



REDÉCOUVRIR LA MÉTHODE MONTAIGNE

Un esprit sain dans un corps sain

Les Essais de Montaigne ne sont ni théoriques ni mystiques. Ils ne portent pas avec eux de grands concepts philosophiques que les médecins pourraient avoir du mal à appliquer. Ils ne cherchent pas non plus le bonheur, mais surtout la santé. On peut voir chez Montaigne notamment avec son intérêt pour les philosophes classiques, un ancêtre des psychothérapies cognitives et comportementales.

Dans une époque qui cumule pessimisme et catastrophisme, Montaigne incite à ne pas aimer sa tristesse. Il pose quelques principes utiles à la santé du corps et de l'esprit : un accès de tristesse n'a rien d'inquiétant, alors qu'une humeur triste permanente – que Montaigne appelle le chagrin – peut indiquer la présence d'une dépression.

On peut, en agissant sur ses coutumes et habitudes, ne pas s'installer avec complaisance dans ses émotions négatives. On doit accepter que les émotions fluctuent.

Pour Montaigne, celles et ceux qui croient que la vie normale de l'esprit consiste en un état de bonheur permanent se trompent. Pire, ils se maltraitent, en allant contre la nature de chacune et chacun d'entre nous qui est d'être inquiet et ballotté par des événements imprévisibles.

Qui craint de souffrir souffre déjà de ce qu'il craint.

De manière très moderne, Montaigne recommande le traitement des grands chagrins qui sont les équivalents des dépressions d'aujourd'hui. Il suggère aussi de s'entraîner à ne pas cultiver sa tristesse, ne pas chercher à l'affronter en permanence, ne pas la chasser quand elle est justifiée. Je vois dans ces principes des règles d'anti-développement personnel qui évitent de chercher le bonheur de manière trop acharnée en niant la réalité.

Montaigne lui-même se décrit comme une bonne nature. Je suis, dit-il des plus exempts du sentiment de tristesse. Je la considère toujours comme lâche et basse. Les stoïciens défendent à leurs disciples d'éprouver de la tristesse. Moi je n'aime ni n'estime la tristesse bien que certaines personnes en aient pris l'habitude ou le parti.

Je suis en désaccord avec ceux qui habillent la tristesse de sagesse, de vertu ou de conscience. C'est un sot et monstrueux ornement. Les italiens ont baptisé la tristesse du nom de méchanceté. Elle est une manière d'être, une manière de vivre toujours nuisible et toujours folle.

Qui aurait le courage aujourd'hui, alors que l'on en a bien envie, de dire à l'un de ses patients : Au fait aimez-vous votre tristesse ? Avez-vous fini par la considérer comme une qualité ? Vous êtes-vous installé dans un mode de vie morose ?

Tout le principe de la thérapie est de le suggérer sans le dire directement.

On peut aussi, en s'appuyant sur Montaigne, se rappeler qu'il n'y a rien de raffiné à être triste en permanence et que la tristesse peut et doit être combattue quand elle arrive. Elle est à reconnaître comme ce qu'elle est vraiment : un poison de l'âme et du corps.

Pr. Michel Lejoyeux (AIHP 84)

*Responsable Département psychiatrie et Addictologie
Bichat Beaujon et G22GHU Paris Psychiatrie Maison Blanche
Auteur de « En bonne santé avec Montaigne »,
Editions Robert Laffont et Le Livre de Poche.*