

Mourir en bonne santé

INTERVIEW DE BERNARD MONTAUD

En 1982, Bernard Montaud fonde une technique d'investigation du subconscient qui est devenue la **Psychanalyse Corporelle®**. Cette recherche va le conduire à recomprendre l'intériorité humaine et à fonder la **Psychologie Nucléaire®**.

En 1983, il crée l'association **Artas**, un mouvement spirituel dans la lignée du Dialogue inspiré transmis par Gitta Mallasz dont il a été le compagnon de route.

Auteur de plus d'une quinzaine d'ouvrages qui témoignent de son expérience intérieure, il est aujourd'hui un fervent défenseur de la vie spirituelle et de la foi sous toutes ses formes.

www.bernardmontaud.org

Qu'est-ce que la vraie bonne santé ?

Je crois qu'il faut subdiviser la santé en trois parties. La première, c'est la bonne santé du corps qui correspond chez nous à la bonne santé de type animal, lorsque l'homéostasie de toutes nos fonctions est bien régulée, et que les différents paramètres de nos organes sont équilibrés. C'est la bonne santé animale, la bonne santé de type vétérinaire, je dirais.

La seconde, c'est la bonne santé psychique : sommes-nous dans une situation de confort ou d'inconfort permanent avec nous-même ? Et là, nous sommes déjà dans quelque chose qui est de l'ordre de la bonne santé humaine. C'est – et là, c'est le psychanalyste qui répond – à cause de nos traumatismes du passé. Avons-nous une plus ou moins bonne relation avec nous-même ? Pensons-nous fréquemment du mal de nous-même ? Pensons-nous fréquemment du bien de nous-même ? Penser du mal de soi ou penser du mal des autres, ce n'est pas la bonne santé psychique. Penser du bien, c'est toujours de la bonne santé psychique. Donc un deuxième degré de bonne santé serait la bonne santé humaine : comment vis-tu avec toi-même ? Comment mieux vivre avec toi-même ?

La troisième est la bonne santé spirituelle, la bonne santé essentielle : es-tu en train d'accomplir le meilleur de toi-même ? Es-tu en train de réussir ta vie ? Ou bien, es-tu seulement un passage inutile sur terre ?

Je dirais donc qu'il y a ces trois dimensions dans la bonne santé :

- la bonne santé animale, celle du corps ;
- la bonne santé de l'homme, de sa psyché, de son esprit ;
- la bonne santé de l'homme de foi, du meilleur de l'homme.

Je pense en effet que la bonne santé, c'est d'arriver au meilleur



*Si je pense du mal de moi,
je me fais du mal,
je fais du mal aux autres,
et je fais du mal à la terre*

de soi-même. Fondamentalement, l'espèce humaine devrait aller vers des modèles de sagesse, de sainteté, ceux qui incarnent le meilleur de l'homme, et qui n'ont rien à voir avec les idoles des médias. La bonne santé, c'est la sainteté humaine, c'est-à-dire la somme des trois bonnes santé, bien qu'on puisse être un saint et avoir une santé physique déplorable.

Voyez-vous une relation entre la bonne santé humaine et l'état de santé de la terre ?

Les problèmes majeurs rencontrés aujourd'hui sur terre sont dus uniquement au fait que l'espèce humaine n'est pas en équilibre avec elle-même. Qu'il s'agisse des processus de surpopulation, de l'augmentation de la température générale de la terre, de la pollution de la terre, de l'eau et de l'air, l'homme est mal avec lui-même. Il est par conséquent mal avec les autres et mal avec la terre. La mauvaise santé humaine est à la source de tous les problèmes de la terre. Nous avons passé un certain nombre de siècles à conquérir un confort extérieur ; nous arrivons aujourd'hui au bout de cette conquête. Que nous manque-t-il aujourd'hui en Occident ? Rien. Et pourtant, nous ne sommes pas plus heureux qu'avant. Autre chose doit donc succéder à cette quête

effrénée du confort extérieur, la conquête d'un confort intérieur : comment vis-tu avec toi-même ? Comment te supportes-tu ? Es-tu dans quelque chose qui est miséricordieux, reconnaissant, remerciant ? Ou es-tu dans quelque chose qui est méprisant, accusateur, blessant envers toi-même ? C'est cet inconfort fondamental dont l'espèce humaine va devoir s'occuper dans les prochains millénaires, parce que la source de toutes les pollutions, de tous les mensonges, c'est le mal que nous pensons de nous-même. Il n'y a rien de plus faux que ce mal-là. Toute cette boue centrale, qui part de nous-même, se diffuse dans la vie intérieure, et puis ensuite se répand sur les autres et sur la terre. Si je pense du mal de moi, je fais du mal aux autres, et je fais du mal à la terre.

Vous êtes catégorique : la maladie de la terre, c'est d'abord la maladie de l'homme ?

La maladie individuelle de chacun de nous en Occident est la source de tous les problèmes terrestres. Je crois que si la terre est confiée à l'homme ordinaire, celui-ci tuera la vie sur notre planète. Seulement le meilleur de l'homme sera capable, en sauvant sa propre vie, de sauver la vie sur terre et il n'y aura pas d'échappatoire.

>>>

Dans les pays occidentaux aujourd'hui, toutes les conquêtes extérieures ont été faites. Ne pas s'attaquer à la conquête intérieure, à cet inconfort fondamental « Je suis mal avec moi-même » conduira à une pollution accrue, une violence accrue, des reproches accrus, des guerres accrues, parce que tout ce qui se passe au-dehors vient de cet inconfort intérieur.

En situation de maladie grave ou de dégradation inévitable du corps avec la vieillesse, peut-on encore parler de bonne santé possible ?

La vieillesse est un lent glissement vers des pertes de performances extérieures : en

vieillissant, nous ne pouvons plus courir de plus en plus vite, ni manger de plus en plus, ni faire des excès sans arrêt. La vieillesse et la grande maladie sont des expériences qui nous privent peu à peu du monde extérieur. Alors, il va nous rester deux possibilités :

Soit ce monde extérieur manquant est compensé par une vie intérieure accrue, et dans ce cas, nous ne perdons pas beaucoup puisque nous y gagnons une vie intérieure plus intense ; soit ce monde extérieur manquant n'est pas compensé par une vie intérieure accrue, et il faudra alors des gémissements, de la souffrance pour retrouver de l'importance. C'est comme si une contemplation sur la fin de vie et sur les grandes maladies nous disait : « Tu vas perdre tout le monde extérieur pour essayer de conquérir tout ton monde intérieur. Si tu ne veux pas subir la douleur des pertes extérieures, remplis-toi de vie intérieure. Tu vas devoir faire cette bascule, que ce soit dans la grande maladie ou dans la vieillesse. » Nous sommes là devant la troisième santé, celle qui est spirituelle et religieuse : es-tu capable de mourir en bonne santé, parce que tu conserveras une vie intérieure authentique de prières, de louanges et de remerciements envers toi-même, envers les autres et envers Dieu ? Bien sûr, c'est un paradoxe cette bonne santé même dans la mort en étant capable de la vaincre, en étant capable de perdre tout le monde au-dehors pour récolter, peut-être, tout le monde au-dedans dans un face-à-face avec Dieu au dernier instant de notre vie. Peut-être faut-il avoir tout perdu dehors pour rencontrer le tout au-dedans. Peut-être est-ce une condition de cette rencontre, et nous sommes alors devant une définition encore plus subtile de la bonne santé : mourir en bonne santé, c'est apercevoir Dieu au-dedans en récompense d'avoir tout perdu au-dehors. ■

