

L'Écho du stétho

Numéro 34, Mai 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »

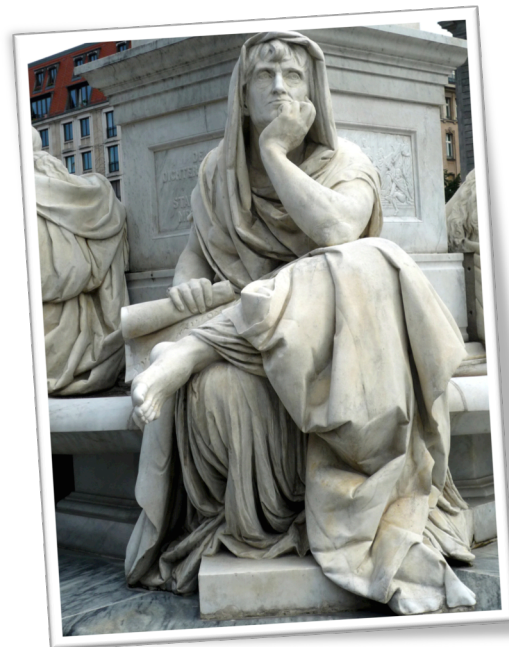


fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°6**

Allégorie de la philosophie de
Reinhold Begas (1831-1911),
Mémorial Schiller, Berlin



Voici le sixième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Après avoir abordé brillamment la psychologie appliquée au confinement, puis doctement l'univers des lettres françaises, élevons encore, si cela est possible et si vos neurones sont encore opérationnels, élevons donc le niveau intellectuel de cette chronique. Ça va faire des malheureux mais tant pis, il faut des sacrifiés dans les périodes d'exception.

Abordons la philosophie, cette amie de la sagesse. Magicienne de la pensée et du verbe... Philosophie et médecine sont indissociables, s'adressant à l'humain dans son unicité pour mieux comprendre ce qu'il est et ce qu'il fait. Ce qui nous définit comme *Homo sapiens*.

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Mais je vois déjà les regards effarés et les haussements d'épaule. Évidemment, si votre expérience de la philo se limite à votre terminale de lycée, je peux comprendre votre désir impérieux de vous ruer sur la PlayStation de votre garnement (ou peut-être la vôtre ?).

Pendant mes cours de philo, je dessinais des topos spéléo, pendant que le prof dissertait sur Gaston Bachelard et son épistémologie (j'ai jamais pu dépasser la première page du livre). Mais j'ai appris aussi que la philo était une formidable ouverture d'esprit, indispensable pour faire une « *tête bien faite* » selon Montaigne.

Plusieurs aspects de la philo peuvent contribuer utilement à supporter ce confinement, et bien au delà, de supporter les aléas de la vie de tout un chacun. J'en vois trois, à utiliser sans modération.

D'abord la philo classique.

- Les stoïciens, à la suite de Zénon, pour qui supporter n'est pas subir, mais accepter ce que nous ne sommes pas en mesure de changer, une sorte de résistance active et positive. Le plus connu n'est justement pas grec, c'est sans doute l'empereur romain Marc Aurèle, oui c'est le vieux qui est assassiné par son fils Commode (pas si commode que ça... oui, je sais, c'est nul !) au début du film *Gladiator* de Ridley Scott.
- La tempérance, citée aussi par Marc-Aurèle, décidément la vedette de cette chronique. Sobriété, modération, pas seulement envers les éléments extérieurs comme l'alcool (pas vrai les gars ?) ou la recherche effrénée de plaisirs, mais envers soi, être maître de soi-même.
- Les épicuriens, à la suite d'Épicure, pour qui il faut profiter pleinement de l'instant présent, ce qui n'est pas synonyme de jouissance effrénée pour autant (ce qui les a souvent caricaturés), mais d'un hédonisme doux et naturel. Le poète latin Horace écrira plus tard *Carpe diem*, traduit par « *cueille le jour sans te soucier du lendemain* » (repris dans *Le cercle des poètes disparus* de Peter Weir), qui deviendra l'étendard de cette pensée. On pense aussi à Ronsard et à son poème « *Mignonne, allons voir si la rose...* ». Ah ils étaient fortiches, merci les grecs pour avoir bâti ce socle de la pensée occidentale. Et merci au passage pour l'ouzo, la féta et la moussaka. Bon, pour le sirtaki et les evzones, on oublie... !
- Plus modernes et français, les *Propos sur le bonheur* d'Alain (1925) où l'action volontaire est la source du bonheur (ça nous rappelle un peu Émile Coué son contemporain), livre que j'ai souvent recommandé en médecine praticienne. Les gens se bloquent souvent psychologiquement sur une équation impossible, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle, vouloir absolument changer ce qu'ils ne peuvent justement pas changer eux-mêmes. Ce qui entraîne un sentiment d'impuissance, de repli sur soi et de dépression. Et la pente est alors très difficile à remonter... Il faut pouvoir prendre du recul face à sa situation, regarder autour pour la relativiser.
- André Comte-Sponville et son *Petit traité des grandes vertus* nous rend (presque) compréhensible le discours philosophique si obscur pour la plupart d'entre nous.
- Je mettrais en outre une petite pincée d'existentialisme, l'homme est maître et responsable de ses choix (j'ai déjà entendu ça quelque part chez nous...) mais il est aussi comptable de leurs conséquences. Ça c'est pour le respect du confinement... et tout le reste !

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

La résilience

Ce concept, issu de la physique des matériaux, plus médical que philosophique, n'est pas nouveau mais il a été popularisé par le D^r Boris Cyrulnik, en s'appuyant sur les tragédies modernes des camps de concentration et sur les orphelinats roumains. Comment ceux qui ont traversé ces épreuves inhumaines, ont pu se reconstruire une vie « normale » après un parcours dont la gravité n'a aucune commune mesure avec ce que nous vivons actuellement. Cela peut nécessiter un « équipement » psychologique issu de l'enfance et de sa tonalité affective, mais cela peut aussi se construire en thérapie. La prévention du stress post-traumatique est voisine de cette notion de résilience et elle peut s'appliquer à notre confinement par son caractère anxiogène, même en l'absence d'évènement brutal.

L'optimisme

Voilà bien une vertu cardinale pour affronter le temps. État d'esprit privilégiant le bon côté des choses et la confiance en leur résolution favorable. Comme en psycho, on revient sur cette aptitude à voir la vie beaucoup plus en rose qu'en noir, tout en évitant le rouge... ! Et on ne parle pas d'optimisme béat, on est toujours dans la recherche active du positif, on est dans le mouvement, bouge ton corps, envisage, imagine, construis. Ne dit-on pas que le pire n'est jamais certain ? Alors courage et prenons les bons sentiers pour vivre mieux.

Il est où l'espoir ?

Christophe Maé pourrait nous chanter ça... Ben l'espoir il est là, en nous. L'humanité a survécu grâce à l'espoir (insensé ?) de lendemains meilleurs. On peut dire globalement que cela a bien fonctionné jusque là.

Qu'en sera-t-il demain ? Le monde nouveau, dont les fervents du progrès à tout prix et les collapsologues se disputent l'avenir, que sera-t-il vraiment ? N'ayant pas de boule de cristal, attendons d'y voir plus clair après cette pandémie, mais j'ai de gros doute sur une réelle prise de conscience des individus, vu la disparité énorme de nos sociétés.

Mais l'espoir demeure, soyez en assurés !!

Cette copie vaudra un zéro au bac, je sais, pardon aux philosophes qui ne se reconnaîtront pas ici, mais j'ai la faiblesse de penser que ces quelques mots pourront être utiles à tous.

Pour aborder le déconfinement avec un peu de recul, je vous retrouve dans une ou deux semaines selon l'évolution de la situation.

À très vite.

*La philosophie, Gustav Klimt
Œuvre détruite par les nazis*



(C) WahsoArt.com

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr