Document generated on 07/17/2025 9:20 a.m.

Petite revue de philosophie

Émergence et espoir des psychotechniques

Jean Blouin

Volume 5, Number 1, Fall 1983

URI: https://id.erudit.org/iderudit/1105574ar
DOI: https://doi.org/10.7202/1105574ar

See table of contents

Publisher(s)

Collège Édouard-Montpetit

ISSN

0709-4469 (print)
2817-3295 (digital)

Explore this journal

Cite this document

Blouin, J. (1983). Émergence et espoir des psychotechniques. *Petite revue de philosophie*, *5*(1), 171–177. https://doi.org/10.7202/1105574ar

Tous droits réservés © Collège Édouard-Montpetit, 1983

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

Émergence et espoir des psychotechniques

Jean Blouin

Médecin au C.L.S.C. Richelieu

On associe souvent santé à progrès de la médecine. Si, lors d'un examen médical périodique, tout s'avère normal, on se dit en santé. Transplantations de toute sorte, coeur en aluminium et en plastique, nouvel appareil chirurgical à rayon laser, nouveau produit chimique contre le cancer, emploi d'ordinateurs pour établir les diagnostics et les traitements, enfin toute une technologie éblouissante semble nous garantir un avenir où nous pourrons faire face à la maladie.

Mais si nous visons la santé, c'est-à-dire un bien-être physique, mental et social, et non l'absence de maladie, c'est sur un autre plan que devront porter nos efforts. De toute façon, même pour le traitement des maladies, il faudra ajouter à la panoplie de techniques médicales une utilisation des approches non officielles comme la musicothérapie, l'électro-médecine, l'acu-

puncture, le biofeedback, la méditation, l'homéopathie, le yoga...

Oui, pour viser la santé, l'air de notre environnement devra s'assainir, nos habitudes de vie devront changer.

Comment notre civilisation peut-elle espérer atteindre un état de santé minimal alors que l'air respiré est chargé de toxiques de tout genre, ou de fumée de cigarette, alors que l'eau que nous buvons est pleine de produits chimiques dommageables neutralisés par d'autres substances chimiques. Ou alors qu'on ne peut pratiquement plus pêcher de truites à l'état naturel dans un rayon de soixante kilomètres de Montréal, tellement les forêts ont été rasées sans souci de protection de l'environnement et tellement nous sommes irrespectueux de la nature?

Comment un individu peut-il espérer être en santé si ses repas consistent, la majeure partie du temps, en viande et desserts riches, précédés, bien sûr de quelques apéritifs alcoolisés, suivis de l'inévitable café dont la saveur est augmentée par quelques bonnes cigarettes?

Préoccupé par son travail ou son divorce, notre individu n'a pas le temps d'avoir d'autres loisirs que celui de regarder confortablement la télévision. Il ne prend naturellement jamais le temps de se mettre en contact avec lui-même. Devant ses dix kilos supplémentaires, il réagit en s'achetant à l'occasion quelque potion pseudo-amaigrissante. Son régime de vie est bien loin de celui qu'exigerait sa physiologie naturelle.

Comment une femme peut-elle espérer être en santé alors que depuis quatre ans la majeure partie de

son temps consiste à faire les repas, le ménage et à attendre le retour de l'époux, ayant comme seule distraction un téléphone de belle-maman et un autre de sa soeur? Il est bien naturel qu'elle ait le goût de boire ou de fumer pour se distraire ou encore de grignoter pour calmer son anxiété.

Bien sûr que l'on peut, lors d'une opération à coeur ouvert, faire un pontage dans les cas d'obstruction des artères coronaires. Cette technique rend de grands services à ceux qui souffrent d'angine même si elle ne prolonge pas leur vie. Bien sûr que l'on peut faire des miracles pour traiter des polytraumatisés victimes de la route. Mais une artère, si bien opérée soit-elle, ne vaudra jamais une artère saine. Et un corps reconstruit même avec les meilleures techniques ne vaudra jamais un corps qui n'aurait pas eu d'accidents d'auto.

Bien sûr aussi que l'on peut donner du «valium» à l'anxieux pour que, comme on le voit souvent sur les dépliants publicitaires, notre individu devienne rentable pour la société en fonctionnant mieux comme dans *Le Meilleur des Mondes.* Mais n'aurait-il pas été préférable que notre homme trouve la paix d'une autre manière et évite ainsi une cure de désintoxication du «valium» quatre à cinq ans après le début de sa consommation?

Aujourd'hui et demain, la recherche de la santé consistera pour la civilisation occidentale en un effort important vers un assainissement du milieu environnant. Dépollution de l'air et de l'eau, humanisation des conditions de travail, harmonisation de la vie dans les grandes villes. Le défi consistera aussi en une modification profonde des habitudes de vie néfastes des membres de notre société telles que le tabagisme, la malnutrition,

le sédentarisme, l'alcoolisme. Et ce défi pourra être relevé uniquement si ce travail de changement se fait dès l'enfance tant dans la famille qu'à l'école.

La santé, c'est aussi un bien-être psychologique. L'influence de l'esprit sur le corps n'est plus à démontrer. En médecine psychosomatique, on tend de plus en plus à lier certaines caractéristiques psychiques au développement d'un cancer comme la tendance à intérioriser les sentiments ou la difficulté à se souvenir des rêves.

On s'aperçoit qu'un état dépressif diminuera la réponse immunitaire d'un individu, d'où augmentation des maladies bactériennes et virales, ou qu'un état d'esprit positif favorisera la guérison ou la cicatrisation. De plus, l'effet placebo d'un médicament compte pour au moins le quart de l'efficacité de celui-ci. La croyance donc que nous avons en un produit influence la valeur de celui-ci. C'est comme si le cerveau créait lui-même les situations dans lesquelles nous nous trouvons.

Les différentes psychotechniques, en plein développement en Amérique du Nord, ne sont pas qu'une mode mais une constatation de la nécessité de contrôles des différentes facultés psychiques pour arriver à un état d'équilibre, à un état de santé. On constate l'échec de la science rationnelle et expérimentale traditionnelle à nous conduire à cet équilibre. Les médicaments, auxquels nous avions une confiance immense, ne règlent rien et souvent ne font que camoufler le véritable mal. La pilule est en train de perdre ses vertus magiques. On constate aussi que, dès que l'on approfondit une science, on arrive à des dimensions où l'on ne peut plus très bien faire la différence entre matière et esprit. On parle d'éner-

gie. On parle de désordre qui mène à l'ordre? Où s'arrête l'esprit et où commence la matière?

Devant ce flou évident, ou veut agir sur le corps par l'esprit, par le cerveau, par l'inconscient ou le subconscient. On essaie tout ce qui existe sur le marché des psychotechniques, du yoga au biofeedback. Nous retrouvons ce que bien des civilisations savaient déjà il y a des millénaires, déçus que nous sommes des résultats de la science technologique qui semblait si prometteuse.

La notion de santé ne peut pas faire abstraction du bien-être mental. Et nous sommes tellement en retard dans ce domaine qu'il faudra évaluer toutes les forces psychiques. Que ce soit la télépathie, la pensée positive, la croyance, l'intuition, la création artistique, la prière ou le rêve, il faudra évaluer toutes les techniques cherchant à aborder et développer ces forces.

La neurophysiologie ignore encore les fonctions d'une bonne partie du cerveau. La logique représente un instrument ou un moyen d'approcher la réalité. Mais c'est un moyen parmi tant d'autres qui sont peut-être beaucoup plus complets et efficaces. Mais, depuis plusieurs siècles, nous n'exploitons que la logique et regardons souvent avec mépris ce qui n'est pas elle.

Même certains membres du corps médical officiel commencent à lorgner vers les psychotechniques et commencent à comprendre que la santé est autre chose que d'avoir des résultats de laboratoire ou de radiographie normaux. Mais ils ne font pas trop de bruit pour ne pas être écrasés par la majorité traditionnelle.

Ces notions de santé globale, de prévention, de bien-être mental seront répandues par différents mouvements naissant de la population plutôt que par les organismes officiels de santé. Liés à des contraintes curatives et politiques, ceux-ci ne peuvent vraisemblablement pas être guides dans cette recherche de la santé véritable, de la même façon que les églises ne peuvent être les guides d'une véritable recherche spirituelle.