

# La prescription santé d'Yvon Saint-Arnaud : le plaisir

*Une entrevue avec le psychologue Yvon Saint-Arnaud, o.m.i.*



Conférencier et animateur très apprécié au Canada français, le psychologue et père oblat Yvon Saint-Arnaud publiait récemment son premier livre, *La guérison par le plaisir*<sup>1</sup>, impressionnante somme de plus de 40 ans d'observation, d'étude et de recherche. Finement blagueur et incroyablement actif sur le plan professionnel, le bon père porte ses 84 ans comme une réclame pour sa thèse : ayez du plaisir dans la vie et vous vous en porterez mieux ! Nous l'avons rencontré le 9 septembre 2003, à son bureau de Montréal.

**PASSEPORTSANTÉ.NET** - Dans votre livre *La guérison par le plaisir*, vous osez une affirmation pour le moins étonnante : « Le plaisir est probablement la manière la plus agréable et peut-être la plus efficace de prévenir un grand nombre de maladies. » Or, que ce soit agréable, ça va de soi. Que ce soit bon pour la santé, on veut bien vous croire. Mais que ce soit peut-être la manière la plus efficace!?

**Yvon Saint-Arnaud** - Je dis bien pour « prévenir » la maladie, parce qu'en ce qui concerne la guérison, c'est plus complexe. Oui, je crois vraiment que le plaisir est le meilleur moyen de préserver sa santé. Premièrement, parce qu'il semble bien difficile de rencontrer une maladie qui ne doive rien au stress et que le stress, lui, ne cohabite pas avec le plaisir. Deuxièmement parce que le plaisir, y compris le rire, produit dans l'organisme un incroyable brassage physiologique qui semble remettre d'équerre le système régulateur de la santé.

**PASSEPORTSANTÉ.NET** - Vous précisez qu'il ne faut pas se tromper sur la sorte de plaisir : pour avoir un impact positif sur la santé, il doit être ce que vous appelez « authentique ».

**Y. Saint-Arnaud** - Que l'on soit en train de raconter une bonne blague, d'apprécier un paysage ou d'assembler un casse-tête, on ne peut pas vivre de véritable plaisir sans ressentir en même temps que c'est bon. C'est un bien-être qui atteint à la fois l'esprit, le cœur et le corps. Le plaisir, donc, nous « harmonise », ce que ne font pas les distractions ni les excès. Cette fonction d'harmonisation est très importante : plus les plaisirs sont profondément conformes au développement humain en nous, plus ils sont source d'harmonie, plus ils ont une puissance guérisseuse.

**PASSEPORTSANTÉ.NET - Une fois que l'on a compris l'intime rapport entre plaisir et santé, pour chacun de nous se pose la question : « Comment puis-je appliquer cette nouvelle compréhension dans ma vie? »**

**Y. Saint-Arnaud** - Il faut d'abord être capable d'identifier ce que l'on aime; souvent, nous en sommes assez peu conscients - surtout quand le stress nous tient à la gorge. Avec les gens qui me consultent, je commence parfois par parler de nourriture : « Qu'est-ce que tu aimes manger? Est-ce que tu prends le temps de goûter ce que tu aimes? » Je leur demande de m'apporter des objets, des images ou des pièces de musique qui leur plaisent et nous en parlons ensemble. J'explore leur capacité à « ressentir » : « Qu'est-ce que tu sens en regardant cette image, en écoutant cette musique? Comment pourrais-tu décrire cette sensation? Où se loge-t-elle dans ton corps? » Dans la plupart des cas, cette exploration ne va pas de soi : les gens sont peu sensibles à la manière dont le plaisir s'incarne dans leur corps et dans leur esprit. L'idée est donc d'apprendre à « savourer intérieurement ».

Je prescris aussi des « exercices de plaisir », comme faire 20 minutes de dessin tous les jours, à la maison. Il y a souvent de la résistance, surtout chez les gens qui se croient incapables de faire quoi que ce soit de joli ou d'agréable, mais je fais bien comprendre qu'il ne s'agit pas d'évaluer leurs talents. Puis nous regardons ces dessins lors de nos rencontres, nous les interprétons ensemble. Le plaisir fait partie de ce travail d'interprétation, parce que les gens ont souvent tendance à faire de l'humour à propos de leurs créations - et l'humour est une incomparable source de plaisir. Mais les gens redécouvrent aussi, très simplement, le plaisir naturel de dessiner librement, de barbouiller, de se laisser aller...

Pour mettre le plaisir à son programme, il faut évidemment trouver des sources renouvelables et qui dépendent de choses qui sont présentes en permanence autour de soi. Il ne s'agit donc pas d'aller s'acheter quelque chose chaque fois qu'on veut se faire du bien! Je recommande souvent les couchers de soleil, ou les promenades au parc. Un type, justement, me disait que ça le détendait beaucoup d'aller regarder les écureuils : leur façon de courir ici et là, leur air de perpétuelle surprise, ça le faisait rire. La plupart des gens tirent une grande satisfaction du contact avec la nature : « C'était tellement beau que ça m'a reposé, disent-ils. » Or, on ne peut pas se reposer si on n'a pas de plaisir à être soi-même et à être avec soi-même. Mais toutes sortes d'activités peuvent avoir ce genre d'effet : l'amitié, la philosophie, le bricolage, jouer avec son chien... Tout ce qui procure une satisfaction profonde procure aussi de la *détente*, c'est-à-dire que ça défait les *tensions* néfastes pour la santé.

**PASSEPORTSANTÉ.NET - En tant que psychologue, vous pratiquez la psychosynthèse. Quel lien existe-t-il entre le plaisir et cette approche?**

**Y. Saint-Arnaud** - La prémisse de la psychosynthèse est que nous sommes tous faits pour grandir en épanouissement. Et l'épanouissement est le fait d'une volonté « aimante », une volonté « qui prend plaisir à ce qui est bon pour soi ». Comme toute approche, la psychosynthèse possède ses techniques propres, mais je centre de plus en plus mon intervention sur l'expérience du plaisir. Et ça, même avec des gens qui sont très blessés intérieurement! Je cherche alors un petit coin en eux encore intact et capable d'expérimenter un peu de plaisir. Souvent, l'humour est le meilleur

moyen : je fais quelques blagues avec eux, puis je poursuis doucement ce filon, jusqu'à ce que les personnes soient capables de rire d'elles-mêmes.

L'étape suivante consiste à retrouver dans la mémoire les expériences les plus agréables. On peut parfois retourner loin dans le passé : certains évoquent le bonheur qu'ils ressentaient dans les bras de leur mère, d'autres parlent des amis d'enfance, ou de la joie d'apprendre pendant les premières années d'école... Ce travail sert à rétablir l'équilibre de la mémoire, car beaucoup de personnes malades ont des souvenirs presque exclusivement négatifs. C'est d'ailleurs une des origines de la dépression.

**PASSEPORTSANTÉ.NET - Que pensez-vous de la pratique qu'on appelle parfois le « journal de gratitude », où il s'agit de noter chaque soir ce qui nous a émerveillés ou fait plaisir dans la journée?**

**Y. Saint-Arnaud** - Je l'utilise beaucoup dans mon travail parce que cette pratique arrive à modifier de manière importante l'attitude intérieure, à réduire le pessimisme et la fatigue émotionnelle.

**PASSEPORTSANTÉ.NET - Vous parlez souvent de rire de soi. C'est fondamental?**

**Y. Saint-Arnaud** - Absolument fondamental, oui : c'est un élément indispensable de l'équilibre émotionnel, et la perte du sens de l'humour est un indice de la dépression clinique. Tant qu'on n'arrive pas à amener une personne à rire un peu d'elle-même, on ne peut guère espérer qu'elle aille mieux.

**PASSEPORTSANTÉ.NET - Vous croyez donc que c'est possible de développer notre sens du plaisir, même quand notre éducation ne nous y a pas préparés?**

**Y. Saint-Arnaud** - C'est tout à fait possible et même indispensable. Les sources de plaisir sont innombrables, il s'agit de trouver ce qui nous rejoint. Plusieurs font déjà partie de nos vies, mais on n'y prête pas attention. On peut donc commencer par prendre le temps de trouver agréable ce qui l'est vraiment!

*Lucie Dumoulin - PasseportSanté.net*