

# « IL EST URGENT QUE TOUTES LES MÉDECINES COOPÈRENT »

Chirurgien durant treize ans, **Thierry Janssen** a jeté les gants et est aujourd'hui psychothérapeute. Nous avons demandé à cet ardent défenseur d'un rapprochement intégratif entre les médecines – conventionnelle et non conventionnelles – de faire le point sur la situation en France. **PROPOS RECUEILLIS PAR PATRICIA SALMON**

**Psychologies :** Vous êtes l'un des premiers, avec le neuropsychiatre David Servan-Schreiber<sup>1</sup>, à avoir encouragé l'association des médecines conventionnelle et non conventionnelles. Qu'est-ce qui vous a convaincu ?

**Thierry Janssen :** La médecine que j'ai apprise à l'université s'est développée à partir d'une vision réductrice et matérialiste de la réalité. Elle est un produit de la pensée occidentale, qui morcelle et analyse la réalité dans ses moindres détails. Cette manière de penser remonte à la Grèce classique et a été revalorisée au siècle des Lumières, lorsque les philosophes ont postulé que l'être humain était en dehors et au-dessus de la nature, devant utiliser son intelligence pour la dominer. La science analytique a effectivement permis d'échapper à certaines de ses lois, telle que la gravité ; cela nous a permis d'aller sur la Lune. En médecine, elle est à l'origine de grands progrès, en particulier ceux de la chirurgie, qui répare les corps mal formés, cassés et usés, ainsi que la lutte contre les infections, avec les mesures d'hygiène, les antibiotiques et les vaccins. Cela a permis à un plus grand nombre de gens de vivre plus longtemps. Mais il existe aussi des maladies, souvent chroniques, dues à l'usure et aux mauvaises conditions de vie, pour lesquelles cette médecine a peu de remèdes vraiment efficaces. Elle calme les symptômes avec des >>>



**THIERRY JANSSEN**, spécialiste de l'étude des liens entre le corps et l'esprit, accompagne psychologiquement des personnes gravement malades. Il enseigne au Centre universitaire Sigmund-Freud, à Paris, et est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *La Solution intérieure*, *Le Défi positif*, *Confidences d'un homme en quête de cohérence*, tous édités chez Pocket (2011, 2013 et 2014). Retrouvez-le dès notre prochain numéro pour une nouvelle chronique mensuelle.

>>> antidouleurs et des anti-inflammatoires, mais elle agit peu sur les causes profondes du mal. Et lorsqu'elle le fait, c'est, la plupart du temps, une fois que la maladie est déjà installée, rarement en prévention. Les médecines non conventionnelles, pour la plupart très anciennes, ont gardé une vision d'ensemble. Pour elles, l'être humain est un être multidimensionnel que l'on ne peut pas soigner comme un corps-objet, mais bien comme un corps-sujet : un corps qui pense, qui éprouve des émotions, qui a une psychologie, qui est en lien avec les autres et qui est influencé par l'environnement dans lequel il vit. Voilà pourquoi il m'a paru utile de m'intéresser à ces autres médecines. Non pas pour qu'elles remplacent la médecine scientifique, mais pour qu'elles l'enrichissent d'une philosophie plus respectueuse de ce qui fait la vitalité et la bonne santé.

## **Alternatives, complémentaires, non conventionnelles... On s'y perd un peu. Comment appeler ces approches aujourd'hui ?**

**T.J.** : Il existe un consensus international pour les appeler « médecines non conventionnelles ». On parle aussi de « médecines complémentaires » et, parfois, « alternatives ». Il ne faudrait en tout cas plus jamais parler de « médecines parallèles », car cela sous-entend qu'elles ne pourront jamais converger au sein de ce que l'Organisation mondiale de la santé préconise : une « médecine intégrative ». Ne parlons pas non plus de « médecines douces », car bon nombre de ces traitements ne sont pas doux du tout !

## **On parle beaucoup de médecine intégrative, mais de quoi s'agit-il précisément ?**

**T.J.** : Aux États-Unis, on parle déjà d'une « médecine intégrée ». C'est une médecine qui utilise le meilleur des approches conventionnelle et non conventionnelles au service des patients. Ceux-ci sont alors soignés dans toutes leurs dimensions. La science commence à le prouver : nous sommes des individus indivisibles ; notre corps fait des expériences qui génèrent des émotions, qui deviennent des pensées ; et, en retour, nos pensées font naître des émotions, qui ont des répercussions

### POUR ALLER PLUS LOIN

Sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com) Retrouvez dans notre rubrique « Bien-être » un panel complet de méthodes dédiées à l'art de se soigner autrement : homéopathie, huiles essentielles, phytothérapie, acupuncture...

## *« Les patients sont soignés dans toutes leurs dimensions : corps, émotions, pensées »*

sur le fonctionnement neurologique, hormonal et immunitaire de notre corps. Nous sommes un corps qui pense. Nous l'avons oublié. Ce n'est pas le cas d'autres cultures, notamment chinoise ou indienne. Le paradigme n'est plus à la compétition et à l'exclusion d'une approche au profit d'une autre, mais à l'intégration et à la coopération. Cela se vérifie dans tous les domaines de la civilisation. Les crises écologiques, économiques et sociologiques qui surgissent à l'horizon de ce troisième millénaire sont le résultat de notre positionnement en dehors et au-dessus de la nature, et de notre vision morcelée de la réalité. Il est temps de nous reconnecter à notre vraie nature, à la nature. Or, il n'y a d'évolution que dans la nécessité. De nos jours, la nécessité est devenue une urgence.

## **Certains hôpitaux intègrent l'acupuncture ou l'hypnose. D'autres font appel à des barreaux de feu. Ces pratiques sont-elles évaluées ?**

**T.J.** : Certaines d'entre elles le sont de manière objective, scientifique, et prouvent leur efficacité. On n'en comprend pas toujours les mécanismes d'action, mais cela ne les empêche pas de se faire une place au sein des institutions de soins, car, dans la pratique, elles sont utiles. Pourquoi se passerait-on des bénéfices probants provoqués par les barreaux de feu sur les brûlés, même si on ne comprend pas encore comment ils agissent ? De plus, le déficit de l'assurance santé-maladie et la nécessité d'un développement durable vont nous obliger à utiliser des remèdes moins coûteux et plus respectueux de notre environnement.

## **Ces méthodes sont-elles amenées à se développer ?**

**T.J.** : Andrew Weil, promoteur de l'enseignement des médecines alternatives et complémentaires à l'université d'Arizona, aux États-Unis, a montré que la médecine allopathique n'est nécessaire que pour 10 à 20 % des problèmes de santé. Pour les 80 à 90 % restants, on dispose de suffisamment de temps pour expérimenter d'autres traitements, souvent moins chers, moins dangereux et finalement plus efficaces, car ils agissent de concert avec les mécanismes de guérison du corps au lieu de les affaiblir. Quand on sait que plus de 70 % des pathologies rencontrées en médecine générale sont en lien avec le stress – non que le stress soit la seule cause de ces problèmes, mais il y participe grandement –, il est temps d'apprendre aux gens à vivre autrement.

>>>

## 4 FRANÇAIS SUR 10 SÉDUITS PAR LES AUTRES MÉDECINES

39 % des Français ont déjà eu recours aux médecines non conventionnelles – principalement l'homéopathie (27 %) et l'ostéopathie (15 %) –, avec une prévalence des femmes (47 %, contre 31 % des hommes).

Parmi eux, 39 % souhaitent prendre moins de médicaments, 28 % revendiquent l'efficacité de ces médecines, 19 % se sentent en confiance avec le praticien, 9 % se sentent mieux écoutés que dans le cadre de la médecine traditionnelle.

78 % des Français considèrent que ces médecines complémentaires sont efficaces en prévention, 77 %, pour traiter des maladies liées au stress, 55 %, en accompagnement du traitement des maladies lourdes.

Source : « Les Français et les médecines naturelles », sondage Ifop, novembre 2007.

>>> Cela ne passe pas par la prescription d'anxiolytiques, de somnifères ou d'antidépresseurs, mais par la recommandation de pratiquer un sport, de respirer en conscience, de méditer, d'apprendre le yoga ou le tai-chi, de revoir ses priorités, de changer sa manière de se penser et de penser la vie. Enseigner les principes qui permettent de rester en bonne santé fait aussi partie de la vocation de la médecine. De nombreuses médecines non conventionnelles insistent sur cet aspect préventif de la maladie. C'est l'un de leurs intérêts majeurs.

**Encore faut-il y avoir accès ! Le prix d'une consultation est souvent plus élevé que pour un médecin généraliste...**

**T.J.** : Les consultations des praticiens non conventionnels ne sont pas plus chères que celles des médecins conventionnels spécialistes ; la plupart du temps, elles le sont même moins. La grande différence, c'est qu'elles ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Pourtant, les enquêtes faites aux États-Unis et en Europe montrent que 30 à 60 % des gens recourent à ces soins complémentaires ou alternatifs malgré le fait qu'ils ne sont pas remboursés. On imagine donc que ces personnes y trouvent une aide de valeur.

**En France, le Conseil national de l'ordre des médecins reconnaît quatre médecines non conventionnelles : l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie et l'ostéopathie. C'est peu. Pourquoi ?**

**T.J.** : Lorsque j'ai publié *La Solution intérieure* – un livre qui comportait plus de sept cents références scientifiques destinées à montrer que, souvent, on peut traduire en langage scientifique les intuitions d'autres cultures thérapeutiques –, j'ai rencontré des médecins qui se permettaient de juger certaines approches non conventionnelles sans les avoir expérimentées et sans avoir fait l'effort de comprendre la théorie sur laquelle elles se fondent. Il existe un fossé entre les différentes

cultures de soins. Il est donc important que l'on parle un langage commun. C'est une des principales difficultés rencontrées dans les centres de médecine intégrative : il faut que les différents praticiens prennent le temps d'expliquer leur approche à leurs confrères en veillant à utiliser un jargon compréhensible par tous ; il faut aussi que chacun range son ego au placard, car le but n'est pas de prouver qu'on possède une meilleure solution, mais de trouver comment coopérer pour mieux aider les patients.

**En mars 2013, l'Académie nationale de médecine a reconnu une « certaine efficacité » à l'acupuncture, à l'ostéopathie, à l'hypnose et au tai-chi<sup>2</sup>. Sentez-vous que les esprits s'ouvrent ?**

**T.J.** : Je l'ai dit, l'évolution ne se produit que dans la nécessité. Et la nécessité devient urgence. Il y a indéniablement une évolution. Mais si une plus grande ouverture d'esprit du monde médical conventionnel est souhaitable, il faudrait aussi que les praticiens des médecines non conventionnelles soumettent leur pratique aux tests de la science. Pour cela, il faudra inventer une « science épimédicale », car le réductionnisme analytique n'est pas adéquat pour étudier les thérapies non conventionnelles. En effet, bon nombre de ces traitements agissent de manière complexe. Par exemple, une plante possède plusieurs composés chimiques ; ou des pratiques comme le qi gong comportent des massages, des mouvements, des exercices respiratoires et de la méditation. Une science épimédicale pourrait étudier l'effet d'agents complexes sur le supersystème qu'est l'être humain considéré dans toutes ses dimensions... La création d'une telle science nécessite une révolution dans notre façon de penser !

1. David Servan-Schreiber (1961-2011) a créé et dirigé un centre de médecine intégrative à Pittsburgh, aux États-Unis. Chroniqueur de Psychologies, il est l'auteur de *Guérir, d'Anticancer* (Pocket, 2011) et de *Notre corps aime la vérité* (Pocket, à paraître le 20 mars). Retrouvez ses chroniques sur [Psychologies.com](http://Psychologies.com).

2. « Thérapies complémentaires, leur place parmi les ressources de soin », Académie nationale de médecine, 5 mars 2013.