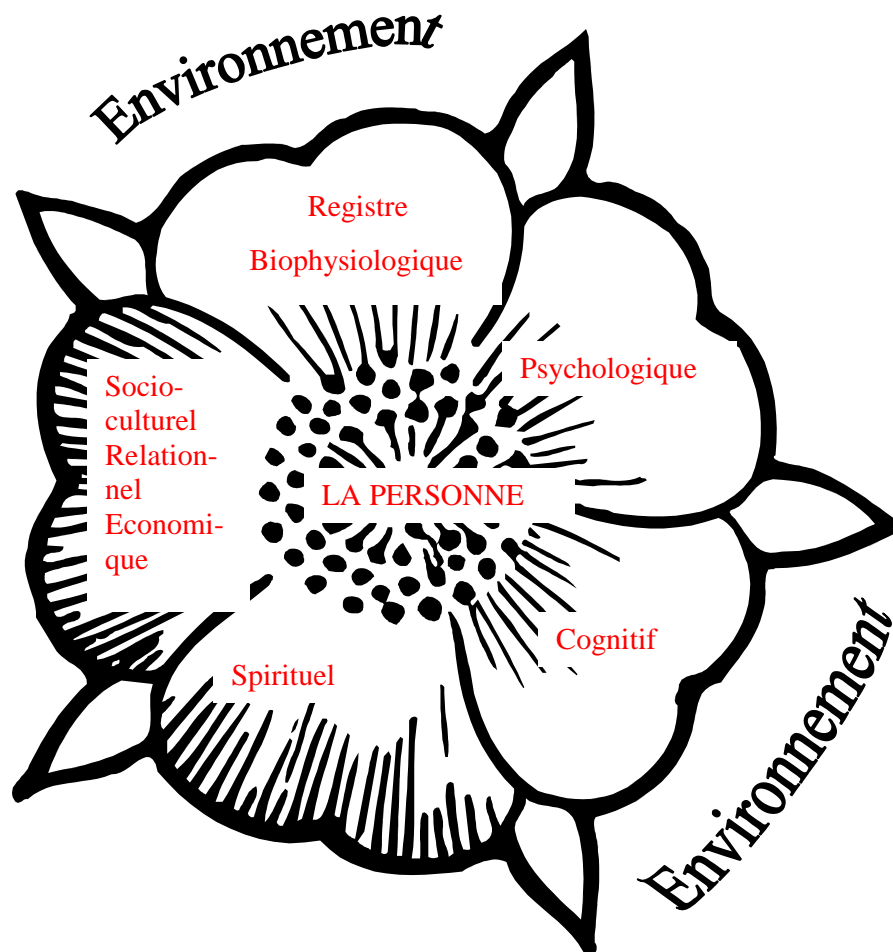


NOTRE MODELE DE LA SANTE

L'être humain est unique, doué d'une intelligence, d'une conscience, d'une pensée, d'une capacité de communication; de la possibilité de gérer les trois dimensions du temps (passé, présent, futur). Il est un être unique, qui a des attentes, des besoins (biologiques, psychologiques, sociaux, culturels, spirituels). Il est en perpétuel devenir, en interaction avec son environnement, responsable et libre, il peut s'adapter, et forme un tout indivisible (approche holistique: différentes dimensions et plusieurs registres, mais qui forment un tout indivisible, irréductible, composé de l'interaction entre les différents éléments).



La santé est ce cheminement vers une augmentation et un élargissement du champ de conscience, de la lucidité, le développement du sentiment de l'harmonie avec soi, avec les autres, et avec l'environnement au sein duquel il vit. Aussi dans l'accord avec le groupe

de référence et le groupe d'appartenance. Il s'agit plus d'un équilibre à trouver que d'un état à maintenir.

Une démarche de soins consiste à voir des symptômes de dysfonctionnement, des signes de perturbations, mais aussi à rechercher des causes, pour surmonter, éviter les troubles, et trouver un haut niveau de mieux-être (voire de bien être) par la mise en marche du dynamisme d'expériences positives de croissance.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il y a plusieurs conditions préalables à la santé:

- 1) La disparition de la menace de guerre
- 2) L'égalité des chances pour tous
- 3) La couverture des besoins fondamentaux pour tous
- 4) Une volonté politique de soutien à la population
- 5) Une conception globale, cherchant à ajouter la vie aux années et les années à la vie

La santé est définie comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en absence de maladie ou d'infirmité: elle est un droit fondamental de tout être humain... C'est moins l'absence de maladie que l'aptitude à exercer efficacement les fonctions requises pour un milieu donné. Comme ce milieu ne cesse d'évoluer, la santé désigne aussi ce processus d'adaptation continue aux innombrables microbes, irritants, tensions et problèmes auxquels l'être humain doit faire face chaque jour.

La santé est donc liée aux conditions de vie, qu'elles soient d'ordre biologique, affectif, économique ou social (capacité de grandir, de vieillir, de souffrir, d'être heureux, d'attendre la mort avec sérénité...), mais aussi au sens que chacun peut donner à son existence. Elle suppose l'angoisse, la peur, mais aussi les ressources intérieures et extérieures pour vivre avec l'angoisse, la peur... Elle concerne aussi la sérénité, le degré de paix auquel on peut parvenir.

La santé est définie comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en absence de maladie ou d'infirmité: elle est un droit fondamental de tout être humain... C'est moins l'absence de maladie que l'aptitude à exercer efficacement les fonctions requises pour un milieu donné. Comme ce milieu ne cesse d'évoluer, la santé désigne aussi ce processus d'adaptation continue aux innombrables microbes, irritants, tensions et problèmes auxquels l'être humain doit faire face chaque jour.

La santé est donc liée aux conditions de vie, qu'elles soient d'ordre biologique, affectif, économique ou social (capacité de grandir, de vieillir, de souffrir, d'être heureux, d'attendre la mort avec sérénité...), mais aussi au sens que chacun peut donner à son existence. Elle suppose l'angoisse, la peur, mais aussi les ressources intérieures et extérieures pour vivre avec l'angoisse, la peur... Elle concerne aussi la sérénité, le degré de paix auquel on peut parvenir.

La maladie pour le malade: tomber malade, c'est avoir mal, c'est aussi avoir du mal à fonctionner comme organisme: à se lever ou à se tenir debout, à avaler, à marcher, à voir, à respirer (ressentir la douleur, des gênes, des incapacités)

C'est aussi avoir du mal à fonctionner comme être humain, comme membre d'un groupe, de la société comme père, comme ménagère, travailleur, citoyen, croyant... (c'est vivre une perturbation des rôles)

Du coup c'est aussi être ému de colère, de pitié pour soi-même, d'un lâche soulagement ou de jalousie pour les biens portants, etc... C'est aussi être ému d'inquiétudes: la

douleur va-t-elle persister, céder, s'aggraver? La gêne, l'incapacité partielle va-t-elle s'étendre, s'installer? Est-ce un mauvais moment à passer, ou l'invalidité définitive, ou la mort qui vient? Qui va s'occuper de moi, prendre soin des enfants, payer la note, achever mon travail? Mon patron va-t-il me garder? Le médecin ne se trompe-t-il pas? etc...

Etre malade, c'est aussi devenir dépendant des autres qui vont me porter, me veiller, me nourrir, me soigner, me laver, me remplacer, ou me négliger, et m'imposer leur choix.

C'est aussi vivre des ruptures et des crises: être éprouvé par la douleur, par l'incapacité, par la peur, par la dépendance. C'est être différent: différent des autres, différent de ce que j'étais avant. L'ensemble de mes activités, des mes habitudes, de mes projets, de mes espoirs, des règles aussi selon lesquelles j'évalue l'importance des choses, des autres, de mes propres actions, va se trouver peu à peu bouleversé, remanié.

Je vais me trouver embarqué dans un conflit d'interprétations: je penserai la maladie comme agression externe ou démission, effondrement, trahison interne, comme injuste ou comme juste punition, parfois comme autopunition, comme accident ou destin ou vocation, comme fuite ou combat, et toujours comme épreuve, épreuve de soi et des autres.

Il ne faut pas seulement interpréter la maladie comme elle-même, mais à partir d'elle, réévaluer, réexaminer, réinterpréter toute ma vie, mon entourage, mes choix et mes buts. Il me faut renégocier mes relations avec les autres, mes projets et mes espoirs. On espère guérir, c'est-à-dire reprendre comme avant; on espère s'adapter, se rééduquer, apprendre à compenser ce qu'on ne récupérera pas; avoir une nuit tranquille, revoir ceux qu'on aime; en réchapper, ou finir vite; transmettre son bien, un exemple, sa foi, laisser un souvenir...

On doit non seulement interpréter sa maladie: on la conduit, elle vous offre des choix, on réagit, on la ménage. Vais-je m'avouer ou ignorer mon mal, l'avouer ou le cacher à mon entourage, l'attaquer ou temporiser, le combattre ou abdiquer, appeler le médecin ou consulter la voyante, croire ou non le médecin, suivre ou non son traitement, ou en prendre et en laisser, arrêter ou poursuivre mon travail, gémir ou serrer les dents. Vais-je utiliser ma maladie comme évasion ou alibi, comme un instrument de chantage, comme rôle social. Quel pourrait être aujourd'hui un bon usage de la maladie? Quel parti tirer de cette épreuve?

Nous sommes comme un arbre, en nous développant du centre vers la périphérie: si on en fait la coupe, les couches les plus anciennes se trouvent au milieu. De même pour l'homme: les expériences les plus anciennes sont les plus profondes (rôle de l'inconscient, des acquisitions avant le langage).

L'équilibre mental est l'équilibre de tout l'organisme et la bonne santé mentale signifie qu'on est en équilibre double: d'une part interne (en paix avec soi-même), d'autre part externe (en paix avec tout ce qui nous entoure: les conditions physiques, le groupe familial, social...). Quand cet équilibre est rompu, la maladie mentale pointe le bout de son nez, on est "déséquilibré", mais cette rupture d'équilibre peut représenter différents degrés de gravité, au point d'interdire toute activité et qu'on devient dangereux, pour soi et/ou pour les autres (dépression nerveuse, phobies, obsessions, schizophrénie, alcool, dépendances...).

Il est important de rétablir un triple équilibre:

- 1) l'équilibre physico-chimique (électrique d'une part, endocrinien et humoral d'autre part);

- 2) l'équilibre personnel: l'être bien portant goûte pleinement aux trois dimensions du temps : il s'accepte et accepte son passé, vit pleinement le présent (l'environnement y est plus perçu comme un jardin à cultiver et à développer qu'une jungle où triomphe le plus fort), et l'avenir se présente comme une aventure exaltante, sur le chemin de la découverte et des nombreux apprentissages;
- 3) l'équilibre inter-personnel: tenir sa place au foyer, en société, établir des relations harmonieuses et profondes.

Ainsi, nous pouvons définir la santé mentale comme un état d'équilibre vers lequel tendre, caractérisé par un niveau de bien être subjectif, par l'exercice des capacités mentales et relationnelles avec le milieu environnant. Elle résulte d'interactions entre des facteurs de trois ordres : des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne ; des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels ; et des facteurs contextuels, qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement (sa niche écologique). Ces facteurs sont en mouvement perpétuel et demandent à la personne un rééquilibrage constant.

La personne en bonne santé mentale est donc capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser, de problèmes à résoudre, de défis à relever, de moments de bonheur à partager. Elle se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation nouvelle, à laquelle elle ne peut pas changer grand-chose, si ce n'est le regard qu'elle jette quant à sa manière de l'appréhender. Cette personne vit au quotidien des peurs ou des blessures plus ou moins anciennes, qui pourraient contaminer son présent, perturber sa vision du monde et hypothéquer son avenir, mais qui maintenant lui permettent d'avoir une bonne estime d'elle-même (savoir-être) et de s'affirmer sagement (savoir-faire), en accord avec cette réalité qu'exprime le poète biblique dans le Psaume 139, aux versets 13 et 14 :

« C'est toi qui as formé mes reins, qui m'a tissé dans le sein de ma mère.

Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables ; et mon âme le reconnaît bien »

Jean-Michel MARTIN