déprimer.

On trouve dans ce livre, une réflexion très agréable sur la nécessaire attribution de sens. En lisant ces lignes j'ai pensé à Viktor Frankl qui n'a pas souffert en arrivant à Auschwitz. Quand ses camarades s'en étonnaient, il répondait : « J'ai caché un trésor dans la doublure de ma veste. » Ce trésor, c'était la communication qu'il préparait pour la prochaine réunion de la société de neurologie ! Ce déni merveilleux lui permettait de ne pas souffrir de l'horreur de ce qu'il voyait. Mais il faut reconnaître que ce qui l'a le mieux aidé après la Libération, c'est le soutien de ses amis et surtout le sport. L'alpinisme l'obligeait à une concentration maximale. Cyril Tarquinio nous explique que dans notre société sédentaire, engourdie par les écrans, le sport est une nécessité pour lutter contre l'obésité et réveiller notre esprit. C'est très fatigant de se reposer : une marche avec des amis, une activité artisanale, remettent nos idées en place. Curieuse culture que la nôtre quand il nous faut réfléchir pour retrouver ces prescriptions naturelles. Ce qui compte, c'est le rythme, l'alternance, le repos qui succède à l'effort nous donne deux plaisirs, celui de

commencer et celui de finir. J'ai le souvenir d'un rugbyman que j'admirais pour sa rapidité et son élégance. Il était survolté quand il jouait, mais lorsqu'il a dû s'arrêter, la dépression l'a frappé alors qu'il n'avait connu que des bonheurs. Cet exemple n'est pas rose, beaucoup d'athlètes aux Jeux olympiques cassent de manière inattendue. Au cours d'un championnat du monde de football, un de mes amis, médecin de garde, a vu arriver sa vedette internationale. L'entraîneur avait mis une telle pression sur ce remarquable joueur, qu'une angoisse insurmontable provoquait des contractures musculaires qui l'empêchaient de marcher. Le médecin a dû pratiquer une intraveineuse de Valium qui l'a rapidement soulagé. Il a donc pu jouer, mais tout le monde s'est étonné d'une langueur inattendue pour un champion du monde.

On trouve dans ce livre agréable, une foule de réflexions stimulantes : quelle est la différence entre l'amour et l'attachement? Pourquoi certains couples vieillissent-ils plus lentement que d'autres? Comment expliquer que certains bavardages soient si agréables?

Notre ^{xxi}^e siècle est caractérisé par ces techniques de développement personnel, ce qui pose un problème culturel : les siècles précédents valorisaient le sacrifice, la punition, les rapports de force. Le Moyen Âge se caractérise par la peur de la famine, des pestes, des guerres. On est passé de la peur médiévale à l'angoisse moderne.

A-t-on le droit de gâcher sa vie? Ce livre soulève beaucoup de questions. Le lecteur trouvera quelques réponses.

*Dr Boris Cyrulnik,
janvier 2023*

Table des matières

Introduction.....	13
1. Le bonheur, c'est la vaisselle!.....	19
Pas de choix possible, il faut méditer... ..	20
Une belle vie	23
Une conscience du monde.....	24
Un monde qui s'est accéléré?	25
Une génération en carton.....	27
Le quotidien comme ressource.....	29
Quand « faire <i>la pasta</i> », c'est s'envoler!.....	31
Il nous faut la magie du <i>flow</i>	36
Faire sens!.....	39
Pour conclure	44
2. Quand l'activité physique fait du bien au corps et à l'âme.....	45
Moins on en fait, moins on a envie d'en faire...	
Pourquoi?.....	47
Faire du sport ou de l'activité physique, c'est bon!.....	50
Activité physique, stress et dépression	53

Tous au jardin!	56
Votre cerveau vous le demande	60
Marcher pour guérir, c'est peut-être d'abord marcher vers soi	61
Faisons l'économie des visions trop simplistes!.....	63
Pour finir.....	65
 3. Un ami qui vous veut... et vous fait du bien!	67
Besoin d'amis	69
Qu'est-ce que l'amitié?	72
La violence des amis d'enfance ou d'adolescence.....	76
Des amis tout au long de la vie.....	79
L'amitié bientôt remboursée par la Sécurité sociale	80
Pourquoi les femmes ont un tel besoin d'appeler leurs amies... en permanence?	82
« Qu'un ami véritable est une douce chose »	85
La piste des neurones miroirs.....	87
Les robots vont-ils remplacer nos amis?	88
Pourquoi renoncer à l'amitié?	90
 4. « Que je t'aime ».....	93
En quête d'amour depuis toujours	94
Un cerveau en ébullition.....	96
Les couples qui durent.....	98
Les conditions pour durer	99
La vie à deux, c'est mieux?	101
Cœur brisé.....	103
L'amour comme on peut	108

5. Le sexe bientôt remboursé par la Sécurité sociale	111
La libido au labo	115
Le clitoris, une célébrité si méconnue	116
Pas besoin d'en avoir un gros	118
Même nos aînés!	119
Les phases pour arriver à l'orgasme	120
D'abord s'amuser!	122
Le miracle qui ne se réalise pas toujours	123
Quand ça coince chez les femmes	125
Désir sexuel et perte du désir	125
C'est bon pour la santé	126
Sexualité et personnes âgées	129
Alors, on commence quand?	131
6. Oubliez vos anxiolytiques, parlez à vos plantes!	133
La nature est notre berceau	137
Mère Nature nous veut du bien	140
Les plantes vertes ne sont pas des potiches!	143
L'admirer suffit!	146
Comment expliquer de tels phénomènes?	148
Pour conclure	153
7. Pour aller mieux, faites-vous adopter par un animal!	155
Des amis pour la vie	159
Les animaux de compagnie et le trouble autistique	162
Les animaux et nos enfants	166
Des effets sur le cœur et le stress	168

Nos animaux font-ils aussi bien que nos antidépresseurs?.....	170
Un shoot d'ocytocine	171
Pour finir.....	172
8. Tous chez le psy!.....	175
Docteur, j'ai mal à l'âme!.....	176
Les cadeaux de la vie moderne : stress, détresse, anxiété et psychotraumatisme	181
Mais qu'est-ce qu'une psychothérapie?	189
Chaque cas est unique.....	191
Une conception subversive de la psychothérapie	192
Un coup de cœur pour la thérapie EMDR	194
En cas de besoin, surtout faites-vous aider!.....	197
Conclusion.....	199
Pistes bibliographiques.....	203
Remerciements	205

Introduction

Être de notre époque, c'est inévitablement être le destinataire d'informations voire d'injonctions à propos de la nécessité de se prendre en main et d'optimiser ses chances d'être en bonne santé physique et psychologique. Le mot d'ordre : «Je vais, enfin, prendre soin de moi!» Proches, amis ou patients, tous semblent arriver au même constat, à savoir que le sacrifice de soi pour le bien des autres (enfants, conjoints, collègues...) a ses limites et qu'il convient de ne plus mettre en danger sa santé. On peut légitimement se demander ce que «prendre soin de soi» peut bien signifier aujourd'hui. Sommes-nous à une époque où l'on demande le sacrifice des uns au profit des autres? Sommes-nous à une époque où il est devenu plus difficile de vivre et tenir le coup? La réponse est loin d'être simple, mais nous semblons tous, à un moment ou à un autre, être gagnés par cette drôle de sensation qui nous donne le sentiment que nous perdons notre âme, que la vie nous détourne de ce que nous sommes et de ce que nous devrions faire. Au fil du temps, nous nous sentons vides à l'intérieur, sans plus aucune vitalité, avec le sentiment terrible que notre vie n'a plus de sens et que nous ne savons même plus pourquoi nous nous levons le matin! C'est souvent dans ces périodes de doute et de grande vulnérabilité que nous prenons conscience qu'il nous faut trouver des solutions pour tenir le coup et qu'il conviendrait d'être plus attentif à notre santé. Notez que cela n'est en rien une démarche

égoïste, bien au contraire! « Prendre soin de soi » permet de rester un papa ou une maman efficace et présente, un mari ou une femme disponible, un collaborateur ou un chef à la hauteur. À y regarder de près, prendre soin de soi permet d'être présent pour les autres, car cela évite les dérapages, les énervements ou les colères et les craquages en tous genres qui inévitablement ont des répercussions sur notre entourage et sur tous ceux que nous aimons et que nous voulons protéger.

Prendre soin de sa santé physique et morale peut aussi être la conséquence de la lecture du livre *Les maladies ne tombent peut-être pas du ciel*. Nous sommes en effet tous en droit de nous dire que notre histoire (qui peut ne pas avoir été des plus reposantes) a pu laisser des traces dans notre cerveau, voire dans nos gènes, l'ensemble pouvant rapidement entraîner des conséquences sur notre santé, voire réduire notre espérance de vie. Si nous ne pouvons pas contrôler ce qui nous est arrivé dans notre enfance et parfois bien avant, il nous est possible d'agir et de faire quelque chose des épreuves qui furent les nôtres en transformant le plomb (les conséquences des événements difficiles ou traumatiques de la vie) en or (en force de vie).

C'est pour ces multiples raisons que nombre d'entre nous cherchent des solutions et des réponses pour rééquilibrer la vie, quand ce n'est pas pour la réparer. Beaucoup sont attirés par les techniques de *développement personnel* qui apparaissent comme le moyen d'atteindre de tels objectifs. Il suffit de flâner dans les rayons des librairies consacrés à cette approche pour trouver « son bonheur », car les titres sont prometteurs : *Transformez votre vie*, *La puissance de l'acceptation*, *Cessez d'être gentil, soyez vrai!*, *Affirmez-vous!*, *Libérez votre créativité*, *Les sept lois spirituelles du succès*, *Confiance illimitée*, *Tout ce qui ne nous tue pas*, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, etc. Une centaine de livres en rayon, plus de dix mille quand on consulte les sites Internet des grands groupes d'édition. Disons que l'on a l'embarras du choix. Il

est difficile de trouver un point commun entre ces milliers de livres qui parlent de communication, de psychologie, de santé, de réparation, de liberté, etc. On peut considérer le développement personnel comme une attitude qui consiste à aller à l'intérieur de soi pour trouver la solution aux problèmes de la vie : la santé, les épreuves, le stress... Plutôt que de gémir, de se plaindre, d'accuser les autres ou les événements, la personne cherche des solutions par elle-même et en elle-même. Pendant des siècles, le christianisme a régenté la vie des Occidentaux : aller à la messe ou au culte, confesser ses péchés pour soulager sa culpabilité, faire des pèlerinages, etc. Finalement, la vie des êtres humains était gérée en grande partie par la religion. Mais les temps ont changé ; l'Occident s'est déchristianisé. Chacun doit trouver de nouveaux repères pour réussir sa vie. Le développement personnel va combler en partie le vide laissé par la religion. Mais ce serait réducteur de s'en tenir là ; les États-Unis sont restés une nation religieuse, ce qui n'empêche pas une abondante production de livres relative à ce domaine. On peut donc être croyant et pratiquant tout en s'intéressant au développement personnel. La visée est alors différente : le croyant y trouve des outils, mais ce ne sont que des moyens ; le non-croyant y trouve, en tout cas pour certains, une nouvelle religion où le « moi » prend la place de Dieu, et où le texte est un nouvel Évangile.

Dans nos pays, on ne craint plus la famine et on vit plus longtemps grâce aux progrès de la médecine. Le travail y est globalement moins pénible que par le passé et l'on a davantage de temps libre et de loisirs. Mais notre quête n'a pas changé, il s'agit encore de trouver un sens à sa vie. Lire des ouvrages d'un auteur qui semble avoir trouvé ce sens peut donner l'impression d'une illumination ; c'est comme si cet auteur vous prenait par la main pour vous guider sur le chemin de la vérité, mais aussi, soyons fous, du bonheur. Cette quête antique, que l'on trouve dans la Bible ou chez les philosophes grecs, et sans doute dans toutes les cultures, est devenue une exigence

actuelle. C'est un produit de marketing et la promesse de nombreux livres. Et comme on ne peut guère compter sur les autres, ni sur Dieu si l'on n'y croit pas, il vaut mieux faire son bonheur soi-même. Divorce, maladie, perte d'un être cher, licenciement, dépression... sont souvent pour chacun de nous l'occasion de découvrir le développement personnel. Nous ne savons parfois plus où chercher de l'aide, puis soudain, un livre va changer notre vie. Loin de libérer l'individu, le développement personnel peut s'avérer une nouvelle forme d'asservissement fonctionnant sur une logique de culpabilisation. Ne s'agit-il pas d'une injonction à être authentique et libre, et à suivre son propre chemin? Or comment pouvons-nous nous dire libres si l'on nous dicte quel chemin prendre? Cela revient à dire : faites ce que je vous dis et vous serez enfin vous-mêmes. Tenter de devenir soi en suivant une méthode revient à adopter un code, suivre des règles, jouer un jeu, tout en pensant se rapprocher de sa propre vérité. Être vrai tout en étant codifié. Être vrai tout en étant faux, voilà en quoi consiste cette nouvelle forme d'asservissement.

Mais peut-être qu'il existe de bien meilleurs remèdes à l'errance psychologique de notre monde. Peut-être même que les ressources nécessaires à une vie équilibrée sont juste à portée de main dans notre quotidien. Une activité manuelle, intellectuelle, artistique, peu importe, mais un moyen d'agir sur le monde, d'être en présence au monde, au réel, par la qualité d'une émotion ou d'une connaissance sont autant de postures qui semblent avoir été oubliées par la modernité, mais dont la recherche atteste de leurs bienfaits sur la santé psychologique et physique. Les activités du quotidien comme le ménage, la cuisine, le jardinage, la peinture ou le bricolage, semblent par exemple mettre en action ce fameux état de « pleine conscience ». Sans doute que nos aînés, bien avant le « boum » des travaux sur la méditation et autres « *mindfulness* », avaient déjà remarqué que quelque chose se passait dans leur corps et leur esprit lorsqu'ils se concentraient sur leurs activités