Friedwart Husemann

L'entretien thérapeutique chez le médecin de famille

Exercices psychologiques pour fortifier la santé

anthrosana

Collection Conscience et Santé

Brochure n° 766

Traduit de l'allemand par Béatrice Vianin

Titre original: Lebensberatung beim Hausarzt –
Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit

© 2009
anthrosana
Association pour une médecine
élargie par l'anthroposophie
Case postale 128
CH-4144 Arlesheim
Tél. +41 61 701 15 14
Fax +41 61 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

Diffusion en France:
Association de Patients de la Médecine
d'orientation Anthroposophique APMA
13 rue Gassendi, F-75014 Paris
Tél./Fax +33 140 47 03 53
apma.france@wanadoo.fr
www.apma.fr

Souvent les patients veulent savoir ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes pour leur santé et demandent conseil à leur médecin. L'anthroposophie offre une riche palette de recommandations et d'exercices pour renforcer les forces de vie. Sa longue expérience de praticien permet à l'auteur de cette brochure d'en décrire de nombreux exemples d'une manière simple et stimulante, tout en restant proche de la réalité quotidienne.

La question fondamentale qui se pose au thérapeute est de trouver comment fortifier le Je du patient. Friedwart Husemann nous fait découvrir la poésie comme choix idéal: elle a un pouvoir thérapeutique en soi, car le langage entretient un lien particulier avec le Je de l'être humain. Des paroles profondes et justes au bon moment peuvent déclencher des effets curatifs inattendus.

Le docteur **Friedwart Husemann** fait actuellement partie des coryphées de la médecine anthroposophique. Après son expérience d'assistant dans différents hôpitaux et l'obtention d'une spécialisation en médecine interne, il a ouvert un cabinet dans la banlieue de Munich où il pratique encore aujourd'hui.

L’entretien thérapeutique chez le médecin de famille

Exercices psychologiques pour fortifier la santé

Friedwart Husemann

Sommaire

L’entretien thérapeutique chez le médecin de famille 2

Introduction 2
Un événement clé de mon expérience de praticien 2
La parole et le Je 3
«Vous devez apprendre à …» 3
Connaissances ou consignes? 4
Citation ou opinion personnelle? 7
Langue poétique ou langage banal? 7
La loi pédagogique 9
La poésie est un chemin d’initiation 10
«C’est une grande folie de demander que les hommes soient en harmonie avec nous» 12
«Les épreuves deviennent plus intenses avec les années» 12
Bonheur et malheur 14
«L’irrésistible retour de nos défauts» 16
«Je suis seul à serrer le pressoir» 17
Prière pour les malades 17
Jésus de Nazareth a-t-il eu une belle mort? 18
Paroles pour un défunt 19

Exercices psychologiques pour fortifier la santé 21

Déposer les objets avec conscience 21
Modifier son écriture 22
Faire défiler ses représentations à rebours 22
Se regarder comme un étranger 23
Renoncer à satisfaire un désir 24
Peser le pour et le contre 24
Renoncer au jugement 25

L’organisme constitué par les sept exercices 26
Macroscopie et microscopie 28

Bibliographie 30

L'entretien thérapeutique chez le médecin de famille

Introduction

Celui qui veut donner des conseils de conduite de vie trouve dans l'anthroposophie une abondance d'aides concrètes. Les exemples qui suivent n'en représentent qu'une toute petite partie. Ils ne découlent pas d'une recherche systématique mais sont nés et ont mûri au cours de ma longue activité de praticien. J'évite d'utiliser le terme de psychothérapie – lequel ne serait cependant pas tout à fait faux – car je n'ai pas la prétention de la remplacer. Les termes «accompagnement pastoral profane» de Sigmund Freud[1] ou «accompagnement pastoral médical» de Viktor Frankl[1] ne sont pas adéquats, car le ministère pastoral implique l'administration de sacrements, ce qui est impossible au médecin.

Un événement clé de mon expérience de praticien

Un jour, une patiente me raconta avec une foule de détails sa vie de femme mariée à un officier de l'armée fédérale allemande. A l'époque, elle en était déjà séparée. Son mari attachait beaucoup d'importance au fait qu'elle l'accompagne à tous les bals. Pour l'occasion, elle recevait chaque fois une nouvelle robe avec un généreux décolleté. Elle était souvent la «femme la plus attirante» de la soirée et son mari était fier de sa beauté; quant à elle, elle appréciait tout autant cette mise en scène glamoureuse. Cependant, comme un lien intérieur n'existait pas, l'extérieur commença de lui déplaire et le mariage finit par se briser. Elle continua de narrer encore d'autres détails et je remarquai, avec toujours plus de précision, qu'elle attendait une quelconque prise de position de ma part. Cela tenait certainement au fait qu'elle venait de découvrir l'anthroposophie avec son nouveau partenaire et, me considérant comme un anthroposophe «avancé», elle pensait probablement que j'avais une opinion à exprimer sur toute chose.

Je m'en sentis gêné car la biographie qui venait de m'être relatée avait éveillé chez moi un certain sentiment d'antipathie. Normalement, c'est une chose qui n'arrive pas au médecin; au contraire, quand un patient nous raconte sa vie, nous prenons les choses telles qu'elles sont et nous éprouvons un sentiment de reconnaissance pour la confiance qui nous est accordée. Mais cette fois, il fallait que je me fasse violence pour dominer cette antipathie qui montait en moi. Je me souviens encore avec beaucoup de vivacité de ce combat intérieur: d'un côté, je préférais me taire mais de l'autre, je m'en sentais incapable vis-à-vis de ma patiente; en plus, il me fallait gérer ma déception de moi-même qui éprouvais des sentiments d'antipathie que j'estimais déplacés. Avec la plus grande difficulté, je réus-

sis à articuler quelques mots qui me semblaient inappropriés et trop brefs mais qui au moins se référaient au titre d'un drame-mystère de Rudolf Steiner. Je lâchais: «C'était donc une épreuve de l'âme.»

Environ six mois plus tard, la patiente me demanda si je savais que je l'avais beaucoup aidée. – Non, cela je l'ignorais. Alors elle se mit à parler: «Il y a quelques mois, je souffrais d'une assez forte dépression et vous m'aviez dit que c'était une ‹épreuve de l'âme›; ces paroles m'ont aidée à sortir de ma dépression.» Le contraste entre mon propre sentiment d'avoir complètement failli et l'aide réelle apportée à la patiente est resté gravé en mon âme. Que la patiente souffrait d'une dépression m'était inconnu à l'époque de l'entretien et ne m'avait pas été décelable.

La parole et le Je

On peut se demander à juste titre quelle a été l'aide effective dans le cas précité et comment elle a agi. Il y a eu «seulement» une parole de prononcée. La parole est en lien avec le Je de l'être humain, comme Rudolf Steiner l'a démontré dans ses considérations sur les éléments constitutifs de la nature humaine:

Je	Langage
Corps astral ou corps psychique	Musique
Corps éthérique ou corps de vie	Art plastique
Corps physique	Anthropologie[3]

Du point de vue psychologique, nous pouvons admettre que le Je de la patiente ait dû être fortifié puisqu'elle a été capable de surmonter sa dépression. Le fait qu'il ne s'agissait pas de banales paroles quotidiennes a également joué un rôle important. En effet, «L'épreuve de l'âme» est le titre d'un drame-mystère de Rudolf Steiner. Compris dans toute leur profondeur, ces mots résument le sens de notre destin. Une parole profonde a eu un effet puissant et l'on peut dire, grâce à Dieu, le thérapeute ne l'a pas prononcée avec un air de supériorité mais, au vu des circonstances, avec modestie; on ne peut pas reproduire une situation pareille, c'est ce qu'en thérapie on appelle une grâce.

«Vous devez apprendre à …»

Tout le monde connaît ces formules toutes faites qui, dans le fond, sont toutes justes et partent d'un bon sentiment: «Vous devez apprendre à lâcher prise…» – «Vous devez apprendre à dire non…» – «Vous devez apprendre à surmonter tel ou tel blocage…» – «Vous devez apprendre à

accepter que…» et ainsi de suite. Mais le patient n'apprend pas comment transformer ces paroles en actes. Et c'est compréhensible car, dans ses profondeurs inconscientes, l'âme résiste quand une chose lui est imposée. L'âme a soif de liberté, elle l'attend de la personne qui l'aide et voilà que ne lui est servi que cet impératif catégorique du philosophe Kant, au mépris de toute liberté: «Tu dois!»

Ce qui est le plus grave avec ce genre d'impératifs catégoriques bien intentionnés, c'est que le patient reste fixé sur ses faiblesses avec ses pensées qui ne tournent qu'autour d'elles au lieu de reconquérir un peu de liberté malgré tous ses manques. Et il est le seul à pouvoir trouver où se loge ce peu de liberté, le thérapeute ne devrait donc surtout pas y faire obstacle.

Dans son œuvre tardive «L'Antéchrist», Nietzsche a formulé le problème de manière très juste: «Que l'on n'ait pas ressenti l'impératif catégorique de Kant comme une **menace sur la vie!** (…) Y a-t-il rien qui détruise plus vite comme de travailler, de penser, de ressentir sans nécessité intérieure, sans un choix profondément personnel, sans **plaisir?** en automate du ‹devoir›? C'est justement la **recette** de la décadence…»[4] Dans «La philosophie de la liberté»[5], Steiner a réfuté l'impératif catégorique et corrigé Kant également sur d'autres points.

Le médecin doit donner des directives précises pour le bien-être du corps physique, par exemple: «Vous devez entrer à l'hôpital» ou «Repos au lit strict si vous voulez guérir!»; le risque est donc grand que des directives du même genre se glissent dans l'entretien thérapeutique. Ce faisant, on ne tient pas compte de la différence qui existe entre corps et âme, du fossé entre nécessité et liberté qui ici fait loi. C'est le principe fondamental de toute thérapie que de respecter cette disparité entre nécessité et liberté, entre corps et âme. La conception erronée d'une unité corps-âme s'avère ici fatale.

Connaissances ou consignes?

Prenons une fois cet exemple: «Tu dois apprendre à dire non!» Tout d'abord, il faut se demander si ce conseil est vraiment juste. Afin de préserver la liberté du patient, je donne, dans ce cas, la préférence au principe de l'homéopathie mais sous la forme du principe de connaissance, tel que l'a formulé Empédocle:

«La connaissance est connaissance du semblable par le semblable.»

Et je fais en sorte d'offrir au patient l'image la plus juste possible de ses pensées, sentiments et actes pour, ensuite, en réaliser la synthèse sur un

plan plus élevé. En d'autres termes, j'essaie de transmettre une sagesse de vie, une connaissance et – si le patient peut l'accepter – la connaissance de soi. En fin de compte, la seule chose que l'on puisse donner au patient sans blesser la sphère de sa liberté, ce sont des connaissances. Par exemple, quand il faut souhaiter qu'une personne développe plus de volonté propre et plus d'affirmation de soi, j'utilise volontiers le proverbe:

«Trop de bonté nuit!»

Un tel proverbe commence par conforter le patient dans le fait qu'il est bon. Et il est réellement bon en effet d'agir par compassion ou par désir de venir en aide. Le patient reçoit ainsi un sol solide sur lequel il peut se tenir. Mais voilà, l'excès de bonté devient néfaste. A l'arrière-plan de ce proverbe se cache une certaine connaissance de l'élément luciférien – pour parler dans le sens de l'anthroposophie.[6]

On se trouve devant une situation analogue quand des personnes ont vécu une déception. Il est tout à fait compréhensible que la personne déçue se console avec le sentiment «d'avoir été blessée». Mais ce sentiment ne lui permet pas d'aller plus loin. Dans ce cas aussi, rien ne va sans la connaissance de soi. Je dis alors souvent à mes patients:

«Quand on est déçu,
c'est que l'on s'est d'abord trompé soi-même.»

Ou pour le dire avec Goethe:

«On n'est jamais dupé, on se dupe soi-même.»[7]

Même s'il est dur d'en convenir dans certaines situations, on peut très vite remarquer combien de vérité est contenue dans ces paroles. Et la vérité a toujours un effet libérateur.

Souvent suit la question sur le pourquoi du mensonge et de l'erreur, de la maladie et de la mort. Je récite alors volontiers ces vers du «Faust» qui, en fin de compte, remontent au Livre de Job de l'Ancien Testament et permettent de reconnaître clairement les intentions de Dieu quand il a créé l'être humain:

«Le courage de l'homme est prompt à s'assagir,
Il aime le repos, la paresse éternelle…
Je lui ai donc donné ce compagnon fidèle,
Le Diable qui l'agite et le force d'agir.»[8]

Ces paroles, c'est Dieu dans le Ciel, c'est-à-dire Dieu le Père, qui les prononce. Il a toléré le mal pour permettre à l'homme d'être libre. Goethe exprime ici très clairement ce que l'investigation spirituelle anthroposophique nous apprend sur l'origine du mal. Les puissances du mal ont été «déléguées» à leur tâche par les Hiérarchies les plus hautes.[9] Pour les puissances maléfiques elles-mêmes, induire le mal est un «sacrifice».[10] Ce qui ne signifie nullement que le mal soit permis pour les êtres humains. Car le juste sens du mal ne justifie aucun acte mauvais de la part des hommes.[11] Pour beaucoup de personnes, ces idées sont complètement neuves. La plupart du temps, je cite simplement les vers du «Faust» ou bien je demande: «Pourquoi le Dieu Tout-puissant a-t-il créé le diable, pourquoi l'a-t-il laissé entrer au Paradis ou ne l'en a-t-il point chassé après la Création de l'homme?» Un autre aspect de cette citation de Goethe concerne le «repos» que réclament souvent les patients âgés; il est très approprié pour démontrer la séduction qui se dissimule dans un tel désir.

Il n'est point nouveau que les hommes estiment que le monde devrait être autrement qu'il l'est. Je rappelle alors volontiers le roi Alphonse X de Castille (1252–1282) qui est devenu célèbre par ces seuls mots:

«Si j'avais été le Bon Dieu,
j'aurais créé le monde plus intelligemment.»

Il arrive parfois que des patients soient déprimés à cause de leurs erreurs ou de celles qu'ils ont vécues avec leur partenaire. Je réponds alors:

«L'âme ne doit jamais souhaiter la chute;
Mais qu'elle sache tirer de cette chute la sagesse.»[12]

Ou alors, dans une pareille situation, c'est une phrase de Theodor Fontane qui me vient à l'esprit:

«Renoncer et sourire quand on m'humilie,
Voilà un art que j'ai acquis.»[13]

Quand on éclaire le sens de ces paroles par l'anthroposophie, on y trouve les forces de sagesse de toute une période d'évolution cosmique; en effet, l'ancienne Lune[14] est née de

la vertu du renoncement créateur.[15]

J'utilise ces mots quand je souhaite inciter un patient à s'accorder une pause. Il m'est arrivé à plusieurs reprises qu'ils me soient cités en retour, j'ai donc pu constater qu'ils avaient été bien retenus.

Avec nos patients, nous vivons aussi ces moments heureux quand la maladie guérit ou que la convalescence est sur le point de s'achever.

Alors je me réjouis avec mon patient en lui citant par exemple ces vers du «Faust». Ce sont les paroles que ce dernier prononce en contemplant le signe de l'Esprit de la Terre:

> **«Oui, l'Esprit de la Terre est bien plus près de moi.**
> **Comme d'un vin nouveau que l'on boit à la vigne,**
> **Je brûle. Ma force s'accroît.**
> **De courir les chemins je me sens le courage,**
> **O Terre, de porter ton mal et ton bonheur,**
> **D'affronter l'éclair et l'orage**
> **Et de ne pas trembler de peur**
> **Dans les craquements du naufrage.»**[16]

Chez un convalescent, ces paroles peuvent attiser l'enthousiasme. Une fois de plus se confirme cet aphorisme de Goethe qui dit que:

> **«Même au comble du bonheur, au comble de l'infortune,**
> **nous avons besoin de l'artiste.»**[17]

Ces mots prouvent en même temps le bien-fondé de ces citations de la grande littérature. Malgré tout, on peut se demander pourquoi choisir la poésie et la citation?

Citation ou opinion personnelle?

Dans la situation de l'entretien thérapeutique, citer des paroles de sagesse est un élément riche de sens parce que le médecin ne communique pas son opinion personnelle; il n'est quasiment plus que responsable du contexte juste de la maxime choisie et derrière laquelle sa personnalité est comme occultée. Le patient est transposé dans la communauté des personnes qui ont vécu une situation analogue ou qui ont déjà surmonté le problème et, par conséquent, il ne se sent plus si seul. Qu'au XIII^{e} siècle déjà, un roi de Castille ait pensé que le monde devrait être autrement qu'il l'était montre bien que nous tous devons quotidiennement surmonter cette illusion. Un proverbe bien choisi peut aussi avoir plus de force de persuasion parce qu'il est porteur d'une plus vaste expérience et d'une plus grande sagesse

Langue poétique ou langage banal?

La personne qui a besoin de conseils pour sa vie se sent malheureuse, angoissée ou désespérée, insécurisée, déçue; elle est révoltée ou désemparée. En un mot, elle est noyée dans ses sentiments ou, pour le formuler anthroposophiquement, son corps astral n'est pas suffisamment dominé par le Je qui lui est supérieur. Souvent, les patients l'expriment eux-mêmes sans ambages, ils savent qu'ils manquent d'estime de soi ou – dans un lan-