

Marc-André Jaccottet

Méditation d'un médecin à la retraite

«Il faut être toujours plus économe de paroles insignifiantes pour trouver les quelques mots dont on a besoin. Le silence doit nourrir de nouvelles possibilités d'expression.»

Etty Hillesum [1]

Ce qui suit est une réflexion rétrospective d'un vieux médecin qui se penche sur la valeur de la méditation, durant son actuelle retraite et à l'époque remplie et parfois agitée de son engagement professionnel. La première se prête peut-être mieux à la contemplation, mais l'ancienne, ayant été plus structurée, laissait, dans un certain sens, mieux prévoir et intégrer dans le programme de travail un moment de silence et de recueillement.

Toujours est-il qu'un tel espace d'introspection et d'orientation spirituelle lui semblait toujours souhaitable et bénéfique pour mieux attaquer sa journée de travail.

Pour ce faire, il se laissait inspirer par plusieurs sources qui se sont modifiées, ou plutôt complétées, au cours de sa vie. Ces sources d'inspiration allaient des pères hésychastes¹ (Jean-Yves Leloup) à Franck Buchman [3–4], théologien américain engagé dans la recherche de paix et de réconciliation entre hommes et peuples, travail pour lequel la méditation dans le silence lui était indispensable. Une autre source, les publications du psychiatre suisse Balthasar Staehelin [5], proposent la méditation, combinant un exercice physique rythmé avec la prière répétitive.

Enfin, il trouve une joie particulière dans l'observation silencieuse de la nature, celle du monde des oiseaux en particulier.

Comme le dit si bien la jeune intellectuelle juive néerlandaise Etty Hillesum [1], citée plus haut, qui devait tragiquement disparaître à Auschwitz, c'est la recherche de l'inspiration dans le silence qui peut orienter notre rencontre avec l'autre, que ce soit, pour nous médecins, le patient dans le cabinet de consultation, ou n'importe quelle autre personne rencontrée dans la vie de tous les jours.

L'observation et l'écoute de l'être en face de nous et, simultanément, de la résonance qu'il produit dans notre for intérieur fut la pratique de Michael Balint [6] et de ses équipes de médecins généralistes. C'est notamment cette application dans la vie de praticien qui orientait l'auteur de ces lignes durant sa vie active, et au-delà, dans le temps de retraite.

Toutes ces sources ont inspiré et inspirent toujours les balades de ressourcement lors desquelles l'auteur marche d'un bon pas, tout en méditant une pensée, répétant une prière d'invocation, s'arrê-

tant de temps en temps pour observer migrateurs, nicheurs ou hivernants, selon la saison, ses jumelles étant devenu un instrument tout aussi omniprésent qu'autrefois le stéthoscope.

Mais l'ami du genre *starets*² critiquera la perturbation de la méditation par l'observation naturaliste qui, selon lui, ne permettra jamais une expérience contemplative profonde. En revanche, le collègue sportif jugera l'entraînement physique insuffisant, car de trop courte durée et trop souvent interrompu par les observations, dont la valeur scientifique sera, à son tour, contestée par le confrère naturaliste, la marche et la méditation enlevant, selon lui, le sérieux de l'étude de la nature, qui nécessiterait l'immobilité de l'observateur à l'affût.

Malgré toutes ces critiques, on rentre chaque fois de ces marches solitaires méditatives, enrichi et bénéficiant d'une sensation de bonheur, autant dû à la voix de son intérieur perçu par-ci, par-là, qu'à telle ou telle observation insolite, ou tout simplement au bien-être provoqué par le mouvement physique rythmé de la marche, voire de sa respiration synchrone.

C'est la recherche de l'inspiration dans le silence qui peut orienter notre rencontre avec l'autre ...

Témoin d'une évolution explosive des moyens techniques, tant sur le plan diagnostique que thérapeutique durant l'époque de son exercice professionnel, l'auteur réalise tout au long de sa carrière épuisante la nécessité de ressourcement afin d'éviter le burn-out – la méditation lui rendant à ce titre de grands services. Ce faisant, le médecin peut aider son patient à faire la même expérience pour maintenir la santé par son épanouissement, trouver une guérison psychosomatique, ou plus modestement dit, améliorer et rendre plus supportable ses souffrances.

A tout confrère marcheur, qu'il soit professionnellement actif ou à la retraite, bonnes observations et surtout bonne méditation!

Références

- 1 Hillesum E. Une vie bouleversée. Paris: Editions du Seuil; 1985.
- 2 Wagenaar C. Hesychasmus. In: Dinzlacher P, Herausgeber. Wörterbuch der Mystik. 2., ergänzte Auflage. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag; 1998. S. 228–9.
- 3 Leloup JY. Ecrits sur l'Hésychasme. Paris: Editions Albin Michel; 1990.
- 4 Buchman F.N.D. Für eine neue Welt. Caux: Caux Verlag; 1961.
- 5 Staehelin B. Die Psychosomatische Basistherapie Schlattingen: Moser Verlag; 1985.
- 6 Balint M. Der Arzt, sein Patient und die Krankheit. Stuttgart: Ernst Klett Verlag; 1965.

Dr Marc-André Jaccottet
Chemin de l'Union 4
1008 Prilly

¹ Hésychasme: forme de mystique moyenâgeuse byzantine pratiquée en particulier par les ermites du désert depuis le IV^e siècle. Tiré du grec «hesychia» (silence dans l'union divine). Jean-Yves Leloup en est un représentant moderne (n.d.l.r.) [2].

² Dans l'Eglise russe, le mot *starets* désigne un moine qui, rempli des lumières du Saint-Esprit, est un guide dans la voie de la perfection (n.d.l.r.).