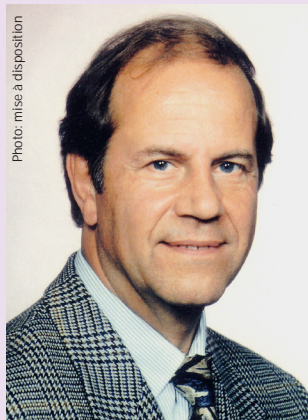


Une santé à redéfinir

Les notions de santé de la médecine moderne et de l'OMS sont inadéquates. «Elles ne reflètent pas la réalité», selon le Prof. Dr méd. Volker Fintelmann. La salutogénèse a depuis longtemps défini une nouvelle approche. «L'avenir de la médecine moderne passera par la redécouverte de l'aspect tridimensionnel de l'humain, l'ensemble corps, âme, esprit.»

Jürg Lendenmann



Le Prof. Dr méd. Volker Fintelmann est membre fondateur de l'Académie Carl Gustav Carus à Hambourg.

«RAS (rien à signaler), c'est ainsi que les cabinets médicaux classent le cas des personnes chez qui aucune maladie n'a pu être mise en évidence», explique le Prof. Dr méd. Volker Fintelmann, qui juge la définition de la santé de l'OMS – un état de complet bien-être physique, mental et social – encore plus curieuse: «Cette notion de santé ne traduit pas la réalité. Elle voudrait dire qu'un chômeur qui se sent socialement mal à l'aise est malade.»

Conception de la santé dans la salutogénèse

Dans les années 70, le sociologue de la santé Aaron Antonovsky et le psychologue Abraham H. Maslow ont mis au point une approche fondamentalement différente de la santé: la salutogénèse (du latin *salus* = santé et du grec *genesis* = origine). Volker Fintelmann: «Antonovsky avait demandé à des Juifs ce qui les avait aidés à survivre à l'Holocauste. L'analyse de leurs réponses a donné un résultat étonnant: une personne intérieurement équilibrée dispose d'une forte capacité à préserver sa santé, y compris dans des situations extrêmes, telles que l'Holocauste. Maslow a recensé les caractéristiques distinctives de ces personnes équilibrées, donc en bonne santé.» (Voir encadré)

«La salutogénèse donne de la santé une définition spirituelle, mais qui tient compte d'aspects physiques – presque une définition psychosomatique», explique Fintelmann. «Si nous avons passé le siècle précédent à tenter de saisir ce qu'est la maladie et comment y faire face, le XXI^e siècle sera consacré à la compréhension de la santé ainsi qu'à la manière de la préserver et de la promouvoir.»

L'être humain unidimensionnel

«La salutogénèse exige de se remémorer et de retrouver volontairement une conception de l'être humain composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit, telle qu'elle existait autrefois», souligne Volker Fintelmann. Pour lui, le Concile de Constantinople a mis fin à cette notion de tripartisme en l'an 869, lorsque l'Eglise catholique a contesté l'existence chez l'homme d'un esprit autonome. Et d'ajouter que lorsque Virchow (1821–1902) a déclaré avoir procédé à des milliers de dissections d'êtres humains sans jamais trouver une âme, l'homme est devenu unidimensionnel.

«Comme un organiste de son instrument»

«L'une des caractéristiques de l'homme est son individualité», selon Fintelmann. Il promeut une

médecine individualisée, tout en soulignant que cette individualité ne se retrouve pas dans le patrimoine génétique, celui-ci ne permettant pas une différenciation de la santé: «Le génome est comparable à la multitude de variations musicales que l'on peut tirer d'un orgue. L'individualité en joue comme l'organiste de son instrument. Ceci offre une infinité de possibilités et on ne peut donc y découvrir les clés de la salutogénèse.»

Le patrimoine génétique de l'être humain comprend toutes les options, tant en termes de santé que de maladie. «Nous connaissons depuis 40 ans les oncogènes, dont l'expression favorise l'apparition de tumeurs cancéreuses. Mais pour s'exprimer, ils ont besoin d'un déclencheur extérieur, d'un facteur spirituel, traumatique ou chimique.» En plus de ce potentiel cancéreux, chaque personne porterait en elle des potentiels de maladies inflammatoires et de pathologies consécutives à des dépôts, par exemple. «L'être humain est potentiellement multimorbide – mais l'instrument individuel prévalent est la santé.»

L'homme tridimensionnel

Le Dr Fintelmann poursuit en expliquant que l'individualité fait partie intégrante de systèmes de médecine complémentaire comme la médecine

Salutogénèse: les caractéristiques essentielles des gens en bonne santé

Les gens en bonne santé partagent les traits de caractère suivants:

- Ils ont une meilleure perception de la réalité – la faculté de juger correctement les gens et les faits.
- Ils s'acceptent, acceptent les autres et la nature et sont rebutés par les artifices, les mensonges et l'ostentation.
- Ils sont naturels, spontanés, simples, modestes.
- Ils se concentrent sur les problèmes et non sur eux-mêmes.
- La solitude ne les gêne pas et ils ont besoin d'une vie privée.

- Ils éprouvent une considération intacte pour ce qui les entoure et appréhendent la vie avec respect, plaisir et émerveillement.
- Ils ont été marqués par des expériences mystiques.
- Ils se distinguent par un sentiment de communauté, un tempérament démocratique et un important sens moral.
- Leur humour est philosophique et non hostile – les blagues blessantes ou condescendantes ne les font pas rire.
- Tous sont créatifs.

D'après A. H. Maslow: Devenir le meilleur de soi-même. Besoins fondamentaux, motivation et personnalité. Eyrolles. 2008.

>

>

