TRANSCRIPTION VIDÉO

En bonne santé avec Montaigne

Une conférence de Michel Lejoyeux



RETROUVER LE SENS DU SOIN,
L'AMITIÉ ET L'ÉQUILIBRE

CET ARTICLE EST LA SYNTHÈSE TEXTUELLE DE L'INTERVENTION FILMÉE DU PROFESSEUR MICHEL LEJOYEUX LE 10 OCTOBRE 2023 – UNE CONFÉRENCE ORGANISÉE AUTOUR DE SON LIVRE « EN BONNE SANTÉ AVEC MONTAIGNE », PARU CHEZ LAFFONT LE 12 MAI 2022.

> *Je suis Michel Lejoyeux. J'ai écrit « En bonne santé avec Montaigne » parce que, paradoxalement, la sagesse du XVI^e siècle propose des outils directs et surprenants pour préserver notre bonne santé aujourd'hui. Organiser le soin autour de l'humain n'oppose pas la tradition à la modernité : au contraire, Montaigne nous aide à penser une bonne santé qui tient compte du corps, de l'esprit et des relations. Dans cet exposé, je rassemble les idées que je défends : pourquoi Montaigne nous parle encore, ce qu'il nous apprend sur l'amitié, la distraction, l'oubli, la tristesse, l'addiction et la relation soignant-soigné, et comment traduire tout cela en gestes concrets pour une bonne santé durable.*

Montaigne, praticien de la vie avant d'être philosophe

Montaigne n'est pas un philosophe abstrait. Il est, à mes yeux, un praticien de la vie. Dans ses *Essais*, il ne cherche pas de grandes théories ; il rapporte ses expériences. C'est précisément ce primat de l'expérience – par rapport à la théorie pure – qui en fait un guide pour le soin. La santé n'est pas un idéal flou, ni un mot à la mode ; pour Montaigne, et pour moi, la bonne santé est une réalité concrète : vivre sainement et savoir s'amuser.

Montaigne se méfie de l'empathie excessive. Il dit, de manière provocante, que la toux d'un voisin le fait tousser lui-même : ressentir trop fortement l'autre nous fragilise. Ce point est essentiel en médecine. L'empathie est nécessaire, mais son excès peut emporter le soignant ou l'entourage. La recherche d'une bonne santé passe donc aussi par la régulation de ce partage émotionnel.

Trois clés pour soigner autrement

Trois idées de Montaigne me paraissent fondatrices pour penser la bonne santé aujourd'hui :

Regarder en dedans : Montaigne se prend lui-même comme objet d'étude. Pour le soin, cela signifie accepter la vulnérabilité et l'introspection comme sources d'apprentissage.

La nature humaine est un caméléon : la normalité, c'est l'adaptabilité. Plutôt que de figer les personnes dans des catégories, reconnaissons leur diversité et leur capacité à changer selon le contexte — c'est un signe de santé.

La force du doute : face aux idéologies, Montaigne oppose le doute. En médecine, il est important de reconnaître que les connaissances évoluent constamment et que l'humilité professionnelle permet d'éviter les excès dogmatiques.

Se connaître soi-même : le premier geste du soignant

La quête d'une bonne santé inclut la formation à la politesse, au respect, à l'humilité — qui favorisent la relation de soin.

Je dis souvent à mes étudiants : apprenez d'abord à vous connaître. Un soignant qui ignore ses propres réactions risque d'imposer des schémas sans comprendre l'impact relationnel.



Illustration réalisée au départ du portrait présumé de Montaigne par un auteur anonyme (anciennement attribué à Dumonstier).

Croire qu'on peut guérir : Montaigne, bien avant la thérapie cognitive

Un point où Montaigne anticipe la thérapie cognitive est clair : « Être courageux, c'est se croire courageux. » La croyance influe sur la conduite. En thérapie cognitive et comportementale (TCC), nous travaillons sur les cognitions et les émotions. Si un patient croit qu'il ne pourra jamais s'en sortir, il perd ses chances de guérison ; si l'on renforce des croyances adaptatives, on augmente les probabilités de succès. Pour la bonne santé, ce mécanisme est central.

Ainsi, l'approche montaignienne rejoint la pratique : évaluer les pensées, les modifier si nécessaire, encourager l'action. Cela vaut pour l'anxiété, la dépression, la dépendance et la prévention. La bonne santé se cultive aussi dans la manière de penser nos propres possibilités.

Convaincre plutôt que contraindre : l'art du lien thérapeutique

Montaigne nous met en garde contre l'autorité brutale : « Ce qui ne peut se faire par la raison ne se fait jamais par la force. » Concrètement, un patient convaincu par la force ne change pas durablement. Le lien thérapeutique repose sur la persuasion, la sagesse, l'habileté et la confiance. Un enseignant doit juger l'utilité de son enseignement à l'impact qu'il a sur la vie de ses étudiants, et non à leur seule capacité de mémorisation.

Les groupes Balint (réunions où les soignants partagent leurs échecs et leurs difficultés relationnelles) incarnent cette idée : on n'apprend pas seulement en accumulant des connaissances, mais en racontant où l'on a échoué. La bonne santé d'un service tient à la capacité des soignants à échanger honnêtement sur leurs erreurs et à en tirer un enseignement.

Peu d'amis, mais de vrais amis : l'amitié selon Montaigne

Montaigne propose une idée surprenante et libératrice : nous avons trop d'amis. L'amitié véritable est rare, passionnelle. Elle implique une cohérence profonde. Pour la bonne santé émotionnelle, il vaut mieux cultiver quelques amitiés intenses que collectionner des contacts superficiels. Des études récentes montrent que le grand nombre de connexions en ligne augmente l'exposition au mal-être chez les adolescents.

Un vrai ami est quelqu'un qui n'est pas toujours d'accord, qui a connu l'erreur et l'échec, et qui parle clairement. La fascination pour l'hermétisme, ou pour ceux qui aiment paraître incompréhensibles, n'est pas un signe de profondeur mais parfois d'autorité factice. Pour préserver une bonne santé relationnelle, choisissons la clarté et la loyauté.

Se distraire, oublier : les hygiènes mentales de Montaigne

Montaigne défend la distraction comme protection contre le traumatisme et la rumination. Il évoque les condamnés à mort qui se distraient pour ne pas être submergés par l'angoisse. Cette forme de diversion n'est pas frivole : c'est une hygiène de l'esprit. Aujourd'hui, des études comparatives montrent que l'exercice physique en nature peut avoir un effet comparable à certains traitements antidépresseurs. La bonne santé passe donc par le mouvement, la nature et l'apprentissage du détachement.

Autre idée forte : l'oubli. À l'ère de la commémoration permanente, Montaigne rappelle que l'oubli est nécessaire pour vivre. Les couples qui durent sont souvent ceux qui savent oublier les petites offenses. L'oubli est un mécanisme psychologique salutaire qui aide à maintenir la bonne santé relationnelle et émotionnelle.

Tristesse ou chagrin ? Ne pas aimer sa tristesse…

Une distinction fondamentale s'impose : **la tristesse** (émotion naturelle, passagère) et **le chagrin** (qui peut recouvrir un épisode dépressif majeur, une maladie à traiter). Montaigne attaque la mode de la tristesse valorisée. Dire « Je suis triste, donc je suis profond » n'aide pas la bonne santé. Les états durables, envahissants, non réactionnels doivent être pris en charge médicalement.

Concrètement, cela signifie que nous devons respecter les émotions légitimes (deuils, pertes), mais aussi détecter quand la tristesse se sédimente en chagrin pathologique. Alors on traite : psychothérapie, médicaments quand il le faut. Ne pas aimer sa tristesse ne signifie pas être insensible : cela signifie refuser de s'y complaire et chercher la guérison lorsque c'est nécessaire pour la bonne santé.

L'addiction, une habitude qu'on peut désapprendre

Montaigne décrit l'addiction comme une habitude : il reprend l'image antique de Milon de Crotone , cet athlète qui, selon la légende, portait un veau sur ses épaules chaque jour jusqu'à ce que, sans qu'il s'en aperçoive, l'animal devienne un bœuf. L'image est simple et efficace : l'accoutumance est d'abord un mouvement d'habitude. Pour sortir de l'addiction, on change de comportement, on remplace des usages, on travaille sur les situations déclenchantes. Chercher à remonter à une cause unique est souvent vain.

La bonne santé face à l'addiction se construit par des interventions pragmatiques : accompagnement, changement d'environnement, outils comportementaux, traitements médicamenteux si nécessaire. Notre champ moderne – l'addictologie rassemble méthodes et savoirs pour agir efficacement sans mystifier le phénomène.

Humilité et hôpital public : former sans dogmatiser

Former des soignants compétents ne veut pas dire les remplir de concepts. Montaigne nous invite à inculquer la modestie, la capacité à douter et à se réajuster. La vraie compétence clinique inclut la manière d'être avec le patient : politesse, calme, présence. La bonne santé collective d'un système de soins dépend de la préservation d'un esprit de service public, permettant une prise en charge accessible à tous.

Il faut aussi résister à la dramatisation permanente qui démobilise les équipes. Montrer ce qui va bien dans l'hôpital public n'est pas trahir : c'est renforcer l'engagement. Défendre l'esprit du service public, c'est contribuer à la bonne santé de la société.

Conseils pratiques pour cultiver une bonne santé au quotidien

1. Choisissez trois amis intimes et protégez ces liens : la qualité prime la quantité.
2. Intégrez une activité physique régulière, idéalement en nature, trois fois par semaine si possible.
3. Apprenez la distraction intelligente : savoir se divertir est une hygiène mentale.
4. Travaillez sur vos croyances : renforcez celles qui favorisent l'action et la résilience.
5. Ne glorifiez pas la tristesse : respectez-la, mais évitez d'en faire un marqueur identitaire.
6. Pour l'addiction, concentrez-vous sur le comportement : changez l'habitude plutôt que de chercher une cause unique.
7. Pratiquez l'oubli salutaire : ne retenez pas toutes les offenses, ne gardez pas rancune systématiquement.
8. Développez l'humilité professionnelle : admettre l'erreur ouvre à l'amélioration.

FAQ — Les questions qu'on me pose souvent

Les groupes Balint aident-ils vraiment la pratique clinique ?

Oui. Les groupes Balint permettent aux soignants de partager leurs expériences concrètes, surtout leurs échecs relationnels. Ce partage démythifie la compétence et favorise l'apprentissage pratique. Pour la bonne santé du soignant et du service, ces échanges sont précieux.

La distraction est-elle opposée à la méditation ?

Non. La distraction montaignienne combat l'intellectualisation et la rumination. La méditation (mindfulness) est une technique permettant de réguler l'attention ; elle peut compléter utilement la distraction. Les deux visent à diminuer la fixation sur la peur et l'angoisse, contribuant à la bonne santé mentale.

Comment distinguer tristesse et dépression ?

La tristesse est une émotion passagère, souvent proportionnelle à un événement. La dépression (chagrin au sens pathologique) est persistante, envahissante, et perturbe les fonctions quotidiennes : sommeil, appétit, capacité à agir. La bonne santé exige que les états pathologiques soient traités médicalement.

Doit-on enseigner Montaigne aux patients ?

Je me sers de Montaigne surtout pour nourrir ma réflexion de soignant. Parfois, une lecture adaptée de Montaigne aide certains patients ; mais ce sont en général les principes — modestie, distraction, nature, oubli — qui s'appliquent en consultation pour améliorer la bonne santé.

Peut-on être trop empathique avec ses patients ?

Oui. L'empathie excessive altère la capacité d'intervenir efficacement. Un soignant doit garder une forme de distance thérapeutique pour protéger sa propre bonne santé émotionnelle et continuer à offrir des soins stables et rationnels.

La psychiatrie moderne est-elle coupée du somatique ?

Non : aucun dualisme corps-esprit n'est valable ici. La dépression augmente les risques vasculaires, et les troubles somatiques influencent le psychisme. Penser la bonne santé implique une prise en charge intégrée corps-esprit.

Pour aller plus loin

Michel de Montaigne, *Les Essais*, nouvelle édition établie par Jean Balsamo, Catherine Magnien-Simonin et Michel Magnien (notes de lecture et sentences peintes établies par Alain Legros), Paris, Gallimard, coll. « Bibliothèque de la Pléiade » n° 14, 2007.

Michel de Montaigne, *Les Essais*, adaptation en français moderne par André Lanly, Paris, Gallimard, coll. « Quarto », 2009. Cette édition est particulièrement recommandée par le D^{r} Michel Lejoyeux.

Publié le 12 août 2026 – Guy Declercq