

pages suivantes, un extrait de la 3e partie du livre

Attention, ce livre pourrait bien changer votre vie et votre santé.

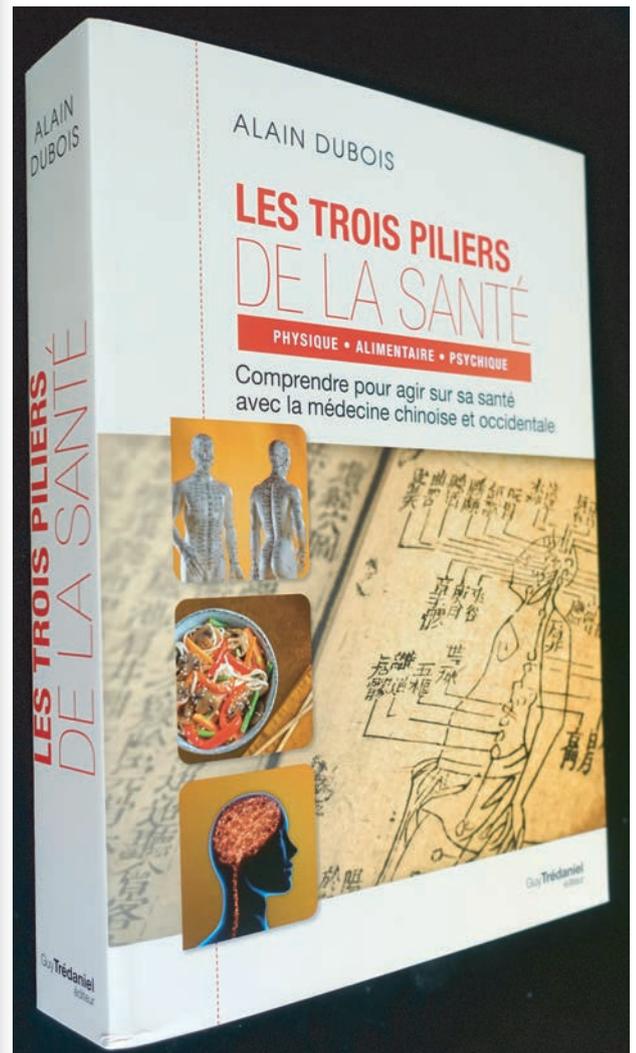
Avez-vous remarqué qu'un tabouret qui repose sur trois pieds n'est jamais bancal ?

Votre santé repose aussi sur trois pieds : le physique, le mental et le carburant alimentaire fournissant l'énergie qui fait fonctionner votre organisme.

Ce livre s'articule autour de trois parties.

- La première vous permet de découvrir les fondements de la médecine chinoise de façon ludique et pratique, puisque vous pourrez vous évaluer régulièrement sur le plan énergétique tout au long de ces chapitres.
- La deuxième est consacrée aux diététiques chinoise et occidentale, qui sont complémentaires, même si leurs praticiens ne sont pas toujours d'accord. L'alimentation est responsable de la qualité de votre énergie mais elle est aussi la source de la plupart des pathologies.
- La troisième est consacrée à la partie philosophique, psychique et comportementale. C'est celle qui vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant. Un conducteur doit toujours savoir vers quelle destination aller pour guider son véhicule. Il en est de même pour votre vie. Nous passons donc en revue dans cette dernière partie ce qui guide votre vie de façon consciente et inconsciente.

Cet ouvrage pratique sur la santé est organisé de façon pragmatique, parfois humoristique, mais avec des propositions concrètes qui ont fait leurs preuves. Il montre que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine incontournable dont les observations sont régulièrement confirmées par les dernières découvertes scientifiques, comme l'épigénétique.



ISBN : 978-2-8132-2292-3 38 €



9 782813 222923

CHAPITRE 21

LA RECHERCHE DU BONHEUR

Il est surprenant, lorsqu'on voyage dans d'autres pays, notamment en Asie, de constater que ce sont les gens les plus simples et les moins riches qui ont l'air les plus heureux. Ils ont toujours le sourire, même s'ils ne possèdent pas grand-chose et sont très éloignés de la qualité de vie matérielle qui est la nôtre. C'est une question de culture, mais surtout de philosophie. Les enfants jouent avec une bricole pendant que les enfants occidentaux râlent en permanence parce qu'ils n'ont pas le dernier téléphone à la mode pour frimer à l'école ou au collège. J'ai connu une mère au RSA¹ qui élevait sa fille seule, quasiment sans moyens pour manger, mais qui avait acheté un iPhone à sa fille à crédit sur deux ans pour qu'elle soit « comme les autres ». Il est donc souvent plus facile de payer que d'éduquer.

Dans notre société, l'anxiété et les crises d'angoisse sont des motifs de consultation très fréquents, et ce, chez des personnes de plus en plus jeunes.

Nous avons les maladies de notre société, et toutes les études qui ont été faites à ce sujet montrent qu'une personne qui émigre dans une autre culture, qui s'intègre et adopte son mode de vie aura les mêmes types de pathologies que les autochtones.

1. « Revenu de solidarité active » qui assure aux personnes sans ressources un niveau de revenu minimum avec, en contrepartie, une obligation de chercher un emploi.

L'état de votre santé est donc un phénomène épigénétique² de composante alimentaire, climatique et politique, voire religieuse.

Deux éléments de l'humeur peuvent paraître proches, mais ils sont très différents : le plaisir et le bonheur.

Le plaisir, sur le plan philosophique, est le contraire de la douleur. Il correspond à un état émotionnel agréable né spontanément d'une situation donnée, de la satisfaction d'un désir ou de la perspective de cette satisfaction.

C'est donc un acte ponctuel, comme les sensations érotiques agréables, notamment dans l'acte sexuel, ou le fait de manger un aliment que nous aimons beaucoup. On dit souvent : « Je vais me faire un petit plaisir. » Cela correspond à la récompense que l'on s'octroie quand on est satisfait de soi ou qu'on se fera quand on sera plus autonome et que personne ne nous fera ce cadeau.

“ La variété est la source de tous nos plaisirs, et le plaisir cesse de l'être quand il devient habitude.

– Évariste de Parny (1753-1814)

Le plaisir, pris dans certaines conditions, est important par les hormones stimulées qui sont au nombre de quatre : les endorphines, la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine.

Elles agissent de concert et influencent la sécrétion d'autres hormones. Elles ralentissent la production de cortisol ou d'adrénaline liés au stress. Sécritées en réaction à des situations particulières, ces hormones permettent l'activation d'émotions « positives ». Il est même possible d'en stimuler au quotidien la production en adoptant certains comportements ou attitudes.

2. L'épigénétique est la discipline de la biologie qui étudie la nature des mécanismes modifiant de manière réversible, transmissible (lors des divisions cellulaires) et adaptative l'expression des gènes sans en changer la séquence nucléotidique (ADN).

L'endorphine, sécrétée par l'hypophyse est l'hormone des sportifs. Elle génère un sentiment allant du calme à l'euphorie, et a tendance à réduire le stress. Elle est définie comme l'« hormone antistress et antidouleur » en raison de ses effets antalgiques.

L'endorphine peut être facilement libérée aussi par le cerveau lors de fous-rires communicatifs. La bonne humeur est donc aussi une source de plaisir, ce plaisir renforcera la bonne humeur, et vous retrouvez l'effet Yin-Yang des deux pédales du vélo (chapitre sur le Yin-Yang).

La dopamine est une réponse à des situations agréables comme lors d'une belle rencontre ou lors d'un bon repas. Elle crée un sentiment de plaisir et donne aussi envie de relever des défis, d'expérimenter. Ne dit-on pas « se sentir dopé » ? C'est elle qui active les zones du cerveau liées au système de récompense. Nous connaissons également son rôle dans l'addiction aux drogues et notamment au sucre. Lorsque nous « hyperproduisons » de la dopamine en recourant à des drogues, le corps ralentit sa production interne régulière. C'est ainsi que les drogués se trouvent en état de manque.

La sérotonine est le régulateur de l'humeur produit par des cellules de l'intestin et du cerveau. Elle est donc importante pour le traitement des états dépressifs.

Si sa présence nous rend optimistes et sereins, sa carence génère vite de l'irritabilité, voire de la déprime. Pratiquer une activité physique, mais aussi paresser au soleil (et les deux ne sont pas incompatibles !), aide l'organisme à produire de la sérotonine. À chacun sa méthode, selon son tempérament...

Enfin, l'ocytocine, hormone hypophysaire, joue un rôle majeur dans la convivialité et les relations sociales. Sécrétée lors de l'exposition au soleil, d'échanges de cadeaux, des câlins, des relations amoureuses, des rapports sexuels, d'une salve d'applaudissements après une intervention publique ou une remise de prix, cette hormone dite « sociale » est sans doute la plus connue. Elle renforce le sentiment de confiance en soi et en les autres. Elle favorise la générosité, les comportements altruistes ou coopératifs.

Le bonheur est beaucoup plus difficile à définir, car il est propre à chacun.

“ Le secret du bonheur, c’est de vivre comme tout le monde, en étant comme personne.

– Simone de Beauvoir

Pendant quelque temps, j’ai demandé à mes patients de me donner leur définition du bonheur. Ma surprise a été de constater que la plupart des gens n’arrivaient pas à le définir. J’ai même posé la question sur ma page Facebook, et je n’ai reçu qu’une réponse.

Ce qui me fascine, c’est de voir que tout le monde aspire au bonheur, mais que quasiment personne ne sait en définir sa vision. Donc comment voulez-vous trouver quelque chose que vous ne savez pas identifier ?

Si vous n’avez pas trouvé le bonheur, je vous invite déjà à réfléchir à votre définition et à analyser ce que vous faites concrètement pour le trouver ou le maintenir.

Le bonheur n’est pas quelque chose qui arrive à l’improviste ; il n’est pas le résultat de la chance ; il ne s’achète pas et ne se commande pas ; il ne dépend pas des conditions externes, mais plutôt de la façon dont elles sont interprétées.

Le bonheur est une condition qui doit être préparée, cultivée et protégée par chacun. Les gens qui apprennent à maîtriser leur expérience intérieure deviendront capables de déterminer la qualité de leur vie et de s’approcher aussi près que possible de ce qu’on appelle « être heureux ».

Le bonheur, à la différence du plaisir, c’est la sensation que l’on éprouve quand on a le sentiment d’avoir accompli quelque chose d’abouti, en art comme dans d’autres disciplines. Personnellement, c’est une sensation que je ressens régulièrement quand je réalise une photo qui devient « la photo ». À ce sujet, lorsque l’on me demande si je suis photographe, je réponds non, car ce n’est pas mon identité³. Je réponds plutôt que je pratique la photo et

3. Voir les niveaux logiques, chapitre 22.

que cette passion m'apporte énormément sur le plan des émotions comme sur le plan de ma compréhension et de mon évolution.

Une des sources du bonheur, c'est la passion pour quelque chose. Pas la passion amoureuse, qui décroît généralement au fur et à mesure que le fantasme de l'autre s'amenuise. Cela peut être la passion pour un métier, les voyages, les vieilles motos ou la musique, peu importe. La passion devient une évidence lorsque vous ne vous rendez plus compte du temps qui passe et de l'énergie que vous consacrez à celle-ci. Ce que Mihaly Csikszentmihalyi a défini comme «l'expérience optimale», ce sont ces grands moments qui surviennent quand le corps ou l'esprit sont utilisés jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important. C'est donc quelque chose que l'on peut provoquer.

Ces expériences intenses ne sont pas nécessairement plaisantes au moment où elles se produisent. Le sportif de haut niveau qui escalade un sommet de l'Everest ou qui bat un record olympique a souffert pour y arriver, mais l'expérience optimale que produisent ces instants donne un sentiment de maîtrise qui s'approche autant que l'on puisse l'imaginer de ce que l'on appelle «le bonheur».

La véritable satisfaction devant la vie ne provient pas du fait de devenir riche ou mince, mais du sentiment profond de se sentir bien avec soi-même. Puisque l'expérience du bonheur dépend de la capacité à contrôler constamment ce qui se passe dans la conscience, chacun doit le faire sur la base de ses efforts et de sa créativité. Pour en tirer avantage, il faudra un effort intellectuel et un engagement dans la réflexion relative à votre propre expérience intérieure.

“ “ Si le plaisir, c'est d'acheter de nouvelles chaussures, le bonheur peut être d'être bien dedans.

Les difficultés ne rendent pas nécessairement malheureux. C'est la manière de les interpréter qui fait la différence. C'est donc un état d'esprit

de voir le verre à moitié vide (effet nocebo⁴) ou à moitié plein (effet placebo). Nous verrons plus loin comment cela peut se changer.

La première difficulté rencontrée dans la recherche du bonheur provient du fait que, contrairement aux mythes que l'humanité a inventés pour se rassurer, l'univers n'a pas été créé pour satisfaire nos besoins ; la frustration est profondément incrustée dans la trame de toute vie. Dans le but de composer avec ces obstacles, chaque culture se donne des dispositifs de protection (religion, philosophie, art, confort) qui la défendent contre le chaos.

Il faut donc être conscient que l'amélioration des conditions de vie à partir d'un certain niveau n'améliorera pas nécessairement la qualité de la vie. Seule la capacité à tirer constamment de l'enchantement à partir de ce que nous faisons peut vaincre les obstacles au bonheur.

Notre mode de vie consumériste peut être une source de frustration, et les désirs exagérés peuvent engendrer l'insatisfaction. Posez-vous la question face à un achat : en ai-je envie ou en ai-je besoin ? Le plaisir ponctuel est un plaisir ponctuel, et non la source du bonheur.

Le problème du mal-être surgit lorsqu'un individu est si obsédé par ses besoins matériels qu'il cesse de trouver du plaisir dans le présent ; il se met à fabriquer l'anxiété d'anticipation, que ce soit pour acquérir des biens ou dans son travail. 95 % des anxieux fabriquent des problèmes mentalement qui n'arriveront jamais en se racontant une histoire imaginaire négative que nous appelons « dialogue interne ». Ils peuvent parfois y rajouter des images du passé.

Les personnes qui ont trouvé le moyen d'éviter ce désastre sont celles qui, indépendamment de leurs conditions matérielles, sont capables d'améliorer la qualité de leur vie, sont satisfaites et rendent les autres un peu plus heureux. Ces personnes mènent une vie énergique, sont ouvertes à toutes sortes d'expériences, continuent d'apprendre sans cesse, ont des relations

4. L'effet placebo est un changement positif dans l'organisme, notamment la santé, influencé par le mental. Cela peut venir de la méditation, d'un sentiment amoureux ou d'une croyance forte. L'effet nocebo est l'effet négatif à partir de la même mécanique.

solides et intimes avec les autres et s'adaptent à leur environnement. Elles ne passent pas une journée sans apprendre quelque chose.

Les racines de l'insatisfaction sont internes, de sorte que chacun doit se débrouiller personnellement avec ses propres capacités. Rappelez-vous que les émotions sont la source interne des pathologies en médecine chinoise.

L'absence d'ordre et d'équilibre intérieur se manifeste subjectivement à travers ce que l'on appelle l'« anxiété ontologique⁵ ».

Dans la recherche des réponses, la culture a une fonction majeure de soutien de l'individu sans laquelle il sombrerait dans l'anxiété et dans l'ennui. Les religions ont apporté des réponses au questionnement sur le sens de la vie, mais elles se révèlent temporaires parce qu'enracinées dans des périodes particulières ; ces réponses ne sont plus pertinentes de nos jours.

Lorsque les valeurs traditionnelles s'effondrent et que les institutions ne fournissent plus le soutien que l'on pourrait en attendre, chaque personne a le devoir d'utiliser toutes ses ressources disponibles afin de se donner une vie agréable et pleine de sens, mais, pour cela, elle doit devenir actrice de sa vie et ne pas attendre que les solutions viennent des autres.

La maîtrise de l'anxiété et de la dépression provoquées par la vie contemporaine exige une plus grande autonomie de chacun par rapport à l'environnement social. C'est dire que les réactions des individus ne doivent pas dépendre de récompenses et de punitions distribuées par la société. À cette fin, chacun devra apprendre à se récompenser lui-même, à développer son aptitude à se donner des buts et à trouver la joie indépendamment des conditions externes. Ce défi est à la fois très facile et très difficile : facile en ce sens que l'acquisition de cette aptitude est entre les mains de tous, difficile parce qu'il faut discipline et persévérance – qualités rares de nos jours. Avant toute chose, l'acquisition de la maîtrise de son expérience intérieure exige un changement d'attitude drastique en regard de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas.

5. Domaine philosophique qui se concentre sur l'étude de l'être, autrement dit : se pencher sur la nature réelle de ce qui nous entoure et donne du sens à la vie.

L'individu est éduqué avec l'idée que le plus important dans la vie arrivera toujours dans l'avenir : les enfants apprennent que les bonnes habitudes acquises aujourd'hui feront d'eux de bons citoyens et que les devoirs et les leçons aideront à trouver un bon emploi ; on dit au jeune employé que le travail acharné lui procurera quelques promotions plus tard.

Le handicap de cette formule est que plus nous sommes jeunes, plus la récompense doit être présente et non future, pour nous motiver. C'est aussi un double problème, dans la mesure où quasiment toutes les perspectives imaginées à long terme se réalisent rarement et que la vie se fait au présent.

Avez-vous remarqué que la langue française possède beaucoup de temps de conjugaison pour le passé ou le futur, mais un seul pour le présent ? C'est probablement une des raisons qui font que les Français sont autant tournés vers le passé ou sont trop souvent dans l'anxiété du futur par anticipation. Par opposition, la langue chinoise possède trois temps : hier, aujourd'hui et demain.

J'ai adapté ma philosophie à ces trois temps de façon personnelle. Le passé ne pouvant se changer, il ne faut pas s'y accrocher, car c'est vouloir avancer avec des boulets aux pieds ou conduire en regardant en permanence dans le rétroviseur de votre voiture : c'est difficile et dangereux.

Le passé doit être une base de souvenirs, d'expériences qui permettent d'avancer de façon légère, et non une source de rancœurs qui, à la longue, favorisent les maladies.

“ Si tu perds la bataille, ne perds pas la leçon.

– proverbe chinois

Le présent, c'est ce que je dois vivre aujourd'hui, et c'est ce sur quoi je me concentre. Je vis l'instant présent comme si ma vie pouvait s'arrêter à tout instant. Cela m'évite de créer de l'anxiété par anticipation en pensant aux problèmes qui pourraient surgir demain, après-demain ou dans tout futur proche ou lointain. Si les problèmes éventuels du quotidien sont gérables, il devient épouvantable de leur ajouter l'idée de ceux de

demain et du futur, car alors il y a saturation, et ceux du jour deviennent insurmontables.

Vous pouvez toujours avoir des projets à long terme – ce qui vous donnera une motivation pour avancer dans la vie parce que les projets sont positifs –, mais ne pensez pas au futur négatif.

Pour vous aider dans ce domaine, souvenez-vous que vous avez tous fait l'expérience d'un rendez-vous important, d'un examen ou d'un déplacement que vous avez imaginé et pour lequel vous avez fait les questions et les réponses en imaginant de multiples possibilités. Résultat : cela ne se passe jamais comme vous l'avez imaginé. Ce peut être reporté, annulé, être génial ou nul, peu importe, mais ce n'est jamais ce que vous avez imaginé et qui vous a angoissé. Arrêtez donc de faire du dialogue interne qui vous rend malade.

ASTUCE : POUR ARRÊTER DE FAIRE DU DIALOGUE INTERNE

Le dialogue interne, c'est se parler en permanence. Pour cela, vous pourrez observer, la prochaine fois que ce processus va se mettre en place, que vous avez la tête plutôt penchée vers l'avant. Ce qui vous rend malade, c'est que vous êtes associé viscéralement à vos émotions.

Cette phrase signifie que vos émotions ont une influence sur vos organes et viscères de façon négative. Comme le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire, votre organisme réagit comme si c'était vrai quand vous imaginez quelque chose.

Pour sortir de ce schéma, vous devez changer de mode de perception et passer dans le mode visuel. Pour y arriver, vous avez deux solutions :