

Une culture malade de ses valeurs ?

Robert Béliveau, m.d.¹

En 1994, un article choc parut dans le Wall Street Journal². Choc parce que ce n'est pas le genre d'article courant dans ce type de journal. Voici la traduction que j'en ai fait.

J'ai un garçon, un fiston,
un petit bonhomme charmant.
Quand je le regarde, il me semble que le monde m'appartient.
Mais rarement, trop rarement,
Je le vois éveillé,
Mon petit enfant lumineux ;
Je ne le retrouve qu'endormi,
Car j'arrive trop tard le soir.
Et je repars trop tôt le matin.
Quand je reviens, le soleil est déjà couché.
Ma propre chair m'est étrangère,
Inconnu est le visage de mon petit.
Quand je reviens du boulot si fatigué,
Quand la nuit est tombée,
Ma tendre épouse me raconte: "Tu aurais dû voir notre fils jouer aujourd'hui. »
Et je reste là posté près de son petit lit,
Je l'observe et je tends l'oreille.
Il me semble l'entendre me murmurer, dans ses rêves :
« Pourquoi donc, il n'est jamais là, avec moi, mon papa ? »

¹ Robert Béliveau est médecin de famille depuis 1977, co-auteur du livre (avec Jacques Lafleur, psychologue) « Les Quatre Clés de l'Équilibre Personnel » aux éditions Logiques. Il anime des groupes de méditation et propose un atelier de réduction du stress basé sur la pratique de la Pleine Conscience à l'Institut de Cardiologie de Montréal. Il pratique la lenteur, l'arrêt et aime partager lors de causeries-conférences sur la simplicité volontaire, la santé mentale, le stress, le burnout, la dépression et l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle. On peut le joindre par courriel : meditpc@gmail.com

² Rabbi Jeffrey K. Salkin, "Smash the False Gods of Careerism" The Wall Street Journal, 29 December 1994, p. A8

Atelier de Réduction du Stress

Robert Béliveau m.d.; Site Internet : GERERMONSTRESS.COM

Quand j'ai lu et relu ce poème, j'ai ressenti toute la tristesse du papa, celle de la maman et le vide, l'absence cruellement ressentie par l'enfant. Un enfant privé de son papa. De son père et trop souvent aussi, de sa mère. J'ai senti du même coup ma propre souffrance de petit garçon, et aussi celle de ce père absent, triste, éteint, confus, inaccessible. La souffrance aussi de nombreux médecins, hommes d'affaires, cadres dévorés par l'ambition, agités par la convoitise et qui n'ont pas pu (ou su) s'occuper de leur propre famille, faute de temps (ou de contexte ou de conscience). Aussi ces pères absents parce que séparés, divorcés, ou encore en raison d'un travail épuisant. Souffrance aussi de toutes ces mamans monoparentales qui font ce qu'elles peuvent pour tenter de répondre de leur mieux aux besoins de leur enfant. Souffrance d'individus, jeunes et vieux, isolés, oubliés, négligés, abandonnés, et aussi souffrance collective.

La détresse relationnelle n'a jamais été aussi vivement éprouvée. Il n'y a plus de temps pour se rencontrer autrement que d'une manière superficielle et quand il y a du temps, il n'y a plus d'énergie, plus de disponibilité affective. Quand on est surmené, déprimé, on se cache, on s'isole, on se drogue ou on devient l'objet d'un diagnostic psychiatrique et on ressort le plus souvent frustré, incompris et avec une prescription de pilules (supposée tout régler, on se demande par quelle alchimie).

Quand j'ai lentement relu ce poème, j'ai aussi perçu à quel point je suis comblé d'avoir pu faire le choix de m'arrêter, de ralentir, de réduire mon temps de travail pour mieux profiter de la présence de ma famille, ma conjointe et mes quatre enfants, créer de l'espace dans ma vie, me permettre une réflexion et une réorientation professionnelle. J'ai en effet quitté mon travail traditionnel de médecin de famille en juillet 2000. A l'âge de 48 ans. Pour des raisons qui ne sont pas complètement élucidées, mais qui tiennent du souci de cohérence et d'intégrité. Celle de vivre en accord avec mes valeurs profondes. Parce que j'ai pu m'arrêter, faire silence, écouter, j'ai eu le luxe d'un temps de réflexion. Que ferais-tu Robert, si tu n'avais pas peur ? Comment choisirais-tu d'aider si tu avais moins peur pour ton avenir, tes vieux jours, ton petit confort douillet, tes petits projets égocentriques ? À quoi te faudrait-il renoncer pour être plus libre d'exprimer dans ton travail l'essence de ce que tu peux faire de meilleur ? Veux-tu continuer à rencontrer, de façon superficielle, trente, quarante patients par jour ? Impossible désormais. Car pour mieux comprendre, pour écouter profondément, pour soigner, pour aider vraiment, pour aimer, il faut du temps, de la disponibilité, un contexte tant intérieur qu'extérieur.

Pour aller à la rencontre de son amoureuse et ses enfants et les entendre, les comprendre, il faut du temps. Pour résoudre nos conflits, il faut du temps. Pour se reposer, il faut du temps et de l'espace. Pour vivre, marcher, respirer, sourire, célébrer la vie, il faut du temps.

Or, pour disposer au mieux de notre temps, nous n'avons pas d'autres choix que celui de renoncer à ce que nous propose (impose ?) notre culture, les 5 P : le bonheur par le Pouvoir, le Prestige, les Possessions, le Progrès et les Plaisirs. Ces 5 P sont en résonance avec le mantra de notre culture matérialiste : « Plus, c'est mieux ! » Or, quand plus c'est mieux, ce qu'il y a n'est, par définition, jamais assez. De là une tension, une quête, une conquête, une lutte, et la nécessité d'exploiter, d'appauvrir, de s'approprier. Une manière guerrière plutôt qu'harmonieuse d'entrer en relation avec notre monde et les uns avec les autres. Nous sommes héritiers d'une culture guerrière, une culture de peur et de contrôle. Peur de l'autre, peur de manquer, peur de perdre. Peur de perdre ce pour quoi on a tant lutté, tant combattu. Or, ce qu'on a perdu au change, c'est la paix, la paix intérieure et aussi la paix dans nos relations. Ce qu'on a perdu, c'est aussi la liberté.

Le temps OU l'argent ? On a choisi l'argent, il ne nous reste plus de temps. On pourrait aussi choisir le temps ET l'argent. Pour cela, nous devons substituer à la croyance « Plus, c'est mieux ! » une croyance plus réaliste, plus saine : « ASSEZ, C'EST MIEUX ! » Nous pouvons dès lors renoncer (à plus) et simplifier notre vie. Réduire ces consommations inutiles qui ne font que nous encombrer. Renoncer aux objectifs qui nous tuent. Aux valeurs collectives ambitieuses et destructrices.

Que ce choix de simplifier sa vie soit si rarement assumé me questionne. Comment en sommes-nous arrivés à oublier l'essentiel, l'affection, la présence attentive, la disponibilité, l'ouverture, l'accompagnement, le lien affectueux, amoureux, l'engagement authentique ?

Vivre normalement, ou en cohérence avec notre culture de l'économisme, axée sur des valeurs matérielles, la productivité et la croissance de la consommation, c'est se vouer à l'acquisition, l'avidité, la cupidité, l'accumulation, la peur de perdre, la compétition féroce, l'ambition forcenée. C'est se condamner à passer à côté de l'essentiel. Et à tomber malade.

« Dans notre société, la personne la mieux adaptée est celle qui n'est ni vivante, ni morte mais engourdie, pareille à un zombie. Si vous êtes mort, vous ne pouvez pas vous acquitter du travail requis par la société ; si vous êtes pleinement vivant, vous êtes constamment en train de dire « non » à de nombreux phénomènes de société : racisme, pollution de l'environnement, menace nucléaire, course aux armements ; vous vous refusez de boire une eau impropre à la consommation ou à consommer des aliments cancérogènes. Notre société a donc intérêt à encourager tout ce qui arrondit les angles, tout ce qui nous incite à nous préoccuper de notre drogue et qui nous maintient

légèrement engourdis, semblables à des zombies. Ainsi, la société de consommation elle-même, dans son fonctionnement, s'apparente à un toxicomane. ? »³

Vivre normalement, c'est risquer gros. C'est se soumettre au culte du profit, sacrifier l'instant présent, ce moment unique et réel au profit d'un hypothétique et aléatoire avenir qu'on est toujours à préparer et planifier sans jamais le voir assuré. C'est risquer son intégrité, sa santé physique ou mentale, au profit de l'argent. Vivre normalement, c'est se laisser dévorer par l'emploi, s'identifier massivement à son travail (« Je suis avocat pour la firme... ou médecin ou enseignant ») et risquer gros quand les contextes de précarité s'installent. Vivre normalement, c'est avoir peur. Peur de passer aux côtés d'une promotion. Peur du jugement (évaluation, rendement...) et finalement peur du renvoi. Peur donc de mettre ses limites et les faire respecter dans une culture d'entreprise où il est de bon ton d'apporter son travail chez soi, l'ordinateur, le cellulaire et le fax sous le bras. Peur de perdre sa belle grosse maison, son gros char, ses privilèges. C'est être condamné à se soumettre à la tyrannie de l'économisme, le nouvel intégrisme si vigoureusement dénoncé par Albert Jacquard⁴. Et aboutir à terme dans le bureau du médecin⁵ ou du psychiatre ou du psychologue⁶. Épuisé et insatisfait. Malade. « Normosé⁷ ! »

Le médecin pose de plus en plus souvent le diagnostic de dépression majeure, trouble anxieux généralisé, trouble d'adaptation avec humeur anxieuse, et ce malgré le fait maintes fois souligné que la plupart des omnipraticiens passent fréquemment à côté du diagnostic dans les troubles de santé mentale. Nonobstant ces coupables omissions diagnostiques, l'augmentation persistante et régulière de la fréquence des diagnostics psychiatriques et de l'utilisation de psychotropes ne peut pas ne pas nous interpeller. Qu'on pense à l'augmentation de prescription de ritalin (1990: 138,000 ; 1994: 354,000 ; juillet 1997-juin 1998: 693,000⁸ !) ou encore à l'augmentation annuelle moyenne de 13% du nombre d'ordonnances pour des

³ Anne Wilson Schaef : When society becomes an addict. Harper Collins, 1992

⁴ Albert Jacquard : J'accuse l'économie triomphante. Calmann-Lévy, 1995

⁵ David Posen, m.d. : Is Work Killing You ? A Doctor's Prescription for Treating Workplace Stress. Toronto, Anansi Press, 2013

⁶ Denis Doucet : Le principe du petit pingouin. Souffrez-vous de suradaptation ? Marabout 2010

⁷ Ellen Goodman nous explique : « Être normal, c'est s'habiller avec des vêtements qu'on s'achète pour bien paraître au travail, se rendre tous les jours au boulot en affrontant un embouteillage dans une auto achetée à crédit afin de gagner ce qu'il faut pour rembourser les vêtements, l'auto et l'hypothèque d'une maison qu'on doit abandonner chaque matin pour conserver le droit d'y vivre ».

⁸ L'Actualité Médicale, 14 oct 98, vol 19, no 34. Source IMS Health

médicaments destinés au traitement des troubles dépressifs. Ce qui n'a pas empêché une nouvelle augmentation de 15% de 1999 à 2000, pour atteindre 15,8 millions de prescriptions. Les agents psychothérapeutiques, incluant les antidépresseurs, figuraient sur 32 millions d'ordonnances exécutées en pharmacie⁹.

Pourrait-on percevoir dans ces statistiques alarmantes les signes indiscutables d'une crise plus profonde et qui touche notre organisation sociale et finalement, nos valeurs humaines ? Il faut accueillir la profonde crise de valeurs qui nous secoue. Y voir plus qu'une occasion de gonfler les profits de notre florissante industrie pharmaceutique qui ne manquera certes pas de saisir l'occasion de nous proposer une nouvelle molécule pour contrer les effets pervers d'une culture qui a perdu le nord.

Si on considère que la maladie est la conséquence logique et naturelle de nos habitudes (travailler 60 heures par semaine) et de nos attitudes (avidité appelant objectifs et projets), c'est bien là qu'on sera appelé à intervenir si on veut faire plus que taire les symptômes. Passer à côté de l'occasion de se questionner, en profondeur, sur ses valeurs, c'est passer à côté de l'occasion de réhabiliter ce qui doit l'être.

Notre vie relationnelle et spirituelle est actuellement reléguée au second plan. Pour ne pas dire aux oubliettes. Quand tout le reste est fini et que nos objectifs matériels sont atteints, que reste-t-il ? Le sens de notre vie ne pourra jamais se comptabiliser. Les outils que la science met à notre disposition répondent au comment, mais pas au pourquoi (sens). On ne pourra mettre de chiffres sur cette réalité humaine. L'essentiel reste invisible pour les yeux et échappe encore à notre analyse biochimique. Il n'y a pas de marqueur biologique de la maladie dépressive. Une pensée ne s'examinera jamais au microscope. Et la sérotonine est une hypothèse bien commode pour qui ne dispose pas du temps requis pour entendre et explorer avec le malade le sens caché de sa souffrance. Agir par réflexe écrase la réflexion. Agir sans réfléchir, sans écouter, sans comprendre est bien commode quand on ne veut pas faire l'effort de se mettre dans les souliers ou dans la tête de l'autre.

En bout de ligne, est-ce que je vis conformément à mes valeurs ? Voilà une question à laquelle nous ne pouvons nous dérober. Il faut choisir : le pouvoir de l'amour ou l'amour du pouvoir. Pour moi, le choix est clair. Tout le reste en découle. L'équilibre est à ce prix. La cohérence et l'intégrité ne sont pas négociables. Il faut commencer par voir clair dans nos valeurs. Et les vivre, après les avoir explorées et proclamées.

⁹ Dongois M. : Les consultations pour dépression sont en hausse constante depuis 1995; L'Actualité Médicale, 25 avril 2001, p. 8

La simplicité volontaire est-elle, dans ce contexte, encore un choix ? Simplifier nous permettra de dégager du temps. Temps pour être en paix, ressentir, marcher doucement, réfléchir, connecter, apprécier, reconnaître, rendre grâce, et surtout, aimer. Temps libre, temps béni. La simplicité volontaire restera-t-elle volontaire ? Pour combien de temps encore ? Soyons proactif, simplifions par choix, par conviction. Par conscience. Maintenant. Pendant qu'il est encore temps. Pensons-y quand nous aurons la tentation faire une nouvelle acquisition, que ce soit durant le temps des Fêtes ou le reste de l'année. Quelle est la motivation derrière cet impérieux désir ? Quel est le besoin qui se cache derrière ce désir ? Puis-je voir clair et répondre au besoin, tout simplement ? Si je cède à ce désir, où celui-ci risque-t-il de m'entraîner ? Ma vie s'en trouvera-t-elle simplifiée ? Ce choix me conduira-t-il à la paix, la joie, la liberté ?

La Pleine Conscience est l'outil essentiel pour ne pas se perdre. La Pleine Conscience est le cadeau que j'ai reçu. La Pleine Conscience conduit à la liberté, la joie, la gratitude. La Pleine Conscience résulte de l'arrêt. Il nous faut simplement s'arrêter. S'asseoir, en silence, avec régularité et retrouver le calme. La paix intérieure. La simplicité volontaire est tout bonnement une conséquence directe de la Pleine Conscience.

Conscient de la beauté de ce monde et de sa fragilité, un peu plus conscient des inévitables conséquences de mes choix, de mes consommations et surtout, de l'impermanence de toute chose, je reconnais la responsabilité que je porte envers mes enfants et les générations futures de faire des choix un peu plus éclairés.

Laissons à Anthony de Mello¹⁰ le soin de conclure :

- « Au siècle dernier, un touriste américain rendit visite au célèbre rabbin Hofetz Chaim. Il s'étonna de voir que le rabbin n'avait pour tout logement qu'une simple pièce remplie de livres. Et pour tout mobilier, une table et un banc.
- Où sont vos meubles ? demanda le touriste.
 - Où sont les vôtres, rétorqua Hofetz.
 - Les miens ? Mais je ne suis qu'un visiteur, ici; je ne fais que passer, dit l'Américain.
 - Moi aussi, répliqua le rabbin, moi aussi mon cher, je ne fais que passer ! »

¹⁰ Anthony de Mello : Comme un chant d'oiseau. Montréal, Desclée de Brewer, Bellarmin, 1992

Quelques livres d'intérêt sur la Simplicité Volontaire

Boisvert, Dominique : L'ABC de la simplicité volontaire. Montréal, Éditions écosociété, 2006

Burch, Mark A. : La voie de la simplicité. Pour soi et la planète. Montréal, Éditions écosociété, 2003

Dominguez, Joe ; Robin, Vicky : Votre vie ou votre argent. Montréal, Les Éditions Logiques, 1997

Drake, John D. : Ralentir. Travailler moins, vivre mieux. Écosociété, 2001

Elgin, Duane : Voluntary Simplicity. Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich. Revised Ed. New York, Quill, 1993

Kaza, Stéphanie : Hooked ! Buddhist Writings on Greed, Desire, and the Urge to Consume. Boston, Shambhala, 2005

Kawachi, Ichiro and Kennedy, Bruce P. : The Health of Nations: Why inequality is harmful to your health. New York, The New Press, 2002

Kessel Brent : It's not about the money. Unlock your money type to achieve spiritual and financial abundance. New York, Harper, 2008

Kinder, George : The seven stages of money maturity. Understanding the spirit and value of money in your life. New York, Delacorte Press, 1999

Lindbergh, Anne Morrow : Solitude face à la mer. Montréal, Presses de la Cité, 1989 (pour l'édition française)

Luhrs, Janet : The Simple Living Guide. A Sourcebook for Less Stressful, More Joyful Living. New York, Broadway Books, 1997

Miller, Timothy : How to want what you have. Discovering the magic and grandeur of ordinary experience. New York, Holt, 1995.

Miller, Timothy : Le bonheur de vivre simplement. Montréal, Le Jour Éditeur, 2000.

Mongeau, Serge : La simplicité volontaire. Plus que jamais. Montréal, Les Éditions Écosociété, 1998.

Pierce, Linda Breen : Choosing simplicity. Real people finding peace and fulfillment in a complex world. Carmel, Gallagher Press, 2000

Pradervand, Pierre : Les vraies richesses. Pistes pour vivre plus simplement. Genève, Éditions Jouvence, 1996

Ramsey, Karen : Everything you know about money is wrong. Overcome the financial myths keeping you from the life you want. New York, Regan Books, HarperCollins, 1999

Soeur Emmanuelle (avec Philippe Asso) : Richesse de la pauvreté. Paris, Flammarion, 2001.

Schwartz, Barry : Le Paradoxe du Choix. Et si la culture de l'abondance nous éloignait du bonheur. Marabout Société, 2009

Swenson, Richard A., m.d. : Margin. Restoring emotional, physical, financial, and time reserves to overloaded lives. Colorado Springs, Navpress, 1992

St.James, Elaine : La vie simple, mode d'emploi. Vivre ou courir ? A vous de choisir. Paris, Ed. First, 1998

Thoreau, Henry David : Walden ou la vie dans les bois. Paris, Gallimard, coll. L'Imaginaire, 1922 pour la traduction française.

Zelinski, Ernie : L'art de ne pas travailler. Petit traité d'oisiveté active à l'usage des surmenés, des retraités et des sans-emploi. Montréal, Stanké, 1998

Quelques Sites Web d'intérêt

Acef de l'est de Montréal : <http://www.consommateur.qc.ca/acefest/index.html>

Le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire : <http://www.simplicitévolontaire.org/>

<http://www.becomingminimalist.com/>

The Simple Living Network : <http://simpleliving.net/>

The New RoadMap Foundation : <http://www.newroadmap.org/>

FI Associates : <http://www.fiassociates.org/>

Center for a New American Dream : www.newdream.org