

Le bonheur et la santé

Début septembre s'est tenu au bord du lac de Hallwil le 5^e «Platin-Symposium» de la Société suisse de médecine interne, animé par Werner Bauer son ancien président, sous le titre «Système de santé – montage ou démontage?» Pour avoir participé durant trois décennies à tant de dizaines de tables rondes, séminaires, journées d'études et autres groupes de travail voulant la réforme (toujours urgente ...) du système, retraité aujourd'hui je ne suis plus guère à la recherche de réunions où de beaux esprits (médecins, politiques, assureurs et autres) distillent leur science, leurs préoccupations, revendications, prédictions ... Impression marquée de déjà-vu. Mais la jeune tradition du «Platin-Symposium» s'efforce, tout en traitant de médecine interne et de son exercice, d'inviter aussi des orateurs qui ont peu ou pas à voir avec cette discipline. Ainsi, cette année, la conférence du Pasteur Andrea Bianca sous le titre «De quelle santé l'être humain a-t-il besoin?» Discussion des rapports entre religion, spiritualité et santé. Après que les fonctions de prêtre et de thérapeute se soient séparés il y a des siècles, la médecine prend à nouveau des allures de religion (dans la conclusion de la réunion, le philosophe et éditorialiste Ludwig Hasler a affirmé qu'elle était, sans doute aucun, la religion d'aujourd'hui).

L'exposé de Mathias Binswanger, professeur d'économie, traitait lui de bonheur, santé et économie. Il a évoqué, dans la société actuelle, les différents «tapis roulants» qui nous forcent à travailler toujours plus: *Tretmühlen*, en anglais *treadmills* (le mot a son origine dans les plantations de canne à sucre, désignant ces cylindres horizontaux que faisaient tourner une demi-douzaine d'esclaves: semblables aux moulins à souris dans leurs cages, mais les esclaves étaient eux à l'extérieur du cylindre). Ces *treadmills* qui nous font courir toujours plus – nous y contraignent! – à la poursuite d'argent, de statut/prestige, de jouissances, d'options multiples. Alors que l'observation démontre quotidiennement comment ces courses n'apportent pas le bonheur et sont cause de mauvaise santé; parce qu'on doit toujours *vouloir* obtenir plus, dans un registre ou l'autre. Ainsi, en multipliant les opportunités imaginables, la mondialisation n'est évidemment pas promotrice de santé – et ce n'est qu'un de ses effets [1].

Le problème, c'est que les choix en quantité croissante qui sont les nôtres perdent la qualité d'opportunités et deviennent autant d'obligations*. Binswanger a donné ce conseil: pour être heureux, ne cherchez pas toujours à obtenir le meilleur. Surprenant, devant

des médecins qui par principe s'efforcent de réaliser le meilleur pour leurs patients. Mais, dans sa vie personnelle, vouloir toujours mieux, c'est repousser la possibilité du bonheur. Il a cité la formule «Better be a large frog in a small pond than a small frog in a big pond» – équivalent anglo-saxon du «Mieux vaut être le premier dans son village que le second à Rome.»

Oublier donc, dit-il, les «Je ne me satisfais que de l'excellence» ou «Gut ist nicht gut genug». Ce qui nous importe ici, c'est que les satisfactions, la sérénité, les plaisirs, (le bonheur!) que permet une vie échappant aux *treadmills* harassants, voire dictatoriaux, sont promoteurs de santé, les données scientifiques à cet égard sont de plus en plus nombreuses. C'est à l'évidence préférable au fait de se tourner vers les antidépresseurs («Wash your blues away with Prozac» ...). Voltaire avait raison quand, après avoir affirmé «La grande affaire et la seule qu'on doit avoir, c'est de vivre heureux», il ajoutait «Parce que c'est bon pour la santé, j'ai pris le parti d'être heureux». Le Pasteur Bianca (cf. supra) a parlé d'un besoin de *metanoia*, de *Umdenken* – de changement de paradigme pour employer un mot à la mode. Question: la démonstration du fait que la ligne d'arrivée de nos courses/obsessions actuelles ne saurait être le bonheur montrera-t-elle une pénétrance adéquate, à contre-courant des signaux sociétaux et médiatiques qui vont presque tous dans l'autre sens? Et si oui, dans quel délai?

Un dernier mot: dans son propos de conclusion, Ludwig Hasler a souligné comment la conviction et l'enthousiasme (le bonheur professionnel, en quelque sorte) que montre le médecin dans son activité contribue à l'amélioration de la santé du malade. Ce qui me fait citer un maître de la médecine lausannoise des années 1950–1970, Edouard Jéquier-Doge, qui parlait de ces patients qui ne guérissent que par envie de plaire à leur thérapeute.

Dr Jean Martin, Membre de la rédaction
et de la Commission nationale d'éthique

* Nous passons du «dürfen» au «müssen»; cela m'a rappelé un article écrit il y a longtemps que j'avais intitulé «Du pouvoir choisir au devoir choisir» [2]. Je l'entendais pour la médecine au vu des limites de la capacité à financer, thème qui a aussi été discuté durant le symposium.

Références

- 1 Binswanger M. Die *Tretmühlen* des Glücks. Freiburg: Herder; 3. Auflage. 2008.
- 2 Martin J. Du pouvoir choisir au devoir choisir, problématique cruciale et paradoxale des systèmes de santé aujourd'hui. In: Martin J. Enjeux éthiques en santé publique. Genève: Ed. Médecine et Hygiène; 1991.119–130.