

Entretien

« Je suis un explorateur de la conscience »

Médecin psychiatre, pionnier de l'addictologie en Suisse romande, professeur honoraire à l'UNIL et chercheur en spiritualité... Jacques Besson a défendu pendant plus de quarante ans une médecine intégrative, en construisant des ponts entre biologie, neurosciences et sciences humaines. Membre investi de la SVM, il quitte aujourd'hui le comité de rédaction de DOC, qu'il a alimenté de ses convictions. Entretien à domicile avec un iconoclaste qui a interrogé le sens de l'existence toute sa vie. Et continue.





Photo : Julie Masson

Quel souvenir vous revient en premier de vos années passées à la SVM ?

D'abord des visages. Ceux de collègues et ami-es, des militant-es de bonne humeur, avec qui nous avons fondé le Courrier du Médecin Vaudois (CMV), prédécesseur du magazine DOC. Dès l'obtention de mon titre de spécialiste, en 1986, je me suis intéressé à l'organisation de la médecine, à la place des médecins dans la société. À l'époque, la psychiatrie souffrait d'une image très enfermée sur elle-même, et j'avais à cœur de montrer une psychiatrie plus ouverte. On est parti d'une petite boutique avec un journal entre copains et

copines, des cartoons, des articles anecdotiques. Aujourd'hui, le magazine DOC s'est professionnalisé. Le résultat est magnifique, mais on a mis quarante ans pour y arriver.

Parmi toutes les figures que vous incarnez, laquelle vous ressemble le plus aujourd'hui ?

Je suis un défenseur de la médecine intégrative. L'être humain ne se résume pas à ses données biologiques. Je me reconnais dans une approche bio-psycho-sociale et spirituelle : le corps, la psychologie, les liens sociaux, mais aussi la question du sens. Cela peut paraître contradictoire, mais je suis un marginal académique et, je crois, respecté. Mes détracteurs disent que je fais un peu la fanfare, mais quand on s'occupe d'addiction, il faut de la joie, montrer qu'il y a un chemin possible.

Vous avez traversé plusieurs décennies de médecine suisse. Qu'est-ce qui s'est amélioré ?

C'est un privilège d'avoir quarante ans de recul. La médecine a énormément progressé, scientifiquement et sur le plan organisationnel. En psychiatrie, et plus spécifiquement à Lausanne, nous avons réussi à garder quelque chose de rare : une psychiatrie interdisciplinaire et intégrative. On n'a pas peur de faire des scanners, de la psychothérapie, de la psychanalyse, de la pharmacologie, tout en gardant une orientation scientifique. Nous sommes peut-être les derniers des Mohicans à avoir gardé cette richesse là.



Et qu'avons-nous perdu ?

Le risque serait d'abandonner le champ psychothérapeutique : faire des examens, prescrire des médicaments, produire des études, mais oublier de parler aux gens. Il y a de moins en moins de temps pour la relation, et le temps relationnel devient quelque chose qu'on rationne au profit d'une augmentation du travail administratif. Or le temps c'est de la relation, la relation c'est du soin, le soin c'est de la prévention. Tout est lié. La consultation médicale devrait rester un endroit où l'on échange deux humanités. C'est une éthique de la rencontre.

Est-ce que vous partagez le constat médiatique d'une pénurie de psychiatres et d'une explosion des besoins en santé mentale ?

Je ferais la différence entre besoins de santé mentale et besoins de psychiatrie. La population a besoin de psychiatres, mais encore plus d'une vraie politique de santé mentale incluant prévention, liaison, éducation. La santé mentale devrait être la priorité de santé publique numéro un car les chiffres interpellent : un homme de moins de 35 ans a plus de risques de mourir d'un suicide que d'un accident de la route. On ne résoudra pas ces problèmes en mettant davantage de médecins partout. Il y a une pénurie induite par le modèle.

Peut-on encore penser le sens du soin quand la logique budgétaire domine ?

Oui. En addictologie, nous avons longtemps travaillé avec très peu de moyens, ce qui nous a poussés à inventer autre chose : des équipes interdisciplinaires, des approches communautaires, des réseaux. Le modèle communautaire est *cost-effective*. On ferait beaucoup d'économies en réintroduisant un certain degré de confiance envers les médecins.

Dans *Addiction et spiritualité : Spiritus contra spiritum* sorti en 2017, vous décrivez l'addiction comme une quête dévoyée de transcendance. La médecine a-t-elle rejoint cette réflexion sur le sens ?

Nous avons progressé scientifiquement, mais nous restons centrés sur les mécanismes biologiques. Or, il existe un triple lien : le lien à soi-même, le lien aux autres, le lien au monde. Lorsque ces liens se fragilisent, on cherche ailleurs quelque chose qui dépasse. Viktor Frankl, contemporain de Freud, l'avait dit : si on refoule l'inconscient spirituel, on crée des névroses de civilisation. Le vide existentiel produit trois symptômes : la dépression, l'addiction et l'agression. Allumez votre télévision : c'est bien de cela dont il s'agit.

Un médecin qui parle d'âme et même d'expérience de mort imminente, est-ce encore un médecin ou un hérétique ?

Je ne me suis jamais considéré comme un hérétique face au dogme de la science. Je suis un vrai médecin. Mais ce que je souhaiterais, c'est que la science aille jusqu'au bout de son propre travail et dépasse son plafond de verre : le matérialisme. Sur les thérapies assistées par psychédéliques, j'ai attendu la retraite pour m'autoriser certaines expériences, car le sujet restait controversé au CHUV. Rappelons aussi que Hippocrate était issu d'une lignée de prêtres-médecins : le schisme entre médecine sacrée et médecine scientifique a deux mille ans. Il est peut-être temps de resouder ces dimensions.

Dans un monde de plus en plus piloté par l'algorithme, que reste-t-il de l'âme des patient-es, des médecins, de la relation de soin ?

Il y a quelque chose de luciférien dans l'intelligence artificielle. Les industries qui la produisent sont conseillées par des addictologues, l'enjeu étant de rendre les client-es dépendant-es. C'est subtilement addictogène. On vous promet la toute-puissance : vous serez comme des dieux ou des déesses. Or quand on est possédé-e par son produit, c'est très dangereux, que ce soit avec l'alcool, les drogues, et pourquoi pas avec le numérique. Les menaces sont de trois ordres : biologique, on substitue nos circuits cérébraux ; psychologique, on joue du violon sur nos narcissismes ; spirituel, on enlève le libre arbitre.

Quelle est la victoire dont vous êtes le plus fier ?

Bien sûr, il y a eu la création de structures, le développement de l'addictologie moderne, les urgences psychiatriques, l'enseignement universitaire. Mais ce dont je suis le plus satisfait, c'est d'avoir fait dialoguer des mondes qui se parlaient peu. J'ai gardé ma neutralité politique pour que l'addictologie reste un discours clinique et scientifique tout en ayant la chance de poursuivre une même question toute ma vie : les rapports entre science et spiritualité. Je suis un privilégié, un explorateur de la conscience : j'ai découvert ce que je voulais découvrir.

Qu'avez-vous appris à travers la souffrance de vos patient-es ?

Très tôt, je me suis intéressé à l'invisible. La biologie m'a montré l'invisible du vivant. Puis, à l'Armée du Salut, auprès des personnes précaires, des plus fragiles, j'ai découvert un autre invisible, celui des liens sociaux, de la culture, de la souffrance humaine. Avec le temps, j'ai compris quelque chose que les études n'enseignent pas vraiment : on peut gravir tous les échelons, accumuler les titres, mais finalement ce qui compte le plus, c'est le cœur. Si je dois comparaître devant l'ange, je dirais que j'ai accompli ma tâche.

« Il y a un an, on me donnait trois mois à vivre. J'ai appliqué à moi-même ce que j'ai toujours défendu et je suis toujours là. »

Quel regard pose-t-on sur sa propre condition quand on a passé sa vie à aider les autres?

Il y a un an, on m'a diagnostiqué un cancer de stade IV, on me donnait trois mois à vivre. Face à cela, j'ai appliqué à moi-même ce que j'ai toujours défendu : une médecine des différents ordres. Je me suis montré extrêmement discipliné sur le plan biomédical, tout en mobilisant ce qui peut aider face à l'épreuve : la prière, des pèlerinages, des ressources chamaniques. L'épreuve m'a confirmé qu'un médecin doit montrer l'exemple par sa propre vie. Aujourd'hui, je suis toujours là et je marche 10 000 pas par jour. Je suis un templier dans mon âme et cela me tient droit.

Qu'aimeriez-vous laisser à ce magazine et à la médecine de demain ?

Un vœu : continuez à ouvrir la tête et le cœur des médecins. On est sur le chantier de la cathédrale au XIIe siècle. Le premier tailleur dit : je taille des pierres. Le deuxième : je gagne ma vie. Le troisième : j'édifie une cathédrale. Les gestes sont les mêmes, mais pas la vision. Vous pouvez réparer des corps, des systèmes ou des âmes : réparez des âmes. J'ai semé des graines, pourvu qu'elles poussent !

Propos recueillis par Svenn Moretti