

**Troisième conférence**  
**Réflexion sur la santé globale et la réalisation de soi**

*Remédier aux troubles de discordance, c'est vivre en santé. Qu'est-ce que la santé ? Plutôt que de favoriser le repli sur soi de l'individu, notre vision de la santé globale propose des attitudes qui permettent au Soi de se reconnaître dans des sphères plus englobantes. Puisant dans les savoirs de la psychologie et de la philosophie, nous discutons des modèles de la réalisation de soi parmi lesquels on reconnaîtra ceux de la psychologie, de la psychothérapie, de la biophilie et de l'écologie profonde.*

Accepter sereinement l'Anthropocène  
La santé comme moteur de transformation de soi

§ 1 Qu'est-ce que la santé globale ? Quelques modèles

De la difficulté à définir la santé  
Goldstein et Maslow : l'approche holistique en santé  
Le modèle de cohérence de Virginia Satir  
La santé comme force motrice du changement personnel

§ 2 La réalisation de Soi comme projet de vie

Une approche philosophique de la santé  
Le mode de vie au départ de la transformation de soi  
Des limites de l'anthropocentrisme à la biophilie  
La réalisation de Soi en écologie profonde  
L'identification à la nature : des concepts aux exemples

**Références bibliographiques :**

- Goldstein, K. *La structure de l'organisme*, trad. Burckhardt et Kuntz, Gallimard, 1983.  
Hadot, P. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Gallimard, 1995.  
Leopold, A. *Pour la santé de la terre*, trad. A.-S. Homassel, Biophilia, 2014.  
Maathai, W. *Celle qui plantait des arbres*, trad. I Taudière, J'ai lu, 2011.  
Maslow, A. H. «A theory of human motivation», *Psychological review*, 50/4, 1943.  
Maslow, A. H. *The farther reaches of Human nature*, Viking Press, New York, 1971.  
Naess, A. *Une écologie pour la vie*, trad. N. Mubalegh et P. Madelin, Seuil, 2017.  
Naess, A. *Écologie, communauté et style de vie*, trad. F. Ruelle, Dehors, 2008.  
Satir V. *The Satir Model*, SBB, 1991.  
Schrader F. *À quoi tient la beauté des montagnes*, Isolato, 2010.  
Wilson, E. O. *Biophilie*, trad. G. Villeneuve, Corti, 2012.

### **Extraits de textes**

*«Tirant parti d'un feu spontané, puis par essai et erreur, et enfin calcul et thermodynamique, l'intelligence de l'homme a su dompter le feu pour éclairer, réchauffer, motoriser, transformer. La maîtrise du feu fut le meilleur allié contre le froid, l'obscurité, la faim, le prédateur et l'ennemi.»*

*L'action de brûler est au cœur des préoccupations environnementales. Et nous n'avons pas encore trouvé de solutions de rechange. [...] nous avons déjà brûlé la moitié du pétrole de la planète et il n'en reste plus que pour environ cinquante ans. [...] Ces changements climatiques appellent une plus grande consommation d'énergie, cercle vicieux du carbone brûlé. Plus nous émettons de CO<sub>2</sub>, plus le climat change, plus on chauffe et plus on climatise, et plus les centrales au charbon et au gaz tournent, d'où... plus d'émission de CO<sub>2</sub>.»*

REEVES, F. Planète Coeur, 71 et 75

*«Au Canada, la prévalence de l'asthme chez l'enfant a quadruplé au cours de la dernière décennie, et l'asthme est devenu l'une des principales causes d'hospitalisation et de visites à l'urgence pour les enfants. «L'hypothèse de l'hygiène» [...] suggère que le progrès a fait en sorte de moins exposer les gens aux microbes durant la petite enfance, provoquant un transfert de la réponse immunitaire vers une réponse de type allergique qui, à son tour, entraîne le développement de l'asthme, de l'eczéma et des allergies.»*

L'asthme chez l'enfant, *brochure de santé publique*  
Hôpital de Montréal pour enfants, Centre universitaire de santé McGill

*«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»*

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

*«D'un autre côté, tous les phénomènes d'un corps vivant sont dans une harmonie réciproque telle, qu'il paraît impossible de séparer une partie de l'organisme sans amener immédiatement un trouble dans tout l'ensemble.»*

BERNARD, C. Introduction à l'étude de la médecine expérimentale, 1865.

*«Ici tout devient colossal, le sentiment de l'immensité nous envahit. L'homme y disparaît, s'aperçoit que la nature n'a pas été faite pour lui [...] la rose, comme le rossignol, comme le papillon, comme le soleil, comme la montagne, s'est bornée à cette chose très simple, de se donner, de s'envoyer hors de soi, de communiquer à l'univers un peu de soi-même»*

SCHRADER, F. À quoi tient la beauté des montagnes

*«[il] existe un tout autre aspect de l'écologie profonde qui renvoie à la rénovation de notre regard sur le monde, et requiert un nouveau type de perception, celle d'ensembles interconnectés, dont nous ferions toujours partie. Lorsque nous apercevons une montagne, un arbre ou une usine, il nous faut apprendre à ne pas y voir que des objets, mais aussi des motifs dont l'origine et la raison d'être sont indissociables de notre propre origine et de notre propre raison d'être. Ces motifs qui apparaissent comme des tous sont appelés Gestalten...»*

ROTHENBERG, D. dans A. NÆSS, Vers l'écologie profonde, 257

*«Pour des raisons que j'allais mettre vingt ans à comprendre, cet instant reste marqué au fer rouge dans ma mémoire. Les émotions ressenties alors se faisaient plus vives à chaque fois que j'y pensais [...] Un mot unique peut résumer cette thématique : la "biophilie", que j'oserais définir comme la tendance innée à se concentrer sur la vie et les processus biologiques.»*

*«Venons-en au cœur même de l'émerveillement. C'est parce que la diversification des espèces préexiste à l'humanité et que nous avons évolué en son sein, que nous n'en avons jamais sondé les limites. En conséquence, le monde du vivant est le domaine naturel de la partie la plus dynamique et paradoxale de l'esprit humain. Notre sentiment d'émerveillement croît exponentiellement : plus nous en savons, plus le mystère est profond et plus nous recherchons un nouveau savoir pour créer un nouveau mystère.»*

WILSON, E. O. Biophilie, 9 et 20

*«Si l'on se développe réellement soi-même au point d'inclure d'autres personnes, d'autres espèces et même la nature, l'altruisme devient inutile. Le monde fait partie de nos propres intérêts, et il est perçu comme un monde de potentiels permettant d'accroître notre propre réalisation de Soi, car nous faisons partie de la croissance de la réalisation de Soi des autres.»*

ROTHENBERG, D. préface à *Écologie, communauté et style de vie*, 33

*«Moi, je parle d'écosophie : l'écologie mélangée à la philosophie, la sagesse en lien avec l'action concernant les personnes sur la Terre. La sagesse transcende n'importe quelle science aujourd'hui et dans le futur. Avec l'écosophie, les politiciens et les preneurs de décisions en appelleront moins à plus de science qu'à plus de sagesse. Parce que, quel que soit le développement scientifique, l'ignorance progressera si nous méconnaissons les conséquences de nos usages de la science.»*

NÆSS, A. Vers l'écologie profonde, 233