

**ALAIN TOLEDANO**

# L'ART DE SOIGNER



**« IL FAUT S'OCCUPER  
DU MALADE ET  
PLUS SEULEMENT  
DE LA MALADIE »**

humenSciences

**DÉBAT**



**L'ART  
DE  
SOIGNER**



**ALAIN TOLEDANO**

**Avec la collaboration de Benjamin Peylet**

# **L'ART DE SOIGNER**



**Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito  
sur [www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)**

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-3793-1498-8

Dépôt légal : septembre 2022

© Éditions humenSciences / Humensis, 2022  
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris  
Tél. : 01 55 42 84 00  
[www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
1. QU'EST-CE QUE SOIGNER AUJOURD'HUI?.....	13
La médecine « curative » .....	18
La première consultation .....	37
La défiance .....	43
Les « facteurs limitants » .....	50
2. QU'EST-CE QUE LA SANTÉ? .....	57
Du malade au patient.....	59
Bien-être physique, psychologique, social, sexuel ...	62
La santé comme équilibre? .....	64
3. UNE NOUVELLE FAÇON DE SOIGNER.....	73
La présence .....	74
L'écoute.....	76
Le dialogue .....	77
Le dilemme de la décision.....	79
La confiance .....	83
La responsabilité émotionnelle du médecin.....	88
Entrer en relation .....	109
Vers la guérison.....	113
4. L'AVENIR DE LA SANTÉ .....	119
L'hôpital n'est pas un espace bienveillant.....	123
Les valeurs .....	129
La philosophie intégrative.....	132

La santé intégrative .....	143
Combien ça coûte ? .....	146
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES .....	161
REMERCIEMENTS.....	165



# INTRODUCTION

« **D**octeur, est-ce que je suis guéri ? »

Cette question, mes patients me la posent souvent. C'est pourtant une question piège. Que dit-elle de la santé et de la maladie ?

D'abord, que la santé est parfois une question de point de vue. Plutôt que de chercher la réponse en eux, plutôt que de se demander « suis-je guéri ? », « comment je me sens ? », « suis-je en bonne santé ? », certains patients accordent au médecin le pouvoir de la leur révéler. Comme s'il s'agissait d'une puissance occulte que seule une poignée d'initiés était capable de distinguer correctement et de prononcer. « Oui, vous êtes à présent en bonne santé », voudraient-ils entendre. Une sentence édictée par un médecin juge.

Ensuite, que certains ont besoin de se l'entendre dire. Que le ressentir ne leur suffit pas. Ils veulent de la réassurance, de l'espoir. Pour ceux-là, le médecin est bien plus qu'un technicien. Il n'est pas là pour fabriquer de la santé ou en parler, il est là pour l'offrir, la transmettre, créer de la joie, du soulagement. Le médecin apaise. Malgré tout.

## L'ART DE SOIGNER

Enfin, la maladie est parfois insidieuse, cachée, tapie, à l'affût. On s'en méfie beaucoup, même sans la voir. On sait que, pour la débusquer, il faut certains outils. Éprouver un sentiment de bonne santé ne suffit pas : c'est parfois même trompeur. Il y a les constantes à surveiller, la présence éventuelle d'agents pathologiques indétectables au premier abord, les maladies asymptomatiques, un terme devenu familier et anxiogène... des symptômes trop diffus ou trop techniques pour être bien compris et qui sont autant de semeurs de doutes. Tous ces éléments nécessitent l'œil de l'expert : le médecin. Et le médecin expertise.

Pour finir (et c'est peut-être le plus important), la santé n'est fondamentalement pas entre les mains du patient, mais entre celles du médecin. Si on cherche des maladies, on en trouve toujours. De nombreux déséquilibres, physiologiques, bien sûr, mais aussi environnementaux, sociaux, émotionnels, sexuels, psychologiques seront prestement considérés comme des maladies ou des écarts à la santé par un médecin, mais pas par un autre (!). Le diagnostic une fois posé figera le patient dans un statut de malade ou de bien portant, dont seul le médecin aura le pouvoir de l'extirper. Là où il n'y avait que la santé, le médecin fait apparaître la maladie. Le médecin crée la maladie.

Je pourrais passer des heures à traiter cette question.  
J'ai préféré lui consacrer un livre.

## INTRODUCTION

J'ai beaucoup réfléchi sur notre façon de soigner, sur notre système de santé, sur la place du médecin et de tous les soignants. Ma conviction aujourd'hui est que nous pouvons – que nous devons – faire mieux. La bonne nouvelle est que de multiples pistes d'amélioration sont possibles.

Je souhaite d'abord expliquer en quoi consiste notre médecine curative aujourd'hui – celle qui soigne à défaut de prévenir –, ses moyens d'action, ses limites, les difficultés qu'elle rencontre. Cela me permettra de développer ma conception de la santé et du soin et d'aboutir ainsi à l'exposé d'une nouvelle façon de s'occuper des patients, fondée sur l'écoute, le dialogue, la présence, la décision concertée. On parlait autrefois de « l'art de soigner ». C'est une autre vision de la médecine qui ouvre de fertiles perspectives, car on abandonne l'idée qu'une personne isolée puisse tout apprendre toute seule, on comprend qu'il s'agit d'un travail collectif, horizontal, sans barrières d'accès, dont l'objectif ne serait pas de permettre aux patients de vivre dans le « silence des organes », selon la célèbre formule du chirurgien René Leriche, mais d'atteindre la *pleine* santé, qui allie le physique, le spirituel et le métabolique. Un tout, nécessaire et indispensable, un équilibre. Oui, c'est possible.

Je croise beaucoup de monde, tous les jours. Des hommes et des femmes de tous milieux, parfois (souvent) avec des problèmes de santé (forcément). Cela ne me permet pas d'approfondir chaque cas, je n'en ai malheureusement pas

## L'ART DE SOIGNER

le temps, mais au moins j'ai une meilleure vue d'ensemble. J'entrevois des passerelles. Je deviens plus curieux des autres, de ce qu'ils font, de ce qu'ils peuvent. C'est une bonne chose. Non seulement pour moi mais pour les autres. C'est ce qui m'a permis de développer cette idée de santé intégrative, de m'y intéresser de suffisamment près pour la mettre en pratique avec la création de l'Institut Rafaël, et pour lancer une chaire d'enseignement au Cnam, le Conservatoire national des arts et métiers à Paris, qui lui sera consacrée. La santé intégrative dépasse l'absence de maladie, elle intègre toutes les composantes qui font qu'on se sent en bonne santé : le physique, le mental, le social, l'émotionnel, le sexuel, la relation à l'environnement... C'est ce que j'enseigne au Cnam, pour former ou reformer les professionnels de soins en exercice, comme pour transformer les soignants de demain. Un enseignement destiné à tous les acteurs de la santé : personnel hospitalier mais aussi patients, associations, entreprises, industriels... Toute la société a un rôle à jouer dans la santé intégrative.

Dans la culture juive, le Talmud prescrit un devoir d'enseignement et un temps alloué à l'étude. Pour un soignant, l'équilibre s'obtient souvent en partageant son temps entre le soin, la recherche, l'enseignement et l'apprentissage. Apprendre, comme enseigner, est vital à notre civilisation autant qu'à nous-mêmes. Chacun a besoin d'étudier pour améliorer sa relation au monde. L'idéal est d'incarner ce qu'on enseigne et d'enseigner ce qu'on incarne.

## INTRODUCTION

Je crois profondément en l'idée de médecine intégrative. Je la pense susceptible de modifier en profondeur notre rapport au soin, la seule capable de sauver notre système de santé aujourd'hui menacé.





