

## **L'amour comme pouvoir de guérison - le plus grand défi de la médecine ?**

Presque tout le monde serait d'accord pour dire que la présence d'une personne de confiance et d'amour est cruciale lorsque nous sommes malades ou que nous nous sentons vulnérables. Lorsque je demande aux enfants dont je m'occupe ce qui a été le plus important pour eux pendant leur séjour à l'hôpital et qu'ils me répondent avec une honnêteté sans faille, je n'entends presque jamais : "Le médicament que vous m'avez donné, docteur, était vraiment efficace pour tuer les microbes". C'est généralement quelque chose comme : "L'infirmière Tina m'a tenu la main la nuit quand tout mon corps tremblait" ou "Je suis en vie parce que maman m'a fait confiance quand j'avais envie d'abandonner".

Lorsque votre enfant est malade, votre instinct prend le dessus. Il n'est pas nécessaire de consulter un médecin pour savoir qu'il a besoin de se sentir en sécurité, au chaud, protégé et aimé. Vous le mettez probablement au lit en lui adressant des paroles apaisantes et en lui donnant tout ce qui peut l'aider à se sentir mieux. C'est le fait de donner de notre amour et de nos soins qui active leur propre capacité de guérison.

À l'âge adulte, nous avons tendance à ignorer ou à supprimer ce besoin de connexion et d'attention, au profit de nos responsabilités. La théorie veut que le fait de mettre de côté nos besoins émotionnels nous rende plus logiques, plus productifs et plus matures. Mais est-ce vraiment vrai ? Et si nous avions jeté le bébé avec l'eau du bain et appris à ignorer ce que nous savons déjà au plus profond de notre cœur, à savoir que l'expression d'une attention affectueuse pour nous-mêmes et pour les autres est le pouvoir de guérison le plus fondamental dont nous disposons tous ?

Que savons-nous donc de cette force sublime qui nous est si vitale ? Le mot "amour" est utilisé pour décrire de multiples expériences. Vous pouvez ressentir de l'amour pour votre partenaire ou votre enfant, sur la base d'une relation longue, familière et loyale. Vous pouvez tomber amoureux, ce qui est souvent associé aux émotions intenses de l'attraction romantique et sexuelle. Vous pouvez tourner l'amour que vous ressentez pour les autres vers vous-même en tant qu'"amour de soi". Vous pouvez ressentir l'amour profond d'une autre personne et reconnaître ainsi les symptômes du sentiment d'amour.

Parfois, nous parlons de l'amour comme d'un état intérieur plutôt que comme d'une émotion relationnelle. Par exemple, lors d'un voyage psychédélique avec de la psilocybine ou de la MDMA, certains sujets rapportent que "tout a disparu, et seul l'amour est resté".

Des états intérieurs similaires sont rapportés dans les expériences de mort imminente (EMI) et les états méditatifs profonds. Nous avons réalisé qu'il n'existe pas de compréhension universellement acceptée de la nature de l'amour. C'est un peu comme la côte ouest de l'Amérique dans les années 1700 : hors carte, territoire inexploré, qui s'est avéré plus tard être l'endroit où se trouvait tout l'or... ainsi que les meilleurs couchers de soleil !

*Q : Je suis curieux... Quelle est votre expérience de l'amour ?*

Fondamentalement, l'amour véritable est notre état d'être le plus naturel. En tant qu'êtres humains, lorsque nous sommes connectés à ce champ unifié, nous émanons naturellement de l'amour. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit ou d'apprendre quoi que ce soit, mais simplement de nous détendre en étant l'amour lui-même. Avec cette compréhension de l'amour, qui gagne de plus en plus en popularité, il n'est pas nécessaire d'apprendre à dire et à faire des choses aimantes. Au lieu de cela, vous êtes appelé à vous détendre en réalisant qui vous êtes, ce qui est fondamental dans la vie, et comment cela peut émaner à travers vous.

Dans cette façon de voir l'amour, tout être humain peut s'accorder à la fréquence de l'amour et la transmettre à une autre personne. Les recherches de l'Institut Heart Math, par exemple, explorent la possibilité pour deux êtres humains de s'accorder simultanément au champ de l'amour, ce qui crée une sorte de résonance ou de sentiment d'unité sans que ce sentiment concerne les deux personnes.

*Q : Qu'est-ce qui changerait pour vous si vous saviez que l'amour n'est pas seulement un sous-produit des transactions relationnelles, mais qu'il est fondamental pour votre être, un champ infini qui vous anime et vous donne la vie ? Et si l'amour était ce que vous êtes ? Que reste-t-il lorsque vous abandonnez tout effort ou prétention ?*

## **Le non-amour**

Pourtant, il est également clair que le "non-amour" est une expérience dominante aujourd'hui : la solitude est plus répandue que l'attachement, et les effets à long terme des enfermements mondiaux et de l'isolement forcé commencent à peine à se manifester. Jetez un coup d'œil aux statistiques les plus récentes de PubMed, où de nouveaux cas d'anxiété et de dépression sont documentés, et vous comprendrez pourquoi les emplois du temps des psychothérapeutes et des psychiatres sont pleins à craquer. Considérez l'augmentation des taux de suicide et de divorce, sans parler des guerres au cours des dernières années. Même la crise climatique pourrait trouver son origine dans un déficit d'amour.

Nous ressentons certes une urgence collective pour résoudre ces situations. Cependant, parce que nous ne savons pas comment mesurer l'amour de manière spécifique, ou diagnostiquer le "non-amour" afin de pouvoir prescrire des remèdes, nous ne savons pas comment descendre jusqu'à la cause initiale. Nous nous retrouvons donc à brasser les meilleures solutions cosmétiques que nous pouvons trouver.

C'est tout simplement parce que nous ne comprenons pas suffisamment la véritable nature de l'amour en tant que force de guérison. Au-delà de l'amour romantique et de l'attirance, l'amour est exclu du discours scientifique et médical. À l'exception de quelques courageux explorateurs de l'amour en tant que domaine de transformation, il est généralement négligé par les experts. Nous n'y prêtons pas

attention ; nous n'essayons pas de le mesurer ; dans la recherche scientifique, nous ne sommes même pas curieux de le connaître.

Qu'est-ce qui crée une telle indifférence ? En me posant cette question tout au long de ces dernières années, alors que nous développons la médecine basée sur le cœur, Heart-Based Medicine, j'ai pris conscience de combien la disposition d'être un expert se met en travers de la route, en particulier dans l'esprit de l'homme blanc comme le mien. Une partie de chacun d'entre nous veut être un expert, et se pencher sur des choses que nous ne comprenons pas peut nous mettre mal à l'aise. Pourtant, la capacité d'explorer et de reconnaître les choses que nous ne connaissons pas ouvre la voie à des conversations intelligentes, créatives et génératives.

Prenons un exemple instructif : La peste noire, qui a principalement touché l'Europe et le Moyen-Orient de 1346 à 1353, a été la pandémie la plus meurtrière de l'histoire de l'humanité. Elle a tué entre 75 et 200 millions de personnes, anéantissant 30 à 60 % de la population européenne et environ un tiers du Moyen-Orient. Elle a réduit la population mondiale de 475 millions à environ 350 millions en seulement sept ans, et il a fallu attendre les années 1500 pour retrouver les niveaux d'avant la peste.

Face à l'ampleur de cette crise sanitaire, le monde a été saisi d'un immense sentiment d'urgence, mais sans disposer d'un système précis et complet pour comprendre les origines de la catastrophe et y faire face. On avait une idée intuitive de la nature de l'infection, mais on n'en comprenait pas encore les mécanismes. La transmission étant attribuée aux odeurs, on portait des blouses et des masques pour se protéger. Il n'y avait pas de microscope ni d'autre moyen direct de mesurer les bactéries et personne n'avait encore envisagé les antibiotiques.

Des siècles plus tard, nous savons que la peste est causée par la bactérie *Yersinia pestis*. Ces connaissances sont le fruit d'une curiosité ouverte et de la volonté des scientifiques de reconnaître qu'il y avait quelque chose qu'ils ne comprenaient pas encore tout à fait. L'enquête a nécessité une remise en question rigoureuse des idées reçues. Il a ensuite fallu des décennies de science fragmentaire pour que nous passions d'une vision médiévale des maladies infectieuses à la vision scientifique moderne qui nous permet de traiter une infection bactérienne.

Cette approche est à l'opposé de l'arrogance de l'expertise et en est l'antidote. L'expert s'appuie sur ce qu'il croit savoir, tandis que l'explorateur curieux a l'humilité d'être curieux de ce qu'il ne sait pas.

Lorsque Antoni van Leeuwenhoek a créé le premier microscope au XVII<sup>e</sup> siècle, il a amplifié la capacité de nos yeux de manière que nous puissions voir des choses que nous n'avions jamais vues auparavant. Cela pourrait être un indice utile ici. Pour embrasser l'amour en tant que force de guérison, ce ne sont peut-être pas les yeux mais le cœur que l'on veut voir. Un cœur humain a la capacité d'expérimenter et de connaître les choses. Il se peut bien qu'en apprenant à amplifier les messages qui proviennent du cœur, nous soyons en mesure de développer des tests diagnostiques cohérents pour le non-amour ainsi qu'une attitude prescriptrice envers l'amour.

L'humilité et l'ouverture d'esprit peuvent enfin nous conduire au-delà de la vision limitée de l'amour comme sous-produit de la pensée, de l'émotion et de l'action humaine. Peut-être qu'un jour nous en viendrons à reconnaître scientifiquement ce que la plupart des gens savent déjà intuitivement : que l'amour est une force de guérison générative universelle disponible pour nous tous.

Je dirais que ce qu'il faut aujourd'hui — plus que toute autre chose — c'est apporter la même curiosité ouverte à la nature de l'amour que Pasteur et Koch ont apporté à l'infection. Si nos plus grands esprits étaient alimentés et financés par ce même degré d'urgence et devaient découvrir le potentiel de

l'amour en tant que domaine de transformation, imaginez quels pourraient être les effets sur les soins de santé et la société.

## **L'avenir de la médecine**

La façon dont nous comprenons l'amour est fondamentale pour former les médecins, les psychologues et les psychiatres. En tant qu'ancien étudiant en médecine et aujourd'hui professeur de pédiatrie, j'ai constaté que les cours de médecine et de psychologie couvrent généralement un large éventail de pathologies. Par conséquent, les cliniciens reconnaissent facilement les notions de « non-santé » et de « non-amour », parce que c'est ce qui était (et est encore) mis en évidence dans notre formation. Ce n'est pas un hasard. Nos esprits analytiques sont orientés vers la résolution de problèmes et à concevoir les méthodes, les drogues ou les dispositifs qui peuvent être mis au point pour résoudre ces problèmes. C'est là que l'on peut réaliser des profits, et la recherche suit habituellement le financement.

Un tel parti pris signifie que l'amour est de plus en plus marginalisé dans la vie quotidienne, et ce même parti pris se reflète dans la recherche clinique. Rien que l'année dernière, les études sur l'anxiété et la dépression ont dépassé de manière exponentielle les recherches scientifiques sur l'amour. Recherchez "dépression" ou "anxiété", et vous trouverez une mine de résultats plus riche que si vous faisiez des recherches sur le sujet de l'amour. Dans PubMed, "amour" comme mot-clé soulève 1100 articles dans la dernière année, alors que la plupart d'entre eux utilisent le mot comme synonyme de "appréciation" ou "affiliation." Le terme de recherche "anxiété" renvoie 28.000 articles, la dépression donne un impressionnant 40.000, et "conflit" nous offre une récolte exceptionnelle de 475.500.

Il y a une autre raison pour laquelle nous n'explorons pas l'amour de manière savante. L'amour ne peut pas encore être mesuré directement ; il ne peut être déduit qu'indirectement en mesurant les signes et les symptômes des personnes touchées, ce qui rend la recherche difficile. Les premières tentatives ont été la proie des critiques de ceux qui croient aux méthodes de recherche établies, lesquelles ne peuvent pas capturer efficacement le phénomène.

En raison de la marginalisation de l'amour dans la médecine, beaucoup de mes collègues finissent par vivre une double vie. Par exemple, je connais un très bon médecin. En dehors de l'hôpital, sa vie est faite d'amour : amour de Dieu, amour de son épouse, de ses amis et de sa famille. Mais au sein de l'hôpital, il est obligé de respecter les limites de ce que nous pouvons mesurer avec nos coûteuses machines.

Une autre de mes amies, chercheuse, est une fervente pratiquante du bouddhisme. Elle pratique tous les jours la "Metta", ou méditation de l'amour bienveillant. Mais dès qu'elle s'intéresse à la recherche médicale ou psychiatrique dans un contexte universitaire, l'amour ne fait pas partie de la conversation parce qu'il n'est pas considéré comme une force mesurable.

## **Amour et guérison**

Tout au long de mes années de médecine, j'ai appris à accepter un "sens de soi" professionnel qui est profondément insuffisant pour soutenir un processus de guérison efficace. La formation médicale

enseigne que la rigueur scientifique est la seule voie acceptable pour améliorer notre compréhension et nos connaissances dans ce domaine. Je dois admettre que le scientifique et l'enseignant qui sont en moi s'enthousiasment à cette idée, et que l'entrepreneur est ravi des opportunités commerciales qu'elle présente sous la forme de pilules et de dispositifs conçus pour atteindre des résultats définis en matière de santé. Mais que se passe-t-il si les résultats en matière de santé que nous définissons et les mesures que nous appliquons sont trop superficiels ?

Superficiel parce que la rigueur scientifique n'accepte que les preuves brutes comme vérité et ne nous permet pas de réfléchir à l'inconnu autrement que comme hypothèse de recherche. Superficiel parce que les professionnels de la santé travaillent dans un système de santé surchargé qui est alimenté par les urgences avec du temps insuffisant pour prendre le recul nécessaire et réfléchir profondément. Superficiel parce que montrer une vulnérabilité devant des collègues ou des patients semble dangereux et « non professionnel ».

Si nous étions vraiment scientifiques et réfléchissions assez longtemps à l'inconnu pour étudier l'amour comme un champ génératif qui nous relie tous, peut-être que nous découvririons ses propriétés curatives. Comment cela pourrait-il changer notre définition de la santé et des résultats en santé ? C'est un changement de paradigme que j'aimerais bien voir !

*Q : Et vous ?*

Alors que la poursuite scientifique de l'exploration de cette hypothèse est toujours en cours, il y a suffisamment de raisons de former les professionnels de la santé à ce qui s'est déjà avéré efficace dans les études cliniques.

Je serais curieux de voir à quoi ressemblerait la médecine si les facultés incluait « l'amour comme champ de guérison » dans leur programme d'études.

Par exemple, à la fin de leur formation, les étudiants pourraient... :

- Avoir accès à des soins affectueux et savoir comment inviter leurs patients à entrer dans cet espace sûr pour favoriser la guérison ("safe space") ;
- Apprécier la différence entre une cure somatique et un processus de guérison plus profond lié à une maladie ;
- Avoir appris à intégrer des méthodes d'autosoins dans le cadre d'une routine professionnelle quotidienne nécessaire ;
- Avoir appris à évaluer si les patients se sentent vraiment vus et entendus ;
- Savoir utiliser leur "cœur" comme un outil de diagnostic fiable et efficace.

L'application d'un ensemble de principes fondés sur des valeurs pour orienter non seulement la formation médicale, mais aussi nos comportements quotidiens, transformerait certainement la pratique médicale, mais aussi notre compréhension de l'amour en action.

## **Des principes fondés sur le cœur, Heart-Based Principles**

Dans nos projets de médecine fondée sur le cœur (Heart-Based Medicine) et dans nos centres de santé émergents, nous construisons toutes nos politiques, tous nos comportements et tous nos services autour de ces six principes clés :

## **Une présence fondée sur le cœur, Heart-Based Presence**

Il existe une théorie selon laquelle la dépression vit dans le passé et l'anxiété dans l'avenir. En portant notre attention sur le moment présent, nous pouvons être pleinement disponibles pour nous-mêmes, nos patients, nos collègues et nos proches. Le fait de savoir que nous ne sommes pleinement conscients que dans l'instant présent crée un dynamisme qui éveille la vigilance de l'autre. Ensemble, dans cet espace conscient, nous pouvons accéder au champ de guérison de l'amour, simplement en partageant l'intention de le faire.

## **Souveraineté fondée sur le cœur, Heart-Based Sovereignty**

Le fait d'être autonome nous donne l'autorité sur nos choix et nos actions. La plupart d'entre nous doivent rendre des comptes à quelqu'un d'extérieur - notre employeur ou notre famille, par exemple - et il est donc facile d'oublier le degré d'autonomie dont nous disposons en réalité. En assumant la responsabilité de nos actions et de nos choix tout en nous donnant la permission de commettre des erreurs et d'en tirer des leçons, nous sommes en mesure d'offrir des réponses souveraines basées sur le cœur dans la plupart des situations.

## **Authenticité fondée sur le cœur, Heart-Based Authenticity**

Être la version originale de nous-mêmes, plutôt que d'adopter les concepts et les comportements des autres rend présence et souveraineté. Avoir assez de courage pour être microscopiquement véridique et sans peur vulnérable donne aux autres la permission d'être plus authentiques aussi. Faire preuve d'humanité et vivre en harmonie avec nos valeurs renforce la confiance collective et l'intégrité de nos équipes.

## **Le sens du cœur, Heartfulness**

L'ouverture de votre cœur a un impact sur vous et sur les personnes que vous rencontrez, que vous côtoyez et avec lesquelles vous passez du temps tous les jours. Ressentir et exprimer de la gratitude, de l'amour et du pardon, et vivre avec compassion vous aide à ressentir la puissance de votre cœur et à accéder au champ de guérison de l'amour qui nous entoure. Avoir du cœur n'est pas toujours synonyme de "douceur" et d'accommodement. Parfois, il faut un "cœur féroce" qui fixe des limites et des attentes saines.

## **La résonance du cœur, Heart-Based Resonance**

La résonance du cœur se produit lorsque nous sommes ouverts à l'apprentissage. Au lieu de nous limiter à des informations objectivement vérifiables et de rechercher des conclusions rapides, nous trouvons plus efficace de suivre notre curiosité et de faire appel à des techniques d'écoute profonde et à l'intuition pour découvrir ce qui préoccupe nos patients. La résonance, c'est plus qu'être sur la même fréquence, c'est être en phase l'un avec l'autre. La compassion est le résultat naturel de l'ouverture de notre cœur aux autres et la résonance étend l'impact du champ d'amour.

## **Un engagement fondé sur le cœur, Heart-Based Commitment**

L'expression d'intentions sincères et la mise en pratique constante de ces 6 principes créent un environnement qui nourrit tous ceux que nous rencontrons. Lorsque nous prenons le temps nécessaire pour nous aimer suffisamment pour nourrir et protéger notre propre vitalité, puis que nous nous

présentons sans préjugés, curieux d'apprendre des gens qui nous font confiance, un profond changement a tendance à se produire.

C'est là que nous traversons le pont entre ce que nous savons et ce que nous ressentons. En ouvrant nos esprits *et* nos cœurs, nous marchons aux côtés de nos patients dans un voyage de guérison commun, donnant le ton à une véritable alliance thérapeutique. Dans cette dimension, les soins centrés sur le patient deviennent une expérience vivante et pas seulement un slogan sur les portes de l'hôpital.

## Perspectives

Cette ségrégation entre ce que nous savons au plus profond de nos cœurs et ce qui peut être mesuré objectivement risque de peser lourdement sur notre compréhension de la véritable guérison.

Il est de plus en plus évident que la prévalence du cynisme, de la frustration, de l'épuisement professionnel et du suicide est beaucoup plus faible chez les professionnels de la santé qui s'engagent dans des pratiques fondées sur une compréhension de l'amour en tant qu'état d'être. Cet état n'est pas tant le sous-produit de la pensée et de l'action humaines que le signe d'un champ génératif sous-jacent, qui profite à ceux qui s'y ouvrent et y prêtent attention.

Cette vision de l'amour comme un champ générateur indépendant rappelle les progrès en cours dans la physique moderne, tels que la confirmation de la première théorie du champ unifié d'Einstein. Il est fort possible que nous puissions nous inspirer de ces progrès en médecine.

Il convient de rappeler qu'il y a seulement quelques centaines d'années, les scientifiques étaient déconcertés par les motifs générés par un aimant à l'intérieur de la limaille de fer. La curiosité scientifique a finalement conduit à la découverte du champ magnétique. Peut-être est-il temps d'appliquer cette même curiosité à cet état naturel d'amour pur et de juger de ses effets curatifs ?

Le plus grand défi à relever pour faire de l'amour une force de guérison en médecine va au-delà de l'impossibilité actuelle de mesurer cette force. Il s'agit de surmonter la peur de la vulnérabilité et d'avoir le courage de s'engager pleinement dans le processus de guérison en tant qu'être humain, en plus d'appliquer les connaissances exceptionnelles de la science moderne.