

Les traitements psychiatriques modernes partent du principe que les maladies mentales peuvent se résoudre par la simple administration de médicaments, Jean-Marc Mantel, psychiatre de formation, défend une autre approche qui tend la main à la démarche des médecines naturelles.

66

On ne peut pas réduire la pathologie mentale à une simple affaire de biochimie 99

Principes de Santé Vous êtes psychiatre de formation. Qu'est-ce qui vous a poussé vers cette spécialité ? Comment vous placez-vous par rapport aux différents courants de la psychiatrie ?

Jean-Marc Mantel On ne connaît jamais le vrai pourquoi des choses. Mon attirance première a été vers la chirurgie. Ce n'est que dans un second temps que s'est faite la bifurcation vers la psychiatrie. Non sans difficultés, car je ne résonnais guère avec le « flou » et l'imprécision de la perspective psychiatrique.

A posteriori, on peut voir une similitude entre l'acte chirurgical et la parole du « psy », qui peut être tranchante comme un scalpel et désencombrer une perspective alourdie par les mémoires et les illusions.

Dans les courants de la psychiatrie contemporaine, disons que je me place davantage dans une vision humaniste des choses, qui redonne à l'humain toute sa beauté et sa dignité.

PrS Que pensez-vous de l'évolution de la psychiatrie actuelle ? Ne la trouvez-vous pas trop « chimique » ?

J.-M. M. On peut comprendre la fascination ressentie par la magie de l'infiniment petit, telle que nous la présentent

la biochimie moléculaire et la physique quantique. À explorer le microscopique, on en vient à oublier le macroscopique, et à réduire la pathologie mentale à une simple affaire biochimique. C'est méconnaître la complexité de l'esprit humain et les interactions subtiles entre le corps, l'esprit et son environnement.

Le médicament agit à un niveau moléculaire. Mais toute l'hygiène de vie aussi. On ne peut donc réduire un traitement à une simple affaire de neurotransmission défectueuse. C'est un des mirages du matérialisme.

PrS Quelle place peuvent avoir les médecines alternatives en psychiatrie ?

J.-M. M. Une place certainement prépondérante, car ces médecines respectent le vivant, le nourrissent et le font germer. Elles sont encore largement ignorées, du fait du pouvoir exclusif attribué au médicament allopathique. Mais le besoin du public évolue, ainsi que sa compréhension.

PrS Vous avez été attiré par la métaphysique et vous avez beaucoup développé la notion de conscience chez l'être humain. Qu'est-ce à dire ?

J.-M. M. Être conscient, et tout être peut se qualifier ainsi, pointe vers la notion de conscience, et



Jean-Marc Mantel a étudié la médecine et la psychiatrie à la faculté René-Descartes, à Paris. Au terme de ses études, un besoin de compréhension plus profonde s'est fait jour en lui, qui l'a amené à étudier la métaphysique, le yoga, la méditation et la connaissance de soi. Il a organisé de nombreux congrès visant à favoriser une vision globale dans la santé mentale, et a publié plusieurs ouvrages.

présume donc de son existence. Qu'appelle-t-on conscience ? Il n'est pas possible de répondre à cette question en se tenant à une position exclusivement philosophique. Il est nécessaire d'explorer notre propre esprit, pour comprendre, par l'expérience, qu'existe un principe conscient qui transcende le corps et le mental pensant. Le « *je suis conscient* » n'est qu'un ersatz du « *je suis conscience* », qui met l'accent sur l'idée fondamentale d'une conscience, qui réside en amont de l'identité fonctionnelle de surface.

PrS Freud, un des pères de la psychiatrie, a démontré l'importance de la sexualité dans les comportements humains. De votre côté, vous considérez que la spiritualité est importante pour la santé mentale. De quelle façon ?

J.-M. M. Tout un chacun, tôt ou tard, est amené à se poser des questions sur la nature de la vie, sur la nature de la mort, et sur ce qui régit ces principes de base. La quête spirituelle part du pressentiment d'une dimension qui transcende la matière. C'est elle qui amène les êtres à se recueillir dans les lieux de culte. Exclure ces questions essentielles du champ de la psychiatrie, comme on le fait aujourd'hui, est absurde. L'être en souffrance, qui

exprime son mal-être à travers la crise ou la démence, est aussi habité par une quête de vérité et de réalité. Le thérapeute averti doit avoir suffisamment exploré ces questions pour pouvoir accompagner son patient dans sa réflexion, et l'aider à clarifier le lien entre la crise et la quête.

PrS Les notions de névrose et de psychose ont-elles encore un sens aujourd'hui ?

J.-M. M. Ces notions datent de la fin du XIX^e siècle. Il est certainement nécessaire de les remplacer par une vision énergétique plus subtile, qui évite l'enfermement dans des diagnostics hasardeux, qui enferment plus qu'ils ne libèrent. La nosographie psychiatrique a un intérêt au niveau de la communication des informations, mais a l'inconvénient majeur de réduire l'être à un diagnostic, ce qu'il n'est pas. Il convient donc de laisser la nosographie à une place fonctionnelle, et non de la confondre avec la réalité d'un être qui ne peut être enfermé dans une boîte rigide.

PrS Pouvez-vous nous expliquer la sagesse non-duelle, qui est très importante pour vous ?

J.-M. M. La notion de sagesse non-duelle est présente dans de nombreux enseignements, tant orientaux qu'occidentaux. Elle pointe vers l'unité de la conscience, qui gît en amont de la diversité de ses expressions. Ce qu'on nomme « non-dualité » n'est rien de plus que l'unicité de l'être, dans son essence. Celle-ci est inapparente, car toute notre attention est portée vers la multiplicité. Ce n'est que lorsque la multiplicité a épuisé ses charmes, que le regard est amené à se tourner vers l'unité d'arrière-plan.

PrS Qu'est-ce que la dualité ?

J.-M. M. La pensée fonctionne de manière duelle. Dès que la pensée « moi » jaillit de l'esprit, le « non-moi » est créé. C'est ainsi que la pensée fonctionne par paires d'opposés : positif/négatif, bien/mal. La conscience, qui est le témoin des pensées, échappe

Pour en savoir plus

- « *Au cœur de l'Impensable* », éd. Recto-Verseau.
- « *Parfum de l'Un* », éd. Diamantel.
- « *Dites oui à ce que vous êtes vraiment* », éd. Recto-Verseau.
- « *L'effort et la grâce* », éd. Recto-Verseau (à paraître en 2011).

Tous ces ouvrages sont disponibles sur le site : lamesange.com

à cette division. En retournant l'attention vers ce qui précède la pensée, l'inanité du jugement est vue et peut alors s'effacer.

PrS Vous développez aussi le lâcher-prise. Quels conseils pourriez-vous donner pour atteindre ce but ?

J.-M. M. Le lâcher-prise ne peut être le fruit d'un effort. Il se produit dès lors qu'est constatée l'inutilité de la saisie. C'est donc la saisie qui doit être observée, tant sur le plan mental que corporel. Le corps traduit merveilleusement la perspective mentale. Dès qu'il y a dispersion dans les brumes de l'agitation mentale, le corps se met en tension et exprime ainsi, à sa manière, la tendance à la projection et à vouloir trouver au loin ce qui est au près.

PrS La méditation est-elle pour vous une des clés de notre évolution personnelle ?

J.-M. M. Oui, bien sûr, mais celle-ci doit être bien comprise, et non confondue avec la concentration. La concentration est une étape dans la méditation, dans la mesure où elle ramène l'esprit au présent et le libère de sa tendance à se disperser dans les pensées du passé et du futur. Mais elle contient encore une tension qui, tôt ou tard, doit se résorber dans une attention sans tension. Ce n'est qu'à ce prix que se dévoile la paix désirée.

PrS Quelles voies conseillez-vous pour atteindre la connaissance de soi ?

J.-M. M. L'écoute et l'observation sont les seuls outils dont nous disposons pour comprendre la nature de notre esprit, et son interaction avec le corps et le monde. Apprendre à écouter et à observer est tout un art. C'est un art de la réceptivité, de la sensibilité et du non-jugement, nécessaire pour que le regard se dégage du poids de la mémoire. La compréhension ne peut se faire qu'à travers un esprit apaisé. Toutes les approches qui favorisent l'éveil d'une telle tranquillité sont propices à une maturation de la compréhension.

PrS Quelle place donnez-vous aux approches corporelles type sophrologie, yoga, qi qong ?

J.-M. M. Ces approches sont une école de la vie au présent. En effet, en ramenant l'attention aux sensations corporelles, l'accent n'est plus mis sur les pensées, qui tendent à envahir le champ de la conscience, mais sur les perceptions présentes. C'est donc un moyen de se libérer de l'emprise des projections mentales, et d'apprendre à se réjouir de ce qui est là maintenant.

PrS Et qu'en est-il de la respiration ?

J.-M. M. La respiration est un enseignement complet à elle toute seule. L'inspiration est un analogue de la création. Elle jaillit à l'instant qu'elle choisit. Elle se déroule suivant l'amplitude qui lui convient. L'expiration présente une analogie avec la mort. Elle est un vidage de toutes les tensions, intentions et préoccupations, et s'éteint dans le silence de l'écoute.

PrS Auriez-vous un souhait à formuler quant à l'avenir de la psychiatrie ?

J.-M. M. Oui, qu'elle devienne une discipline véritablement globale, inscrivant l'être humain en souffrance dans un espace élargi, qui inclut le corps, la personnalité, l'environnement, et le monde. Cette expansion est en soi une bénédiction. La souffrance est constriction. L'expansion est joie. Les institutions psychiatriques devraient ainsi être des lieux consacrés à la santé, dans tous les sens de ce terme. La compréhension, l'alimentation, la méditation, doivent s'intégrer dans l'arsenal thérapeutique, non pas comme des palliatifs, mais comme des approches curatives. Le médicament doit trouver une place qui n'est plus celle d'un étouffeur de conscience, mais d'un soutien transitoire à la résolution des crises. Cela permettrait d'éviter les désastres qu'on voit encore trop souvent, dans lesquels l'individualité est bafouée et la santé ignorée. ●

Propos recueillis par le Dr Luc Bodin