

# LES VALEURS ET LA SANTÉ

*POUR ANDRÉ MASSON, DOCTEUR EN MÉDECINE, NOUS SOMMES LES CRÉATEURS DE NOTRE VIE. AINSI, PRENDRE CONSCIENCE DU SENS PROFOND DE NOS MALADIES NOUS PERMET DE NOUS RÉAPPROPRIER NOTRE POUVOIR DE CRÉATION ET DE GUÉRISON.*

**ANDRÉ MASSON**

DOCTEUR EN MÉDECINE

[WWW.ANDRE-MASSON.FR](http://WWW.ANDRE-MASSON.FR)

[CONTACT@ANDRE-MASSON.FR](mailto:CONTACT@ANDRE-MASSON.FR)



Il y a plusieurs façons de parler des valeurs. Ce qui m'intéresse aujourd'hui, c'est la relation qui existe entre les valeurs et la santé. Pour comprendre cette dimension des valeurs et prenant conseil auprès de mes amis qui ont effectué de longs pèlerinages à pied sur plusieurs semaines, nous pouvons voir qu'il y a plusieurs façons de marcher et d'appréhender cette longue marche.

Marcher, dans la vie, c'est comme marcher sur un chemin. Il se passe toujours quelque chose. Il y a bien sûr des douleurs, surtout au début, par manque d'entraînement ou d'adaptation, et les difficultés, les obstacles à l'avancée liés aux vêtements, aux chaussures, à la configuration et à la nature du chemin. Il y a les inconvénients du climat, de la température, de l'alimentation, ceux liés au sac à dos qui, au fur et à mesure du périple et de l'expérience, est libéré de tout superflu. Il y a, bien sûr, parfois des hésitations quant au choix du chemin, à la direction à prendre mais, en réalité, ce qui caractérise ces "marcheurs-pèlerins", c'est l'absence d'hésitation sur le chemin en tant que tel, du point de départ à l'arrivée et sur les grandes étapes.

Mes amis me disent que tous ces inconvénients qui paraissent "extérieurs" à eux sont bien sûr complétés, amplifiés parfois par tout ce qui se passe en eux: leurs vécus, leurs ressentis, leurs émotions, leurs pensées, etc., et tout ce qui est lié aussi au pourquoi et à la motivation de cette "marche-pèlerinage". Eh bien, tous ces inconvénients sont acceptés, supportés, transcendés, parfois totalement ignorés parce qu'ils sont sur le chemin qu'ils ont choisi d'arpenter, de parcourir.

## *La meilleure façon de marcher...*

Mais vous connaissez sans doute d'autres situations ou même est-ce peut-être aussi votre expérience? En tout cas, personnellement, je me souviens que, préadolescent, je passais mes vacances avec mes parents alors que je n'avais qu'une envie: être avec des amis. Je me souviens de certaines randonnées (*qui ne duraient pas ce que dure un pèlerinage, loin s'en faut !*) où je "traînais la grolle" parce que j'aurais préféré ne pas être sur ce chemin-là. Tout y était compliqué, lourd, difficile, douloureux. Cela montre bien qu'il y a plusieurs façons de marcher dans la vie!



Je voudrais ici ouvrir une parenthèse pour expliciter certains aspects. La vie, nous le savons, se manifeste à l'instant de la naissance. Or, la naissance, c'est "naître à son sens". C'est donc la preuve, du moins l'indication, que le sens est préexistant à la naissance et qu'il y a une antériorité: un projet. Cette notion de "projet-sens" est très importante et permet de mieux appréhender et de compléter cette métaphore du chemin, mais ce n'est pas le sujet immédiat.

## *Parcourir son propre destin*

Pour en revenir aux valeurs et à la santé, nous voyons que si nous sommes sur le bon chemin, tous les inconvénients liés au chemin peuvent se sublimer. En tout cas, ils ne constituent pas, malgré l'apparence, la difficulté la plus importante.

Quand je dis "bon chemin", cela ne signifie pas qu'il y a, de façon "générique", un bon et un mauvais chemin. Cela veut dire que, pour chacun d'entre nous, le bon chemin est celui qui est le nôtre et pas celui du voisin. Il ne s'agit pas d'établir une hiérarchie dans les chemins, non! L'important, c'est d'être sur son bon chemin. Beaucoup de personnes, pour reprendre la métaphore, sont en marche. Elles sont peut-être accompagnatrices ou veulent faire plaisir à quelqu'un, ou bien cela leur est imposé, à moins qu'elles ne se l'imposent elles-mêmes ou veulent prouver quelque chose, etc. Vous avez aussi sans doute observé que certaines personnes ont "tout" — la réussite familiale, professionnelle, affective... — et on pourrait dire que, pour elles, toutes les conditions sont réunies pour que leur vie se déroule le mieux possible. Eh bien non! Pourquoi? Parce que, si à un moment donné, la personne ne marche pas sur son chemin, une sorte de dichotomie intérieure s'installe et devient de plus en plus béante. La meilleure façon d'être malade, à mon avis, c'est de ne pas marcher sur son chemin, de ne pas être à sa place, ce qui signifie ne pas avancer dans la vie sur un chemin en accord avec ses valeurs. Je ne dis pas en accord avec LES valeurs, non! En accord avec SES

*Parce que le sens  
est préexistant  
à la naissance  
et qu'il y a une  
antériorité,  
un projet,  
la naissance,  
c'est «naître  
à son sens».*

*Ce sont les valeurs qui vont me permettre de jouer pleinement mon rôle dans l'incarnation*



*Être à sa place, ici et maintenant, pour être au rendez-vous en temps, lieu et heure.*

valeurs! Alors, tôt ou tard, cette incohérence se manifestera dans le corps.

Bien sûr, ce n'est pas ici que je vais aborder toutes les dimensions des valeurs. Jean-Claude Genel nous parle, j'ai envie de dire "amoureuusement", de leur sens et de leur signification, de leur symbolisme, de leur correspondance y compris dans le corps et dans les corps...

### *L'importance du "Connais-toi toi-même"*

Le regard que je souhaite porter aujourd'hui, c'est que, parmi les nombreuses valeurs qui existent et qu'il est souhaitable de cultiver, nous avons tous des valeurs fondamentales sur lesquelles nous sommes "construits, avec lesquelles est bâtie notre existence et selon lesquelles il est souhaitable de dérouler notre vie. Si je ne tiens pas compte de mes valeurs fondamentales, alors je prends des risques! Je peux avoir une vie construite sur des valeurs donc, bien sûr, ma vie sera "vailleuse". Mais, peu à peu, au fil du temps, le mal-être et ses conséquences s'installent: je marche "à côté de mes pompes"! Certes, je marche sur un beau chemin, avec ardeur et décision, mais je ne suis pas à ma place. Les valeurs que je manifeste sont peut-être celles reçues de l'éducation, des mémoires familiales, du transgénérationnel, de la religion ou par tout un système de croyances... Ce sont bien des valeurs, mais au fond de moi résident mes valeurs intrinsèques qu'il m'appartient de connaître, parfois de découvrir, de développer, etc...

Personnellement, ce qui m'a beaucoup apporté dans ce domaine, c'est la PNL (*Programmation Neuro Linguistique*). Il me paraît important de s'arrêter un moment pour s'interroger et faire jaillir les valeurs fondamentales. Il n'y a pas de valeur supérieure à une autre, il y a celles qui sont importantes pour moi. Deux individus peuvent avoir des valeurs fondamentales différentes, voire apparemment opposées et incompatibles. C'est ce qui s'observe dans la vie relationnelle de tous les jours et particulièrement dans la vie de couple. Il est donc important de connaître ses valeurs fondamentales. On peut ainsi les hiérarchiser, décider de développer certaines qui seraient plus "aidantes". On peut également négocier avec soi-même, au sein du couple, de l'entreprise, etc., pour que les valeurs respectives de l'une et de l'autre personne soient reconnues et satisfaites, afin de vivre en plénitude notre vie et non une vie de substitution.

### *La vision d'un monde parfait*

Car tôt ou tard viendra l'heure du bilan et tous, nous serons confrontés à ce face à face. Pour ma part, je pense qu'il est préférable de le faire régulièrement pour éviter l'ultime confrontation qui pourrait être difficile. Autant en prendre l'habitude! A l'heure de ces bilans — c'est mon expérience de médecin et de thérapeute —, bien des patients m'ont dit quelque chose comme: "J'ai fait un beau voyage, j'ai rencontré des gens intéressants, tout était magnifique sauf que je me retrouve ailleurs que là où je voulais être, je

ne suis pas arrivé à destination". Cette image, certes simpliste, est néanmoins très évocatrice et explicite de ce que je veux exprimer. Combien de personnes, au cours des ateliers sur les valeurs m'ont dit: "j'étais heureux (*dans mon métier, ma famille...*) mais pas comblé". Pourquoi? Le métier contribue-t-il au développement de mes valeurs intrinsèques ou m'en éloigne-t-il?

Il est nécessaire de comprendre ce que sont les valeurs. Ce sont elles qui vont me permettre de jouer pleinement mon "rôle" dans l'incarnation. Pour jouer ce rôle, il importe de le choisir, de l'élaborer, de connaître les tenants et les aboutissants de la pièce et, pour cela, en avoir une vision. C'est donc à partir de la "vision" qu'il faut travailler, la vision toute personnelle et unique que j'ai du monde parfait que je créerais si j'avais une baguette magique. Ensuite, quand je crée cette vision du monde parfait, quel est le rôle, la mission, c'est-à-dire quelle est la partition que je voudrais jouer pour que le monde soit tel que je l'imagine? Il est alors plus évident de découvrir les valeurs fondamentales qui vont me permettre de vivre ce que j'ai imaginé: marcher sur mon chemin car alors je serai aligné, je serai UN.

Il ne me restera qu'à définir comment concrètement je compte m'y prendre pour faire vivre ces valeurs. Ce travail est l'un des plus fondamentaux pour moi. Il permet d'avancer en plénitude et de vivre ses rêves. Être à sa place, ici et maintenant, pour être au rendez-vous en temps, lieu et heure. ■