

Le métier de Conseil en Santé Holistique

Le Conseil en Santé Holistique

L'idée, les mots, la chose

La réalité du terrain humain



Chronologiquement, nos ancêtres ont identifié, reconnu, décrit les champs de l'expérience humaine.

Pour fixer les repères, j'évoque l'Ayur-Veda, Hippocrate, Freud et tous ceux qui ont défriché le terrain des mouvements humains (parmi les mouvements du monde vivant).

La civilisation adore se sophistiquer. Techniquement parlant. Fondamentalement parlant, au vingt-et-unième siècle l'humanité ressemble à ce qu'elle était il y a cinq mille ans. Il y a cinq mille ans la caractéristique holistique des expériences humaines était déjà reconnue et exposée par les observateurs, même quand ils n'étaient pas des philosophes patentés. Au vingt-et-unième siècle, beaucoup de sociétés (occidentales surtout, donc industrialisées) négligent délibérément de s'intéresser au sens de la vie des gens qui les composent.

Malgré les progrès impressionnants des sciences, l'humanité ne modifie guère ses comportements relationnels affectifs. Illustration : depuis toujours on se fait la guerre, entre membres d'une famille comme entre nations. Tout le monde souffre et rien ne change ! Les neuro-sciences éclairent de mieux en mieux nos faits et gestes et nous comprenons alors de mieux en mieux nos faits et gestes. Nous continuons pourtant d'être malheureux. Autrement dit, l'analyse et l'explication intellectuelle de ce que je ressens dans mon coeur ne suffit pas à dissiper ma souffrance. Les psy observent qu'un décalage grandit entre deux plages d'expression : l'affectivité et l'intelligence.

La naissance d'une idée

Dans les années 70, deux psychologues-cliniciens français, accoutumés à exploiter les savoir-faire de la psychanalyse, de la psycho-sociologie, des psychothérapies dites "nouvelles", prennent conscience de l'énormité du décalage. Par exemple nous pouvons entendre ce genre d'appréciation : « Il sort d'une Grande École et il se conduit comme un bébé ». Comme si certaines personnes grandissaient plus vite en taille et en intelligence qu'en capacité émotionnelle. Devant ce type d'incohérence nul ne peut se sentir tout à fait bien dans sa peau, au point que les plus mal lotis se retrouvent un jour dans l'univers psychiatrique.

Cette prise de conscience stimule alors l'idée de "faire quelque chose" pour mettre à niveau tous les plans de l'être "handicapé". En réalité nous sommes tous plus ou moins handicapés depuis que madame l'Éducation s'est occupée de nous... éduquer. "Faire quelque chose" se formule en : préparons un accompagnement à la croissance des enfants susceptible de favoriser leur épanouissement futur. "Faire quelque chose" se concrétise en : créons des méthodes capables de favoriser l'accès de chacun à la réalisation personnelle de ses projets de vie. Et comme les méthodes ont besoin d'outils pour s'appliquer, créons les outils.

Lorsque l'outil "écriture" a été créé (cf. l'écriture cunéiforme des Sumériens vers 3300 avant J.C.) un nouvel appétit s'est révélé à l'humanité : le besoin de lire, d'écrire, etc. Un besoin intellectuel s'est fait tellement pressant qu'aujourd'hui une cohorte d'enseignants est rémunérée dans le monde entier pour diffuser ces compétences et que (presque) tout le monde y a droit. C'est un fait de civilisation.

Résultat : l'intelligence est mieux partagée que jamais dans l'humanité. Les écoles, les lycées, les universités se construisent à qui mieux mieux, au service de cette dimension sacrée : l'intelligence. Félicitons nous.

L'intelligence est l'enfant gâtée des sociétés modernes.

Tandis que les honneurs et les attentions sont réservés à la dimension intellectuelle de la conscience humaine (les justifications fleurent la dynamique économique : produire de l'argent), la dimension affective de la conscience humaine fait figure de Cendrillon, dévalorisée, laissée pour compte depuis toujours.

L'humanité a peur de ses émotions. Le système émotionnel (comme nous disposons d'un système respiratoire) n'a pas encore acquis le respect dû à son rang ! D'où le fameux décalage ! La conscience des choses est-elle aujourd'hui que très peu de gens se doutent ou savent tout simplement que le cerveau affectif des mammifères est né des millions d'années avant le cerveau intellectuel des humains. Très peu de gens se doutent ou savent que la totalité de nos choix de vie, seconde par seconde, est déterminée par notre climat émotionnel de l'instant et inconsciemment dans une région du cerveau appelée "système limbique".

La prise de conscience du décalage stimule alors à unifier un corps de connaissances, établi depuis des millénaires et souvent laissé de côté au cours de ces mêmes millénaires. Nous sommes tous invités à respecter l'ordre naturel des choses.

Les deux psy annoncés ci-dessus, au labeur dans les hôpitaux parisiens entre 1953 et 1980, se sont occupés de milliers de malades. D'où la quantité et la diversité des expériences dont ils ont pu tirer leçon ou conclusion à propos des souffrances de leurs contemporains, toutes générations confondues.

Atterrés par la misère psychologique qui leur était donnée à considérer, ils ont décidé de mettre leurs connaissances à la disposition du grand public. Ils ont créé le concept d'une nouvelle activité professionnelle dans la civilisation occidentale, c'est-à-dire un nouveau métier sous le nom de "CONSEIL EN SANTÉ HOLISTIQUE".

Qu'est-ce qu'un Conseil en Santé Holistique ?

C'est un ENSEIGNANT, c'est tout. Comme à l'école.

Attention de ne pas "glisser" (sous prétexte qu'on transmet quelques notions de la psychologie pratique et quotidienne au public) vers la croyance qu'il s'agit d'une psychothérapie : "les Filliozat" (comme on dit "les Curie") ne forment pas des thérapeutes. Ils enseignent certains aspects non-médicaux de l'art psychosomatique, ils initient le grand public (qui a l'habitude de faire sa toilette physique) à l'hygiène psychologique (que la plupart des gens ignorent).

CONSEIL : ce mot est utilisé pour caractériser l'expertise spécifique d'un professionnel qui donne des consultations, en général selon le statut des professions libérales. Exemples : conseil en recrutement, conseil en marketing, conseil juridique, ingénieur-conseil...

SANTÉ : ce mot désigne l'état d'équilibre que tout humain souhaite entretenir au niveau de tous ses plans d'expérience. En Europe on pense essentiellement à la santé de l'organisme physique ("tant qu'on a la santé...").

HOLISTIQUE : ce mot, issu du grec, signifie "global", "tout entier". Cet adjectif signifie qu'un être humain n'est pas seulement considéré comme un organisme matériel. Cet organisme concret est le support d'une dimension abstraite qu'on appelle "l'esprit", voire "l'âme". Les spécialistes du conseil en santé holistique enseignent qu'un être humain dispose de trois corps (qui sont trois espaces d'expression) : le corps physique, le corps psychologique (affectivité + intelligence), le corps spirituel (naturel ou laïque, c'est-à-dire hors toute référence religieuse).

Un conseil en santé holistique enseigne à n'importe quel public (classe maternelle, hôpital, prison, personnel d'entreprise, individus particuliers, groupes de malades...) comment faire concrètement et dans sa vie quotidienne pour rester en santé, ou pour stopper l'évolution d'une maladie en cours, en utilisant ses ressources propres. Chaque être humain dispose de possibilités mentales beaucoup plus riches que celles qu'il utilise au quotidien. En effet ni ses parents ni ses instituteurs n'ont su l'entraîner à découvrir cette richesse et à l'exploiter.

Les ressources personnelles à exercer sont des savoir-faire, par exemple : écouter (soi et les autres), se relaxer (physiquement et psychologiquement),

repérer ses ressentis (et les gérer), comprendre ses liens avec l'univers, visualiser (en utilisant les images sensorielles de la vie), parler sans blesser, relativiser, pardonner, identifier ses besoins (et les satisfaire), gérer les douleurs, les souffrances et les tourments, savoir donner du sens aux symptômes d'une maladie, donner du sens à sa vie, identifier les causes psychologiques d'une maladie, élaborer sa politique de plaisir de vivre... Ce type de savoir-faire, lorsqu'il est exercé, réalise un équilibre, un juste rapport entre l'humain et son environnement. Il conduit au savoir-être.

Les voies de diffusion de cet enseignement

En 1979 les Filliozat ont ouvert des ateliers de croissance personnelle sous le titre "*Je dis Non à la Maladie*". En 2005 Rémy Filliozat continue, chaque mois, d'animer cet atelier*. Autant à l'intention de personnes malades physiquement qu'à des personnes en bonne santé (il s'agit d'acquérir les bases pour vivre, tout simplement, autrement dit d'organiser la prévention de la maladie).

D'autre part, les Filliozat se sont vite rendus compte qu'ils n'ont pas l'occasion de toucher un public nombreux s'ils restent seuls à diffuser leurs connaissances. Ils ont alors créé une pédagogie, nouvelle dans le monde de l'éducation, en formant - pendant deux ans - ces nouveaux professionnels que sont devenus les conseils en santé holistique. Depuis la première promotion, en 1982, cinq-cent-dix personnes ont bénéficié de cette formation. Elles sont rassemblées, en France, au sein d'associations régionales sous le nom "SA-MA-SA Éducation".

Pour favoriser encore la diffusion de ces savoir-faire les Filliozat préparent les enseignants, à même de prendre leur relais, lorsqu'ils songeront à la retraite. Depuis 1995, ils ont validé l'enseignement conduit à Toulouse par Marie-Jo Dursent-Bini. En attendant d'en valider d'autres à Lyon, Marseille et Strasbourg.

Enfin, ce courant nouveau d'initiation aux possibilités de mieux contrôler sa vie est accessible à travers des stages, des conférences, des articles de presse écrite, des émissions de radio et de télévision, des colloques.

Rémy Filliozat
Avril 2005

* Je précise que les Conseils en Santé Holistique, dans leur ensemble, sont habilités à l'animation de ce module d'initiation à la psychosomatique sous le titre suivant : "*Je dis non à la maladie, je dis oui à son message*".